

“sama ger”



Veruleikin er, at vit av sonnum bæði hava tamarhald á okkara lívi, samstundis sum vit als ikki hava tað. Victor Frankl vildi sagt, at vit einki tamarhald hava á lívinum, men vit hava tamarhald á, hvussu vit vilja fyrihalda okkum til tað, sum vísir seg í okkara lívi

Sigbritt við Neyst heldur, at tað er umráðandi, at vit sum vaksin eru tilvitaði um, hvussu vit fyrihalda okkum til lívstílgongdir. Vit eiga at gerast tilvitaði um, nær vit halda fast og stríðast fyri, at náa tað vit vilja og ynskja og nær og hvussu vit lata tingini fara ella siga sama ger.

–Tað finnast tveir broytingarháttir. Tann eini er tann aktivi, har ein aktivt setir sær mál og ger tað, sum skal til fyri at náa tað. Hin er, tá ein sleppur stríðnum fyri at náa okkurt ávíst, velur at viðurkenna og siga sama ger. Hvønn hátt ein velur er tengt at støðuni ein er í. Báðir háttirnir gera, at lívið flytir seg víðari, sigur Sigbritt við Neyst.

Hon greiðir frá, at munurin er, at við tí fyrra flytur tú teg aktivt, og við tí seinna kanst tú flyta fokus, og tá er móguleiki fyri, at aðrar dyr lata seg upp.

–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.

Vit hava val móguleikar

–Tá eg mæti menniskjum í fastlæstum støðum, vísi eg teimum ofta á trý ymisk val. Hesi eru: At broyta”, “at tola” ella “at fara”, sigur hon.

Eitt dømi um hetta er, at ein hevur eitt starv, har ein er ónøgdur við leiðsluna.

–Um eg til dømis eri í einum starvi, har eg eri ónøgd við leiðsluna, kann eg aktivt velja at gera nakað fyri at broyta tað. Eg kann eisini velja at siga sama ger, og tað merkir so, at eg velji at tola støðuna. Her er tað umráðandi at vera tilvitað um, at eg havi valt at tola og taki ábyrgd av mínum vali, soleiðis at eg ikki ístaðin fyri at broyta spreiddi mína misnøgd runt á arbeiðsplássinum. Seinasta valið

er at finna eitt annað starv. Øll trý valini eru ábyrdarfull og gera at lívið kann flyta seg, sigur Sigbritt við Neyst.

Marie Aagaard Larsen sigur tó við Samvirke at siga vit sama ger so lata vit negativa tankan fara framvið, ístaðin fyri at geva honum pláss í huganum.

–Duga vit ikki at siga sama ger, so ávirkar tað lívsgóðskuna. Vit vita øll, hvussu tað er, tá tankar fylla nógv. Tá kanst tú velja at fara heim við eini keðiligari kenslu, sum síðani eisini ávirkar familjuna, ella tú velur at siga, at tað sum hendi var keðiligt, men sama ger, sigur Marie Aagaard Larsen við Samvirke.

“Sama ger” er ikki altíð hóskaði

Vit mugu vera varin og hugsa okkum um, áðrenn vit siga sama ger, tað er heldur ikki sunt at lata alt fara framvið.

–Man skal ikki fara í hina grøvina og siga sama ger um alt. Lívið

hevði verið tomt, um vit ikki tóku støðu til nakað, sigur Marie Aagaard Larsen.

Sumt í lívinum er álvarsamt og krevur, at vit dvølja á tí eina stund. Men fáa vit parkeringsbót ella stoyta kaffi, so nyttar lítið at verða argur allan dagin. Umframt at siga sama ger, so er ein slík støða eisini ein móguleiki til at hugsa seg um næstu ferð ein parkerar bilin ella ansa eftir, at koppurin ikki stendur soleiðis fyri, at hann lættliga koppar.

Sigbritt við Neyst heldur eisini, at samfelagið broytist alla tíðina, og við hesi broytingini eru støðurnar har vit siga sama ger eisini broyttar.

– Tað nógv broytt nær og hvussu vit nýta sama ger. Í dag hava vit nógv feiri loysnir uppá nógv, sum vit fyrr máttu sleppa. Hetta er millum annað komið av fíggarligari framgongd og broyttari lívsáskoðan, sigur hon.

–Í dag hevði ein námsfrøðingur helst skjótt komið til hjálpar, um

eitt barn varð útihýst. Og dukkan við brotna arminum kundi hjá nógvum skjótt verði skift út við einari nýggjari. Hinvegin er tað uttan iva nógv annað, sum børn í dag skulu venja seg við, leggur hon afturat.

Sigbritt við Neyst greiðir frá, at tað at duga at siga sama ger kann ikki í sær sjálvum lýsast sum ein góður ella ringur eginleiki. Tað kann vera bæði ein styrki og ein veikleiki, alt eftir hvørjari støðu ein er í. Velja vit ov ofta at onki leggja í støðurnar, sum vit eru í, so kann vera tekin um lágt sjálvsvirði ella at vit ikki taka ábyrd av egnum lívi.

–Veruleikin er, at vit av sonnum bæði hava tamarhald á okkara lívi, samstundis sum vit als ikki hava tað. Victor Frankl vildi sagt, at vit einki tamarhald hava á lívinum, men vit hava tamarhald á, hvussu vit vilja fyrihalda okkum til tað, sum vísir seg í okkara lívi, sigur hon.

–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 pínun, leggur hon afturat.

Bangin fyri at missa tað góða

Hóast tað av og á er torført, so stýra vit sjálvi hugsanum okkara og kunnu velja at lata tingini fara framvið - eisini tá vit eru undir trýsti. Marie Aagaard Larsen heldur, at tað kann vera av vana, at vit ikki lata keðiligar tankar og støður, sum vit ikki fáa broytt, fara framvið. Til tíðir kann tað hjálpa at hugsa um tingini frá sjónarmiðinum hjá onkrum øðrum.

Sigbritt við Neyst greiðir frá, at vit sum menniskju – kanska serliga í okkara parti av heiminum – hava lyndi til at lýsa alt sum gott ella ringt.

–Vit kunnu uppliva, at lívið eigur at vera gott, ella vit kunnu gerast óttafull at missa tað góða, sum vit hava. Ofta siggja vit ikki tað stóra sjónarhornið, sum vísir fantastiskt organisman er, at hon kann merkja pínun og harvið fortelja okkum, hvussu vit aktivt kunnu broyta ella sleppa og siga sama ger. Tann lívsvísdómur, sum liggur í, at einki av tí vit mæta í lívinum kann í sær sjálvum geva okkum pínun, kann gerast ein stór umbroyting fyri eitt menniskja. Tað er okkara mótstøða, sum gevur pínuna og hinvegin at sleppa gevur linna. Innara mótstøða ímóti lívinum soleiðis sum tað er, kann vera eitrandi fyri okkara sálarheilsu og fyri tey sambond, vit dagliga eru í. Fyri nøkur kann tað koma til sjónar sum grenj, negativitetur ella beiskleiki. Ella tað setur seg sum muskulspenningar ella í kroppin á annan hátt, sigur hon.



Tað finnast tveir broytingarháttir. Tann eini er tann aktivi, har ein aktivt setir sær mál og ger tað, sum skal til fyri at náa tað. Hin er, tá ein sleppur stríðnum fyri at náa okkurt ávíst, velur at viðurkenna og siga sama ger. Hvønn hátt ein velur er tengt at støðuni ein er í. Báðir háttirnir gera, at lívið flytir seg víðari