

Lær at siga

–Vit menniskju læsa okkum føst í støðum, sum vit ikki kunnu ella megna at broyta. Hetta kann ávirka lívsgóðskuna, tí vit fokusera á, hvussu lívið ikki er og á tað, sum vit mangla í lívinum, sigur Sigbritt við Neyst, sálarviðgeri

ANNIKA KUNOY IM
ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Síðst í 2017 varð eitt stutt sjónband av einum reyðum knappi við orðunum »Pyt« á og eini harrarødd, sum sigur »pyt med det« og »træk vejret dybt« lutað á Facebook síðuni hjá danska miðlinum Samvirke. Sjónbrotið fekk fleiri enn 39.000 viðmerkingar og varð víst meir enn eina millión ferðir.

Orsøkin til, at reyði knappurin við røddini, sum biður okkum minnst til at ikki taka tingini so nær, er so dragandi er, at hann minnir okkum um tað, sum vit lærdu sum børn, sigur sálarfrøðingurin Marie Aagaard Larsen við Samvirke

Sama ger er barnalærdómur

–Orðini "sama ger" eru barnalærdómur. Vit vita, at vit kunnu siga sama ger, men mong okkara gloyma tað, tá vit verða vaksin. Knappurin er tí ein skemtilig áminning um, at vit øll hava tørv

á at venja okkum við at siga sama ger, sigur sálarfrøðingurin.

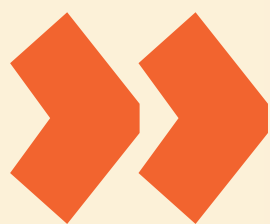
Sum barn rendi ein seg ofta í støður, har alt ikki altíð gekk eftir vild. Tað kundi vera, at vit blivu útihýst úr spæli, ikki finga tað vit ynsktu, ella yndisdukkjan misti ein arm og ikki stóð til at bjarga. Tað kundi vera hart, og vit vildu gjarna finna eina loysn, ella vit vildu, at tey vaksnu funnu eina loysn. Tá bleiv ofta sagt, at tað gert ikki við ella sama ger. Tað, sum vit lærdu har var, at lívið ikki altíð gongur soleiðis, sum vit vilja hava tað, sigur Sigbritt við Neyst, sum hevur lisið námsfrøði, gestaltterapeuti og útviklingspsykologi.

Fáa ikki broytt alt

Tað eru summar støður, sum vit onki fáa gjørt við. Eitt dømi um hetta er, tá tú kemur út aftur í parkeraða bilin, og ein hvítur pappírslepi hongur undir viskarinum. Tú hevur fingið eina bót, og av tí at tú gloymdi at seta parkerings-skivuna, skalt tú nú av við nakrar hundrað krónur.

Hendan støðan er sjálvsagt irriterandi, men tú fært ikki broytt støðuna.

–Tað er ómetaliga gott at duga at siga sama ger, tá tú ert í støðum, sum tú kortini ikki fært broytt. Ert tú illsintur, so hevur tú tørv á at kunna siga sama ger. Ella ert tú ein, sum fær ringa samvitsku og argast, so skal man eisini duga at siga sama ger viðhvørt, sigur sálarfrøðingurin, Marie Aagaard Larsen.



Pína kemur ofta av, at vit vilja hava tamarhald, sum vit ikki hava. Duga vit tá at sleppa tamarhaldinum og fylja við lívinum ístaðin fyri ímóti lívinum minkar pínan, leggur

