

SKOMMIN ER VIÐFØÐ – ØLL BERA SKOMMIN

– Tað er einki annað í lívinum, sum bindir okkum meira saman enn skommin, ikki eingang kærleikin, sigur Lars J Sørensen, sálarfrøðingur

JÚSTINUS LEIVSSON EIDESGAARD

– Øll bera skomm, og skommin er viðfødd, vit sleppa ikki undan skommini, hon er her fyrri at læra okkum at stýra gjøgnum lívið og spurningurin er, hvussu vit mæta skommini, um hon sleppur at tyngja okkum niður, ella um hon kann læra okkum nakað.

Tað sigur 76 ára gamli Lars J. Sørensen, sum hevur verið ovasti sálarfrøðingur á Psykiatrihospitalet í Nykøbing Sjælland í árunum 1979-2015. Hann helt fyrilestur í Føroyum mikudagin fyrri føroyskum psyko-terapeutum. Tað var Psyko-terapeut Felag Føroya, sum skipaði fyrri.

– Eg havi verið 43 ár í psykiatriini, skal eg skammast yvir, at eg havi verið so leingi og ikki havi havt evnini at skifta á starvsleiðini? Ella skal eg vera errin av tí? Her er altíð ein samrøða millum meg og meg sjálvan, og samrøðan snýr seg um, hvørja mynd av mær sjálvum, eg skal koma út við til míni medmenn-iskju.

– Vit tuga, tí vit eru bangin fyrri, hvussu onnur siggja okkum. Og okkara innari dómari tegir ongantíð. Tað er sjálvasta paradisið fyrri eitt menniskja at verða sædd ella avdúkað. Men spurningurin er, hvussu vit verða sædd? Alt sum ger, at vit kenna okkum øðrvísi, kann vekja skommina. Og tí geva vit sjáldan okkara medmenniskjum eina sanna mynd av, hvussu vit eru, hvussu vit hugsa, og vit geva kanska heldur ikki okkum sjálvum hesa myndina.

Tola ikki at vera sædd

– Við viðføddu skommini kann tað vera torført at verða sæddur. Vit duga ikki at taka í móti kærleikanum. Tað kann kennast skammfult, at nakar sær okkum, vísir okkum kærleika, tí vit halda ikki, at vit hava uppiborið hetta. Vit hava skomm av at verða sædd, og skommin er eisini í tí fantastiska at verða sæddur.

– Skommin hevur nakað at gera við, hvussu vit skilja okkum sjálvi. Og skuldarkenslan sum fylgir við, er í fluttari merking ferðslureglarnir í sjálvum lívinum. Tann viðfødda skommin gevur okkum í einum eina kenslu av okkara innasta menniskja og kensluna fyrri okkara medmenn-iskjum. Viðfødda skommin evnar bæði okkara fatan av okkum sjálv-um, og eisini hvussu vit fata okkara medmenniskju sigur Lars J Sørensen, sálarfrøðingur.

Hann heldur, at tann tillærda



**»Ein kann
hava fingið so
lítlan kærleika,
at nærleiki
kennist sum eitt
yvirgreb.«**

**Alice Miller (sveisiskur
sálarfrøðingur 1923-2010)**

skommin kann vera at fjala seg fyrri øðrum menniskjum og ikki minst fyrri eins egna sjálvkritikki.

– Skommin er ein grundkensla. Tað snýr seg als ikki um, at koyra skommina undir teppið, men at mæta henni í tí sum er. Tí skommin kann fáa okkum at flyta okkum tann vegin, vit eiga.

Og her kemur tvørstøðan hjá menniskjanum. Hesin innari dialog-

urin. Eru vit góð nokk, eru vit ikki? Tora vit at trúgva, at vit eru nakað og síðani halda samráðingarnar fram inni í einum sjálvum.

– Ein kann spyrja seg sjálvan and-søgnina í tí heilt vanligu hugtakin-um, at nakað er ov gott til at vera sætt. Nakað er so gott, at tað ikki er til at bera. Hvussu kann nakað vera so gott, at tað ikki ber til?

Skomm bindir okkum saman

– Skomm bindir okkum saman. Tað er ikki modernað at skammast, men vit gera tað alíkvæl og alla tíðina. Tað er skommin, sum setir okkum upp á pláss, so skjótt vit eru saman, og enntá, tá ið vit hugsa um hvønn annan. Tað er einki annað í lívinum, sum bindir okkum meira saman enn skommin, ikki eingang kærleikin, sigur Lars J. Sørensen, sálarfrøðing-ur.

– Og vit sleppa ikki undan skommini, hon vísir, at vit eru nakað sum menniskju. Tá ið nakað hendir í lívinum, sum hevur týdn-ing, uttan mun til hvat, so hevur tað týdning at varðveita javnvágina, at verða sæddur, ella ikki at verða sæddur ella at onnur eygu eru á okkum. Eg kann einans varðveita meg sjálvan, við at hava menniskju kring meg, sum kunnu spegla, hvat hevur týdning fyrri meg. Og á hendan hátt gerst skommin ein vegleiðari, sigur Lars J. Sørensen, sálarfrøðingur.

At vera øðrvísi

Tað er einki galið í at kenna skomm leggur Lars J. Sørensen stóran dent á.

– Viðvíkjandi skommini snýr tað seg alt ikki um at bjarga nøkrum úr nøkrum, men at mæta tí sum er og á tann hátt gerst tað, sum er, til at bera. Ongar kenslur eru skeivar. Spurningurin er alla tíðina hvussu vit taka í móti kenslunum.

– Tað er stórir munur

á, at vera sæddur fyrri tað tú ert, og at tað verður hugt eftir tær. Tað seinna vekir skommina. Og sterkar kenslur eru pínufullar. Ókendar kenslur eru eisini pínufullar og kenslur, sum tú ber inni í tær sjálvum og sum tú ikki torir at siga fyrri nøkrum eru eisini pínufullar.

– Ganga vit við nógvum týdningarmiklum inni í okkum sjálvum, hava okkara medmeniskju ikki møguleikan at spegla okkum, og tað kann føra til, at vit ikki verða virðismett sum menniskju, og tað kann aftur føra til, at vit