



Anmeldelse i Sundhedsplejersken, januar 2008 Anmeldt af Eva Alstrup

"Mød livet - fra kernen" handler om hjælp til selvudvikling, som den foregår på kursusstedet Specular i Århus. Her har 3 psykologer (forfatterne) gennem flere år tilbudt efteruddannelse, holdt kurser og udbudt konsulentbistand.

De tre psykologer har specielt fokus på menneskers trivsel på arbejdspladsen og på mennesker, der arbejder som hjælpere for andre.

Væsentlige begreber hos Specular er "kernen" og "masken".....

Kernen beskriver Specular som de følelsesmæssige kvaliteter vi hver især indeholder. Når vi kan mærke efter og handle i overensstemmelse med dem, er det som at følge den rette kurs på det indre kompas.

Men ofte lader vi os påvirke og styre af andres meninger eller af vores egne domme over os selv, og iklæder os masken, der får os til at reagere anderledes end vi egentlig vil. Følelserne forvrænges herved og fremstår som emotioner, der kan være overvældende eller uhensigtsmæssige.

Som f.eks. i forhold til at udtrykke sig: "Har vi kontakt med kernen, kan vi udtrykke os frit. Har vi noget på hjerte, kan vi sige det. Vi kan også tie stille, hvis det er det, der føles rigtigt for os i situationen. Vi kan bevæge os frit imellem at tale og at lytte i en samtale.

Ubalancen har igen to ansigter: Når vi bliver emotionelle, kan der ske det, at vi klapper i og bliver ude af stand til at sige det, vi egentlig har brug for. Der kan også ske det, at der kommer en alt for voldsom talestrøm fra os."

Alle mennesker skifter mellem at reagere ud fra kernen og ud fra masken, og accept af dette er første skridt i en personlig udvikling.

Bogen indeholder 5 store afsnit: - Speculars menneskesyn og arbejdsform.

-At holde fast i sin kerne i forhold til grænser, den indre dommer og seksualitet.

-At holde fast i kernen i samværet med andre.

-Mobbning på arbejdspladsen.

-Professionel empati.

"Mød livet - fra kernen" lægger op til at se på sig selv, hvilket jeg synes er relevant, når man arbejder med mennesker. Bogen er en appetitvækker i forhold til Speculars efteruddannelse og har et fortællende, billedrigt sprog med mange eksempler fra hverdagen og fra Speculars praksis. Jeg synes umiddelbart at deres metoder lyder tiltalende, da både kroppen og kreativiteten inddrages. Eksempelvis gennem meditationer, kropsovelser, drømmearbejde, billedarbejde, gestalt og rollespil.