

hava öll havt ymiskan uppvekstur, ymisk virðir og ymiskar sannföringar um, hvat vit kunnu og ikki kunnu. Harafurtað kann man eisini siga, at vit hoyra til ymiskar persónsbólkar, sum hava ymiskan tankabygnað ella hugsunarhátt, sigur Gunnleyp Durhuus.

Ymiskar viðgerðir

Síðani Gunnleyp Durhuus fekk sær útbúgving sum NLP-ráðgevi hevur hon havt viðtalu í hugnaligum viðgerðarholum á Norðasta Horni í Havn.

Umframt viðtalu hevur Gunnleyp Durhuus skeið fyri arbeiðsplássum og bólkum í eitt nú samskipti, samstarv og persónligari menning.

- Í skeiðnum í samskipti arbeiða vit við, hvussu vit samskipta, og hvussu vit kunnu broyta samskiptið soleiðis, at vit hava tað betri og fáa betri samband við hvønn annan, sigur Gunnleyp Durhuus.

Í hesum sambandi arbeiðir hon nóg við málbrúkinum, hvussu vit kunnu vera meiri góðtakandi og søkjandi, tá ið vit spyrja og ikki ákærandi, ið er rættiliga vanligt. Eisini gevur Gunnleyp Durhuus Kranio-Sakral-viðgerð, sum er ein fysisk viðgerð, ið er ein avbalansering av sentral nervaskipanini og sum fær kroppin til at slappa av.

- Við at kroppurin fær tað betri fært tú tað eisini betri. Sjúkueyðkenni sum strongd, høvuðspína, svøvnloysi og nóg annað ber til at loysa upp fyri við at fara ígjøgnum eina slíka viðgerð. Kranio-Sakral-viðgerðin hóskar sera væl saman við NLP-terapiini, sigur Gunnleyp Durhuus.

Í lótni fyrirreikar hon eitt vikuskiftisskeið, sum verður í komandi mánaði.



Gunnleyp Durhuus hevur síðani 1978/79 arbeitt sum landsarkitektúr í landsstýrinum. Í lótni er hon í farloyvi úr tí starvinum

Mynd: Jens Kr. Vang

Tá kemur Jack Makani, ið síðani 1990 hevur havt NLP-skeið víða hvar í heiminum, til Føroya at hava skeið í persónligari menning. Skeiðið er um, hvussu vit kunnu skapa okkum tað lívið vit ynskja, hvussu vit kunnu fokusera á tey málini, vit seta okkum og hvussu vit kunnu tryggja okkum, at tey málini eru í samsvari við tað, sum innast inni er rætt fyri okkum. Eisini ber til á skeiðnum at finna út av, um tað er nakað í tær,

sum mótarbeiðir tínun málum og hvussu hetta kann broytast.

- NLP er sera væl eigna til arbeiðspláss, tí tað verður arbeið við nokkum teknikkum sum kunnu loysa trupulleikar, geva nýggj hugskot og sum eisini eru mennandi fyri tann einstaka. Tað snýr seg í grundini um, hvussu vit náa tey mál vit seta okkum, hvørji virði eru týðningarmikil hjá virkinum ella stovninum, og hvørjar forðingarnar eru fyri, at málið kann røkka. Tey sum hava lætt við at gjøgnumføra síni mál, dreymir og ynski hava ofta eina klára mynd av tí tey ætla, tí tey sigja ikki forðingar á veginum sum ómøguligar at vinna á. Hinvegin taka tey forðingarnar sum eina avbjóðing. Tað kann jú eisini vera, at tað er tít sannföring, ið skapar forðingar. Hóast myndin ikki er so einföld kunnu vit siga, at tey ið hugsa positivt og hava eina positiva lívsskoðan, røkka lættari málunum, tey seta, enn tey ið hugsa negativt og stara seg blind á forðingarnar.

- Fólkini, ið koma til mín hava trupulleikar av ymiskum slag, t.d. ótta, vantandi sjálvsvirði, samlivstrupulleikar, framtíðarætlanir og tað eru fólk í øllum aldri og av báðum kynum. Skulu fólk í holt við eitthvørt nýtt og ókent, eitt nú í eitt nýtt arbeiði ella undir eina nýggja útbúgving og tey stúra fyri tí, kunnu tey liva tað í-gjøgnum í viðtaluni, har

vit ganga ígjøgnum hesa myndina tey hava. Ofta sigja fólk ikki málið fyri forðingum. Hinvegin lítisgeri eg ikki veruligar forðingar, men eg hjálpi fólk at finna ein útgæ, sigur Gunnleyp Durhuus.

Vit hava ov litla virðing fyri hvør øðrum

Fólk samskipta ymiskt. Føroyingar tosa sínámillum óðrvisi enn eitt nú danir, ið vit plaga at leggja undir at tosa meiri enn vit. Men Gunnleyp Durhuus meinar ikki, at vit duga verri at samskipta enn onnur fólk. At samskipta er ikki bara at tosa, tað er eisini at lurta.

- Vit sigja ofta í føroyskum kjaksendingum í sjónvarpinum, at samskiptið millum persónar, sum eru ósamdir um eitt-hvørt, er heilt út av lagi. Tað er heilt vanligt at sigja, at fólk vanta virðing fyri hvør øðrum og meiningunum hjá hvør øðrum. Tað er í lagi, at vit eru ósamd, men vit eiga at virða meiningina hjá hvør øðrum, tí hevur tú virðing fyri øðrum hevur tú samstundis virðing fyri tíni egnu meining. Vit sigja í kjaksendingum, at partarnir ístaðin fyri at lurta eftir hvør øðrum, leggja hinum partinum orð í munni og eru púra fastlæstir í teirra egnu meining. Tá meti eg, at tað er av týðningi hjá verinum í sendingini at fara aftur um meiningina hjá partunum og spyrja, hvat tað er sum ger, at partarnir nú hava meiningina teir hava, og hvørji

virði liggja aftanfyrri. Annad ið eisini ofta hendir í politiska orðaskiftinum í Føroyum er, at politikararnir fara eftir persóninum í staðin fyri eftir málinum. Teir høvdu vunnið nóg um teir brúktu meira grundleggjandi treytir og viðurskipti, ið gera seg galdandi í sínámillum gevandi samskipti, sigur Gunnleyp Durhuus.

Stórir kvinnutrupulleiki

Samskipta kvinnur og menn sum kyn eisini ymiskt? - Ja, eg haldi, at kvinnur eru meiri varnar at koma fram við síni meining enn menn eru. Tað hevur týðning at kenna sitt egna sjálvsvirði og vita við sær sjálvum, at tað sum eg sigi hevur líka stóran týðning sum tað ið onnur siga. Eg upplivi hetta sum ein stór-an kvinnutrupulleika, tí kvinnur eru so vanar við, at tað sum tær siga og meina hevur minni týðning og virði enn tað sum menn siga. Hetta kemur av, at virðir og normar í okkara samfelag eru í rættiliga stóran mun ásett og stýrd av monnum og eru tilevnað út frá teirra sjónarhorni. Tá ið t.d. kvinnur koma á ting, har jú nóg fleiri menn sita enn kvinnur, verða tær konfronteraðar við tað sum hevur týðning fyri menn út frá teirra hugaheimi. Og tá ræður um sum kvinna at halda fast við síni mál og virði og til tað krevst drivi og eitt stórt sjálvsvirði.

- Kvinnur kunnu sjálv-

andi læra nóg av monnum eins og menn kunnu læra av kvinnum. Tað er rættiliga vanligt, at kvinnur, tá ið tær søkja starv, krevja av sær sjálvari at tær lúka øll krovini í sambandi við starvið fullt og heilt. Meðan menn bjóða seg fram uttan at himprast hóast teir ikki lúka allar treytirnar. Tá eigur kvinnan at gera sær greitt, at hevur hon veruliga hug til hetta starvið og hon hevur útbúgvingina, ið krevst, kann hon gera seg galdandi.

Samfelag okkara er lítið og tað kemst ikki uttan um, at fólk aftra seg við at uppsøkja ein ráðgeva og leggja øll kort á bórðið.

- Hava fólk ikki hug at tosa beinleiðis um trupulleikarnar, nýstast tey ikki tað. NLP-ráðgevingin er soleiðis háttað, at eg kann væl leiða tey ígjøgnum eina proses uttan at tey siga mær, hvat veruliga liggur til grund fyri trupulleikan, og tað er ein av fyrimunum við NLP, at fólk kunnu koma ígjøgnum eina proses og fáa hjálp uttan at tey verða noyðd at avdúka ov nóg um seg sjálvan. Men tað er sjálvsagt lættari hjá mær at hjálpa teimum um tey siga mær, hvat tey meina trupulleikin er. Men tað eri ikki eg, sum sigi, hvat er rættast og best fyri hvønn einstakan. Tað eru tey sum gera arbeiðið sjálvi. Eg vísi teimum ein máta at gera tað uppá, so tey fáa tað betri, sigur Gunnleyp Durhuus at enda í viðtali.

Hvat er NLP

NLP stendur fyri Neuro Lingvistisk Psykologi. Hetta er ein nútímans sálarfrøði, ið stendur av eini ørgrynna av amboðum, ið kunnu brúkast til at skapa broytingar. Grundarlagið undir menningini av NLP er, at tveir amerikumen, Richard Bandler og John Grinder, fóru undir at granska døgnað fólk, fyri at finna út av og læra víðari, hvussu hesi gera fyri at røkka málinum. Fyri at kunna gera tað máttu stovnararnir gera ein greiningarhátt, sum lýsir, hvat hendir, tá ið fólk hugsa. Tað vil siga, hvussu okkara innara samskipti er. Hvussu vit skapa okkara tankar og hvønn týðning okkara tankar hava fyri okkara kenningar og ikki minst fyri okkara gerðir.

Við at læra um NLP lærir ein eisini at skilja seg sjálvan og onnur fólk, og eir lærir, at tað er møgulegt at broyta fastlæstar hugsunarhættir og inngrónar sannföringar um, hvat ein er førur fyri. Tað ber til at broyta teir við at uppliva teir uppá ein annan máta og úr einum øðrum sjónarhorni.

NLP verður brúkt alla staðni, har tørvar er á góðum samstarvi, tænastu og samskipti millum fólk - innan handil og umsiting eins og innan umsorgar-, viðgerðar- og heilsuverkið. Gunnleyp Durhuus hevur certifikat sum NLP Master Practitioner og er undir víðari útbúgving sum NLP-venjari