



– Ver djörv, royn okkurt nýtt og brót rutinuna, og lær at gera okkurt stuttligt. Tað kann vera okkurt smáting, og tað nýtist heldur ikki at kosta nakað, sigur Jóhanna Andreassen

MODELLMYND

týdning alla tíð, men kunnu skifta. Tá fólk koma til mín við trupulleikum, so snýr tað seg um at finna út-av, hvørji virði hava týdning fyri persónin júst nú og hvørji virði eru hótt, sigur Jóhanna Andreassen.

Vandamikil jagstran

Í dag seta vit menniskju sera høg krøv til okkum sjálvi, og hetta kann ofta eisini elva til trupulleikar, eitt nú til strongd ella depressión. Sambært Jóhannu Andreassen kann tað vera vandamikið at vera ein sokall-aður eydnuriddari, ið alla tíðina tráar eftir kensluni av eydnu. Og tað er ofta her, at vit missa sambandið við okkum sjálvi og gloyma at liva í lýtuni.

– Vit vilja so nógv. Vit jagstra lívið alla tíðina, og í hesari jagstranini kunnu vit skjótt villast. Ofta enda vit við at púra sloyfa at dýpa tankarnar, nakað sum er ótrúliga týdningarmikið at geva sær tíð til. Men vit eru øll eydnuriddarar. Vit síggja idealir allastaðni og samanbera okkum í heilum við hvussu onnur liva. Eg

»Vit vilja so nógv. Vit jagstra lívið alla tíðina, og í hesari jagstranini kunnu vit skjótt villast«

upplivi at onkur kemur til mín og sigur, »okkurt er galið við mær, tí eg havi alt, eg havi mann, bil, hús og familju, men eg føli meg ikki eydnusama«. Men vit síggja ikki og gloyma ofta, at eingin – og tá meini eg veruliga eingin – er eydnusamur konstant.

Tað er ofta her, at vit enda í einari eydnufellu, har vit stremba eftir eydnukenslum fyri ikki at kenna okkum óeydnusom.

– Vit keypa dýr ting, renna, gera góð ting, ferðast, skapa meningsfult virkseimi fyri børnini og so framvegis. Við tí úrsliti, at vit enda við at renna undan veruleikanum og gloyma at liva í lýtuni, greiðir Jóhanna Andreassen frá.

Gleði ger teg robusta

Innanfyri økið positiva sálarfrøði verður víst á fyra treytir fyri einum góðum sálarligum lívi, og sum eggja til trivnað. Ein av treytunum

er positivar kenslur, so sum at sansa, smakka, lukta, føla, sex, hiti, tónleikur, stuttleiki, gleði og vón.

– Her er talan í roynd og veru um heilakemi, kenslan av gleði tá heilin útloysir endorfinir. Her er gleði sera týdningarmikil, tí hon ger okkum før fyri betri at mæta niðurlagi, tí positivar emotiónir ávirka heilan, so at vit gerast meiri kreativ, opin, djörv og megna at hava »metaperspektiv« vísir Jóhanna Andreassen á.

Tvær aðrar treytir eru eisini, at vit føla engagement, eina kenslu av at vit kunnu nýta okkara styrkir og tað at vera í »flow«, sum er ein kensla av at tað, tú fæst við, gongur upp í eina hægri eind, og so tað at vit eisini merkja eina hægri meining við tí, vit fáast við.

– Tá tú upplivir eina meining í tilveruni og tí, tú ger, tá toli tú eisini mótstøðu betri. Tað gevur úthaldni og robustheit til at standa ímóti.

Síðsta treytin er kvalitativar sosialar relatióinir. Tað er at hava intimt sosialt samband við onnur, sum ger okkum mest glað, og tað kann vera bæði parlag ella vinalag.

– Tað er týdningarmikið 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, sigur Jóhanna Andreassen.

Sambært Jóhannu Andreassen hevur tað stóran týdning at minnstast til, at eingin livir eitt heilt lív uttan mótgongd. Og jú nærri tú kemur at tí einstaka, meira sær tú at vit øll stríðast.

– Men kenslan av gleði ger, at vit føla okkum robust og mótstøðufør til betri at tola mótgongd. Tað ger, at vit eru betri før fyri at útføra tað, sum fyri okkum er týdningarmikið, vísir hon á.

Øll kunnu læra vælveru

Eitt av góðu ráðunum, ið Jóhanna Andresen ofta letur víðari, tá hon heldur fyrilestrar ella hevur samrøður við fólk, er at vælvera, ella tað at hava tað gott er ein førleiki, ið vit øll kunnu læra.

– Tað eru nøkur ting, vit sjálvi kunnu gera, fyri at finna meining í lívinum og vera glað. Lær teg at vera takksamur og at vísa gávu-mildni. Ger okkurt eydnuríkt fyri onnur. Lær at fyrigeva, vísa samkenslu og bera yvir við øðrum. Halt fast við og víðka tíni sosialu sambond. Ver djörv, royn okkurt nýtt og brót rutinuna, og lær at gera okkurt stuttligt. Tað kann vera okkurt smáting, og tað nýtist heldur ikki at kosta nakað. Vælvera er ein førleiki, vit øll kunnu læra at røkka, staðfestir Jóhanna Andreassen.

ROGVI@SOSIALURIN.FO

■ Jóhanna Andreassen er útbúgvin sjúkrarøktarfrøðingur við serútbúgving innan kognitiva atferðarterapi