

Hvad lærer du på Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse/Psykoterapeut uddannelsen?

Du lærer at samarbejde og arbejde med andre mennesker ud fra kontakt med din egen kerne. Du lærer at bruge dig selv som redskab i arbejdet med andre mennesker uden at blive stresset og udbrændt. Din arbejdsglæde og dit engagement vokser.

Grundlæggende for udviklingsarbejdet er teorien om kernen og masken samt Specularmetoden, som tager udgangspunkt i kropsligt nærvær ved hjælp af fokusering og mindfulness.

Kursister deler nogle af deres erfaringer:

Kursisterne har givet os lov til at citere dem, for at give et indblik i hvor meget udviklingsarbejdet ændrer kursisternes opfattelse af sig selv, deres mulighed for aktivt at ændre deres kontakt til sig selv og andre; samt hvordan det er, at udvikle sig sammen med andre. Citaterne er til inspiration for andre, som går med overvejelser om at efteruddanne sig.

Ulrik Max Jørgensen er rådgivende ingeniør og indehaver af A1 Consult, med speciale i bygning af havne i ind- og udland. Ulrik er i gang med Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse, som er basisdelen af Speculars Psykoterapeutuddannelse.

”Som leder har jeg været imponeret over, hvordan hverdagsproblemer ift min virksomhed som strukturering, stresshåndtering, samt større strategiske spørgsmål har fået plads i udviklingsforløbet på uddannelsen”.

”Jeg har altid søgt personlig udvikling og har igennem de sidste år søgt en længere uddannelse der har kunnet udfordre mig personligt samt bidrage og udvikle mit arbejde som leder. Efter infoaftnen hos Specular, var jeg ikke i tvivl om valget af den 3-årige psykologiske efteruddannelse, selvom min hverdag er meget hektisk.

Kurset har været en lang personlig udviklingsrejse, der har givet mig en lang række værktøjer, jeg bruger direkte i mit privatliv i forhold til mig selv samt i relation til min familie, mine venner, mine medarbejdere og mine kunder. Det mest fantastiske har været min personlige indsigt, som har ændret mig og måden jeg ser og møder verden på.

Jeg sidder pt. og skriver på min 3. års opgave (speciale) og i denne forbindelse arbejder jeg helt konkret med to spor, som kort fortalt er afholdelse af et strategisk udviklingsforløb i min virksomhed, med det formål at formidle nogle af kursets værktøjer videre til mine ansatte, så vi får en fælles udviklingsplatform. Yderligere har jeg et personligt spor, hvor hovedformålet er, at jeg giver mig selv mere ligevægt i livet mellem mit arbejde, min familie og min egen fritid.

Jeg er halvt igennem mit afsluttende 3. år og jeg har en følelse af, at jeg ikke selv havde fundet denne udvikling så tidligt i mit liv uden Speculars værktøjer og hjælp.”

Efter 3. år:

“I walk a different path. Not because it is different but because it is mine. Min specialeproces, og hele mit forløb hos Specular i øvrigt, tager udgangspunkt i et stort ønske om at finde hjem til mig selv, at finde min egen vej i mit liv og lade den eksotiske fugl, jeg nu engang er i denne verden, brede sine vinger ud og flyve. At finde frem til min egenart og ikke gøre den til en afart. Mine tre år på Specular har været begivenhedsrige og enormt udviklende for mig.

Den fordomsfri lytten til nuet på min arbejdsplads.

I mit arbejde har jeg altid haft fokus på detaljerne, på den enkelte medarbejder, på den enkelte relation, den enkelte proces, den enkelte begivenhed osv. I løbet af min

specialeproces fik jeg dog en følelse af i højere og højere grad at blive et med organisationen, at forstå hvad den har brug for, at se helhederne i stedet for detaljen og faktisk mærke fysisk hvad organisationen skriger på. Det var på den ene side en meget skræmmende oplevelse, men samtidig en stor forløsning. Jeg kan mærke, at den sætter mig fri, og at jeg kommer i kontakt med en ægte empati. Den ægte empati defineret som i "Mød livet fra kernen": "Evnen til ud af medfølelse at leve sig ind i den andens følelser og forstå den andens perspektiv".

Polariteter

Som i alt mit udviklingsarbejde i de sidste tre år, er min referenceramme til hvad jeg oplever, Speculars polaritetsskema. I alt sin enkelthed giver det mening for mig. Jeg ser mine polariteter som en vippe. Når jeg er emotionel, så vippen tynges mod jorden, skal jeg først opdage, at nu er jeg igen emotionel; for at kunne trække mig selv ind i kernen og igen komme i balance. Når jeg har genfundet min balance, giver det tit mening at lytte indad efter emotionens modpol, den kan jeg altid genkende fra andre sammenhænge. I min specialeproces, har min primære referenceramme fortsat været polaritetsskemaet. Det er blevet suppleret af empatitrekanten, som understøtter min tanke om balance.

Hele uddannelsen afsluttes med et stort projekt, som er i proces på hele efteruddannelsens 3. år. Her arbejder kursisterne i specialegrupper, og de arbejder med at komme ud på deres arbejdsplads med deres nye erfaringer. Om dette projekt skriver to forskellige kursister:

At opdage mine kvaliteter

Hele mit arbejde på Specular har været en rejse hen imod at finde frem til lige præcis mine kvaliteter. Jeg har arbejdet med dem hver især i forskellige faser af min proces, nogle af dem har ligget lige under overfladen og måske mest ventet på at blive taget i brug. Andre har jeg skulle arbejde for at finde frem til, men det har været en naturlig proces, hvor de enkelte kvaliteter har udfoldet sig, når det har passet ind i min proces."

En anden kursist beskriver udviklingsprocessen sådan:

"På Specular støtter vi hinandens specialprocesser gennem fællesmeditationer. Det er en helt anderledes øvelse, end noget vi har prøvet før. For mig kræver det meget tillid til processen, at give mig selv lov til bare at flyde med. Specielt første gang vi laver en specialemeditation, føler jeg mig usikker på, om jeg kan bidrage med noget, der giver mening for de andre i gruppen. Vi arbejder seriøst med meditationen, og vi får, efter at have prøvet den et par gange, en fælles glæde over de symboler som går igen i meditationen hos flere af os."

Kommentarer efter 1. år

En kursist skriver efter et år på efteruddannelsen om sin oplevelse af at arbejde sammen med de andre i gruppen:

"Det, at være en del af en gruppe, er for mig både en udfordring, men også en gave. Mit selvværd bliver i den grad sat på prøve ligesom min præstationsangst og perfektionisme i makkerarbejdet. Men hvor er det også givende og lærerigt; når jeg hører de andre italesætte følelser, opbygger vi sammen stille og roligt et sprog for, hvad vi føler. Det er betryggende for mig at vide, at jeg ikke er alene. Det giver mig en helt anden selvaccept.

Jeg er ikke alene. Jeg er omgivet af en flok skønne mennesker, der vil mig det godt. Og så har jeg min voksne hjælper, der er der for mig; hende, der tager den lille pige i for-svar, bakker hende op, giver hende omsorg og gode forslag, når der er brug for det."

Den voksne giver omsorg til det indre barn.

Erindringer ændrer karakter, når kursisten med sin nuværende voksenden, træder ind i erindringen som barnets hjælper. Det giver kursisten en ændret opfattelse af sig selv, fra at have været offer til at være aktør.

En anden kursist skriver om sin ændrede holdning til sine egne emotioner efter et års uddannelse:

”...det gik op for mig, at jeg har udviklet mig enormt gennem dette år. Jeg er gået fra at have svært ved at mærke egne grænser, at føle mig kropsligt hullet som en si. Jeg er gået fra, at emotioner helt grundlæggende føles naturstridigt i mig, fordi jeg er vokset op med, at de var forkerte. Og jeg har bevæget mig fra, at jeg med den største lethed og naturlighed kunne lukke emotionerne nede i maven, til at jeg rent faktisk er i stand til at turde mærke og handle på det jeg mærker.”