

Tú kanst broyta teg sjálvan

Tað eru nógvir føroyingar, sum ganga við eini ógrundaðari ræðslu fyri einumhvørjum - tað kann verða flogræðsla, ræðsla fyri onkrum djóri, ræðsla fyri hæddum, samkomum, trongum rúmum ella annað. Hetta gongur útyvir lívsgóðskuna og forðar fólki at hava ein vanligan gerandisdag. Men hetta nýtist als ikki at vera so, tí sambært Jegvani Bæk, sálarfrøðingi, er hjálp at heinta, og er tað í flestu førum rímiliga lætt og ómakaleyst at sleppa av við nógvir av hesum ræðslum og óttum

Samrøða

Pætur Larsen
post@sosialurin.fo

Jegvan Bæk býr á Argjum og dámar væl at fara á flot við Sunbeam, bátinum hjá sær. Sunbeam er uppkallaður eftir eini gamlari slupp, sum pápi hansara sigldi við sum ungur. Jegvan er limur í Tórshavnar Bátafelag og ferðast vanliga til bátastevnur kring Føroyar. Hetta eru tímar fyltir við friði, sigur hann, har ein kann njóta bjørgini, havið og frísku luftina. Tá Jegvan ikki er á flot, men til arbeiðis, er hann sálarfrøðingur. Tað hevur hann verið í meira enn 25 ár. Áhugin hjá Jegvani fyri sálarfrøðini vaknaði longu av álvara, tá ið hann sum studenta-skúlanæmingur í Hoydølum fekk viðmælt frá einum vinmanni at lesa bókina "Lille lærebog i psykologi". Bókin hevði eina tekning av optisku illusiðini hjá Møller-Lyer. Henda myndin kveikti áhugaðan fyri sálarfrøði. Jegvan gjørdist bergtikin av tankanum um veruleikafatan, og hvussu ymiskt fólk fata tilveruna.

Tú kanst bota um lívsdygdina

Hann fór tí at lesa sálarfrøði og er framvegis upptikin og bergtikin av mongum av somu tankunum innan sálarfrøðina nú, sum tá. Jegvan er áhugaður í evnunum hjá menniskjum at broyta sín egna gerandisdag.

- Hava vit viljan og røttu amboðini, kunnu vit broyta okkum

sjálf ómetaliga nógv og vinna á teimum tingum, sum plága okkum. Tað er ikki altíð so lætt at vita, nær ein skal leita sær til sálarfrøðing.

Men Jegvan heldur, at um okkurt órógvir lívsdygdina, er hetta ein góð ábending um, at ein átti at leita sær hjálp. Um ein persónur dagliga í longri tíð fólir seg illa, er keddur, bangin, tunglyntur, ella ein traumatisk hending blívur við at "spøkja", so er skilagott at leita sær hjálp. Tí tað er veruliga hjálp at heinta. Sálarfrøði er fyri vanlig fólk og hon riggar.

Tú velur sjálvur at loypa úti

Umfram at arbeiða á Sálarfrøði Deplinum, hevur Jegvan starvast á Blákrossheiminum í meira enn 20 ár. Har hevur hann hjálpt fólki at koma sær úr teirra misnýtslu av rúsdrekka. Til ein slíkan fund segði ein alkohol-misnýtari:

- Tá eg so kom heimaftur var eg ikki nógv sterkur, og tískil datt eg úti aftur.

Jegvan steðgaði honum, og legði afturat,

- Nei, bíða líka. Tað eitur ikki at "detta úti" - tú valdi sjálvur at "leypa úti". Við báðum beinum!

Hetta kann tykjast hørd orð, men Jegvan leggur dent á, at erligheit móti sær sjálvum er alneyðugt fyri koma sær úr slíkum negativum atburði. Lykilin er, at fólk hava virðing fyri sær sjálvum, og tískil eisini tora at vera erlig móti sær sjálvum og viðurkenna sær ábyrgd av egnum

lívi og soleiðis kunna fáa skil á trupuleikanum.

Øll duga at siga nei, men ikki øll tora

Eitt hugtak, sum Jegvan vendir aftur og aftur til í okkara práti, er hugtakið sjálsvirðing.

- At hava virðing fyri sær sjálvum er lykilin til nógv. Tú mást fyrst siga ja til tín sjálvan, og erliga viðurkenna hvør tú ert, og hvørjum korum tú ert í, fyri at tú skalt kunna broyta nakað við tær sjálvum. Um tú støðugt avnoktar teg sjálvan, og heldur velur at nøkta tørvin og ynskini hjá teimum kring teg, so fer hetta fyrr ella seinni at valda strongd. Hetta kann síðani elva til tunglyndi ella aðrar trupulleikar. Tað er tí av stórum týðningi at læra at siga ja til sín sjálvs, og harvið fáa dirvi at siga nei til krøvini uttanífrá.

- Um ein vil læra at tora at siga "nei" til tey røttu tingini, má ein fyrst virða seg sjálvan", sigur Jegvan. Og her eru vit aftur inni á hugtakinum, sjálsvirðing.

- Tess størri sjálsvirðing ein hevur, tess lættari gerst tað at siga "ja" til tað, ein sjálvur ynskir, og "nei" um ein ikki vil ganga krøvunum hjá øðrum á mæti.

Tú kanst broyta teg sjálvan

Jegvan er ikki heilt samdur við útsøgnini, at tað er trupult ella ógjøriligt at broyta seg sjálvan. Hann meinar, at summi ting kunnu broytast frá degi til dags, bæði til nakað gott og til okkurt minni gott. Til dømis kann

okkurt keðiligt henda umborð á flogfarinum, ein situr í, og so er persónurin bráðliga bangin fyri at flúgva. Har afturímóti kann ein eisini fáa ein positivan tanka, og broyta okkurt djúpt í sær sjálvum. Báðar hendingar henda innanfyri rímiliga stutta tíð. Men av tí at okkara persónligheit umfatar so nógv, kann tað vera trupult at fáa eyga á hesa broyting. Alt kann ikki broytast í senn, men so við og við kunnu stórar broytingar fara fram.

- Vit kunnu bara staðfesta, at uppfatanin av sálarfrøðini er broytt nógv seinastu árin, tí talið av sálarfrøðingum er tiggjufaldað. Fyrr var vanligt at halda, at tú mátti vera antin í ørviti ella álvarsliga sjúkur fyri at fara til sálarfrøðing. Størri tilvitan og opinleiki kring sálarfrøðina hevur tibetur broytt hugburðin seinastu árin, soleiðis at tað eftirhondini eru púra vanlig fólk, sum brúka sálarfrøðina sum eitt amboð til at betra um lívsdygdina á ymsum økjum, sigur Jegvan Bæk, sálarfrøðingur

- Ætlar onkur at gerast minni smæðin, eru tvey ting, ein kann gera. Tað fyrsta er bara at traðka út um sínar egnu grensir, og soleiðis koma at tora meira. Eitt annað ein kann gera, er at endurtaka positivar tankar um seg sjálvan. Er onkur smæðin, kann persónurin endurtaka orðini: "Sjálvt um eg eri smæðin, so góðtaki eg meg sjálvan". Sum tíðin ferð, kann ein líðandi broyting fara fram í okkum, og skapa nógvir nýggjar tankar og í summum førum ein heilt nýggjan persón.

Viljin er ikki altíð nógv mikið

Men hóast viljin at broyta seg

er ein fortreyt, fyri at kunna gera nakað við egna stöðu, so er viljin í sær sjálvum ikki altíð nógv mikið hjá einum, sum er plágaður av onkrari ræðslu ella aðrari last. Tað er umráðandi at hava røttu amboðini, og tað er her sálarfrøðin kemur inn í myndina.

Tað finnast mong ymisk sløg av viðgerð, harav kann nevast kognitiv terapi, ið er ein vanligur og góður máti at arbeiða við tí sálarliga. Í slíkari viðgerð verður tosað um fortíð og upplivingar, sum persónurin hevur havt. Kognitiv terapi arbeiðir við at seta orð á duldar tankar og hjálpir tí viðgjørda at fáa eina greiðari fatan av hvar orsøkin til kenslurnar eru røttfestar. Men

