

# HEVUR FYLGJA



nú fór at missa dreymastarvið í operakórinum.

Lukkuðið var Elsa Súsanna byrjað at ganga til sálarfrøðing, tá hon flutti til Noregs. Hetta var annað árið, at hon gekk hjá sálarfrøðinginum, og hon tosaði við hann um fundin, áðrenn hon fór.

## Staðfest angist

– Hann spyr meg, hví eg so ofta komi ov seint til arbeiðis. Eg segði, at eg helt, at eg var sjálvoyðandi. Tað tók sálarfrøðingurin als ikki undir við, tí operasangurin var jú mín lívsæðr, sigur hon.

Sálarfrøðingurin greiddi henni frá, at hon hevði angist. Inni í hævðinum hevði hon eina ræðslu fyri at fara út millum fólk, sum hon onkursvegna hevði klárað at doyvt, tá tað kom til starvið hjá henni, tí tað var so umráðandi og altavgerandi fyri hana.

– Eg kendi, at arbeiðið var tað einasta í lívinum, sum fungeraði, greiðir hon frá.

Sálarfrøðingurin mælir henni síðani til, at hon fer til fundin og greiðir teimum frá, at hon hevur sálarligu líðingina angist. Eisini skuldi hon siga teimum, at hon í samráð við sálarfrøðing arbeiðdi við líðingini, og vildu tey vita meir um angistina, so kundu tey seta seg í samband við hann. Hon skuldi eisini biðja um eitt tíðarskeið, har arbeiðsgevarin loyvdi henni eitt rásarúm, soleiðis at hon, tá hon kendi angist, fekk boðað

arbeiðsplássinum frá, at hon var sein á veg ella ikki fekk komið tann dagin.

– Eisini gav hann mær eina hárnál við lítlum perlum á. Hann segði, at dóttir hansara hevði gjørt hana. Eg skuldi lova honum, at eg hevði hana á mær á einum sjónligum staði, og hvørjaferð eg merkti, at eg varð álopin skuldi eg nerta við hárnálina og siga 'eg havi lov at vera her', sigur hon.

– Eg helt, at hann var púra gagg, men opinleikin riggaði, sigur hon frá.

Umframt at Elsa Súsanna skuldi greiða arbeiðsplássinum frá um orsökina til vánaligu uppmøtingina, so skuldi hon eisini sjálf góðtaka og læra meir um diagnosuna, sum hon júst hevði fingið.

– Angistin var millum annað komin av, at lunnar undir mínum sosiala lívi vóru so skeivar orsakað av happingini frá barndóminum, sigur hon frá.

– Eg hevði ikki álit á fólki. Eg kundi verða boðin til eitthvørt og verða pyntað og klár at fara avstað og síðani broyta hugsan, sigur hon.

Elsa Súsanna og sálarfrøðingurin tosaðu saman einaferð um vikuna í fyra ár. Hendan áhaldandi tíðin saman við sálarfrøðinginum hjálpti henni burtur úr bæði tunglyndi og angist.

Hon kennir seg hepna, at hon fekk starvið í Noregi, og at hon kundi ganga til sama sálarfrøðing ein tíma hvørja viku í fyra ár. Eftir

fýra ár við millum annað kognitivari terapi avgjórði hon at gevast við samrøðunum við sálarfrøðing. Tá hevði hon lært at lesa mynstrini í tí, sum hon gjórði og síðani at broyta tey.

## Matur tálmaði kenslunum

Elsa Súsanna hevur havt eina langa yrkisleið sum operasangari. Hon greiðir frá, at professionelt hevur hon verið væl nøgd við síni avrik, og hon hevur fingið nógv rós fyri tað arbeiðið, sum hon hevur gjørt.

Hon hevur tó kent tað, sum var hon í tvíningum. Hon visti væl, at hon var dugnalig innan sítt yrki, men uttan fyri arbeiðstíðina kendi hon seg sera lítið verða.

– Onnur síðan av mær var kaotisk og svørt og hin koyrði á skinum, sigur hon frá.

Ein liður í stríðnum hjá Elsu Súsannu var yvirvekt. Hon hevur í fleiri ár vígað alt ov nógv og stríðst við markloysi og eitt slag av etingarólagi, har hon ikki fekk stýrt øllum tí, sum hon koyrði niðurum.

– Sálarfrøðingurin spurdi meg eisini, hvat eg fekk burtur úr at eta so nógv. Eg greiddi frá, at eg varð ræðuliga mett, og tá eg var so mett, so orkaði eg ikki annað enn at anda, var hvít inni í hævðinum, og eg hevði ongar tankar. Lukkuðið havi eg vunnið á hesi avbjóðingini nú, sigur Elsa Súsanna Dalsgaard, sum í Noregi fekk eina gastric

bypass skurðviðgerð.

– Tað at lætna hevur loyst nógv hjá mær, og eg sleppi mær sjálvari leysari á ein annan hátt nú. Eg veit tó væl, at ein ikki verður sálarliga frískur av eini skurðviðgerð. Øll tey arrini tú hevur, hevur tú við tær restina av lívinum, líkamikið um tey eru á kroppinum ella á sálini, sigur hon.

Skurðviðgerðin kvaði tó mongu røddirnar í hævðinum, sum vildu tálma kenslunum við mati.

## Stríðist enn

Enn er torført hjá Elsu Súsannu at koma upp úr songini um morgnarnar. Hon lærir seg enn at trúgva upp á, at tað er neyðugt, at hon møtir til arbeiðis. Tí innan í sær sjálvari hugsar hon enn, at eingin leggur til merkis ella leggur í, um hon er har.

– Tað berjist eg við hvønn dag enn, staðfestir hon, men greiðir frá, at amboðini hon fekk ta tíðina hon gekk hjá sálarfrøðingini hava lært hana at koma upp undan, tá slíkar kenslur og tankar sníkja seg inn á hana.

– Tað ber til at broyta hesar tankarnar og mynstrini, tí eg fangi tey so skjótt. Eisini hevur tað hjálpt mær nógv at vera opin um tað, sum eg upplivi, sigur hon.

Nú er langt ímillum, at hon fær angist, hóast hon enn upplivir tað nakrar ferðir um árið.

– Tá ið tað kemur, er umráðandi at lata vera við at berjast í móti tí.

Best er at góðtaka kenslurnar og lata tær koyra sína gongd, tí tá tú sleppur tí, so gongur tað skjótari. Avnokti eg kenslurnar, so verða tær sterkari. Trýstir tú ímóti, so er tað sum náttúrulógin sigur: Trýst elvir til móttýst, staðfestir Elsa Súsanna Dalsgaard.

## Elsa Súsanna Dalsgaard

**Sanglæraraprógv  
av Nordjysk  
Musikkonservatorium  
1993**

**Diplomprógv  
av Kgl. Danske  
Musikkonservatorinum  
1995**

**Starvast í Radiokoret  
(Danmarks Radio)  
1994-2000**

**Starvast í Operakórinum  
í Oslo 2000-2017**

**Solistur í Danmark,  
Norra og Føroyum  
í kirkju, konsert  
og á operapalli**

**Flutti til Føroya  
aftur í juni 2017**