

Lingvistik  
er det viten-  
skapelige studiet av  
naturlig språk og tale.  
Psykolingvistik og  
nevrolingvistik  
kombinerer medisin  
og lingvistik.

# Vil ha selvutvikling inn i skolen

Inge Ås er grunnlegger av ILIANA akademiet, og arbeider med menneskekunnskap og livslæring. Hun vil ha selvutvikling inn i skolen, og synes det er et kunstig skille mellom terapi og veiledning, sykdom og vekst.

ILIANA akademiet tilbyr selvutviklingskurs og tre fagutdannelse, hvor den ene utdanner livsveiledere/life coach. Inge Ås er opptatt av at vi er mennesker i vekst. – I en aktiv selvutviklingsprosess kommer man i kontakt med aspekter ved livet hvor man har satt seg fast. Symptomene kan ytre seg fysisk, emosjonelt, følelsesmessig og noen ganger på det vi kan kalle det spirituelle plan. I likhet med enkelte psykologer plasserer jeg problemer i tre kategorier. Bakgrunnen for noen problemer kan spores tilbake til den prepersonlige fase, altså i tidlig barndom før vi hadde en opplevelse av identitet. Noe er dannet i den personlige fase, og noe av det folk støter bort i senere i livet er egentlig et

noen kommer med et problem, og sier «Jeg ønsker å se på denne måten jeg reagerer på, som hindrer meg i å leve livet som jeg vil. Kan du hjelpe meg med dette?» Da vet vi ikke alltid hvilken dør som åpnes hos den enkelte. Metodene kan variere. Noen ganger kan livsdialogen med spørsmål og sortering være det som trengs, andre ganger må man jobbe med kroppen og energiarbeid, hvor man kommer bak språket. I selve energifeltet kan vi forandre energistrukturen som ble dannet da problemet oppsto. Hvis personen får sterke emosjonelle reaksjoner, eller husker noe vondt, kan ikke jeg si «nå er vi over i sykdom, nå må du gå til en annen». Vi må kunne forholde oss til det som kommer opp.

*Den første forsvarsmekanismen vi lærer oss som barn når noe er ubehagelig, er å stramme muskler, holde pusten og lukke sansene.*

## Inge Ås

Inge Ås har spesialisert seg innen selvutvikling. Hun er blant annet utdannet klassisk homøopat, kraniesakralterapeut og NLP-coach (nevrolingvistisk programmering). Før hun begynte med selvutvikling var hun bildekunstner.

vekstproblem, som vi kan kalle problemer i forbindelse med en transpersonlig vekst.

### Å ikke være redd for gråt

For henne virker det merkelig å skulle dele opp livslæring i noe som er sykt og noe som er friskt.

– All vekst kan inneholde smerte på et eller annet plan. La oss tenke at

*Du vil ha mer selvutvikling inn i grunnskolen. Hvordan kunne dette endre kvaliteten på oppfølgingen av barna?*

– Jeg ønsker meg veiledere på skoler som har metoder og verktøy som kan lære elevene hvordan de tenker og føler og om hvordan de kan forandre sin egen atferd. Det er ikke alltid det viktigste at barnet slutter å gråte. Det er selvfølgelig viktig å finne ut hva som skjer i

— All vekst kan inneholde smerte på et eller annet plan, sier Inge Ås.



elevens liv, men det er også viktig at eleven kommer styrket ut av møtet, med større selvforståelse. Men noen vil klassifisere dette som terapi, og det skal bare skje innen visse rammer, hos psykolog og lignende. Mye av

tatt på. Selvutvikling er nevnt i læreplanen for grunnskolen, men ifølge Inge Ås er det en lang vei å gå før dette er integrert i praksis. – Den første forsvarsmekanismen vi benytter som barn, er å stramme muskler,

*Når det resonnerende sinn blir styrt av frykt, brukes det i stor grad til å sensurere og holde ute alt som er fremmed.*

det barn sendes til psykologer for, kunne vært løst gjennom metoder innen livsveiledning. ILIANA-lærer og førskolelærer Kjersti Ones forteller om barnehager hvor barna maserer hverandre. Barna slår ikke den de har

holde pusten og lukke sansene. Særlig strammer vi mellomgulvet, hvilket er ok, men vi lærer ikke å slappe helt av igjen. Derfor vil jeg at pusteøvelser skal inn i skolen. Vi blir gående med en spenning i mellomgulvet, sånn at vi er litt på vakt. Noen kaller det stress. Solar plexus er navnet på et energisenter i mellomgulvet, som blir påvirket av at vi prøver å holde igjen følelser. Det er også mulig å bruke meditasjoner, visualiseringsteknikker, drømmereiser og kreative innfallsvinkler for å lade ut disse spenningene, som også finnes på et energiplan.

#### Fryktstyrt logikk

Det er like viktig å lære å tenke som å forstå og hankses med sine følelser, sier Ås. Hun skiller mellom det resonnerende, kognitive- og det intuitive sinn.

– Det resonnerende, ofte kalt det logiske sinn, er et fantastisk instrument som kan sette sammen informasjon, analysere og finne løsninger.

Ifølge henne er det resonnerende, logiske sinn ofte blandet opp med frykt.

– Det resonnerende sinn styres lett av frykten vi føler i magen og mellomgulvet og gjør at vi ikke nødvendigvis tenker rasjonelt, men tar beslutninger basert på det som føles behagelig eller ubehagelig og det som tidligere har skremt eller ikke skremt oss.

Den logiske tankegangen vår blir tilsølt av undertrykte emosjoner. Dermed blir det resonnerende sinn brukt til å sensurere og holde ute det som er nytt og fremmed, og blir ikke så objektivt og logisk som vi gjerne tror våre tanker er.

*Er løsningen å lytte mer til intuisjonen?*

– Ja, men ikke alltid. Mange

synes det er problematisk å ta ansvar for å tenke gjennom ting, så de begynner å støtte seg på det de kaller magesfølelse eller intuisjon. Til forskjell fra mange som bare er opptatt av å åpne intuisjonen, er jeg opptatt av å rydde opp i personlighetsstrukturene slik at det ikke er så mye frykt som ødelegger det fantastiske instrumentet som det resonnerende sinn er. Gjør man det, vil man også se at intuisjonen har vært der hele tiden.

*Hva er intuisjon?*

– Gjennom hele dagen får vi noen små ideer. Jeg snakker ikke om impulser, men en følelsestanke. Det kan for eksempel være at du tenker at du skal ringe til en person. Det kommer et kortvarig følelsesmessig løft ved tanken, som du kan kjenne i kroppen. Eller du står og vasker opp og ser ut, hvor det er nydelig lys, og så tenker du «nå skulle jeg gått ut». Eller det kan være at du plutselig føler et sterkt behov for å dra et sted, men så har du ikke noe der å gjøre, rasjonelt sett.

De fleste mennesker slår umiddelbart slike intuisjoner ned med det resonnerende sinn, ofte styrt av frykt, hevder hun.

– Du tenker at personen vil synes at det er rart om du ringer, du bør gjøre ferdig oppvasken før du går ut, du har jo ikke noe der å gjøre, hva vil folk si hvis du bare drar etc. Det blir en kamp mellom det rasjonelle og intuisjonen, noe som er veldig slitsomt. Så noen velger å ikke høre på intuisjonen i det hele tatt. Andre velger derimot å ikke sette spørsmålstegn ved den og følger den blindt. Det kan skje veldig mye interessant gjennom å høre på de irrasjonelle tankene. Men du

Les mer på [ingeas.no](http://ingeas.no) og [iliana.no](http://iliana.no)  
Inge Ås har nylig gitt ut «Den store chakraboka Aura, filosofi og indre politikk SELVutvikling på norsk»  
Gitt ut i november 2009 på forlaget SELF (eget forlag)

er ikke alene i universet, vi må forholde oss til andre mennesker også. Jeg tror ikke det er negativt å ikke alltid følge intuisjonen.

Men det er verdifullt å oppleve at vi har en antenne ut i verden som sier at hvis du gjør dette akkurat nå, så er det som om verdensvinden blåser i seilet ditt. Det virker som om vi kan vite når visse handlinger er skreddersydd for verden.

#### Å åpne sansene for læring

En annen grunn til at hun vil ha selvutvikling inn i skolen, er at sansene er direkte forbundet med hjernen. En økt forståelse av hvordan kroppen påvirker psyken, gir et bedre utgangspunkt for å lære, sier Ås, og nevner deprimerede mennesker for å eksemplifisere dette

– De ser ofte ned, krøller seg sammen, og «slår av hjernen.»

De verken ser, hører eller føler, det er bare vondt inni. Gjennom min utdannelse i NLP (nevrolingvistisk programmering) har jeg lært verdien av å få deprimerede til å åpne opp kroppsspråket sitt ved å heve hodet, se seg litt rundt, høre ordentlig, begynne å føle kroppen sin etc. Når vi da spør personen om hvordan de kan løse et problem, så har vedkommende plutselig noen ideer selv. Det er nytteløst å diskutere viktige ting med en person som er sammenknyttet og ser ned. Det er ikke mange hjerneceller i gang. Vi må ha hele computeren på for å tenke og finne løsninger, og det betyr hele den grå massen mellom ørene. I en undervisningssituasjon er det essensielt å ha en forståelse av dette.

*Er det bare i barneskolen det trengs mer selvutvikling?*

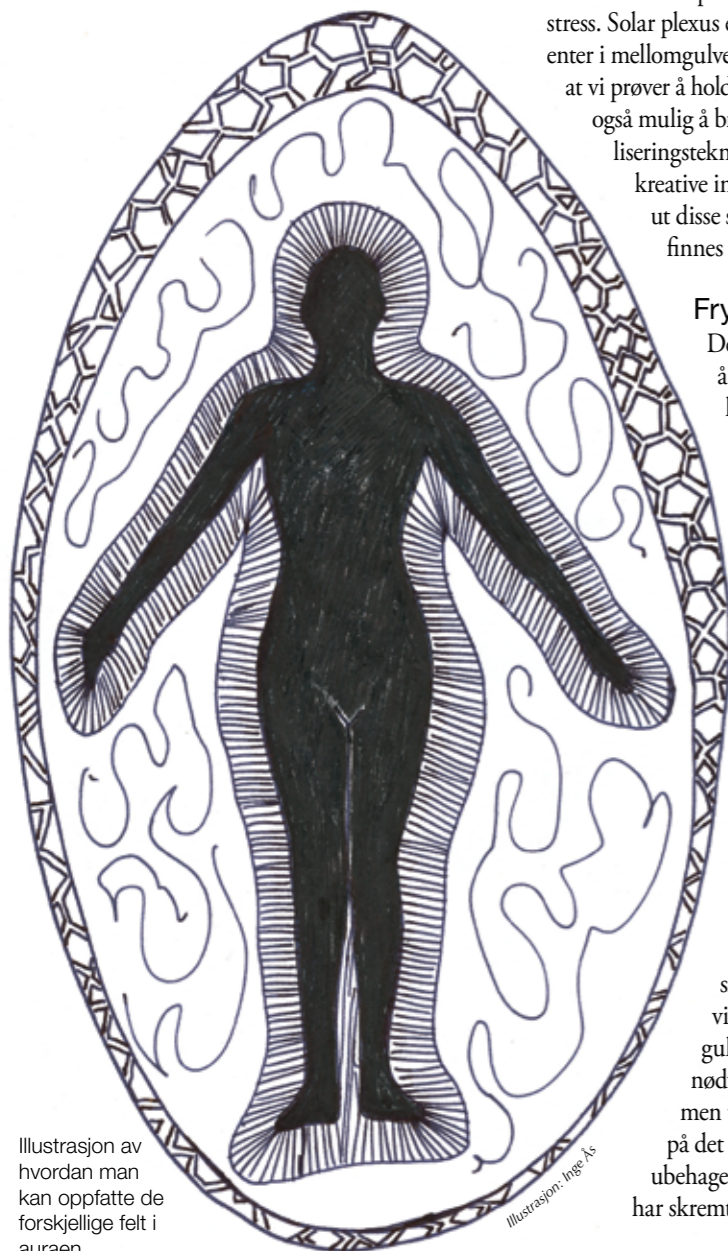
– Selvutvikling burde inngå i alle fagutdannelse som leder fram til yrker der man må samarbeide med andre. Og det er essensielt i enhver behandlerutdannelse. Jeg er utdannet klassisk homøopat, kraniesakral-terapeut og NLP-coach m.m. I ingen av disse utdannelsene lærte jeg om klientbehandling eller om meg selv og om hvordan jeg påvirker det jeg oppfatter. Jeg ble behandlet som et instrument som skulle lære et fag og utføre det. Akkurat som om du får en hekkesaks og blir fortalt at ved å gjøre denne bevegelsen fram og tilbake, så klippes hekken. Men alle behandlere og veiledere blir bedre ved å øke sin observasjonsevne. Observasjon går gjennom sansene våre, og sansene lukkes når vi blir redde. Dette skjer med barn, og vi ender ofte med å lukke visse sanser for resten av livet vårt og kompensere med andre sanser. Hvis du er en behandler og skal lytte til noen og oppfatte noe, så må du også vite noe om deg selv.

#### Kreative, medskapende mennesker

*Hva er de viktigste elementene i menneskers utviklingsreise mot å bli friere og mer kreative individer?*

– Mye av vår atferd styres av trossystemer, eller kjøreregler, som er basert på overlevelse. På et tidspunkt blir det nødvendig å utvide grensene for det territoriet vi lever innenfor. I denne prosessen er alt som vi kaller kunst, lek og kreativitet viktige verktøy, svarer Ås, som var etablert bildekunstner før hun begynte med selvutvikling på fulltid.

– Kreative tilnærminger er gode hjelpere for å kunne komme fra denne stivnede tilstanden til en mer flytende bevissthet. Vi kan gradvis våkne opp til realiteten av å være et medskapende menneske i verden, avslutter Inge Ås engasjert. mh



Illustrasjon: Inge Ås

## STYRK IMMUNFORSVARET MED

**Zambroza™**  
www.sunshine.no



Selges i helsekost

### KRAFTIGE ANTIOKSIDANTER FRA FRUKT OG BÆR

Forskjellige frukter og bær inneholder ulike typer og mengder antioksidanter som alle jobber på forskjellige måter i kroppen vår.

Zambroza er et helt naturlig, flytende tilskudd av antioksidanter med en eksotisk og frisk smak. Den unike kombinasjonen av ekstrakter og konsentrater fra flere typer frukt og bær sikrer deg et bredt spekter av kraftige antioksidanter som blant annet styrker immunforsvaret og hjelper mot forkjølelssymptomer.

