Sinni at sálini

Eg trúgvi ongantíð, at tað at ganga til sálarfrøðing verður nakað mann fer at breggja sær av, men tað gerst alt meira natúrligt at søkja sær sálarfrøðiliga hjálp. Tískil er ein hugburðsbroyting ávegis, sigur Súsanna Skaale, sálarfrøðingur. Síðani ungan aldur hevur sálarfrøði ligið henni nær at sinni

SAMRØÐA

Heri á Rógvi
heri@sosialurin.fo

Sálarfrøði er vorðið eitt hugtak, tey flestu kennast við. Í skúlum á hægri stigi verður tikið væl undir við sálarfrøðini sum lærugrein ella partur av øðrum lærugreinum, og talið av føroyskum sálarfrøðilesandi er vaksið heilt fitt seinnu árini.

Í miðlunum verða sálarfrøðingar javnan nýttir. Eisini í Føroyum gerast sjónarmið hjá sálarfrøðingum kærkomin, tá hyggjast skal inn í menniskjadýpið.

Súsanna Skaale er í tí absolutt yngra endanum av føroysku sálarfrøðingunum. Hon trýr fult og fast upp á sálarfrøði, og hon heldur, at ein hugburðsbroyting er ávegis í Føroyum. Men hendan kemur ikki av sær sjálvum, og tað hevur stóran týdning, at virknir sálarfrøðingar vísa á seg sjálvar og sítt arbeiði. Hetta ger hon millum annað í útvarpssendingini Zip. Í sendingini svarar hon spurningum av alskyns sálarligum slag frá ungum kring landið. Og hesa uppgávuna tekur hon í størsta álvara.

– Tað liggur als ikki til mín at svara, hvat í teirri løtuni, eg fái spurningin, rennur mær til hugs. Eg leggi stóran dent á – í øllum mínum arbeiði – at svarini skulu byggja á vísindaliga gransking. Eg havi eitt sindur ilt av, at sálafrøðingar fara í miðlarnar og siga eitt ella annað, sum teir sjálvir halda, bygt á egnar upplivingar, sigur Súsanna.

Ein feril av ótta hevur krøkt seg uppí, nú mann situr yvir av einum royndum sálarfrøðingi, sum týðuliga ikki smæðist burtur, tá kikarin verður vendur at henni. Tað er mestur heldur ikki frítt, at hon dugir at gjøgnumskoða óendaligu rúgvuna av smásøgum, summar skemtiligari enn aðrar, og kann fara heim einar tvær diagnosur ríkari.

Men tað er kanska heldur ikki tað býttasta, so vit venda aftur til frøðingin.

Trýr upp á frøðina

Hugskotið at gerast sálarfrøðingur fekk Súsanna longu á ungum aldri. Sum sekstan ára gomul settist hon við drúgvu verkunum eftir Dostojevskij. Burturúr verkum sum Rodion Raskolnikov og Karamasov brøðurnir fekk Súsanna serliga áhuga fyri sálarfrøðiligu liðunum í verkunum hjá mæta russiska rithøvindinum.

– Eg gjørdist øgiliga hugtikin av, hvussu hann lýsir, hvat gongur fyri seg inni í einum menniskja, og hvat gongur fyri seg millum menniskju. Interpersonelt og intrapersonelt. Hvat er tað, sum drívur menniskjað? Hvørji eru motivini, vit handla útfrá? Hví eru vit samansett, sum vit eru? Eg kundi ikki ímyndað mær nakrar aðrar meira spennandi spurningar at fáast við. Eg byrjaði við reinum áhuga. Tað var meira teori enn praksis, sum dreiv hugin, greiðir Súsanna frá.

Lesnaðurin í sálarfrøði byggir á tríggjar hornasteinar: Persónligheits-, Kognitións- og sosialsálarfrøði. Níggju av tíggju sálarfrøðilesandi leggja dent á personligheitssálarfrøði, og Súsanna dettur væl og virðiliga í hendan høvuðsbólk. Serliga stóran áhuga hevur Súsanna fyri terapi. Spurningar um, hvussu terapi virkar og ávirkar hava ligið Súsonnu nær at sinni.

– Eg haldi, at eg eri góð til sálarfrøði. Um nakað so dugi eg at analysera. Hetta er veruliga tað, eg brenni fyri, sigur Súsanna.

Hot hot

Súsanna arbeiðir í løtuni fyri at gerast autoriseraður sálarfrøðingur. Hetta kevur í minsta lagi tvey ára royndir sum praktiserandi sálarfrøðingur.

Hon er sannførd um, at sálarfrøðin riggar. Tað hava vísindaliga royndir víst. Í Føroyum er tað kanska ikki so vanligt, at fólk breggja sær av, at tey vitja sálarfrøðing. Tað verður óivað av mongum mett sum eitt tabuevni.

– Tú sært tað kanska í Woody Allen-filmum. Men tað er vónleyst hjá okkum at samanbera við. Eg trúgvi ongantíð, at tað verður nakað fólk breggja sær av, at tey hava verið hjá sálarfrøðingi. Men ein hugburðsbroyting er ávegis, og tað gerst alsamt meira sjálvsagt at søkja sær sálarfrøðiliga hjálp, sigur Súsanna.

Ein partur av tí at hendan broyting skal finna eina leið, krevur nakað av sálarfrøðingunum sjálvum. Tað er ein av orsøkunum til, at Súsanna trínur fram í útvarpi, og at hesar reglur kundu gerast veruleiki.

– Sum samfelag eru vit líka upplýst sum onnur lond. Men nakrir trupulleikar, sum tað er neyðugt at vit tosa um, eru framvegis tabu í Føroyum. Tað ber ikki til at tosa um teir. Og tá ein persónur hevur tungar trupulleikar at dragast við, so verður byrðan hjá honum nógv tyngri at bera, tá tað er tabu at tosa um trupulleikan.

Økti áhugin og økta tilvitanin gera kortini, at fleiri leita til sálarfrøðina. Og Súsanna heldur eisini fyri, at sálarfrøðin er vorðin »hot« millum manna.

Sálarfrøðingar eru tó ikki einsamallir um at hjálpa fólki við sinnisligum trupulleikum. Langt frá tí. Eitt nú verða prestar ella aðrir andaliga lærdir persónar nýttir av mongum. Í mongum førum kann tað eisini vera góð hjálp í sær sjálvum at finna onkran at tosa við, metir Súsanna, men tað eru støður, har sálarfrøðingur er rætti serfrøðingurin.

– Er tað ein spurningur um trúgv ella tilveruspurningar, so kann eitt nú ein prestur vera ein góð hjálp. Men er talan um eitt nú blóðskemd ella onnur álvarsom evni, so eiga fólk at venda sær til ein við neyvum serkunnleika.

Upplýsingin ávirkar

Sum áður nevnt hevur Súsanna í alstóran mun fingist við børn og ung í sínum arbeiði. Hetta er eisini eitt øki, ið hon veruliga brennur fyri.

- Tey eru í einari kognitivari og emotionellari broytingarprosess. Tey eru upptikin av tí, sum ungfólk altíð hava