

Rett skal være rett;

■ I Naturterapeuten nr. 3/2008 kom vi i skade for å gjøre redaksjonelle feil.



Helseeterapeut
Berit Strøm
Grevstad

Overskrifta i helseeterapeut Berit Strøm Grevstads artikkel om kostholdsendringer og kosttilskudd side 14-15 skal være:
PSYKISK SYKE KAN BLI FRA BEDRE TIL HELT FRISKE

Redaksjonelle retningslinjer

Naturterapeuten er et medlems-tidsskrift for Norske Naturterapeuters Hovedorganisasjon og en av hovedkanalene for organisasjonens informasjonsformidling.

Naturterapeuten har i tillegg som mål å fungere som arena for faglige og fagpolitiske diskusjoner, og publiserer gjerne artikler og innlegg, selv om de ikke alltid samsvarer med NNHs holdninger.

Redaktør, i samarbeid med redaksjonskomiteen, kvalitetssikrer det redaksjonelle stoffet, og forbeholder seg retten til å redigere og forkorte artikler som publiseres.

Artikler, foto og illustrasjoner sendes fortrinnsvis elektronisk til redaksjon@nnh.no.

Materiell gjengis kun med kildehenvisning eller annen tillatelse.

Eventuelle tvilstilfeller vil bli drøftet med godkjenningskomiteen og etisk råd i NNH.

Alle henvendelser vedrørende Naturterapeuten går til redaktøren.

Din begrepsforståelse UTVIKLER adferd

I september i år samlet 25 personer seg i lyse og trivelige lokaler i Drammen, for å være tilstede på Audhild Karlsens helgekurs innenfor begrepsforståelse og reaksjonsmønster forstått ut fra elementlæren.

Audhild selv

er en fargerik, inspirert og kraftfull kvinne fra Førde med en åpen og avslappet stil. Hun har arbeidet fram noe hun kaller "personlighetsskolen", et konsept for å vise oss at det er mulig med øvelse og vilje "å velge hvem vi vil være", og ikke bare fungere ut fra tillærte mønstre, gamle behov og beskyttelsesteknikker. Vi har gjennom livet blitt formet av krav fra foreldre, fra massen/samfunnet, fra lærere, ja, kort sagt; alle andre enn oss selv. Med andre ord; hun vil lære oss kunsten å forstå seg selv, for slik å oppnå et bedre liv.

De fire elementer i Audhilds forståelse

De fire elementer forteller oss noe om en kvalitet, en egenskap, og representerer her en forståelsesmodell for hvordan vi fungerer, psykisk og fysisk, så vel som åndelig. Elementene jord, luft, vann og ild representerer her ulike adferdsmønstre, reaksjonsmønstre og væremåter. Vannelementet representerer følelsene, luftelementet tanker og kommunikasjon, logikk og abstrakt analyse. Mellom disse bør det være en viss balanse. Videre har vi ildelementet som står for det impulsive, skapende, aktive og spontane, mens jord viser til rutiner og ritualer, av-



Audhild Karlsen – undervisnings- og utviklingskonsulent.

spenning, meditasjon og tilstedeværelse.

Alle har vi "vårt eget element", det vi står sterkest i, på godt og vondt. Vi har også som regel en side som ikke er så sterk, og mellom disse to kan det skapes en spenning, en ubalanse. Audhilds kurs viser vei til ditt eget system, til dypere forståelse av dine egne reaksjoner. Målet er at vi som enkeltindivider skal bli i stand til å gjenkjenne våre systemer og reagere mer adekvat i hverdagen på ytre og indre stimulans. At vi skal komme mer i balanse i oss selv, gjenkjenne andre personers elementstrukturer, og dermed forstå mer av den andres reaksjoner. Dette vil i det lange løp gi seg utslag i færre konflikter, mer aktiv og rettmessig handling, større indre frihet og styrke.

Audhild er påpasselig med å si at det er intet som er "rett eller galt", men at det er viktig å forstå at vi alle har et valg i nær sagt alle situasjoner. Vi kan velge våre reaksjons- og adferdsmønstre ved økt bevissthet. Til dette kreves innsikt i egen psyke, i egen elementmodell. Og det kreves fleksibilitet, tabbekvoter, og et ønske om å oppnå endring til det beste for en selv og dem man omgås.

Systemer, innsikter og redskaper hånd i hånd

Audhilds kurs er enkelt bygget opp, men det forhindrer ikke at mange reagerer sterkt på innsikten og bearbeidelsen av egne systemer og reaksjonsmønstre. Systematisk tok hun her fatt i noen av de sterkeste begrepene vi omgir oss med i vår daglige tale og i våre liv. De begrepene som vi, som ulike "elementmennesker" og ut i fra ulike sosiale strukturer og vår oppdragelse, legger ulike tolkninger inn i.

Vi kan velge våre reaksjons- og adferdsmønstre ved økt bevissthet.

Til dette kreves innsikt i egen psyke, i egen elementmodell.

Begreper, som når man tror at andre besitter samme forståelse under en samtale, kan skape kaos fordi dette ikke er fakta. Vi arbeidet for eksempel med begrepene respekt, toleranse, tillit, glede, makt, kontroll, tilfredshet, likegyldighet, samvittighet, ærlighet, løgn og «kjærlighetsadferd». Hvordan viser jeg kjærlighet? Hvordan reagerer jeg når kjærlighet blir vist i henholdsvis lufterelement eller jordelement? Og hvordan står det

til med kjærlighet til deg selv? Hvordan viser du deg selv og din kropp kjærlighet? Hvor ligger «stopperne» dine? I skyld, skam, angst og redsel for utilstrekkelighet?

Og mer generelt, når er jeg overryter og når er jeg underryter? En del mennesker er overrytere i visse situasjoner, og underrytere i andre. Hvorfor er det slik? "Utrolig mange mennesker er overrytere i det ytre plan, på jobb osv., og når det kommer til en selv, er det ingen ting igjen."

Gjennom Audhilds kurs gis en mulighet, et redskap til å analysere, og forstå, og dermed til å forandre og ta til bake vår egen kraft og indre trygghet.

Vi kan bygge vår identitet på noe som vi skaper selv, og ikke ut fra noe som samfunnet og mer eller mindre velmenende personer i vår oppvekst, har påført oss av begrepsforståelse og reaksjonsmønstre.

Audhild sier:

"Jeg synes det er viktig å lære klienter å se mulighetene i stedet for å trampe oppat og oppat i traumene. Mange terapeuter tror at veksten ligger i bearbeidelse av traumene, men veksten ligger i åpning til nye muligheter og forståelse."

Et annet viktig tema var livsløgnen. I Audhilds versjon er livsløgnen et valg som ikke er til det beste for din sjel og din utvikling. Her er vi enten i interaksjon med universet, eller vi er det ikke. Hun sier at jo større vi gjør vår innerste aura, den som er relatert til den fysiske kroppen, og det andre auralaget, som er knyttet til psykososiale strukturer og konflikter, vil vi skyve vår tredje aura, som er knyttet til det åndelige aspektet, ut i periferien. Da blir det lite kraft igjen til visjonær tenking og drømmer.

Vi har alltid et valg

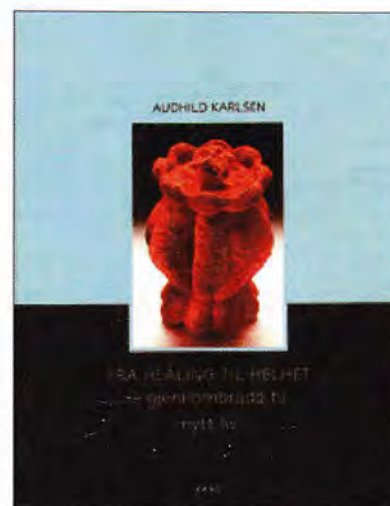
Foretar vi våre valg i kjærlighet eller i avmakt?

Velger vi av bekvemmelighetshensyn, ut fra helhet eller øyeblikket?

"Å tørre å ikke velge seg selv, er å flykte fra sin egen sjel". Det handler om å skape balanse mellom en selv og den ytre verden. Spørsmål som "Hvordan setter jeg mine grenser i ulike elementer?" Og "Hvordan reagerer jeg på andres grensesetting i ulike elementer?" var store og utfordrende.

For alle som arbeider med mennesker er dette et interessant og viktig arbeid. Først for å forstå seg selv, deretter å forstå seg selv i forhold til den andre, og til sist; å forstå den andre som den er i sitt system, sitt element.

Med sine healende evner løftet Audhild energien i rommet underveis slik at det ble mulig å gå ganske dypt inn i seg selv, og gå inn i og komme ut av en prosess med styrke til å stå i det som er. Hun har mye hun vil ha sagt, og er en kvinne full av talende ildkraft. Mange er det da også som fortsetter på kurs hos henne.



Den som ønsker mer informasjon om Audhild Karlsens virksomhet og kursplan kan gå inn på www.fireelementer.info. Her kan man også bestille boken hennes, "Fra healing til helhet" som kom ut på forlaget Skald i 2002.