

Mennandi sálarfrøði, sálarheilsa og trivnaður í verki

BÓKAUMMÆLI:
Skrivað hava
Gitte Klein,
lærari, Master
of Positive
Psychology,
p.t. lesandi til
cand.psych. á
ÁU og Ann-Britt
F. Mortensen
sosialráðgevi,
eisini Master of
Pos.Psych. frá
ÁU, umframt
aðrar lærur og
starvsroyndir

NÁM, (fyrrv. Skúlabóka-
grunnurin) undir MMR
hefur givið út og stuðlað við
útgávurelevantari ráðgeving



Eyðun Joensen
pens. sálarfrøðingur:

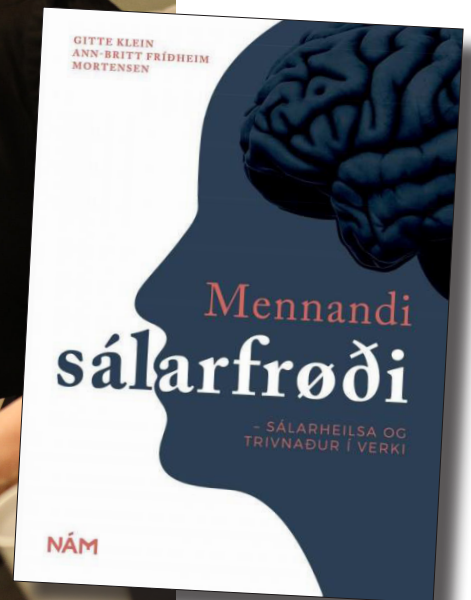
Tað er ikki á hvørjum degi, at fakrelevantar bókur og/ella slík rit ella tekstir koma alment út á føroyskum máli, og minnst meg rætt egnu hálvu virkisöldina aftur í tíðina, munnu tað vera bert einar 4-5 seinastu árin, og eg havi ummælt tær allar (positivt), so lat meg eisini royna meg við hesi higartil seinastu.

Bókin varð annars lögð alment fram í Miðlahúsinum á Kyndilsmessu 2/2-2018, har ikki minni enn tvey landsstýrisfolk, annað umboðandi heilsuverkið og hitt mentanina, røddu. Ætlaði mær at líða á, tó tað lá ikki fyrri.

Nú eg síðani havi fingið bókina til gávus, sum tókk fyrri gamlan íblástur (?), havi eg við fragd og áhuga lisið hesa forvitnisligu, slóðbrótandi og fangandi bók og valt at ummæla eisini hana, samstundis sum eg undrist á, at higartil eingi yngri, feskari og helst betri skúlað enn eg hava latið við seg koma um bókina, sum er eitt frambrot á góðum, lættlisl-



Høvundarnar báðar,
Ann-Britt F. Mortensen
og Gitte Klein
Mynd: Birgir Kruse



um, føroyskum máli.

Hon er væl skipað, eisini við viðkomandi strikumyndum, frágreiðingum, tilvísingum, dómum og uppgávum, og er bókin tískil væl skikkað sum bæði lærubók á miðnámsstøði og sum fakligur íblástur til so mong og ymisk, sum virka innan barna- og unglingauppalning eins og í professionellum viðgerðarhøpi.

Tó bókin er sum so neyv-an heilt dekkandi at brúka einsamøll sum ALMENT kunnandi grundbók í psyko-logifrálæru á miðnámsstøði, tí minnst meg rætt, og tað er enn galdandi, so eru fyrisingarligu krøvini har, at veitt skal verða lesandi eina nóg BREIÐA kunning og innleiðsla um sálarfrøðilig vísindi í síni heild, haðani lesandi so kunnu velja at fara neyvvari inn í partar av sálarfrøðini, t.d. læru- og/ella menningarpsykologi, sosialpsykologi, v.m.

Sostatt er henda bók í so spesifikk at dekkja alt tað kravda, tó mær tykir hana sera væl skikkaða til síni serøki: mennandi sálarfrøði, sálarheilsu og trivnað í verki afturat einari breiðari egentligari almennari grundbók, sum so tryggjar tað breiða, um enn grynri innlit í sálarfrøði sum heild.

Saknur er framvegis á grundbók í almennari sálarfrøði á føroyskum máli – og um ikki annað so góðari umseting av nóg frægari útlendskari, síðani sjálvt ORÐ-

FANGI eisini hevur týðning fyrri fakinnihald, -úrkomu og -dannilsi.

Henda bók Gitte og Ann-Britt er málsliga væl ílatin. Treyðugt so slepst illa undan onkrum fremmandaorðum, tó tey kunnu lesarar skilja, læra ella venja seg við gjøgnum kontekstin og/ella sláa upp.

Bókin er mær kunnugt tann fyrsta av sínum slagi á føroyskum um POSITIVA SÁLARFRØÐI, sum, gott tað sama, IKKI er tað í frumsálarfrøði og heimspeki: POSITIVISMA.

Tann positivisman snúði seg meira um eitt ekstremt náttúruvísindaligt konsept m.a. at uppala og dressera fólk og fæ eftir. Talan var í tí føri um eina mangan bondska, lítið etiska og mannvonda kontanta atferðarviðgerð.

Russisk og amerikansk vísindafólk gingu undan í verki, og sagt verður at slíkar positivistiskar viðgerðarskipanir í besta starvsstovulíki vóru (mis?)-brúktar til m.a. at tvingsils- "umskúla" politiskt fráfallin, drankarar, eins og fólk, sum tá í tíðini vóru mett at vera kynsvillingar.

Ikki tí, sjálvur havi eg í viðgerðarmaktarloysi við støði í somu fornu natúruvísindum stundum fyriskipað sjúkrahúsviðgerð av m.a. lívshóttandi etingarólagi, sjálvsløstan eftir slíkum leisti – og tað við hagfrøðiliga sæð heilt góðum úrslitum í

mun til aðrar viðgerðarhættir. Men møguliga "eyðnaðist bara sjálv (skurð)-viðgerðin", og sjúklingurin "doyði" kortini.

Tá er POSITIV PSYKOLOGI hópin meira manssømandi og – vinarlig, manipulerar sum so ikki fólk, men tekur tey við upp í menningina betra vegin og veitir teimum meðabýrgd fyrri egnari menning, trivnað, í vælveru og egnari lívslágu.

Samanumtikið ger positivisma nakað VIÐ viðskiftafólkini, meðan positiv psykologi ger nakað SAMAN við viðskiftafólkum.

Bókin tekur útgangsstøði í rámandi kritikki av gomlum viðgerðarpraksis, har vit baksaðust yvir evnir einamest "at reparera feilir ella slökkja eldar" so hvørt uttan at hava nóg frægar stundir, orku ella aðrar arbeidsumstøður at granska sjúkuorsøkir og harvið fyrirbygja bágu.

Bókin byrjar við eini rámandi søgu um eitt bjargingarfólk, sum áhaldandi baksast við at draga druknandi meðmenniskju upp úr eini rennandi á uttan at hava stundir at vita hvar, hví og hvussu hesi fólk detta út í vanda-miklu ána.

Søgan rakar meg og helst við mær mangar gamlar sálarbøtarar meint, og í hvussu er, so kenni eg meg og mitt lívsyrki væl aftur í søguni, tó eg verji meg við, at stundir og orka hava ikki verið til stórt annað enn at veita psyk. fyrstuhjálp, bøta bráfangis

slíkar løstir, og mann eg í so máta deila lagnu við so mong onnur undangongufólk í heilsu- og almannayrki, tó "guðsbarn sigst batna", og almennar starvsetanir nú á døgum yvirhøvur eisini geva sínum setta fólki høvi at granska, skriva og deila út av sínum arbeidssroyndum.

Henda bók tekur støði í positivari sálarfrøði við rótum heilt aftur til "gamla" Maslow og hansara slóðbrótandi verk aftur í farnu öld, har sjóneyka og virki psykologa heldur átti at vera vent móti dygdum, virðum, tráan og trivnaði manna heldur enn áður mest lýtum.

Gamaní kann neyv sjúku-staðfesting og diagnosa vera neyðug fortreyt fyrri munagóðari viðgerð og bata, tó hon einsamøll neyvvan bótir nakran bága.

Positiv sálarfrøði er nógv ment hesa seinastu fjórðingsöldina og kann, afturat og saman við øðrum viðkomandi vísundaligum sjónarmiðum, veita mongum, leikum sum lærdum, íblástur at skilja og menna seg sjálf umframt meðmenniskju, veri tað seg børn og ung í fostringshøpi, sum námsfrøðingur, lærari, sálarfrøðingur, lækni, sosialarbeiðari, ítrottarvenjari, v.m.

Eisini meti eg bókina kunna hava áhuga hjá fólki á ellisárum.

Bókin normaliserar væl og skilvíst nøkur (eisini trupul) lívsforløg heldur enn bara at staðfesta og kategorisera

tey sum burturav negativ, men veitir vónir og ráð um endurreisn aftaná upplivaðan mótburð.

Bókin lýsir tí viðurskifti, sum kunnu vera týðandi fyrri sálarheilsu og trivnað og veitir við støði í nýggjari gransking um heilans ótrúliga bygnað og virki, m. a. neuroplastisitet við fjølbroytni, innlit í, hvussu menniskju læra, mennast og trívast, harvið betur skilja sjálvan seg og kunnu dugna øðrum, sum t.d. børnum, sum fólk privat og/ella professionelt varða av.

Henda bók er bert slakar 200 síður, tó hon fyllir nógv í mínum høvdi og sinni.

Samanumtikið eigur eitt ummæli ikki at fara niður í hvønn smátt og endurlýsa alt tað forvitnisliga, skilvísa, vísundaliga væl dokumenteraða og pedagogiskt væl skipaða innihaldið í hesi bók.

Eg kann mæla fólki, leikum sum lærdum, til at ognasær bókina... og sum høvundarnir sjálvir mæla til: Les hana fyrst í síni heild, síðani og eftir tørvi sum eina greiða, væl skipaða uppslagsbók, er tørvur á meira návitan, ráðum ella meira íblástri.

Og, sum áður nevnt, so er bókin eisini væl skikkað sum frálæruamboð í útbúgv-ingarhøpi.