



MYND: HÖGNI HEINESEN

FAKTA

Rigmor Napoleonsdóttir Arge

Útbúgving

2004: útbúgvin cand.pæd.psych. 2004 í DBU (Danmarks pædagogiske universitet Kbh).
2008: tvey ára eftirútbúgving innan Karakteranalysu (psykoterapetiskur viðgerðarháttur).
2009: 1 ára eftirútbúgving innan álvarsligar sálarligar líðingar. Er nú í gongd við specialístútbúgving innan psykoterapi.

Arbeiðsøki

2004: byrjaði yrkisleið sína í Noregi sum kommunusálarfrøðingur í Oslo
2008: sett í starv í Distriktpsykiatri Follo í Akershus beint við Oslo.
2009: sett í starv á Psykiatriska Deplinum á Landssjúkrahúsinum
2010: konstituerað leiðandi sálarfrøðingur á Psykiatriska Deplinum

tá vit til tíðir ikki ynskja at samskifta, koma vit til at samskifta.

Wilhelm Reich og Karakteranalysan

Wilhelm Reich var rættiliga radikalur í sínari tilgongd til sálarliga viðgerð. Eitt nú ynskti hann ikki, at tað bleiv tosað í terapirúminum. Hann kravdi, at kropparnir vóru lætt ílættnir, soleiðis at til bar at síggja, hvat kroppurin fortaldi um menniskjans psyku.

Reich meinti, at til ber at diagnostisera og koma at kenna menniskjað við at eitt nú at merkja musklarnar – um teir eru spentir ella slappir – og við at hyggja at, hvussu andadrátturin er, hvussu húð, eygnabrá, gestikkur og mimikkur sær út. Sostatt var ikki sett so nógv fokus á, hvat ið varð sagt verbalt, men heldur hvat ikki bleiv sagt. Og hvat tøgnin segði.

Við at hyggja at øllum hesum og soleiðis lata upp fyri tí søgu, ið kroppur okkara ber og allatíðina fortelur um okkum, ber til at koma inn at menniskjanum og hoyra um tess lív. Karakteranalysan hjá Wilhelm Reich sigur, at vit bera okkara søgur við okkum – tað vil siga, at tað kropsliga útrykk, tú hefur í dag, kann siga nakað um tað samspæl, og tað lív tú hefur havt heilt aftur til teir fyrstu umsorgnarpersónarnar, ið vóru um teg sum barn.

– Tað var júst hetta, eg ynskti at geva luttakarum á verksmiðjuni eina vitan um. Tíðin var ikki drúgv á einari slíkari verksmiðju, men eg ynskti at geva ein brellbita, sum snúði seg um,

hvussu tey kunnu læra at kenna eftir í egnum kroppi og eisini venja seg at hoyra søgurnar, ið vera sagdar av øðrum kroppum uttan orð.

Er kroppurin gloymdur í nútímans sálarfrøðiligari viðgerð?

Seinastu áratíggjuni hefur kognitiva paradigmið vunnið stóran frama bæði sum præferansa innan psykoterapeutiska viðgerð í psykiatri og í privatum viðgerðarstovum. Kognitiva tilgongdin til viðgerð setur fokus á kognitióin (tvs. tankar), og hvussu júst okkara tankalív hefur avgerandi týðningi fyri okkara sálarliga trivnað.

Tá Rigmor verður spurd, um hon heldur, at nútímans sálarfrøðilig viðgerð av tí sama hefur gloymt kroppin í viðgerðini, svarar hon, at hetta er lutvíst so. Men samstundis er eisini eitt paradigmaskifti farið fram innan psykoterapi og sálarheilsu seinastu árin. Tí orsakað av revolutionerandi gransking innan neurobiologi ber til at ávísar, hvussu okkara heili og kroppur støðugt mennast av teimum relationellu sambondunum, ið vit hava. Tað biologiska ella kropsliga og relationella verður sostatt alsamt meira integrerað, so hvørt sum vísindin støðugt betur kann prógva, hvussu hesar ymisku dimensjónir allatíðina ávirkað av hvør aðrari. Sum dømi um hetta nevnið Rigmor, at um tú livir í einum parlaga við støðugum psykiskum ella fysiskum harðskapi, so ávirkað tú mentalt og kropsliga av hesum og yvir

longri tíð ávirkað tú eisini á einum neurobiologiskum støði.

Rigmor leggur afturat, at sum svar til henda spurning má hon eisini koma inn á sokallaða mistakið hjá Descartes á sinni, har uppbyti í sál og likam fyrstu ferð varð gjørt.

– Hetta mistakið við at býta upp í psyku og soma hefur elvt til, at vit enn í dag hugsa, at mann skal »orðna« kroppin á einum stað, meðan sálin skal »orðnast« á øðrum stað. Tað er tvørturímóti so ómetaliga týðningarmikið at minnst til, at alt hongur saman; at verður tú sjúk í kroppinum,

so ávirkar tað psykuna og umvent. Tað er neyðugt við eini holistiskari ella heildartankagongd, og hetta hefur karakteranalytiska tilgongin altíð havt. Av júst hesi orsök hefur Karakteranalysan eisini til tíðir verið hildin at vera mystisk, misteinkilig ella spekulativ.

Rigmor sigur til endans, at við nýggjastu heilagranskingini, ið undirskar, at neyðugt er at hava eina holistiska tankagongd, hefur karakteranalysan – við sínum fokus á, hvussu psykan kemur til sjónar í kroppinum – fingið sína renessansu.

Fokus á sálarfrøðina

Á várið 2011 skipaði ein bólkur av sálarfrøðingum saman við felagnum »Føroyskir Sálarfrøðingar« fyri tí fyrsta føroyska sálarfrøðiliga fakfestivalinum. Endamálið við fakfestivalinum var at menna sálarfrøðiliga vitan, innlit og førleika í Føroyum, og at bjóða øðrum fakbólum møguleika at ogna sær vitan og íblástur innan júst hetta økið.

Endamálið var eisini at varpa ljós á, hvussu margfeld og fjølbroytt sálarfrøðin er. Tískil vóru verkstovurnar á fakfestivalinum

eisini býttur í fimm breytir: »Børn og Ung«, »Arbeids- og Organisatiónssálarfrøði«, »Læring og Menning«, »Klinisk Sálarfrøði og Viðgerð« og »Likam og Sál«.

Súsanna O. Skaale hefur gjørt eina greinarøð við samrøðum við ein sálarfrøðing frá hvørji breyt. Samrøðurnar snúgva seg í høvuðsheitum um valda evnið hjá sálarfrøðinginum. Fyrsta samrøðan er við Jan Willemoes, ið hevði verkstovu á breytini »Arbeids og Organisatiónssálarfrøði«.