

Specularmetoden – teoretisk og praktisk fundament

På opfordring af en kursist, der i uddannelsesøjemed havde brug for en beskrivelse af det teoretiske grundlag for Speculars arbejde, har vi udarbejdet nedenstående. I vores bog ”Mød livet – fra kernen” er der ikke nogen eksplicit beskrivelse af Speculars teoretiske fundament. Vi tænker, der kunne være flere kursister eller læsere af Nyhedsbrevet, der kunne have lyst til at se dette.

Når det gælder forholdet mellem teori og praksis, kan man skelne mellem tre niveauer:

1. Videnskabelige teoridannelser, der er beskrivende og forklarende i forhold til praksis. Her kan man tale om ”teori om praksis”.
2. Praksisteorier, der er handlingsanvisende i forhold til praksis, d.v.s. hjælper os med at finde ud af, hvad vi skal gøre, samtidig med at der sættes fokus på overvejelser og begrundelser for det, vi gør. Dette niveau kaldes ”teori for praksis”.
3. Den praksis, der udøves uden at forholde sig til teori, men som indeholder mængder af tavs viden om det felt, man arbejder i. Dette lag kan kaldes for ”kunst”.

Speculars arbejde bygger på vores mangeårige praksis, hvor vi har udviklet vores metode og høstet erfaringer fra efteruddannelse af mennesker, der under én eller anden form arbejder som hjælpere for andre mennesker.

Den kunst, der ligger i arbejdet med andre mennesker, har vi i bogen ”Mød livet – fra kernen” omformet til et stykke ”teori for praksis”.

I forhold til det videnskabeligt teoretiske fundament er Specular baseret på tre hovedelementer:

Speculars fundament - tre hovedelementer:

1. Teorien om kernen og masken og det stadige fokus på at leve og arbejde med kernen som centrum. I forhold til arbejdet med andre mennesker betyder dette, at de enkelte delmetoder, vi benytter os af, hele tiden udvælges og anvendes med baggrund i den balance, vi finder i kernen. Teorien om kernen og masken er således overordnet alle delmetoder.

I udvælgelsen af delmetoder og i brugen af dem er sigtet endvidere at skabe en balance mellem metoder, der er indadrettede, selvfordybende, og metoder, der er udadrettede, kommunikative.

2. En af inspirationskilderne til Specularmetoden er Bob Moores teori om det menneskelige energisystem. Bob Moore (1929 – 2008) forskede i energi, energiens naturlige kredsløb og konsekvenserne af blokeringer heraf. Ud fra sine iagttagelser og indsigter udviklede Bob Moore en meditationspraksis tilpasset den vestlige psykologi. Udover at træne evnen til mindfulness, defineret som evnen til at være nærværende med en ikke dømmende holdning, sigter Bob Moores metode på en dybere afbalancering af tanker og følelser. Basis i dette afbalancerende arbejde er at etablere kontakt med kroppen og kroppens energi med henblik på at genskabe balance mellem tanker (hoved) og følelser (krop) og skabe kontakt med den vitalitet, styrke og kreativitet, som har basis i kroppens naturlige energiflow.

Bob Moores teori om energisystemet udmønter sig i et trinvist opbygget system af øvelser og meditationer, der indgår som en del af Specularmetoden.

3. Vores viden om energisystemet har vi gennem årene koblet med den almene vestlige psykologiske viden, som vi henter fra mange forskellige grene af psykologien.

Vores terapeutiske praksis er funderet i den Oplevelsesorienterede Psykoterapi, der har rødder i gestaltterapi og Carl Rogers' klientcentrerede terapi. Denne bygger på et humanistisk menneskesyn og en fænomenologisk metode. I god overensstemmelse med denne hovedtradition er vi eklektiske i vores valg af terapeutisk tilgang fra situation til situation.

Vi er også inspireret af den psykodynamiske tradition, herunder de nyere tilknytningsteorier båret frem af bl.a. Stern og Schore.

Det bærende i terapien er at kunne møde klienten fra kernen. Det vil sige at klienten mødes i her og nu situationen med ægte empatisk åbenhed og nærvær – uden at terapeutens egne emotioner blander sig i processen.

Kernen som kompas i terapiens dialektiske modsætninger

Med kernen som det overordnede integrations- og styringsprincip anvender vi en bred vifte af psykoterapeutiske delmetoder. Eksempler på delmetoder er kropsopmærksomhed, åndedræt, drømme, billeder, gestalt og udtryksarbejde. Sammenfattende kan man sige, at vi hele vejen igennem har et dialektisk syn på terapi i den forstand, at vi hele tiden forsøger at omfatte de forskellige modsætninger, der kan eksistere inden for det terapeutiske felt.

Som eksempler herpå kan nævnes:

- At vi arbejder med intensiv indadvendt fordybelse i krop og bevidsthed, samtidig med at vi lægger vægt på følelsesforløsning og på udtrykket i alle dets aspekter.
- At vi arbejder med det kropslige og følelsesmæssige, men også med tankemønstrene og forholdet mellem krop, følelser og tanker.
- At vi både vægter den personlige udviklingshistorie – det psykodynamiske aspekt - og samtidig de helt aktuelle 'her og nu' situationer.
- At vi arbejder intensivt med relationer og relationel forståelse af samspil, men at vi samtidig arbejder ud fra idéen om kernen som et stabilt ankerpunkt i den enkelte.
- At vi i lighed med traditionen 'Mindfulness' arbejder med nærvær og ikke dømmende holdning, men at vi også arbejder med konfrontation og ændring i forhold til de dybereliggende emotionelle mønstre.
- Og at vi i lighed med bevægelsen 'Positiv psykologi' arbejder ud fra et ressource- og udviklingsorienteret synspunkt, men at vi i høj grad også lægger vægt på gennearbejdelse af de vanskelige emotionelle områder – både i det enkelte menneske og i samarbejdsrelationerne.

At kunne navigere imellem disse modsætninger som terapeut er kunsten at kunne møde klienten fra kernen.