



Jógvan
Zachariassen
BLOGGAR

Fýra loyndardómar í **parlagnum**

Í royndum mínum sum parráðgevi, havi eg uppdagað fýra loyndardómar, sum eyðkenna eitt gott parlag. Samstundis eru sokallaðir figgindar, sum kunnu oyðileggja loyndardómarnar. Men tibetur eru hættir at vinna á figgindunum, soleiðis, at loyndardómarnir sleppa at liva og trívast í parlagnum.

Fyrsti loyndardómur: Umsorgan – Eg hugsí um teg At vísa umsorgan fyri hvørjum øðrum, er at siga, ”Eg hugsí um teg.” Umsorgan er at víssa makan um, at tú hevur umsorgan fyri honum. Tað er at loyva hinum at vera keddur uttan at fiksa hann/hana. Tað er at geva sær stundir og gera sær ómak at nema uttan at hugsa um sex. Tað er at verja kensluna av trygd, verju, æru og opinleika. Umsorgan ger tað!

Stóri figgindin av umsorgan er sjálvsøkni – einans at hugsa um seg sjávan. Ein maki, sum ikki vil arbeiða gjøgnum sár og skuffilsir í lívinum, fer altíð at vera sjálvsøkin. Tá ið ósemjur um t.d. pening, særðar kenslur ella familju, ongantíð verða takklaðar rætt, so fer hvør fyrst og fremst at hugsa um seg sjávan og hugurin at hugsa

um hin, hvørvur. Loysnin er at vera móti hinum, sum tú yniskir, hann er móti tær. At rokna hvønn annan hægri enn seg sjávan og at finna útav at tað er betur at geva enn at fáa.

Annar loyndardómur: Opið samskipti – Eg havi álit á tær Hetta er tað, ið pør sum oftast stríðast við. Ikki tí, tey ikki tosa saman, men tí tey ikki duga at samskipta í truplum umstøðum og við særðum kenslum. Í inniligum samskipti letur ein upp fyri ymiskum kenslum, tørvum, skuffilsum, sum ein ikki hevur gjørt áður. Hesin atburður er ein tann sterkasti vitnisburðurin um setningin, ”Eg havi álit á tær.” Gott samskipti er at tosa opið og erliga saman um dreyamar og yniskir um lívið og framtíðina. Tað er at taka sær stundir til at lurta eftir,

hvussu arbeiðsdagurin gekk ella hvat læknin segði í viðtaluni í dag. Tað er at tosa saman um, hvat einum dámar best, tá ið tey hava kynsliga samlegu ella hvørji orð særa í djúpum samtalum.

Figgindin, sum kann oyða gott samskipti, er ótti. Ótti fyri at opna seg, ótti fyri at verða

avdúkaður, ótti fyri ikki at vera dámdur, ótti fyri at opna gomul sár, o.s.fr. Loysnin er at uppbyggja álit, læra at hvíla í kærleikanum, og seta sær sum mál at reka óttan út.

Triðji loyndardómur: Felags áhugamál – Mær tørvar teg Sunn pør hava felags áhugamál. Tað merkir ikki, at tey skulu gera alt saman, men at tey hava minst eitt felags áhugamál. Tey gera nakað saman. Tey seta sær mál, sum tey vilja útyнна saman.

Møguleikarnir eru ótømandi, men góð áhugamál skapa trivnað og gleði. Tá eg kom saman við Unn mátti eg útvikla ein áhuga fyri tí, sum Unn elskaði at gera, sum t.d. at ganga langar túrar (sjálvt um eg hataði tað). Og Unn mátti útvikla ein áhuga fyri t.d. klassiskum tónleiki (og eg haldi hon hataði tað). Men í dag elska vit at ferðast saman, hava fólk heima og venja saman. Hesi áhugamál gera, at vit stuttleika okkum, loysa avbjóðingar og gleðast saman. Stóri figgindin hjá felags áhugamálum er sjálvnøgðsemi – at klára seg sjávan og ikki loyva makanum innum. Men loysnin er at síggja og ásanna, hvussu fátækt tað er at ferðast einsamallur gjøgnum tilveruna.

Fjórdi loyndardómur: Uppoffrandi kærleiki – Eg elski teg Einkinn menniskja er fullkomið, og vit stríðast við at elska. Tað er lætt at siga, ”eg elski teg,” men veruliga royndin við, um kærleikin er ektaður ella ikki, staðfestist við tí, um eg eri tilreiðar at vera uppoftandi í mínum kærleika til makan. Um eg eri tilreiðar at vilja luta innastu og intimastu tankarnar, vera kensluligur fyri tørvunum hjá hinum og seta mínar tørvir til síðis fyri at rúma hinum. Stóri figgindi kærleikans er líkasæla, t.e., at ein hugsar bert um sín egna tørv og er líkasælur um tørvin hjá hinum. Loysnin er at kenna sviðjan av brotnum felagsskapi, sum skapa tørvin á at biðja um fyrigeving. Fyrigeving, sum krevur djúpt samskipti og sum tekur rúma tíð, men sum síðani mennist til ein ektaðan kærleika fyri sær sjálvum og hinum.