



Kristian Eli Andersen hevur nógv um at vera, men hann er ikki strongdur, tí hann dyrkar mindfulness. Nú er hann komin heim at læra føroyingar at meditera.

MYND: ÁLVUR HARALDSEN

FAKTA

Navn: Kristian Eli Andersen
Aldur: 30 ár
Úr: Havn, búsitandi í Keypmannahavn
Størv: Privatpraktiserandi sálarfrøðingur við egnari klinikk: Christianshavns Kognitive Psykologklinik (saman við øðrum sálarfrøðingi). Skeiðshaldari. Undirvísari á Sex- og parterapeutskúlanum hjá Joan Ørting
Heimasíða: www.ckpk.dk

Hvat: Skeið í Mindfulness á Hotel Hafnia
Nær: Fríggja- og leygardagin 3. og 4. september frá kl. 9-16
Hvar: Skuldi vera á Hotel Norð, men er flutt til Hafnia av praktiskum áðum.
Nøgd: Pláss er fyri 9 fólki á skeiðnum. Kristian vil ikki hava fleiri í senn, tí tað snýr seg um venjingar, dialog og meditation.
Onnur: Hetta verður helst eitt afturvendandi skeið, so onnur fáa møguleikan seinni.

venjing. Tað virkar einans, um tú venur regluliga og dagliga. Men um tú fært sett hálvan tíma av um dagin, so kann tað hava týðiligar positivar avleiðingar, greiðir Kristian frá.

Skype-terapi

Tað eru tó ikki allir trupulleikar, sum hvørva, hóast tú megnar at meditera dagliga. Men teimum kann Kristian

tankar, kenslur og trupulleikar. Men við Skype-samrøðum kunnu tey sita heima og fáa sálarhjálp.

– Utanlands gerst tað alsamt meiri vanligt at ganga til sálarfrøðing, og tað rákið er eisini spakuliga við at koma til Føroya. Men hóast tað gongur rættan veg, so er langt á mál, og í Føroyum er tað langt frá líka so »normalt« sum aðrastaðni at viðganga

» Utanlands gerst tað alsamt meiri vanligt at ganga til sálarfrøðing, og tað rákið er eisini spakuliga við at koma til Føroya

eisini taka sær av, tí hann er sálarfrøðingur. Millum annað gevur hann terapi umvegis Skype.

– Skype-terapi snýr seg um at sita heima við hús, í frið og náðum, uppi á loftinum, inni á kamarinum, í stovuni ella í køkinum, og umvegis telduna bæði at síggja og hoyra sálarfrøðingin, tú tosar við.

Hetta er sostatt eitt høvi hjá fólki at fáa sálarhjálp uttan at fara heimanífrá, og tað ger tað lættari at fara til sálarfrøðing. Tað eru enn mong, ið bera skomm ella óttast, at onnur skulu varnast, at tey ganga til sálarfrøðing.

Kristian greiðir frá, at summi ikki tora at traðka inn í eitt viðgerðarhøli, seta seg yvirav einum øðrum menniskja og síðani seta orð á teirra mest persónligu

sínar sálartrupulleikar og at fara til sálarfrøðing við teimum.

– Hetta kemst fyrst og fremst av, at føroyska samfelagið er eitt lítið samfelag. Eitt, sum eyðkennir smá samfeløg, er tað sterka sosiala tamarhaldið, vit hava á hvørjum øðrum, vísir Kristian á.

Hansara royndir eru tó, at tað sum telur mest, tá fólk hava tørv á sálarhjálp, er at sleppa at seta orð á kenslur og at kenna á sær, at onkur annar skilir tey, lurtar og er til staðar. Loysnin liggur í at fáa nøkur konkret amboð til at hugsa og virka øðrvísi, soleiðis at sálarligu trupulleikarnir kunnu loysast. Og tað kann eins væl gerast umvegis telduna, vísir Kristian á.

Undirvísir hjá Joan Ørting

– Tað var eftir ein langan og drúgvan arbeiðsdag í apríl, at eg sá, at eini boð vóru komin á telefonsvararan. Tað var Joan Ørting, sum spurdi, um eg ikki var áhugaður í at undirvísa í kognitivari terapi á hennara skúla

– Eg bleiv rættiliga kløkkur, tí eg havi slett ikki havt samband við hana áður. Eg veit faktiskt heldur ikki, hvi og hvussu hon hevði funnið fram til mín. Eg tími heldur ikki at spyrja hana. Plagi at tvætla við, at eg persónliga bleiv headhuntaður av Joan Ørting, sigur Kristian flennandi.

Kristian letur tó Ørting sjálva taka sær av øllum tí, sum hoyrir sjálvum kynslívnum til.

– Eg havi í lýtuni 3 hold, sum læra til parterapeut, og 1 hold, sum lærir til sexterapeut. Eg undirvísi teimum í kognitivari atferðarterapi. Tað er ein viðgerðarháttur, sum hjálpir fólki at hugsa meiri realistiskt og at uppføra seg meiri gagnligt, so tey kunnu broyta síni mynstur.

Kristian heldur, at parterapi er eitt serstakliga spennandi arbeiðsøki, og hann fær alsamt fleiri pør í terapi.

– Eg eri serliga áhugaður í, hvussu tað ber til, at so nógv pør fara frá hvørjum øðrum. Sera nógvir paragstrupulleikar koma av, at partarnir hava skeiva hugsan um hvønn annan, seg sjálvar og um parlagið sum heild. Ofta eru tað ein rúgva av hugmyndum og væntanum, sum sleppa at stýra parlagnum á skeiva kós.

– Tað vísir seg ferð aftaná ferð, at kærleiki í sær sjálvum ikki er nokk til at bera og halda einum



parlagi uppi. Tað krevst hart arbeiði, tí tað fara altíð at vera løtur við mótgongd, vónbrotum, vreiði, frustratiónum, jalousi og øðrum. Tá er umráðandi at partarnir gerast meira tilvitaðir um egin tankamynstur, væntanir og virði. Har vísir kognitiv terapi seg at vera væl hóskaði, greiðir Kristian frá.

Ørting er hugtakandi

Kristian lýsir Joan Ørting sum ein óvanliga karismatiskan persón. Hennara engagement og positiva lyndi smittar beinavegin øll, sum eru í rúmi við henni. Hóast hon er kend fyri at vita nógv um sex, so er Kristian ovfarin av, hvussu dugnalig og hvussu nógva vitan hon hevur innan kognitiva terapi eisini.

– Næmingarnir, sum ganga á skúlanum, eru fólk við ymsum bakgrundum. Har eru lærarar, læknar, terapeutar, sálarfrøðingar, sjúkrasystarar og vinnulívsfólk. Har eru nógvar ótrúliga áhugaverdar diskussiónir um parlag, sex, hjúnarband, skilnað, konfliktir, samskipti og annað. So sjálvur læri eg sanniliga nógv fakliga av at undirvísa har, sigur Kristian.