Litteratur, kreativitet, selvberoenhed og kontakt mellem mennesker.

Otte-ugers forløbet på Nørre Snede skole, ved Peter Høeg.

Sjette nyhedsbrev
Uge 16

Kære alle

For første gang i dette forløb guidede I lærere, Janne og Camilla, i den forløbne uge det der kaldes en kropsscanning.

Det lyder måske som en lille ting, måske tænker man at hallo, de er jo lærere, det må være *a piece of cake* at lede det første kvarters undervisning i en eller anden form for afslapning.

Men sådan forholder det sig ikke.

For det første er en kropsscanning ikke hvad som helst. Det er en omhyggelig gennemgang af kroppen, kropsdel for kropsdel, mens eleverne ligger ned. En teknik der oprindelig kommer fra yoga, men som nu anvendes også i eliteidræt, indenfor dans, mange steder i det private erhvervsliv, og er en central del af træningen i MBSR, Mindfulness-baseret stressreduktion, den bedst videnskabeligt dokumenterede fremgangsmåde til stresshåndtering der findes.

Kropsscanning er en omhyggelig opbygget instruktion i vågen afslapning.

Hvis denne instruktion skal virke, skal den der underviser selv have længere erfaring med kropsscanninger.

Det kunne man tydeligt mærke at I lærere har. I har udført kropsscanninger med jeres familier, med jer selv, og også med jeres elever.

Det er denne forhåndserfaring der gør at det fungerer, der gør at det fungerede i den uge der er gået.

Dermed bliver disse små situationer de første vigtige billeder på det der venter forude, nemlig at I lærere tager over, når min andel af dette forløb er slut, om en to-tre uger.

For os alle var dette derfor en vigtig symbolsk indledning.

Som blev efterfulgt af at vi arbejdede med hvad man kunne kalde livsfortællingen.

Udtrykket livsfortælling kommer fra den forskning der i løbet af de sidste 15-20 år har vist at vi ordner den måde vi forstår vores liv på som en fortælling.

På en måde er det logisk. Som alle fortællinger har livet en begyndelse, en handling der på en eller anden måde helst skulle gøre en klogere, og en afslutning.

Det er også den måde møder mellem mennesker naturligt ordner sig på: Med en eller anden form for velkomst, et samvær og en afsked.

Så måske er der en nærmest neuro-biologisk grund til at vi forstår vores eksistens som fortælling.

Det vi så gjorde i den uge der er gået, er at vi fortalte hinanden episoder fra vores liv, episoder som har rummet møder med et eller flere mennesker. Hvorefter vi arbejdede med kreativt at ændre disse fortællinger. Ved for eksempel at berette den samme begivenhed igen, men nu ikke fra vores egen, men det eller de andre mennesker der var til stedes synsvinkel.

Derved træner man sine empatiske evner. Empati er netop menneskets enestående evne til at føle sig ind i og gætte sig til hvad der foregår i andre.

Man træner på denne måde også sin sans for litterære tekster. Netop fortællerforhold, spørgsmålet om fra hvilke synsvinkler en litterær tekst er set, er afgørende for både film og litteratur.

Og så kommer man, ved at fortælle sit liv på forskellige måder, på sporet af noget helt afgørende: At fortiden ikke, som man normalt tror, ligger fast.

Ved at genfortælle noget man har oplevet på stadig nye måder kan man få nuancer og synspunkter frem man ikke først så. Hvorved eksempelvis en negativ oplevelse kan vise sig at rumme også positive elementer.

Psykologerne har en sætning jeg elsker: Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom.

Den sætning er en punchline-hyldest til det kreative syn på livsfortællingen.

Som vi går videre med i den kommende uge.

Hjertelige hilsner

Peter