



Jørn Sørensen,  
arbejdsområde: Sagsbehandler i en A-kasse.

## Fri af gamle dagsordener

I mit job har jeg haft mange samtaler med medlemmer, der har haft det svært. Jeg har fået den tilbagemelding, at jeg er god at tale med, og jeg føler også selv, at jeg altid har været til stede i samtalerne. Men efter Speculars 3-årige Psykologiske Efteruddannelse har jeg været til stede på et andet niveau. Tidligere kunne jeg godt blive lidt skræmt, hvis der var optræk til følelsesudbrud – jeg forsøgte at 'lempe' samtalen videre til andre og mere neutrale emner. Efteruddannelsen forandrede dette på en meget grundlæggende måde. Jeg kan i dag blive ved det, der er vigtigt i en samtale, uanset hvad det måtte bringe frem af reaktioner. Angsten for mine egne og den andens reaktioner er væk, og det gør mig til en bedre samtalepartner, på alle planer.

### **Hvorfor kunne det ikke lykkes for mig?**

Det var mit private liv, der fik mig til at søge efteruddannelsen. Jeg har efter en skilsmisse og et par brudte kæresteforhold levet meget alene, og jeg kunne i weekender og ferier blive overvældet af mismod. Jeg følte mig ikke på niveau med alle andre omkring mig, der havde stabile parforhold og hyggelige sammenkomster, når det blev weekend. Hvorfor kunne det ikke lykkes for mig? Når jeg mødte på arbejde mandag morgen, var jeg ofte modløs og uden energi. Weekendens negative tanker havde tæret på mig.

### **En afgørende dagsorden**

Efteruddannelsen afdækkede nogle af de dagsordener, der har styret mit voksne liv. Den mest afgørende dagsorden var den, at jeg var forkert, fordi jeg var mand. Min mor og min mormor så ned på min far, der havde forladt os, og jeg voksede op med et negativt syn på alt, hvad der er mandligt. Det har ødelagt meget for mig, bl.a. i mine parforhold.

### **Mødet med en dreng og en ung mand**

Under efteruddannelsen tog jeg elevatorture tilbage i tiden, og jeg huskede ting, som jeg troede var glemt. Det at møde mig selv i forskellige aldre, møde stemningen og følelserne fra dengang, har langsomt sat mig fri. Jeg har fået en omsorg for den dreng og den unge mand, jeg har været engang. Jeg har fået skabt mit eget billede og min egen erindring om min far – uden påvirkning af alt det negative, jeg har hørt. Det har været med til, at jeg i dag har et helt andet liv, både alene og sammen med den dejlige kæreste, jeg har i dag.

### **At udtrykke – i stedet for at gå**

Det andet liv, jeg har fået, har først og fremmest mange flere glæder. Jeg kan glæde mig over mit eget selskab, og jeg kan glæde mig over at være sammen med andre. Tidligere gik jeg min vej, når noget blev svært sammen med andre. Den eller dem, jeg var sammen med, følte sig af gode grunde afvist, når jeg bare gik. I dag bliver jeg i situationen og forsøger at beskrive det, der foregår i mig. Jeg har altid den mulighed at sige: ”Det her er svært for mig, men nu prøver jeg at udtrykke det, så godt jeg kan.” Det er en kæmpe frihed, at jeg har fået træning i at udtrykke det, der sker i mig.

### **Plads til mismodet og den stilfærdige glæde**

Jeg kan være sammen med mig selv og min følelsesmæssige stemning på en anden måde end før. Også hvis stemningen en dag er mismodig, for så er det sådan, det er. Så reflekterer jeg over, hvad det nu er, der trykker, og jeg bestemmer mig for at gøre noget ved det. Glæden vender altid tilbage – jeg kan glæde mig over at gå en dejlig tur, læse en bog, have en spændende samtale med min kæreste. Når jeg sidder over for hende midt i en god samtale, kan jeg knibe mig selv i armen og med stor forundring blive helt klar over, at jeg kan sidde her og tale om så væsentlige ting, uden at noget er svært. Jeg bliver taknemmelig over, at jeg tog en efteruddannelse, der har fået mig til at færdes med stilfærdig glæde i tilværelsen, hvor jeg har tillid til, at jeg kan medvirke til et godt samspil med andre mennesker.