



Anne-Kristines metode

Noen ganger må man kanskje stirre dragen i hvitøyet for å finne løsningen på hvordan man kan gå videre, utvikle seg og få det bra.

*Tekst: Stig-Lennart Sørensen og Eirik J. Eliassen.
Foto: Eirik Junge Eliassen*

Anne-Kristine Augestad gjør et øyeblikkelig positivt inntrykk i det hun ankommer redaksjonslokalene til Gatemagasinet Virkelig. Det er noe udefinert, noe som er vanskelig å sette ord på og som ikke lar seg sette på trykk. Kanskje det bare er vi to menn som er blendet av utstrålingen hennes, hvem vet? Hun hilser smilende på redaktøren og meg. Mens sjefen går på tokt etter noe å spise til oss, finner jeg og Anne-Kristine en rolig plass i redaksjonen.

Anne-Kristine er født og oppvokst i Tromsø, og lever nå i hjembyen sammen med sin mann og to barn. Men der slutter parallellen med et norsk A4-liv. Hun ble kjent over hele landet etter at hun deltok i et tv-program sendt på TVNorge i 2008. Der imponerte den stille og ydmyke kvinnen tv-publikum og dommerne med sine evner.

Nå jobber hun med å bygge opp en praksis som samtalecoach, klarsynt og medium. Samtidig utdanner hun seg, og er ofte på reisefot. En situasjon hun selv aldri hadde kunnet forestille seg for 13 år siden. Det var før ulykken som snudde opp ned på alt.

Ulykken

For tolv år siden var Anne-Kristine i en alvorlig bilulykke som førte at hun fikk et liv med store fysiske begrensninger. Medisinske undersøkelser avdekket at et ligament i nakken var revet nesten helt av. Hodet hennes gled fram og tilbake og var i kontakt med ryggmargen. Smertene var uutholdelige. Skadene var så omfattende og kompliserte at hun reiste til Tyskland og ble operert på et sykehus der. Hodet hennes ble skrudd fast i nakken med ti skruer og to plater av titan. Men selv om operasjonen var vellykket ble Anne-Kristine ikke fri for smerter.

Rehabiliteringen var smertefull og svært langsom. Den første tiden måtte hun få mye hjelp i hverdagen og måtte etterhvert innse at mange aktiviteter var tapt for alltid. – Det tok mange år å bygge opp en ny tilværelse og et nytt selvbilde som passet inn i den nye virkeligheten. Jeg var jo så glad i å gå i naturen, dykke og gå på ski. Plutselig kunne jeg ikke en gang ta på meg en ryggsekk, forteller hun. For hver aktivitet hun mistet, var det en sorgreaksjon som måtte bearbeides.

Indre reise

Før ulykken var hun aktiv, og i ferd med å utdanne seg til ergoterapeut. Nå var ikke dette lenger aktuelt. Gitt hennes fysiske begrensninger lå skolegang langt utenfor hennes rekkevidde. Anne-Kristine innså at hun måtte finne en måte å ta tak i sin nye og påtvungne situasjon på. Mens hun fysisk var fanget av smerter, startet hun på sin egen indre reise. Mange av hennes ytre, fysiske ressurser og muligheter lå i grus og var forvitret. Men reisens mål var å finne sine egne indre ressurser. – Jeg kunne ikke endre noe på skaden min, men jeg kunne endre på mye av det som var inne i meg, forteller Anne-Kristine. For hun hadde en svært



tung tid der hun kjempet seg tilbake til en noenlunde normal tilværelse. – Denne prosessen tok åtte år, og i løpet av de årene lå jeg mange tusen timer til sengs. Jeg hadde god tid til å tenke, utvikle teknikker, bearbeide følelser og endre på det som ikke lenger fungerte i mitt nye liv med fysiske begrensninger, forteller Anne-Kristine.

Nye muligheter

– Målet var å forandre det som kunne forandres ut fra de kortene jeg hadde blitt tildelt, sier Anne-Kristine. Hun ønsket å bruke mye energi på sorgprosessene og bekymringene som den nye hverdagen ville medføre, fordi hun skjønte at det var hvordan hun håndterte denne prosessen som ville skape hennes tilværelse i fremtiden.

Liggende til sengs utviklet hun over lang tid sine egne kognitive teknikker for å håndtere den nye virkeligheten. Teknikkene innbefattet blant annet meditasjon og visualisering. De hjalp henne med å hele eller forandre følelsene som tok mye mental energi. Og finne ut hvilken retning prosessen skulle gå videre. – Målet var jo å forandre alt som kunne forandres på slik at livet etter ulykken en dag likevel kunne bli bra. Prosessen tok svært lang tid og innebar mange timers indre arbeid hver dag. Det følte ut som om ingenting skjedde på mange år, men jeg hadde jo ingenting å tape på å prøve, ler hun.

Det ble en øvelse i tålmodighet. – Og tålmodighet er ikke min sterke side, sier hun leende. Over tid klarte hun å snu de begrensende tankene, sette seg nye mål og se fremover med et positivt blikk. En av de tingene jeg har vokst mest på gjennom denne prosessen er å ikke lenger bry meg om hva andre tenker om meg. Jeg har lært meg å virkelig leve et liv jeg stortrives i og hvor jeg innser at jeg av og til må sette grenser hvis det skal fungere, sier hun. Sistnevnte er en lettelse, sier hun. Prosessen hun startet for 13 år siden avdekket samtidig evner i seg selv hvis eksistens lenge hadde vært fornekta.

Prosessene hun startet for 13 år siden avdekket samtidig evner i seg selv hvis eksistens lenge hadde vært fornekta.

Klarsynt

Helt fra hun var veldig liten hadde Anne-Kristine sett og hørt ting som andre ikke opplevde. Temaet var veldig tabubelagt ute i samfunnet. Det var ikke åpenhet rundt dette og derfor vanskelig å sette ord på hvordan jeg hadde det, sier hun. Sensitiviteten og evnene forble en side av henne som hun nektet å forholde seg til. Men ulykken og tiden etterpå forandret etterhvert hennes eget syn på sin klarsyntet. Under sin indre reise fikk hun sterkere og sterkere bilder på at dette kom til å gå bra, at hun skulle få et flott liv og at hun var på rett vei. Over tid ble synene bekreftet. Evnene var ekte. Hun var ikke sprø. For det var noe hun hadde fryktet. Hun medgir at hun selv forut for ulykken, var en person som kunne stigmatisere mennesker som kalte seg klarsynte. – Mye av det de klarsynte drev på med, forstod jeg ikke. I dag kan jeg forstå andre som ikke forstår meg og min klarsyntet. Det er greit. Vi kan ikke alle ha de samme meningene. Jeg har ikke noe behov lenger for at alle skal være enige med meg i dette, sier hun. Det er noe veldig



naturlig som veldig mange mennesker er og kan. Jeg er noen ganger usikker på om de forstår helt eksakt hva de er uenige i, sier hun. Egentlig liker jeg ikke ordet klarsynt. Det er et begrep som er uklart og som nesten alle har forskjellige tolkninger av. Ordet er myteomspunnet og stigmatiserende. I alle fall i Norge. Man trenger ikke reise lenger enn til Island for å oppleve at det er en helt akseptert del av kulturen. Heldigvis har det blitt mer åpenhet rundt dette også i Norge de siste årene. Mange utenforstående tror at klarsynte mennesker skal se gjennom murvegger, forutse alle tragiske hendelser på jordkloden, eller vite hva andre har gjort eller kommer til å gjøre. Vi skal se gjennom spillkort og gjerne vite tipperesultatene i neste uke. Det legges til grunn at vi skal vite alt om alle til enhver tid. Slik er det ikke, ler hun. Stigmatiseringen av sånne som meg ute i samfunnet er med på å gjøre noe som er helt vanlig unormalt. I dag tror jeg at de som har en høyt utviklet sjette sans kan risikere å utvikle psykiske problemer dersom de forklarer sine opplevelser med at det er noe feil med dem som mennesker. Hvem som helst kan bli syke av den forklaringen, sier hun. Normalitetsbegrepet i samfunnet er såpass snevert at hvis du innrømmer at du for eksempel hører stemmer, kan du fort bli stemplet som syk, sier hun.

Konformitet

Hun mener at Norge er et samfunn hvor homogenitet anses som positivt. Man skal helst tenke, kle seg og handle innenfor “den normale rammen”. I hennes bransje er det å høre og se noe som ingen andre hører og ser ganske vanlig, og det strider mot denne konformiteten. Det er på høy

tid noen sier høyt at det å for eksempel høre stemmer ikke trenger å bety at en er syk. Det er hvordan en håndterer denne opplevelsen som enten forvirrer eller opplyser, sier hun. Det er hvordan omgivelsene og samfunnet reagerer på denne opplevelsen som enten naturliggjør eller sykliggjør – Man må ha ryggrad for å være annerledes i Norge, sier hun bestemt. Ved å vende blikket innover i deg selv og være ekstra oppmerksom, kan man kanskje se indre bilder og høre ting man ikke forstår. Den sjette sans er noe som er medfødt hos de fleste. Evnene kan ligge latent i årevis, men de må trenes opp, mener hun.

Tar kontakt

Evnene bruker hun i dag når hun hjelper mennesker. Og hun har ikke bare tatt i mot folk på kontoret sitt. Henvendelsene kommer fra mange ulike hold.

Har politiet tatt kontakt med deg?

– Ja politiet har kontaktet meg flere ganger. Disse sakene er naturligvis er taushetsbelagt som alle mine tjenester, sier Anne-Kristine. Kontakten har gjerne gått via nærmeste pårørende eller offentlige tjenestemenn. (Pause) – For å si det sånnt; jeg har noen ganger vært med på å finne både dyr og mennesker, forteller hun stille.

Den andre siden

Som medium har hun samtaler med den andre siden. – Jeg hører stemmer og prater med de som ikke lenger er blant oss, har en samtale hvor jeg stiller spørsmål og de svarer tilbake, sier Anne-Kristine. Hvis de ønsker å snakke da, legger hun til.

Hun var veldig skeptisk til tanken på at det fantes et liv etter døden. Men nå er hun sikker på at det er noe der. Grunnen til det, er at hun alt for ofte gjennom denne kontakten har fått informasjon som er umulig å gjette seg til, eller lese ut fra en persons kroppsspråk. Jeg har en del samtaler med personer som bor i utlandet og som jeg aldri har møtt eller sett bilde av, og det er klart jeg også stiller meg undrende til den informasjonen jeg får, sier hun. Det er umulig for meg å være skeptisk til det nå. Jeg må innrømme at jeg ofte blir overrasket. Hvis man løfter blikket fra alt det ytre og ser inn i seg selv et lite øyeblikk, så må man erkjenne at det er noe inne i oss som ikke kan bevises. Så vil man kanskje oppdage at man kan få både indre bilder og kanskje høre noe som man ikke forstår. Kanskje mange kjenner følelser som de ikke helt har begrepsapparat for å forklare? Ved å trene på denne erfaringen kan en til slutt opparbeide seg kunnskap som opplyser og beriker livet. Det er dette som kjennetegner mennesker som søker inn i det alternative miljøet etter retninger som kan veilede dem videre på denne veien. Alle disse menneskene har nok brukt mye tid på både å undre seg og på den indre reisen, sier Anne-Kristine.

Hvordan er det på den andre siden?

De menneskene jeg har hatt kontakt med på den andre siden har aldri fokusert på hvordan det er å være der. Det er de ikke opptatt av. Jeg tror det er en dimensjon vi ikke er stand til å forstå som mennesker, fordi vi føler, tenker og handler utfra det å ha en fysisk eksistens. Det å tenke utenfor vårt etablerte tanke sett er vanskelig. Derfor tror jeg ikke de fleste jeg får kontakt med på den andre siden har noe å fortelle oss som kan si oss noe vi kan forstå med logikken om hvordan det er å være der. En tilværelse som er ikke-fysisk strider mot de fleste menneskers tankegang. Det de derimot snakker og forteller om, er sine nærmeste som er igjen her på jorden. De snakker også om livet de hadde her før de døde, og ønsker å forklare og tydeliggjøre hva som skjedde med dem følelsesmessig eller fysisk. Ofte har denne forklaringen sammenheng med hvorfor de gjorde som de gjorde da de levde. De ønsker å oppklare misforståelser, gi støtte og kjærlighet eller bare forklare oppførsel og adferd. Noen fokuserer veldig på sin egen historie som mennesker. De kan også komme med råd om fremtidige planlagte hendelser som jeg ikke vet noe om. Det er mange som sier de har fått svar på dype spørsmål de har lurt på hele livet etter en slik opplevelse, sier hun. Når jeg mottar denne type informasjon fra de på den andre siden, opplever noen ganger den som lytter en sterk indre fred etterpå. Noen kan også oppleve at sorgen etter sine nærmeste blir lettere å leve med. Grunnen til dette er fordi de får informasjon gjennom meg om både seg selv og om de som er gått bort. Informasjonen og opplevelsen av at det var "ekte" informasjon kan gi den som lytter en ro selv om de har mistet en de er glad i. Jeg tror det er lettere å bære et savn etter et annet menneske om en plutselig begynner å tenke på at det kan være noe mer enn bare det livet vi lever her. Det åpner jo opp for en helt annen tankegang rundt det å være menneske og hva en skal bruke sin fysiske eksistens til. Det er jo en enestående mulighet til å faktisk begynne å leve et liv med bevisste valg den tiden en har til gode her. Noen ganger klarer jeg ikke å motta de helt klare beskjedene fra de på den andre siden. Beskjeden kommer som en diffus "strøm", og er vanskelig for meg å få noe ut av. Den som lytter vil få beskjed om dette umiddelbart, forteller Anne-Kristine.

Trening

– På lik linje med musikalitet kan man trene opp

den sjette sans. Vi kommer til verden med ulike grader av anlegg, men ingen blir gode uten å øve. Jeg tror ikke noen er født med spesielle evner som kan utnyttes uten trening, sier hun. Ønsket hennes er å trene opp andre til å finne dette stedet som hun selv oppdaget i sin indre reise. – Det er rett og slett bare teknikk. Og masse trening. Det er bare en helt annerledes måte å tenke på, sier hun. Anne-Kristine holder kurs hvor hun lærer bort sine egne teknikker. – Det spiller ingen rolle for meg hvem som kommer. Hvilken bakgrunn, kjønn, alder, kultur, religiøs eller geografisk tilknytning folk har. Alle har dette i seg, mener hun.

Kjærlighet til mennesker

Gjennomgående i intervjuet med Anne-Kristine er hennes tese om at hvert menneske har evne til å styre sitt eget liv. – Alle har et valg med de kortene man har fått utdelt i livet. De fleste kan – hvis de vil – forandre på seg selv. Og det skal mye til for at vi mennesker ikke har mulighet til å forandre på noe som helst for å få det bedre, forteller Anne-Kristine.

Hun hjelper mennesker som kommer til henne for å finne nye løsninger på livene sine. Som klarsynt forsøker hun så godt hun kan å balansere mellom det hun ser og hvor personen hun snakker med be-

En tilværelse som er ikke-fysisk strider mot de fleste menneskers tankegang.



finner seg i sin egen prosess. Det er mange ting jeg aldri forteller mine klienter, sier hun.

Hun sier at hun som samtalecoach aldri gir råd. – Det er jeg veldig forsiktig med. Når mennesker går inn i seg selv og leter etter egne løsninger så får man et eierskap til prosessen. Det gir en helt unik mestningsfølelse for mennesker å kjenne på åpenbaringen det er å innse noe nytt og positivt i seg selv og sin historie. Vi er ofte preget av våre erfaringer gjennom begrensede tanker og oppfatninger. Gjennom coaching kan en komme forbi disse begrensningene og se annerledes på hvordan en skal takle denne utfordringen fremover. Den seieren føles mye bedre enn hvis du hadde blitt fortalt hva du skulle gjøre, sier hun.

Hvilke av dine tre arbeidsfelt klarsynthet, medium og samtalecoaching arbeider du mest med?

– Jeg bruker alle tre arbeidsområdene når jeg arbeider med mennesker, og jeg skiller dem fra hverandre. Samtalecoaching er en teknikk som ikke skal blandes med klarsyn. Klarsynet mitt har et stort spenn, men også visse begrensninger. Klarsynte skal ikke og bør ikke gi endelige svar på spørsmål som stilles. Alle klarsynte kan desuten ta feil. Alle som oppsøker klarsynte må være klar over at det ikke ligger en endelig fasit i det den klarsynte sier i samtalen. Klarsynte kan ikke vite alt om alle til enhver tid. De kommer med en begrenset versjon av vedkommendes virkelighet slik de oppfatter den der og da. Det sier seg selv at klarsynthet er begrensende på mange spørsmål, sier hun. Likevel kan en slik samtale bekrefte antakelser og tanker den lyttende har. Informasjonen blir jo uansett bekreftet som rett eller feil, sier hun. Den er lett å verifisere. De jeg har et langvarig opplegg med, er som regel mennesker som føler de har stått fast lenge. Noen har gått til psykolog eller psykiater en stund. Andre har bare stoppet opp i arbeidslivet og kommet til et punkt hvor de er fullstendig utmattet eller utbrent. Alle er flotte mennesker jeg får stor profesjonell omsorg for. Mange føler en stor lettelse over å få snakke med en som ser verden ut fra et spirituelt perspektiv, forteller Anne-Kristine.

Er det noen du ikke vil ta i mot? Jeg tenker på de som har psykiatriske diagnoser, og som får behandling i helsevesenet.

– Jeg anbefaler aldri noen å slutte med den behandlingen de får, understreker hun. Anne-Kristine tar i mot mange som hun kan hjelpe litt videre på sin vei. – Det finnes også de som jeg ikke har kompetanse til å lede videre. De får gjerne en samtale hvor vi kartlegger hvem de bør gå til for å få riktig hjelp, sier hun og avviser dermed ikke det tradisjonelle helsevesenet.

Travle dager

Anne-Kristine har nå, tolv år etter ulykken, lange dager i møter med mennesker. Men nakkeskaden preger henne fremdeles. –Jeg hviler mellom øktene, men samtidig gir det meg bedre helse å jobbe. Jeg har alltid vært en person som trenger å jobbe og være aktiv, sier hun. Nå utdanner hun seg også til helsecoach. Dette er en flott mulighet for meg til å lære mer om hvordan jeg kan hjelpe andre til bedre helse, sier hun. Jeg er jo utdannet følelsescoach fra før av, men synes alltid jeg kan lære og utvikle meg mer. Utenom jobben og studiene sine er hun veldig opptatt av sine nærmeste. Hun fyller mesteparten av sin fritid med aktiviteter og samvær med mann og barn. – Nå har jeg det veldig bra i livet mitt, og jeg er dypt takknemlig for alt jeg har fått til, avslutter Anne-Kristine Augustad.