

Tað góða lívið

Jóhanna Andreassen, terapeutur

VÆLVÆRA ER EIN FØRLEIKI ØLL KUNNU LÆRA

Vit eru øll eydnuriddarar meira og minni. Vit jagstra lívið, og í jagstranini kunnu vit skjótt villast. – Men jú nærri tú kemur tí einstaka, meira sær tú at vit øll stríðast. Men gleði er eisini ein førleiki, vit øll kunnu læra, og sum ger okkum før fyri at taka móti lívsins avbjóðingum, sigur Jóhanna Andreassen, terapeutur innan kognitiva atferðarterapi

RÓGVI NYBO

Menniskjan hevur altíð grunað um hvat eitt gott lív er. Tað eru teir veruliga stóru spurningarnir og teir djúpu tankarnir, ið stinga seg upp, tá vit gruna yvir lívið og eydnuna. Tað kann vera torført at definera, hvat eitt eydnuríkt lív er. Men tey flestu eru kortini samd um nøkur av høvuðspunktunum, millum annað at eitt lív, ið er gott at liva, eisini er eitt meningsfult lív. Eydnan er, tíbetur, eisini ein persónlig og subjektiv kensla av vælveru, vit øll kunnu fyrihalda okkum til. Men jagstranin eftir eydnuni kann eisini vera vandamikil, um vit tráa eftir kensluni og enda við at gloyma at spyrja okkum sjálvi, hvat hevur týðning fyri meg.

Meiningsfulla lívið

Eitt eydnuríkt lív kann sigast at vera er eitt meningsfult lív. Men tað er ymiskt og persónligt, hvat vit sjálvi sum menniskju uppliva

Tað er týðningarmikið at hava gott og intimt sosialt samband við onnur. At hava eina kenslu av at kunna tosa um alt við onkran, og at kringseta seg við teimum, ið gera teg mest glaða»

Jóhanna Andreassen



Jóhanna Andreassen, terapeutur innan kognitiva atferðarterapi

sum eitt meningsfult lív. Tað sigur Jóhanna Andreassen, sum er terapeutur innan kognitiva atferðarterapi.

Tað finnst fleiri rætningar innan hetta økið, og tað kann vera trupult at seta orð á, hvat eitt meningsfult lív er. Í mínum virki nýti eg definitiónina hjá Steven Hayes, sum sigur at eitt meningsfult lív, tað er at definera hvat er týðningarmikið fyri teg, og síðani aktivt at taka stig móttvegis tí, sum hevur týðning fyri júst teg, greiðir Jóhanna Andreassen frá.

Virðisástøði nevnir 10 virðir, sum eru kjarnan í, hvat er týðningarmikið fyri okkum menniskju. Tey eru parlag, foreldraleiklutur, familja, vinir og sosialar relatióinir, størv, útbúgving og persónlig menning, frítíð, tað andaliga, borgaraskapur og politikkur, og góð heilsa.

– Fólkk eru ofta ikki tilvitað um hesi virðini. Tí spyrji eg tey, hvat hevur týðning fyri teg júst nú, fyri at fáa tey at reflektera yvir hesi virðini. Øll virðini hava heldur ikki