SPYRST SO LIVST

RIGMOR DAM

Tríbarnamamma, kona, lærari, journalistur og redaktørur á lívsstílsblaðnum *Rákið* svarar spurningum til brævkassan **SPYRST SO LIVST**

Redaktiónin loyvir sær at velja og vraka millum innsendu spurningarnar

Hevur tú brúk fyri einum góðum ráði, so send spurningin til:
Sosialurin
SPYRST SO LIVST
postboks 76
FO-100 Tórshavn
ella teldupost til rigmor@sosialurin.fo

Ræðist krabbamein

Til brævkassan

Eg havi eitt problem, sum bara fyllir meira og meira hjá mær. Eg haldi altíð, at eg eri sjúk. Havi sum so nógv onnur fólk móðurmerki og annað runt umkring á kroppinum, og eri eg so bangin fyri, at hetta skal verða krabbamein. Eg tori ikki at nerta við bróstini, so bangin eri eg fyri, at ein knútur knappuliga skal verða har o.s.v. Ja, kanska eri eg neurotikari, men hetta fyllir bara meira og meira í mínum gerandisdegi. Ofta havi eg ringt við at sovna um kvøldarnar, tí eg hugsi um krabbamein, og at eg heilt sikkurt havi tað onkunstaðni. Tað ringasta er, at eg tori simpulthen ikki til lækna, tað er útilokað. So eg eri í eini tyngjandi støðu, sum ikki er stuttlig at verða í. Eru sendingar um krabbamein í miðlunum, sløkki eg beinanvegin. Eg havi gott arbeiði og mangli onki sum so, eri í 30'unum, havi góðan mann og eigi 2 deilig børn, sum hava alt at siga fyri meg. Men hetta er ikki nakað eg tosi um, jú eitt sindur við mannin, men hann skilur meg ikki, sigur bara, at eg skal fara at kanna meg fyri at blíva rólig. Men tað tori eg bara ikki. Hvat skal eg gera?

Tann sjúka

Góða »sjúka«

Eg rokni ikki við, at tín ótti fer burtur, bara tú fært læknan at kanna teg fyri krabbamein. Tá tú hevur fingið svarið, finnur tú bara eitt annað stað á kroppinum, har tú heldur teg hava krabbamein. Tí mást tú inn til rótina: Hví ert tú so bangin fyri sjúkum, krabbameini, lívinum og deyðanum. Tú sigur sjálv, at tú kanska ert eitt sindur neurotisk. Tað er vit øll í størri ella minni mun. Men eg haldi, at tínar neurosir ljóða sjúkligar, og tí skalt tú fara til sálarfrøðing við trupulleikunum sum skjótast.

Tú sigur, at hetta kennist tyngjandi. Men tað er eisini tyngjandi hjá tínum kæru at síggja teg bangna. Hugsa um, at børnini hava uppiborið eina glaða og harmoniska mammu, sum hevur yviskot til teirra.

Tað er kann vera lívshættisligt at missa svøvnin, so tú mást hava hjálp. Hugsa um fyrimunir og vansar. Tú kanst velja at liva í ótta restina av lívinum, ella tú tekur sakina í egnar hendur og biður um profesionella hjálp.

Alt tað besta.

v. rigmor

Lívið er eitt kaos

Eg eri í dýrastu neyð, tí lívið er eitt stórt kaos. Meðan hini hava fingið familju, hús, bil og karrieru, kenni eg meg bara sum eitt miseydnað neyðardýr. Eg verið skjótt 30 og búgvi eg enn til leigu. Sjeikurin fór við einari aðrari damu, sum hevur børn og sær gott út. Eg havi bara student, eina hálva útbúgving, sum eg gavst við, og eitt klikkað arbeiði. Eg havi nakrar vinkonur, men tær hava so nógv at gera altíð, at vit síggjast næstan ikki. Eg haldi ikki, at eg egni meg at vera vaksna, og viðhvørt kundi eg hugsað mær at flutt heim aftur til foreldrini. Hevur tú nakað gott ráð til mín? Skal eg flyta heim aftur?

Heilsan »katrin«

Góða Katrin

Tað kann tykjast hart at vera ein av teimum, sum stóð eftir á tokstøðini, tá tokið fór avstað við teimum »málrættaðu«.

Men ongin sigur, at tað er lukkan at spæla »mammubørn« alt lívið. Tað finnast nógvir aðrir mátar at liva uppá. Sum skuldarfríur singul hevur tú sanniliga nakrar fyrimunir, sum hini ikki hava – nevniliga frælsi. Tak tað og brúka tað – áðrenn tú verður bundin!

Tað ljóðar sum um, at tú hevur vant teg við at halda, at tú altíð kemur í síðstu røð, og tað ber als ikki til. Men tað er ein góð byrjan, at tú viðurkennir støðuna og vilt broyta hana.

Tí fari eg at geva tær nøkur einføld amboð, sum vónandi kunnu hjálpa tær at síggja ljósari upp á tilveruna, og at síggja tað góða, sum tú hóast alt hevur. Vónandi fært tú so líðandi eisini dirvi til at broyta tað, sum tú ert ónøgd við.

Fyrst skalt tú keypa tær eina góða skrivibók. Hon skal vera tín besti vinur í eitt tíðarskeið, har missión »tað góða lívið« er á breddanum.

Í bókina skalt tú skriva 20 ting, sum tú ert glað fyri. Skriva eisini, hví tú ert glað fyri tey. Tað kann vera alt, líka frá foreldrunum til groft breyð. Men hugsa teg væl um, so tú fært nakrar góðar grundgevingar niður á pappírið.

Skriva eisini minst 10 ting (eginleikar, útsjónd osv.), sum tú ert glað fyri við tær sjálvari. Og hví tú ert glað fyri tey.

Skriva síðani 20 realistisk ynskir niður, og hví tú ynskir tey. Tað kann eisini vera alt møguligt, til dømis annað starv, nýggjan sjeik ella læra at dansa tango.

Komandi dagarnar skalt tú brúka til at raðfesta ynskini frá 1-20. Tak síðan tey trý fremstu og set tær fyri at uppfylla tey. Ger eina málrættaða ætlan fyri, hvussu tú vilt røkka málunum og skriva hana niður. Og far so undir at leggja tilveruna soleiðis til rættis, at ynskini kunnu gerast veruleiki – eisini um tað krevur stórar broytingar, eitt nú, at tú mást flyta ella skifta starv.

Samstundis skalt tú, hvørt kvøld, áðrenn tú fert í song, skriva 10 tøkkir í bókina. Lær teg at siga takk hvønn dag. Tað kann vera fyri rós, tú fekst á arbeiðinum í dag ella at gardinurnar eru reinar.

Tað kann vera torført at finna 10 og 20 ting. Men tað er júst endamálið: at tú skalt geva tær tíð til at fokusera og at fáa greiði á, hvat tú veruliga vilt við lívinum.

Um tú ger, sum tú plagar, verður alt, sum tað plagar!

Góða eydnu við missiónini.

v. rigmor

Tavavist

Málstrikan – Málfelagið

Ein møblahandil lýsir í sjónvarpinum, at »vit hava heilt *víst* okkurt til tín«. Tað skulu tey hava lov til, hóast hetta er skeivt. At vera vísur og at vera vissur er hvørt sítt. Tey flestu munnu kenna ein vissan vísmann, sum æt Salomon. Hesin kvinnukæri kongurin verður sagdur at vera høvundur at tí besta í Gamla Testamenti, og tí fær hann ofta tilnavnið Tann Vísi. At vera vísur er at vera klókur – sagt eitt sindur hátíðarliga, í hækkaðum stíli. Men at vera vissur er at vera sikkur. »Tað er tann vissi deyði at fara út í hesum veðrinum«, kundi onkur siga. Ella tá ið tað fræltist, at tvey vóru farin at ganga saman, so søgdu fólk um tey, at »tey eru púra viss«. 'Vísur' hevur eisini ein annan týdning: tað kann sigast um lykilin, at »hann lá púra vísur á hillini« – tað vil siga, at hann kundi síggjast av øllum undir normalum umstøðum. Tankin aftanfyri man vera, at lykilin »vísir seg« fyri øllum.

'Vist' í týdninginum 'sikkurt' er so inngrógvið, at tað er blivið partur av málsins idiomatiska stoffi: vist og satt, eg havi hoyrt *fyri vist*, at hann kemur í morgin, *tavavist*.

Tá ið nú so stórur avstandur er millum vist og víst, so má tað undra, at hesi bæði orðini so ofta verða blandað. Tað mátti verið betur fyri alla skriving, at meiningin var klár. Vit hava nokk av missforstáilsum. Tað er ikki neyðugt at gera fleiri. Vit kunnu bara hyggja í orðabøkurnar: Svabo (1773) sigur um navnorðið 'vissa': vished, certitudo; um lýsingarorðið 'vissur': vis, certus. Um lýsingarorðið 'vujsur' sigur hann: klog, sapiens, prudens, god at finde igjen, lige for Øjnene. Chr. Matras og M. A. Jacobsen (1928) siga um 'vissur': bestemt, aftalt, fastlagt, fastsat, sikker, vis. Um 'vísur' siga teir: 1) vidende (om), underrettet, 2) vis, forstandig, 3) som er lige for øjnene, nem at finde, el. opdage. Í tí stóru Føroysku Orðabókini (1995) verður »han sagde helt sikkert, at...« umsett til: »hann segði fyri vist, at...« Men seinni finna vit tann feilin, at »det er sikkert og vist« verður umsett til »tað er víst og satt«. Soleiðis siga fólk ikki. Vit siga: tað er vist og satt, ella tað er satt og vist. Vit standa altso eisini her fyri valinum millum fólksins mál og orðabókina. Er føroyskt tað, sum føroyingar siga, ella tað, sum føroyingar áttu at sagt...?

Hasin feilurin hjá møblasøluni er so sjónskur og vísur, at lætt skuldi verið at rættað hann. Tá ið fólk keypa møblar, so vilja tey ikki hava, at feilir eru í. Tað er púra vist. Nú tá inflatión er farin í *tín orka, títt ferðasamband til útheimin osv. osv.*, so kundi møblasølan skrúvað fólkaligheitina eitt sindur upp og sagt: »Vit hava heilt vist okkurt til tygara«. Tað hevði verið sonn málslig vistfrøði.

(MF)