

**Audhild Karlsen:**

## **Fra healing til helhet – gjennombrudd til nytt liv**

**En bok om våre reaksjonsmønstre, følsesliv og hvordan vi skal finne veien tilbake til vårt frie liv. En ganske god en.**

Av Eirik Svenke Solum

Audhild Karlsen er en uvanlig kapasitet. En klok dame. Iallfall er dét inntrykket etter å ha lest hennes bok, og det som skrives om henne i etterordet av hennes medarbeider Geir Kringstad. Audhild jobber som healer, veileder, kursholder og foredragsholder. Dessuten er hun visst klarsynt, uten at disse evnene beskrives mye i boka.

Det er en ambisiøs bok, dette – hun tar for seg alle våre personligheter, våre livs utfordringer, problemer, "blokkeringer" og livsmuligheter. Så gir hun metoder, teknikker og innfallsvinkler til å hankses med det hele, etter prinsippet om at det må finnes noe her som passer deg. Og det gjør det nok. Det finnes riktignok utallige slike med-min-bok-kan-du-bli-et-fritt-og-lykkelig-menneske-bøker, og mange av dem preges av enkle, dumme løsninger – men slik er det ikke med denne boka. Selvfølgelig er det muligens litt pretensiøst å skulle drive en slags terapi gjennom en bok, uten å møte den dette eventuelt gjelder. Men Karlsen har åpenbart møtt mange før, og kan derfor beskrive prosesser som gjelder mange av oss generelt. For å vise noen forskjeller deler Audhild oss inn i fire hovedpersonligheter: jord, luft, ild og vann. Hun understreker at dette er en generalisering, men mener det like fullt er viktig å forstå og respektere disse ulike væremåtene.

### **Våre personligheter**

Vann-personligheten trenger ros, trøst, kan være introvert og trenge bekreftelse på at man er til. Den har ofte stor medfølelse for andre, og kan preges av ekstremer.

Luft-personligheten lever mye i sine tanker, i språk og analyserer og skaper gjerne store luftslott. Men Luft-mennesket har også mye humor, ironi og livsglede.

Ild-personen handler, og dét med en intens livsglede. Hele tiden i bevegelse med stor spontanitet. Er veldig resultatorientert.

Jord-elementets personlighet preges av trygghet, autoritet, ritualer, forutsigbarhet. Jordmennesker kan være konservative og litt trege, men ha god oversikt og "jording".

Dette beskrives selvfølgelig grundigere og ikke like skjematisk av Karlsen, som er opptatt av at vi befinner oss i en dynamikk mellom de fire personlighetstypene, selv om vi personlighetsmessig har hovedtyngden i ett av elementene.

Karlsen viser hvordan vi alle har forsvarsmekanismer som kan hindre oss i å leve frie liv. Og her er kanskje bokas kjerne – hvordan lære våre mønstre å kjenne, vår egen personlighet og våre følelsesreaksjoner. Vi er ikke våre følelser, men vi kan bli låst i opplevelsen av dem, og tro at vi er nettopp våre følelser. Dette er vel noe av det vi lærer.

For bedre å være i stand til å gripe det hele an, oppfordrer Karlsen oss til å lære oss å stille oss i en nøytral posisjon mellom elementene, og bevisst gå inn og ut av de forskjellige, ettersom vi føler det hensiktsmessig å hente kvaliteter fra dem.

Affirmasjon og tenk-deg-et-bedre-liv-prosjektene er ikke Audhild så opptatt av. Alt må virkeligjøres, sier hun. Affirmasjon er bare "luft" – selv om tanken kan skape handling.

### **Trygghet og barn**

Siden det er lettere å forebygge enn å reparere, er Karlsen opptatt av barn, og tar flere ganger utgangspunkt i de små for å beskrive våre sosiale liv. Er det riktig at en klasse på tjuefem barn, med helt ulike personligheter og behov, skal gjennomgå de samme personlige prøvelser og måtte utlevere seg på samme premisser, under ledelse av én voksenperson? Audhild er skeptisk til at sarte vannbarn og intense ildbarn kjøres inn i samme system, ofte uten at de voksne tar tilstrekkelig hensyn til ulike personlighetstyper. Derfor er det viktig at lærere og vi andre blir bevisst de ulike personlighetene, og hvordan reaksjonsformer, forsvarsmekanismer og følelser virker hos oss.

Karlsen forteller at barn flere ganger i løpet av en skoledag reagerer så sterkt følelsesmessig at det fysisk tilsvarer en jagerflyver i kamp. Hun bruker ordet hierarki, og skriver om det å finne sin plass mellom det som er sterkere enn oss selv og det som er svakere eller underordnet oss selv – eller i oss. Hun skriver om balanse mellom oss og omverdenen. Alle har behov for en identitet, som vanligvis er forankret i tilhørighet til en gruppe. Det er dette som så sterkt kommer til uttrykk på skolen og blant barn. De er intenst inne i en slik prosess. Vi noe mer tilårskomne bærer ofte med oss mekanismer og lærte reaksjonsmønstre fra tidligere erfaringer i denne prosessen. Og kanskje hjelper de oss med å skjule oss selv, men de hjelper oss ikke videre.

Langt fra alt i livet handler om ord, men likevel sier Karlsen at "livet kan skapes med ord" og "livet kan drepes med ord," med henvisning til lærere, foreldre og voksne i møte med barn – og hverandre.

### **Illustrasjoner**

Hvert kapittel i denne boka illustreres med foto av leire-skulpturer, laget av kunstneren Gunilla Maria Åkesson. Noen har form som en gral, andre er mer abstrakte. Leireskulpturene, diktene og sitatene som akkompagnerer hovedteksten gir en ekstra dimensjon i helheten.

## **Mot frihet**

Denne boken gir oss totalt sett muligheten til å gjennomgå vår egen opplevelse av tilværelsen på en ny måte, og anledning til å foreta en slags opprensing i gamle reaksjonsformer og grums som har blitt liggende igjen fra tidligere tiders erfaringer, opplevelser og relasjoner. Noe i oss er kanskje styrt av automatiske og repetitive mønstre, heller enn en dynamisk og fleksibel bevissthet. Karlsen vi gi oss sjansen til å legge fra oss noe av dette gamle "grumset"

Første kapittel i "Fra healing til helhet" heter "Tilbake til livet" – og det er vel dit Audhild Karlsen ønsker oss med denne boka. Hun vil vise oss hvordan vi selv kan få kontroll på alle de nevnte følelses- og reaksjonsmønstrene, og lære oss at vi selv kan ta styringen.

Mot slutten av boka utfordres vi til å bruke det vi har funnet nyttig mellom permene til å skape det livet vi ønsker oss – og ta fatt på veien dit. Og jeg tror faktisk Audhild Karlsen kommer til å være en uvurderlig start for mange av sine lesere. Akkurat slik hun visnok skal ha vært for sine kursdeltakere.

*KANO forlag, Hafstadvegen 44, 6800 Førde  
Innb. 320 sider.*