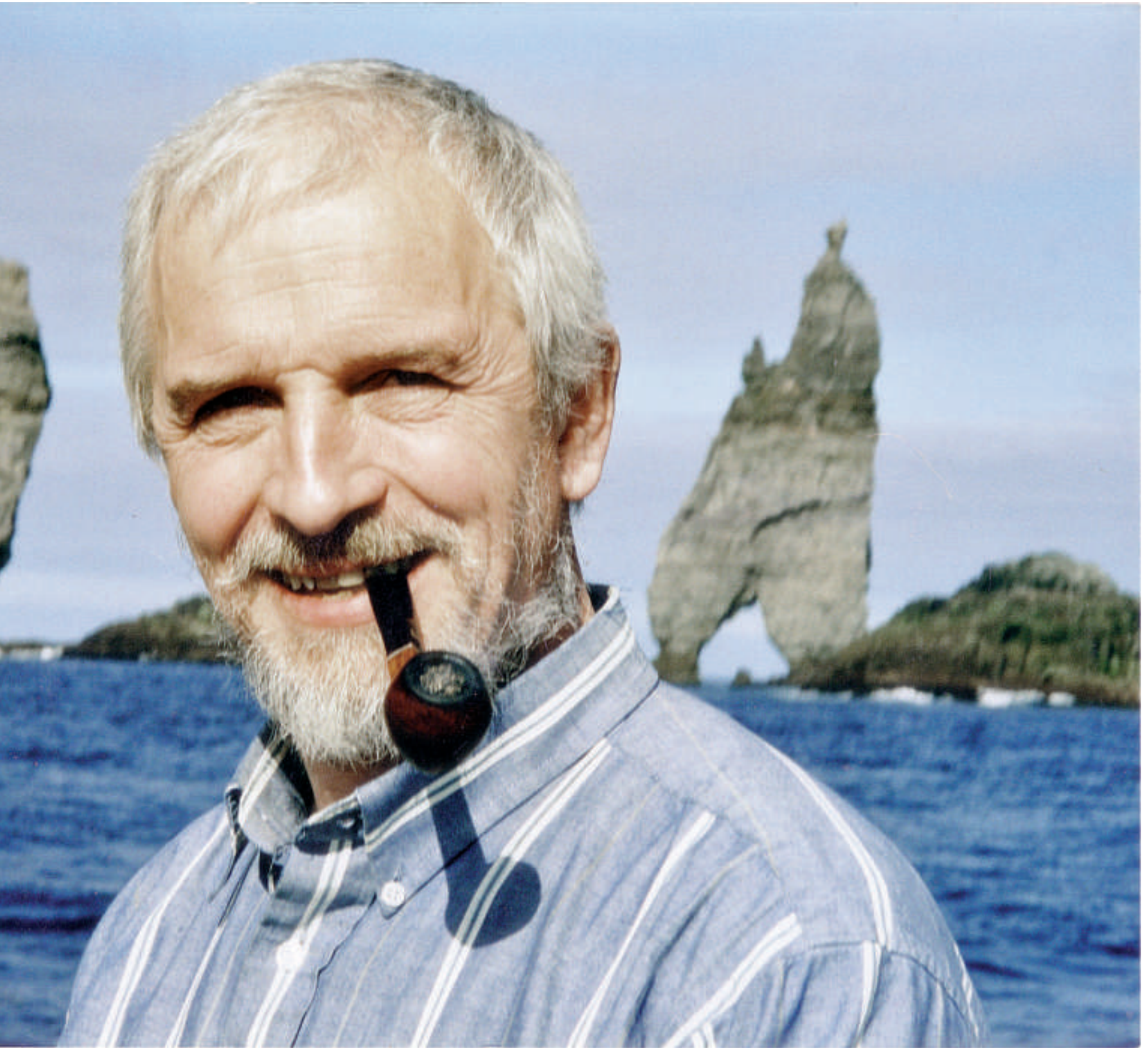




av tí at kenslur ikki eru stýrðar av skilinum, er tað ofta ikki nóg mikið bert at skilja, hví kenslan er har. Og hóast tú skilir, hvaðani trupulleikin stavar og hevur viljan at broyta teg, so er tað í mongum førum heldur ikki nóg mikið. Og her kemur sonevnd tankefelt terapi inn í myndina.

Tankefelt terapi er ein nýggjur viðgerðar háttur, ið tekur tað besta úr vesturlendskari terapi og kombinerar tað við eysturlenska vitan um orkuskipanir í likamnum. Terapiin gongur fyri seg soleiðis, at ímeðan tann viðgjørði setur orð og kenslur á sín trupulleika, bankar sálarfrøðingurin róliga ávís punkt á kroppinum við fingrunum. Henda bankan á kropp-

in saman við tí kognitivu terapiini, vísir seg at virka sera væl.

- Tankefelt terapi kann tykjast lógin, men tey góðu úrslitini vísa, at hesin viðgerðarháttur virkar. Til tíðir eydnast viðgerðin fyrstu ferð, men vanliga verður viðgerðin endurtikin tríggjar til fimm ferðir, sigur Jegvan.

- Tankefelt terapi kann nýtast ímóti nógvum ymiskum trupulleikum so sum als kyns fobium, herundir flogræðslu, hæddaræðslu, ótta at tosa alment, strongd, skelki og trauma av øllum slag. Bæði nýggjum og gomlum trupuleikum, t.d. eftir vanlukkur, kynsliga misnýtslu, neyðtøku o.a.. Jegvan hevur tikið henda viðgerðarhátt til sín,

vegna góðu úrslitini, sum spyrjast burtúr.

Riggar til vanlig gerandis ting

Herfyri var Jegvan próvdómari til endaligu próvtøkuna hjá pedagogunum á Føroya Læraraskúla.

Til eina og hvørja endaliga próvtøku, er nógv trýst á næminginum. Og tað er ikki meira enn vanligt at tað kitlar í búkinum, og at onkur gerst nervøs. Soleiðis var eisini til hesa royndina.

Áðrenn royndin byrjaði, bjóðaði Jegvan seg at sissa tveir næmingar, sum bóru ótta fyri próvtøkuni. Her nýtti hann tankefelt terapi. Jegvan bankaði

á ymisk støð á kroppinum hjá næmingunum og prátaði við teir.

- Vit tóku nakrar minuttir áðrenn royndina, fyri at sissa teir, og tá royndin byrjaði, vóru teir heilt róligir ímeðan teir lögdu fram.

Fyri vanlig fólk

Hetta, við at fólk fara til sálarfrøðing at fáa hjálps við óttum og lastum, var ikki gamalt.

- Fyrr var tað ikki vanligt at fólk gingu til sálarfrøðing. Tá eg flutti heimaftur til Føroyar við loknari útbúgving, vóru bert tvey arbeiðspláss til sálarfrøðingar, sigur Jegvan.

- Vit kunnu bara staðfesta,

at uppfatanin av sálarfrøðini er broytt nógv seinastu árin, tí talið av sálarfrøðingum er tíggufaldað. 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 tíbetur 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.

www.psykolog.fo er ein góð heimasíða til tann, ið er áhugaður at fáa fleiri upplýsingar um Jegvan Bæk og hansara arbeiði ella um aðrar føroyskar sálarfrøðingar.