

Samhjálparblaðið

Samhjálp

Þórir Haraldsson fagnaði 40 ára edrúafmæli í ár „Ef þú ætlar að gera eitthvað af viti þarftu að byrja á sjálfum þér“

Margrét Jónsdóttir Njarðvík á þekktustu píligrímsleið Spánar „Reynslan hefur kennt mér að enginn fer óbreyttur af Jakobsvegi“

Séra Petrína Mjöll Jóhannesdóttir skrifar hugvekju „Til að lifa góðu lífi er mikilvægt að búa yfir ákveðnum dyggðum“

Bollar barmafullir af jákvæðni

Steinunn Harðardóttir leiðir fólk um fornar leiðir til Rómar „Ég segi stundum að þetta sé ferðalag bæði í tíma og rúmi“

Guðrún Edda Swan fylgir fólk til landsins helga „Held að enginn komi til Ísrael án þess að verða fyrir einhverjum áhrifum“

Efnisyfirlit

40. árgangur – 2. tölublað 2023

Útgefandi: Samhjálp

Ritstjórn: Steingerður Steinarsdóttir

Ljósmyndir: Heiða Helgadóttir og fleiri

Auglýsingaöflun: Samhjálp

Fjáröflunarstjóri: Arnar Kjartansson

Ábyrgðarmaður: Edda Jónsdóttir

Hönnun og umbrot: Samskipti

Prentun: Samskipti

VIÐTÖL

- 6 **Gunnbjörg Óladóttir** tók þátt í að móta starf Samhjalpar á upphafsárum samtakanna.
- 11 **Guðrún Edda Swan** hefur fetað í fótspor Jesú í Ísrael.
- 12 **Steinunn Harðardóttir** gengur með fólk um fornar pílgrímsleiðir Ítalíu.
- 14 **Margrét Jónsdóttir Njarðvík** hefur gengið Jakobsveginn 17 sinnum.
- 16 **Þórir Haraldsson** fagnaði 40 ára edrúafmæli á þessu ári.



GREINAR

- 9 **Að hugga sjálfan sig**
- 10 **Andleg vegferð á pílgrímaleiðum**
- 23 **Bollar barmafullir af jákvæðni**
- 24 **Ávextir andans, hugvekja séra Petrínu Mjallar Jóhannesdóttur**
- 28 **Af hvaða réttum samanstóð síðasta kvöldmáltíðin?**
- 34 **Rödd kærleikans**
- 37 **Ópíóíðafaraldrinum í Bandaríkjunum eru gerð góð skil í tveimur þáttaröðum, Dopesick og The Pharmacist.**

Forsíðumynd og myndvinnsla: Heiða Helgadóttir

Myndir í blaðinu: Heiða Helgadóttir og fleiri

Starfsemi Samhjalpar

Markmið Samhjalpar er að veita einstaklingum bjargir sem halloka hafa farið í lífinu og glíma við fíkn, sjúkdóma, fátækt eða aðrar áskoranir. Starfsemi Samhjalpar byggir á náungakærleika og þeirri trú að allir eigi von um betra líf.

Skrifstofa Samhjalpar

Skútuvogi 1g, 104 Reykjavík

Framkvæmdastjóri: Edda Jónsdóttir

Sími: 561 1000

Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Opið kl. 10-15 virka daga

Kaffistofa Samhjalpar

Borgartúni 1a, 105 Reykjavík

Verkefnastjóri: Rósý Sigþórsdóttir

Sími: 854 8307

Netfang: kaffistofa@samhjalp.is

Opið kl. 10-14 alla daga ársins

Meðferðarheimilið Hlaðgerðarkot

Forstöðumaður: Elínros Lindal

Sími: 566 6148 (símsvari)

Netfang: hlaðgerdarkot@samhjalp.is

Eftirmeðferðar- og áfangaheimilið

Brú (búsetuúrræði í kjölfar

meðferðar í Hlaðgerðarkoti)

Höfðabakka 1, 110 Reykjavík

Umsjónarmenn: Andri Már

Ágústsson og Þórdís Jóna

Jakobsdóttir

Netfang: bru@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið M18

Miklabraut 18, 105 Reykjavík

Umsjónarmaður: Tryggvi K.

Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Áfanga- og stuðningsheimilið D27

Dalbrekku 27, 200 Kópavogi

Umsjónarmaður: Tryggvi Magnússon

Sími: 561 1000

Netfang: studningsheimili@samhjalp.is

Markaður Samhjalpar

Hólagarði, Lóuhólum 2-4,

111 Reykjavík

Verkefnastjóri: Helga Pálsdóttir

Sími: 842 2030

Netfang: markadur@samhjalp.is

Opið virka daga kl. 11-17

LINDEX

Vegurinn heim

Sumarið er tími ferðalaga. Margt fólk fer í styttri og lengri ferðir, bæði innanlands og utan. „Hver vegur að heiman er vegurinn heim,“ söng Pálmi Gunnarsson svo eftirminnilega. Lag og texti Magnúsar Eiríkssonar eru mörgum kunn en hvaða merkingu hafa þessar laglínur? Jú, vissulega er merkingin bókstafleg þar sem við þurfum að aka eða ganga sömu götuna til að komast heim að ferðalokum, þó að heimspekilegar vangaveltur um dýpri merkingu séu efni í annan pistil. En næsta hending er staðhæfing sem vert er að staldra við: „... hamingju sjaldan þeir ná sem æða um í kapphlaupi við klukkuna og sjálfa sig án þess að heyra eða sjá.“ Mörg okkar kannast við þessa lýsingu. En þó fer sá hópur fólks stækkandi sem staldrar við í hinu daglega lífi. Hluti þess hóps er meðal viðmælenda Steingerðar Steinarsdóttur, ritstjóra

Samhjálpblaðsins, en það eru frækna konur sem fetað hafa götur pílagríma víða um lönd. Frásagnir þeirra voltu mér mikinn innblástur og ég vona að þú, lesandi góður, njótið lestrarins einnig.

Fyrir allnokkru las ég frásögn manns sem sagðist alltaf spyrja börnin sín tveggja spurninga við ferðalok: „Hvað var markverðast?“ og „Hvað lærðir þú?“ Þar sem ég er mikill aðdáandi spurninganálgunar hef ég tamið mér þennan góða síð. Auk þess að spyrja börnin mín þessara spurninga þegar ég ferðast með þeim spyr ég sjálfa mig. Með þessu hef ég orðið meðvitaðri um hvað mér þykir markvert á ferðalögum auk þess að njóta betur þeirra forréttinda að ferðast. Einnig er sjónarhorn þakklætis afar gagnlegt í lífi og starfi.

„Vits er þorf þeim er víða ratar,“ segir í Hávamálum. Það á við um pílagríma jafnt sem lífsreynda en forsiðuviðtalið okkar er einmitt við djúpvitran mann, Þóri Haraldsson, sem deilir orlátlega af reynslu sinni. Þórir er okkur hjá Samhjálp afar kær og erum við honum ævinlega þakklát fyrir óeigingjarnt framlag hans í gegnum tíðina. Hann fann leiðina heim um þrönga veginn, eins og þar stendur, og er mörgum fyrirmynd þegar kemur að því að lifa lífinu til fulls og án vímuefna.

Eitt af því sem ég kann hvað best að meta á ferðalagi sem hefst með flugferð á rigningardegi er andartakið þegar flugvélin hefur sig yfir skýin. Það er töfrum líkast að upplifa kyrrðina, horfa niður á skýjabólstrana sem minna á snævi þakta jörð og vera minnt á að sólin skín í háloftunum þrátt fyrir rigninguna á jörðu niðri. Á erfiðum dögum leita ég gjarnan huggunar í þessari stórkostlegu birtingarmynd sköpunarverksins sem er einnig sterk myndlíking fyrir lífið sjálft. Því þótt það rigni er sólin alltaf á næsta leiti. Það skiptast á skin og skúrir en óskandi er að við finnum sem flest veginn heim. Kæri lesandi, blaðaútgáfa er víða á undanhaldi og því er það markvert í sjálfu sér í hvert skipti sem nýtt Samhjálpblað kemur út. Við erum afar þakklát fyrir þann stuðning sem fyrirtækin í landinu sýna okkur með því að auglýsa í blaðinu. Njótið lestrarins!

Edda Jónsdóttir, framkvæmdastjóri Samhjálp

Við erum framsækinn og fylgjumst með straumum og stefnum í okkar fagi. Þannig verðum við sterk og veitum fyrsta flokks þjónustu. Við tryggjum gæði í okkar vinnu og sýnum þor við að leita nýrrar nálgunar við verklag okkar. Sýnum samfélagslega ábyrgð og stuðlum að vistvænum lausnum.

...það er Lota

Sterk - Snörp - Skemmtileg - lota.is

LOTA

KFC

FATAÐU ÞIG

ALLA DAGA

VIÐ ERUM Í ALLSKONAR FÖTUM

LEGGIR, LUNDIR, EKKI KJÚKLINGUR, HOT WINGS, BBQ HOT WINGS, BUFFALO HOT WINGS & ALLT HITT

Hið heilaga býr þar sem opnað er á hið viðkvæmasta



Gunnbjörg Óladóttir og fjölskylda hennar voru meðal þeirra sem mótuðu og byggðu upp starf Samhjalpar á upphafsárum samtakanna. Faðir hennar, Óli Ágústsson, var framkvæmdastjóri þeirra í yfir tuttugu ár. Hann var þekktur roksöngvari þegar hann var ungur maður og því lá nokkuð beint við að setja saman fjölskylduhljómsveit og gefa út plötur. Gunnbjörg og bræður hennar sungu með föður sínum og þessar plötur náðu metsölu, langt umfram gullplötur þess tíma.

Mikið var um tónlist og tónlistariðkun í fjölskyldu Gunnbjargar. Hún söng í Filadelfiukórnum og spilaði á gítar og bræðurnir spiluðu á hljóðfæri. Þau systkinin og faðir þeirra kölluðu sig Fjölskyldan fimm og fyrsta platan kom út árið 1984. Hét hún Heyr þú minn söng og tveimur árum síðar kom önnur, Þú ert mér nær.

Hver var aðdragandinn að því að ákveðið var að ráðast í plötuútgáfu til styrktar Samhjalpar? „Þetta voru hvoru tveggja breiðskífur og bækur sem voru útgefnar. Það var gagnert til að styrkja starfið og auka það, byggja upp og bæta við aðstöðuna,“ segir Gunnbjörg. „Mig minnir að alls hafi komið út fimm plötur. Tvær með kór Filadelfiu, ein með Garðari og Önnu og Ágústu, ein með Fjölskyldunni fimm og svo var ég með sólóplötu undir lokin. Loks var gefinn út geisladiskur með safni af þessu öllu.“

Plötuútgáfa á Íslandi er almennt ekki talin neinn gróðavegur. Höfðuð þið fyrir fram gert einhverja könnun á áhuga eða selt í forsölu? „Ekkert slíkt. Eins og ég segi var þetta fyrst og fremst hugsað sem styrktarleið og salan fór þannig fram að það var farið í hvert hús á landinu til að vekja athygli á starfinu og selja varninginn.“

Hitti Leonard Cohen

Plöturnar ykkar náðu metsölu og fóru margar umfram það sem vinsælustu listamenn þessara ára gátu vænst í sölu á verkum sínum.

Hverju þakkar þú það? „Það er að þakka velvilja þjóðarinnar í garð þeirra sem verst voru settir, trúi ég,“ segir Gunnbjörg. „Og svo hefur söngur Hvítasunnnumanna á Íslandi alltaf notið ákveðinna vinsælda, eða gerði það hér áður allavega.“

Þú varst sennilega fyrst Íslendinga til að syngja hið vinsæla lag Leonard Cohen, Hallelujah, inn á plötu, með íslenskum texta föður þíns, en margir hafa spreytt sig á því síðan. En lagið kom út á þú ert mér nær. Hvernig kom það til?



„Það var tilviljun að við sáum þátt um Leonard Cohen og heilluðumst af honum öll sem eitt. Hallelujah-lagið lá vel við höggi í ljósi andans sem ræktaður var í starfinu og ábreiðan okkar var reyndar sú fyrsta í heiminum, segja þeir sem best vita.“

Við höfum heyrt að þú hafir hitt Leonard Cohen sjálfan og hann verið ánægður með flutning þinn á laginu sínu. Er það rétt? „Ég hitti Leonard Cohen í Höfða, þá var listahátíð í Reykjavík 1988, og mér var boðið að vera við móttökuna og hitta hann,“ segir Gunnbjörg. „Hann var afskaplega viðkunnanlegur, hlýr maður, enda vitur. Enginn hafði hugboð þá um vinsældir Hallelujah-lagsins, þannig að ég veit svo sem ekki hvað honum fannst um það en veit að hann breytti textanum síðar. Hann kemur úr gyðinglegum bakgrunni og var búddisti þannig að kannski vildi hann gæta þess að hafa textann innan síns eigin hugmyndaheims.“

Hamingjan býr í hinu ósýnilega

Við þetta tækifæri færði Gunnbjörg honum eintak af plötunni. Songur þinn á þessum plötum vakti athygli og þú fórst í viðtöl í fjölmiðlum. Hvað fannst þér um athyglina? „Ég átti aldrei auðvelt með athyglina og ákvað strax þá að það ætti ekki við mig. Hamingjan býr í hinu ósýnilega, segja franskir vitringar.“

Faðir Gunnbjargar, Óli Ágústsson, var forstöðumaður Samhjalpar frá árinu 1977 til 2000. Hann tók virkan þátt í vinnu við útgáfustarfsemina og samdi texta við mörg laganna. Allar voru plöturnar vandaðar og fjöldi þekktara íslenskra tónlistarmanna kom að gerð þeirra, meðal annars Björn Thoroddsen og Sigurður Rúnar Jónsson (Diddi fiðla). En syngur Gunnbjörg enn?

„Ég syng bara með mínu nefi hér í Guðbrandsdalnum. Það kemur sér vel í guðsþjónustum því það eru engir kirkjukórar í sveitinni,“ segir hún, en Gunnbjörg lauk BA-prófi í guðfræði frá Háskóla Íslands og meistaraáráðu í trúarbragðafraeði frá Háskólanum í Edinborg. Hún er nú búsett í Noregi og gegnir prestsembætti í Guðbrandsdal.

Vann með skóla hjá Samhjalp

Í árdaga starfsins hjá Samhjalp komu margar hendur að uppbyggingunni. Óli og öll hans fjölskylda sýndu óþrjótandi dugnað og eldmóð í því starfi. Tókst þú þátt í starfinu að öðru leyti en að leggja til roddina þína á plötum? „Já, já, ég vann í Hlaðgerðarkoti og við göngudeildina. Ég var meira og minna með í öllu prógramminu með skóla. Ég vann að dagskrárgerð í Hlaðgerðarkoti, það voru hópfundir og kennslufundir í Hlaðgerðarkoti. Það var samkomuhald og á göngudeildinni snerist starfið meira og minna um viðtöl við þá sem voru komnir út í lífið og eða aðstandendur.“

Gunnbjörg tók líka virkan þátt í starfi Dorkas-hópsins, hóps kvenna sem komu saman til að styðja hver aðra. Í síðasta tölublaði Samhjalpar birtist viðtal við séra Sigrúnu Óskarsdóttur. Þar lýsir hún því hve einstakt henni fannst andrúmsloftið í Dorkas-hópnum og það bænastarf sem þar fór fram. Getur þú sagt okkur frá Dorkas-hópnum, hvenær hann var stofnaður og hver tilgangurinn var?

„Dorkas-hópurinn var stofnaður 1982 og við byrjuðum að hittast í Þribúðum á Hverfisgötu árið eftir. Markmiðið var að búa til hóp sem eingöngu væri skipaður konum þannig að konur gætu opnað sig betur um sértæk mál kvenna. Það getur verið auðveldara fyrir konur að tala við konur. Það gefur augaleið. Ég var alin upp í þannig umhverfi að fyrir mér var opið samtal og að biðja saman mjög eðlilegt. Þetta var allt nýtt fyrir Sigrúnu. Ég áttaði mig ekkert á því hversu stórt þetta var fyrir henni fyrr en ég las þetta viðtal. Ég held að það sé ekkert endilega hægt að lýsa andrúmsloftinu en held að þar sem skapast rými fyrir manneskjuna að opna á viðkvæmstu reynslu sína eða hliðar, þar býr það heilaga.“

Krefjandi umhvarf að taka við preststarfi í Noregi

Í dag er Gunnbjörg starfandi prestur í Noregi. Hvers vegna flutti

hún þangað? „Það kom til af tvennu, ég hafði farið aftur í HÍ til að taka þau fög sem á vantaði til prestsstarfs. Fékk vinnu hér hratt og örugglega og það hjálpaði að vera í Guðbrandsdal, þar sem bróðir minn er starfandi prestur hér. Þau hjónin voru búin að vera hér í áratug þegar ég kom og það hjálpaði til við hvar ég endaði.“

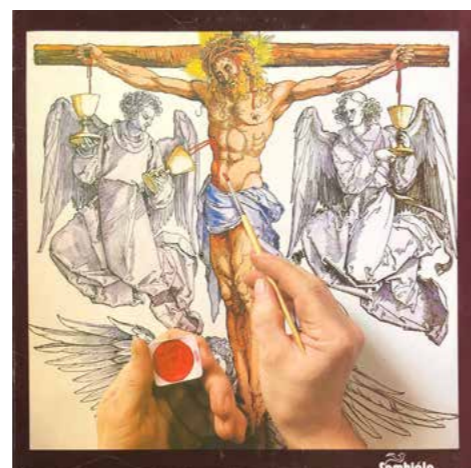
Hvenær tókstu við starfinu og hvernig líkar þér? „Ég kom hingað í Guðbrandsdalinn í ágúst 2021. Þetta hafa verið krefjandi umhvorf, nýtt umhverfi, nýtt tungumál og nýtt starf að fást við, og eiginlega brjáláð að gera í þann tíma sem ég hef verið hér. Hefði aldrei komið í hug að óreyndu að prestsstarf í sveit væri svo annasamt. Skipulag og starfsumhverfi kirknanna hér er mjög gott og það hjálpar. Umhverfið er heillandi en ég hef lítinn tíma haft til að kanna króka og kima vegna anna. Það lagast vonandi með vaxandi reynslu í starfi. Annars verð ég gömul og lúin fyrir aldur fram,“ segir Gunnbjörg.

Vildir þú ekki vera prestur á Íslandi? „Jú og nei, andúðin í garð kirkjunnar á Íslandi gengur stundum fram af mér, en það eru sjálfsagt margar ástæður þar að baki. Ég vildi kannski frekar byrja á nýjum slóðum, þar var lítil bið á tækifærunum. En það er hins vegar aldrei að vita hvað verður í framtíðinni. Ekkert er endanlegt.“

Samhjálp stórkostlegur skóli

Er Guðbrandsdalur afskekktur staður? „Nei, alls ekki. Hann er frekar sunnarlega og liggur frá Lillehammer út til Leisja. Um Guðbrandsdalinn liggur þessi fræga Ólafs helga pílagrímaleið en hún nær frá Ósló til Niðaróss (Brándheims) og drýgstur hlutinn um dalinn. Hér er vinsælt sumarbústaðasvæði og á sumrin og í öllum fríum eru hér mjög margir Norðmenn. Svo á Haraldur Noregskonungur hér hestabúgarð í fjöllum og þar höfum við sér guðsþjónustu fyrir hann og fylgilið hans á föstudaginn langa. Það verður mitt hlutverk næsta ár ef við lifum bæði.“

Hugsar þú stundum til baka til þeirra tíma þegar þú vannst fyrir Samhjálp og saknar þú þeirra á einhvern hátt? „Nei, ég geri það nú ekki en þetta var alveg stórkostlegur skóli að fara í gegnum og alveg einstakt að vera þátttakandi í þessu starfi og uppbyggingunni allri. Fólkið sem ég hitti í þessum aðstæðum er ógleymanlegt og verður mér alltaf mjög kærkomið. Ég gat líka tengt þetta við guðfræðinámið en starf á stofnun er hluti af náminu þannig að það nýttist inn í námið, fyrir utan alla reynsluna af samskiptum við fólk sem deilir hlut sínum með öðrum á einarðan hátt,“ segir Gunnbjörg að lokum.



Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Að hugga sig sjálfur

Öllum er nauðsynlegt að kunna að hugga sig sjálf. Eitt sinn voru ríkjandi kenningar um að láta ætti lítil börn vera þegar þau grétu því þau þyrftu að læra að hugga sig sjálf. Nú vita allir að slíkt er versta firra, en þegar barni hefur verið sinnt getur það ánæggt farið að sofa. Börn læra smátt og smátt að sofna sjálf, að jafna sig þegar þau meiða sig eða þegar reiði, sárindi eða sorg grípur þau. Hið sama gildir um fullorðna. Þegar óánægja, streita eða kvíði sækir að verður hver og einn að finna sína aðferð til að láta huggast.

Sjálfhuggun eða self-soothing er hugtak sem vísar til þess að fólk læri og finni leið til að ná aftur tilfinningalegu jafnvægi eftir erfiðar upplifanir. Flestir koma sér upp aðferðum til þess strax í æsku og þá lærum við einnig að hugga aðra. Vanræksla og annað ofbeldi í æsku getur hins vegar truflað það ferli og fólk komið illa undir það búið til að taka á ýmsum vanda á fullorðinsárum. Tilfinningar eins og reiði, ótti og sorg geta orðið yfirþyrmandi og viðbrögð við þeim valdið samskiptaörðugleikum og núningi.

En hvað er sjálfhuggun samkvæmt sálfræðinni?

Sjálfhuggun hjálpar líkamanum að ná jafnvægi eftir sterk tilfinningaleg viðbrögð. Við streitu sendir líkaminn út boðefni sem örva vöðva, taugar og heila en þegar hættan líður hjá dregur smátt og smátt úr þeim. Sjálfhuggun hjálpar til við það ferli og kemur ró á hugann. Allir þurfa á huggun að halda eftir áföll en ef viðkomandi kann enga leið til að róa sig sjálfur eru líkur á að hann leiti óhollra leiða til þess, meðal annars að drekka áfengi, borða yfir sig, ná í aukna spennu eða einangra sig. Slík hegðun eykur vandann.

Menn skilja og skynja heiminn gegnum skilningarvitin. Þau eru fimm: lyktarskyn, sjón, heyrn, tilfinning og bragð. Börn nota gjarnan snerti- og bragðskyn meira en fullorðið fólk og þau þurfa að snerta og iðulega bragða á hverjum þeim hlut sem verður á vegi þeirra. Allir þekkja áhrif blóma á skynfærin. Þau eru falleg, ilma vel, eru mjúk viðkomu, a.m.k. krónubloðin, og mörg eru æt, bragðast einfaldlega mjög vel. Þess vegna eru þau tilvalin til að veita huggun, enda færur við syrgjendum iðulega blóm. Blómin gefa hins vegar ekki frá sér hljóð, en tónlist getur veitt ótrúlega mikla hugarró og vellíðan og er tæki sem margir nota. Margt fleira má nota; mjúk teppi eða peysa veitir hlýju en í kjölfar áfalla kemur oft kuldatilfinning í líkamanum. Heitir bragðgóðir drykkir, ilmoliur eða ilmkerki og stressboltar til að kreista geta líka hjálpað.

Nauðsynlegur liður í andlegu heilbrigði

Að geta huggað sjálfan sig er nauðsynlegt til að halda andlegu heilbrigði. Flestir leita fyrst til fjölskyldumeðlima eða einhvers sem þeir treysta eftir huggun en í framhaldinu þarf manneskjan að halda áfram og lækna sig sjálf. Yfirleitt er snerting fyrsta viðbragð þegar einhver verður fyrir áfalli. Við tökum barn í fangið, föðmum það og kyssum þar til það lætur huggast. Snerting eykur framleiðslu velliðunarboðefna í líkamanum, einkum oxýtósins, og þau róa streituvíðbrögðin. Það getur því hjálpað að sveipa sig mjúkum ábreiðum, fara í nudd eða nudda sjálfur líkama sinn fyrst eftir áfall. Nefna má að rannsókn breskra vísindamanna leiddi í ljós að meðan á einangrun vegna COVID-19 stóð komu þeir betur út sem höfðu nýtt sér snertingu á einhvern hátt til uppbyggingar og huggunar. Hér á eftir fara sjö aðferðir til að hugga sjálfan sig á streitu- og

erfiðleikatímabilum sem sýnt hefur verið fram á að virka vel fyrir flesta.

Sjö leiðir til að hugga sjálfan sig

1. Skipt um umhverfi

Ef hægt er getur hjálpað mikið að skipta um umhverfi þótt ekki sé nema stutta stund. Á sorgartímum finnst mörgum gott að fara út að ganga og upplifa útiveruna, náttúruna eða húsin í borginni. Þegar ekki er hægt að fara út má njóta útsýnisins úr gluggum vistarveranna sem maður er í til að dreifa huganum og skapa annað andrúmsloft.

2. Teygjuæfingar

Streituhormón sitja í líkamanum og skapa vanlíðan. Hreyfing eykur endorfinflæði og öll velliðunarboðefni vinna gegn streitu. Það þarf ekki annað en að gera teygjuæfingar í fimm mínútur á dag til að auka endorfinframleiðslu. Taktu þér tíma og teygðu á öllum vöðvum eða farðu í ræktina og taktu vel á.

3. Nýttu heita vatnið

Heitt vatn dregur úr streitu og hjálpar stífum vöðvum að mýkjast og slaka á. Nýttu heita vatnið á Íslandi og farðu í heita sturtu, bað eða heitan pott.

4. Notalegar myndir

Að hverfa inn í öruggan og notalegan heim með því að skoða fallegar myndir er góð leið til að finna hugarró. Margir stilla sjónvarpið sitt á mynd af eldi í arni en eins má horfa á lifandi myndir af fallegri náttúru, logandi kerti eða kettlingum að leik. Að fletta gömlum albúmum og fara í gegnum fjölskyldumyndirnar hefur svipuð áhrif á marga aðra.

5. Róandi tónlist

Mjög margir fá útrás fyrir tilfinningar gegnum tónlist og þá skiptist fólk í tvo hópa. Sumir kjósa dúnrandi danstónlist og dansa sig jafnvel þreytta meðan hún varir en aðrir kjósa að stilla á róandi klassíska tóna eða mjúkar balloður. Hvoru tveggja getur huggað og styrkt.

6. Alls konar ilmur

Rannsóknir hafa sýnt fram á gagnsemi ilmolia og það er sjálfsagt að notfæra sér þær. Lavender, bergamot, kamilla, sandalvíður og rós eru meðal þeirra jurta sem gefa róandi og huggandi áhrif.

7. Sjálfsskilningur og uppbygging

Sýndu sjálfum þér hlýju og velvilja. Talaðu við þannig við sjálfa þig að þú byggir upp en brjótir ekki niður.

Andleg vegferð á píligrímaleiðum



Þorfin fyrir að gera iðrun og yfirbót býr innra með flestum mönnum og leita þeir margvislegra leiða til að bæta fyrir ávirðingar sínar. Píligrímsferðir eru forn aðferð til að fá friðþægingu og odlast sálarfríð. Sumir fara í þakkargjörðarskyni, aðrir leita leiða til að bæta fyrir misgjörðir sínar og þriðji hópurinn hefur fyrst og fremst hugsað sér að skoða sig um og njóta menningar og sögu. En hvað svo sem rekur fólk af stað í upphafi er ljóst að píligrímsferðir láta engan ósnortinn og flestir snúa til baka breyttar manneskjur.

Píligrímsferðir þekkjast í flestum trúarbrögðum og eru farnar enn í dag. Flestar slíkar ferðir eru erfiðar og krefjast einhvers af ferðalöngunum. Þær þarfnast því undirbúnings og stundum er þeim samfara mikill kostnaður. Áfangastaðurinn er helgistaður tengdur trúnni og á leiðinni er komið við á stöðum þar sem hægt er að iðka hana. Fyrirgefning syndanna er lykilhugtak í kristinni trú og jafnframt sú hugsun að til þess að odlast hana þurfi hinn syndugi að iðrast af einlægni og gera eitthvað krefjandi til að bæta fyrir gerðir sínar.

Píligrímsferðir voru algengar á miðöldum og líklega eru þekktustu íslensku píligrímar þess tíma Guðrún Þorbjarnardóttir, Sturla Sighvatsson og Nikulás Bergsson ábóti. Guðrún fór sína ferð eftir að hún var orðin ekkja og Snorri sonur hennar tekinn við búsföráðum í Glaumbæ. Ekki er gott að segja til um hvenær það var nákvæmlega, því ekki er vitað hvenær hún fæddist eða dó. Snorri er hins vegar talinn fæddur í kringum 1004 í Ameríku.

Sturla fór í suðurgöngu sína til Rómar árið 1233. Hann og faðir hans höfðu gert sátt við Guðmund góða biskup og hluti af henni var að Sturla skyldi fara þessa ferð, en biskup hafði bannfært þá fyrir illa meðferð þeirra á sér og mönnum sínum í Grímsey. Sighvatur var þarna of ellihrumur til að leggja á sig ferð yfir þvera Evrópu, svo að Sturla fór fyrir þá báða. Í Róm var hann leiddur

fáklæddur á milli höfuðkirkna borgarinnar og hýddur fyrir framan þær og segir í Íslendingasögu Sturlu Þórðarsonar frænda hans að hann hafi tekið refsingu sinni karlmannlega og Rómabúar sem urðu vitni að þessu hafi barið á brjóst sér og harmað að sjá svo fríðan mann svo illa leikinn.

Nikulás Bergsson ábóti fór suður til Rómar og til Jerúsalem á tólfu öld og skrifaði um ferðina það sem líklega er fyrsti íslenski ferðabæklingurinn. Hann heitir: Leiðarvísirinn og borgarskipan. Leiðarlýsing handa norrænum píligrímum til Rómar og Landsins helga rituð af Nikulási ábóta á Munkaþverá, og er varðveittur í handriti frá fjórtánda öld. Í Gísla sögu Súrsónar er sagt að Auður Vésteinsdóttir, eiginkona Gísla, hafi farið í píligrímsferð til Rómar eftir að hann lést og ekki komið aftur. Björn Einarsson Jörðsalafari fór til Jerúsalem árið 1406 og skrifaði ferðasögu sína. Oft gleymist að með honum í för var kona hans, Solveig Þorsteinsdóttir. Solveig fór oft með honum utan og kom bæði til Grænlands og margoft til Noregs fyrir utan þeirra miklu för í gegnum Evrópu til Rómar og Jerúsalem. Guðrún Þorbjarnardóttir var sögð víðförlust kvenna á sinni tíð og hið sama má áreiðanlega segja um Solveigu. En þetta var ekki eina fólkið sem hélt utan á miðöldum. Svo rammt kvað að þessum ferðum að Páll Jónsson biskup setti reglur til að takmarka þær því hann sagði að annars yrði landið fljótt kennimannalaust.

En píligrímar leggja enn upp frá Íslandi og vinsælt hefur verið að ganga Jakobsveginn sem endar í dómkirkjunni í Santiago de Compostela en misjafnt er hvaðan fólk leggur upp. Thor Vilhjálmsson var átræður þegar hann gekk um Jakobsveginn til Santiago de Compostela árið 2005. Erlendur Sveinsson gerði heimildarþáttaröð um ferð hans og var hún sýnd í Sjónvarpinu. Var það vegferðin fremur en áfangastaðurinn sem mestu skipti píligrímum og á leiðinni var margt skrafad, skodað og íhugað.

Helgistaðir eru fjölmargir um allan heim og nær alls staðar er að finna fornar píligrímaleiðir. Hér á landi hefur meðal annars verið

vinsælt að ganga frá Þingvöllum til Skálholts og hafa margir farið þá leið. Stór hópur Íslendinga hefur einnig heimsótt Jerúsalem og gengið Via Dolorosa, eða leið þjáningarinnar í fótspor Jesús Krist. Staðir sem píligrímar heimsækja tengjast jafnan atburðum og persónum úr Biblíunni eða öðrum trúarritum. Ef gera á yfirbót biður fólk bænir, hefur yfir helga texta og leggur ýmislegt á sig

til sýna einlæga iðrun sína. Göngustafurinn var einkennismerki píligríma fyrr á tíð og merki til heimamanna um að taka vel á móti göngumóðum og veita þeim beina. Fólk bar einnig stundum með sér smásteina að heiman og skildi eftir á leiðinni eða á áfangastað. Þeir höfðu þá merkingu að fólk gat með hverjum steini losað sig við byrði mistaka sinna, eftirsjána og óttann.

Enginn fer ósnortinn frá Ísrael

Landið helga, hið forna Ísrael, er samofið kristinni trú og raunar gyðingdómi og íslam einnig. Þar er að finna fjölmarga helgistaði og þar er hægt að upplifa sögu kristinnar á einstæðan hátt. Margir Íslendingar hafa farið í píligrímsferðir til Ísrael, Palestínu og Jórdaníu, gengið Via Dolorosa, setið messu í Grafarkirkjunni og heimsótt fæðingarstað Jesú í Betlehem. Guðrún Edda Swan er í hópi þeirra sem það hafa gert. Hún hefur líka gert meira, því hún skipuleggur ferðir með ferðaskrifstofu til Ísrael og sér um fararstjórn. Í haust er fyrirhuguð ferð og því ekki úr vegi að spyrja hana hvað sé svo sérstakt við ferðir sem þessar.

Ísrael, eða landið helga, hefur sérstaka merkingu í hugum margra og því er heimsókn þangað áhrifamikil og í einhverjum tilfellum markmið að uppfylla einhvern tíma á ævinni. Þú hefur heimsótt Ísrael oft en hvernig var að koma þangað í fyrsta sinn?

„Ég kom fyrst til Ísrael fyrir rúmum tuttugu árum, algjörlega fyrir handleiðslu Guðs,“ segir Guðrún Edda. „Ég hafði oft hugsað að mig langaði að koma þangað einhvern tíma á ævinni. Guð leiðir síðan aðstæður mínar þannig að ég fékk tækifæri til að fara á tímum Intifada-uppreisnarinnar og var það gríðarlega áhrifarík upplifun. Þrátt fyrir ólguna sem var í landinu á þeim tíma upplífið ég algjört öryggi. Að ferðast um landið og fá að sjá með eigin augum staðina sem maður hafði lesið um í Biblíunni og heyrt svo mikið fjallað um var áhrifarík og sterk reynsla.“

Fór til að feta í fótspor Jesú

Förstu þangað upphaflega í leit að einhverjum svörum eða til að upplifa helgistaði?

„Ég fór ekki með nein fyrirframákveðin áform eða væntingar, heldur bara til að fá að upplifa land og þjóð og feta í fótspor Jesú.“ Þú hefur leitt aðra á ferðum til Ísrael og ert á leið þangað í haust. Hvernig skipuleggur þú svona ferðir og hvað finnst þér mikilvægast að hafa í huga?

„Það fer svoltið eftir samsetningu á hópnum og hvort fólk er að fara í fyrstu ferð sína til landsins eða hefur áður komið þangað. Ef fólk er að fara í fyrsta sinn reynum við ávallt að skipuleggja ferðina þannig að farið sé með hópinn á alla helstu og þekktustu helgistaðina í Galíleu, Jerúsalem og Betlehem.“

Persónulega finnst mér einnig mikilvægt að fólk fái að kynnast sögu landsins og skynja landfræðilega legu þess og sögu. Þannig



Guðrún Edda Swan í einni af mörgum ferðum sínum til Ísrael.

að við reynum að blanda saman upplifun úr biblíusögnum og nútímasögunni.“

Finnst þér þú skynja að fólk upplifi eitthvað alveg nýtt í ferðum á gamla helgistaði eða að eitthvað hreyfi við því andlega þegar það kemur þangað?

„Já, vissulega, ég held að enginn komi til Ísraels án þess að verða fyrir einhverjum áhrifum andlega. Fólk fær almennt betri og dýpri skilningi og hugarfari eftir að hafa komið til landsins. Það skilur líka betur aðstæður og ástand atburða sem það les um og heyrir í fréttaflutningi fjölmiðla sem fjalla um málefni Ísraels.“

Flestir verða fyrir hughrifum

Hvað heldur þú að hafi helst rekið píligríma fyrri tíma áfram langar og erfiðar leiðir?

„Atli það hafi ekki fyrst og fremst verið trúarlegar ástæður og löngun til að fá að sjá og upplifa fyrirheitna landið sem það þekkti af frásögum Biblíunnar. Enn þann dag í dag kemur fólk til landsins af hinum ýmsu og misjöfnu ástæðum, en flestallir verða fyrir einhverjum hughrifum.“

Hefur þú farið í píligrímagöngur eða heimsótt aðra helgistaði en landið helga?

„Já, reyndar, en aðallega í Evrópu,“ segir Guðrún Edda að lokum.



Njóta yndislegrar náttúru, menningar og sögu

Steinunn Harðardóttir hefur alltaf haft áhuga á útivist og gengið víða um fjöll og firnindi. Hún rekur ferðapjónustufyrirtækið Göngu Hrólfs og meðal þess sem hún býður upp á eru göngur um fornar pílagrímaleiðir á Ítalíu.

Er að einhverju leyti ódrúvisi að ganga gamlar pílagrímaleiðir en aðrar göngugötur? „Já, í mínum ferðum er það allt ódrúvisi,“ segir Steinunn. „Undanfarin 10 ár hef ég gengið valda áfanga á pílagrímaleiðinni til Rómar. Leiðin liggur sérstaklega í fótspor Nikulásar ábóta á Munkaþverá, hann fór til Rómar í kringum 1150 og skrifaði heim kominn bæklinginn „Leiðarvísirinn og borgarskipan“. „Leiðarlýsing handa norrænum pílagrínum til Rómar og Landsins helga rituð af Nikulás ábóta á Munkaþverá“. Bæklingurinn var saminn skömmu eftir miðja 12. öld en varðveittur í AM 194 8vo, handriti sem var skrifað 1387. Þetta er eina norræna leiðarlýsing pílagríma sem varðveist hefur í heilu lagi frá miðöldum.

Í þessu riti lýsir hann leiðinni sem hann fór, áfangastöðum og hve langt er á milli þeirra. Stundum gerir hann skemmtilegar athugasemdir eins og að í Siena séu konur vænstar.

Við gluggum í þessar athugasemdir á göngunni og skoðum bakgrunninn eins og þegar Nikulás segir: „tvær dagleiðir eru til Vífilsborgar (Wiflisburg) sem var mikil en áður Loðbrókar synir brutu hana nú er hún litil.“ Við höfum lesið okkur til í sögu Ragnars loðbrókar og fleiri sögur og fundið söguna að baki þessari og fleiri athugasemdum Nikulásar. Við stoppum nokkrum sinnum á göngunni til að rifja upp svona atriði. Einnig er stoppað til að rifja upp sögu þekkttra Íslendinga sem gengu til Rómar. Má þar nefna Guðríði Þorbjarnardóttur, Hrafn Sveinbjarnarson, Auðun vestfirski, Sturlu Sighvatsson og fleiri.

Við skoðum kirkjur og mannvirki sem eru á leiðinni og veltum fyrir okkur hvort þau hafi orðið á vegi Nikulásar eða annarra miðaldapílagríma íslenskra. Það er sérstakt að ganga frá einu þorpinu í annað, allt eins og leiðin liggur. Oft eru þetta gömul þorp sem gaman er að skoða. Mörg efdust vegna pílagrímaferða og mega muna fífil sinn fegni. Gengið er um allavega slóðir og landslag, vegslóða, malbikaðar götur, malarvegi, á sléttlendi, um hóla og hæðir og stundum fjöll.

Ég segi stundum að þetta sé ferðalag bæði í tíma og rúmi.“

Gengið í fótspor forfeðranna

Hér áður voru þessar ferðir farnar til yfirbótar, til að kynda trúarhitann og tryggja sér góða vist að þessu lífi loknu. Er eitthvað líkt með pílagrínum nútímans og þeim sem fóru þessar fornu leiðir á miðöldum?

„Í einhverjum tilfellum er eflaust eitthvað líkt með pílagrínum gegnum aldirnar. Í mínu tilfelli hef ég þó ekki orðið vor við neinn trúarlegan tilgang. Hjá okkur er fyrst og fremst gengið í fótspor forfeðranna og við fræðumst um sögu þeirra. Einnig fræðumst við um ítalska sögu þess svæðis sem við förum um og njótum yndislegrar náttúru, landslags, menningar og matar.“

Nú hefur þú gengið pílagrímaleiðir víða um lönd, m.a. á Ítalíu, Spáni og Íslandi. Áttu þér uppáhaldsleið?

„Það er ekki hægt að segja að ég hafi markvisst farið



Steinunn og ánægður ferðafélagi fagna í Róm að lokinni langri göngu.

pílagrímaleiðir víða um lönd,“ segir Steinunn. „Á Mallorca gekk ég nokkra áfanga á pílagrímaleið til Lluc, sem er klaustur á miðri eyjunni, en það gerði ég bara sem hluta af almennri gönguferð. Pílagrímaleiðirnar voru vel gerðar, fallegar og skemmtilegar. Nokkrum sinnum hef ég farið pílagrímagöngu frá Þingvöllum til Skálholts, nú síðast fyrir tveimur árum. Þetta eru skemmtilegar göngur með góðu og skemmtilegu fólki. Það er líka gaman að enda á Skálholtshátíð og koma gangandi sem pílagrímur inn í kirkjuna.

Árið 2000 var ég stödd í Lucca ásamt ítölskum leiðsögumanni sem sagði mér frá Nikulás ábóta á Munkaþverá sem skrifaði bók um göngu sína til Rómar. Ég þekkti ekki þessa sögu en aflaði mér síðan upplýsinga um Nikulás og pílagrímaleiðina sem nú kallast Via Francigena. Leiðin hefst í Kantaraborg í Bretlandi því breski biskupinn Sigríkur fór til Rómar 990 og lýsti gististöðum á leiðinni til baka. Á grundvelli þess var pílagrímaleiðin til Rómar endurgerð og merk um 1990–2007 og nefnd Via Francigena, en leið Nikulásar okkar skarast við hana í Sviss. Árið 2012 vann ég með leiðsögumanni sem þekkti áfangann milli Lucca og Siena og ári síðar lögðu fyrstu „pílagrímar“ Göngu Hrólfs í pílagrímagöngu áleiðis til Rómar. Síðan hafa þrír hópar farið milli Lucca og Siena, og þrír hópar síðustu 120 kílómetrana til Rómar, sá fjórði fer væntanlega í haust.



Í ferðum Göngu Hrólfs er farið um fjölbreytt landslag og skoðaðar menningarminjar.

Þeir sem fóru þessa tvo fyrstu áfanga vildu ekki hætta þó að lokatakmarkinu Róm væri náð. Þessi hópur, „Pílagrímar“, hefur síðan gengið nokkra fallega leggi af pílagrímaleiðinni til Rómar á Ítalíu. Eitt árið var farið úr St. Bernharðsskarði um Aosta-dalinn til borgarinnar Ivrea. Í fyrra var farið um Cisa-skarð í Appennínafjöllum til Sarzana og Luni sem er í Genúafloanum og nú í vor 2023 var gengið frá Luni til Lucca.“

Efitt að gera upp á milli leiða

„Þetta eru allt mismunandi göngur þar sem farið er um ólík hérað Ítalíu,“ heldur Steinunn áfram. „Úr Sankti Bernharðsskarði lækkuðum við okkur um 2.000 metra á tveimur dögum. Það skildi svo sannarlega eftir harðsperrur. Gangan úr Cisa-skarðinu var líka mjög krefjandi, þar sem gengið var upp og niður hæðir og lág fjöll. Leiðin milli Luni og Lucca var ekki eins krefjandi, nema þá að helst var of mikið gengið á malbiki. Gengið var við rætur marmarafjallanna, Apuan-Alpanna, og fór einn dagur í að skoða marmaranámur, hella og söfn. Leiðin milli Lucca og Siena er mjög falleg. Farið er um ávalar hæðir og fallegar sveitir en gististaðirnir eru sumir nokkuð frumstæðir. Síðasti áfanginn til Rómar er líka þægilegur undir fæti og víða er fallett landslag og áhugaverð þorp sem bjóða upp á góða gístmöguleika. Það er efitt að gera upp á milli þessara leiða en líklega stendur Lucca til Siena upp úr; auk þess að vera einstaklega falleg leið var hún upphafið að þessu skemmtilega ævintýri.“

Hvað á fólk að hafa í huga þegar það undirbýr svona ferð?

„Í pílagrímagöngu Göngu Hrólfs eru dagleiðirnar 10–26 km og hækun getur verið allt að 600–700 metrum. Þetta segir þó ekki alla söguna; þar sem bíll fylgir hópunum er á hverjum degi hægt



Alls staðar blasir feðurin við.

að ganga aðeins hluta þessarar vegalengdar og láta svo skutla sér á gististað. Þá er ítalskur leiðsögumaður með í för sem hefur skipulagt ferðina í samvinnu við Göngu Hrólfs og er allur flutningur, gisting, morgun- og kvöldverðir innifalinn. Oftast er aðeins gist eina nótt á hverjum stað og þar sem farangur er fluttur milli staða þarf að gæta þess að taskan sé ekki of þung (15 kg hámark). Fólk þarf að hafa gott úthald, vera vant gönguferðum og hafa gaman af því að ganga um allavega landslag og umhverfi. Þar sem þessar göngur eru farnar í fótspor forfeðra okkar er betra að hafa áhuga fyrir sögunni og hafa gaman af því að fræðast um íslenska sögu sem og sögu og náttúru þess svæðis sem farið er um, en ítalski leiðsögumaðurinn er einstaklega fróður á því sviði.“

Hvenær förstu síðast og hvað stóð upp úr þar?

„Ég var að koma úr göngu milli Luni og Lucca en göngunni í fyrra lauk í Luni. Þarna fór ég um svæði sem ég hef heimsótt áður en ekki gangandi. Ég hafði gaman af að ganga við rætur marmarafjallanna, Apuan-Alpanna, og þá sérstaklega að heimsækja marmaranámu í fullri vinnslu í 1.300 metra hæð. Ég hafði líka gaman af að heimsækja bæinn Pietrasanta, þar sem ég hef dvalið áður. Það er einstaklega fallegur bær með mörgum marmaralistaverkum, þá var líka gaman að ganga til Lucca þar sem fyrsta pílagrímagangan hófst. Við erum ekki hætt, „Pílagrímahópurinn“ stefnir á að ganga á svæðinu fyrir sunnan Siena m.a. í Val d'Orcia næsta haust. Þetta er ekki lokaður hópur en ferðirnar eru fljótur að fyllast,“ segir Steinunn og bætir við: „Væntanlega verður líka genginn síðasti áfanginn til Rómar árið 2024.“

Áhugasamir göngugarpar geta byrjað að æfa sig að ganga og ábyggilega er fyrirtak að ganga frá Þingvöllum í Skálholti í sumar til að fá tilfellinguna fyrir fornum pílagrímaleiðum.

Tengjast betur við almættið



Margrét Jónsdóttir Njarðvík í góðum félagsskap á áfangastað í Santiago de Compostela.

Margrét Jónsdóttir Njarðvík, rektor Háskólans á Bifröst og eigandi ferðaskrifstofunnar Mundo, var rétt að ljúka 200 km göngu eftir Jakobsveginum þegar við náðum í hana. Hún lá með fætur upp í lofti á hótélherbergi í Sarria í Galísíu meðan hún svaraði og hefur þreyttum fótum áreiðanlega ekki veitt af hvíldinni. Enn voru þó rúmlega hundrað kílómetrar eftir til Santiago de Compostela. Margrét hefur líklega gengið Jakobsveginn oftar en nokkur annar Íslendingur og þekkir því nú orðið mjög vel til leiðarinnar.

Hversu oft hefur þú nú gengið Jakobsveginn?

„Þetta er líklegast í sautjándra skipti sem ég geng stíginn. Flest sem ganga á Jakobsvegi koma þangað af því að þau þurfa á því að

halda,“ segir hún. „Oft er það vegna þess að fólk er á krossgötum, hefur skipt um vinnu, hætt í sambandi, lokið námi, komist út úr krísu eða einfaldlega vegna þess að viðkomandi vill tengja betur saman líkama og sál á göngu og sjálft/sjálfa/sjálfan sig við alheiminn eða almættið. Margir eru uppteknir af því að gangan sé ekki andleg upplifun en reynslan hefur kennt mér að enginn fer óbreyttur af Jakobsvegi, því hann nær til okkar allra á sinn máta. Pílagrimagöngur til forna voru sumar farnar vegna þess að fólk var sent þangað til að vinna yfirbótaverk og bæta þar með fyrir syndir sínar. Þá fór fólk á Jakobsveg, rétt eins og Hrafn Sveinbjarnarson sem uppi var á tölftu og þrettánda öld, til að læra um læknisfræði. Enn fleiri fóru til að leita sér lækninga og má enn þann dag í dag heyra um svo marga sem með göngu úti í náttúrunni og heilnæmum mat fá bót meina sinna.“



Það er aldrei vanþörf á að teygja að loknum löngum göngudegi.



Dómkirkjan í Santiago de Compostela hefur verið áfangastaður pílagríma um aldir.

Verða holdleg og næm

Liggur eitthvað í loftinu á þessum gömlu pílagrímaleiðum sem er líklegt til að vekja fólk til umhugsunar um líf sitt og tilveru? „Einungis það að einfalda líf sitt niður í að borða, sofa og ganga gerir það að verkum að við leitum inn á við, skoðum líf okkar og stöðu, endurmetum og skiljum okkur betur. Á leiðinni finnum við kraftinn sem liggur á stígnum, finnum samkennd samferðafólksins og verðum afar holdleg og næm. Við svona mikla göngu finnum við fyrir mikilli svengd, mikilli þreytu og miklum verkjum ef við fáum blóðrur eða önnur eymsli. Hugurinn opnast einnig við snertinguna við náttúruna og okkur sjálf.“

Sagan andar við veginn enn í dag

Viða við Jakobsveginn er að finna kristleg tákni, kirkjur og kapellur sem pílagrímar heimsóttu. Gera nútímapílagrímar það sama, að staldra við og skoða helga staði?

„Jakobsvegur geymir afar merkar minjar frá kristni miðalda. Dómkirkjurnar þrjár, í Santiago de Compostela, León og Burgos, eru einar glæstustu byggingar Evrópu. Hið sama er að segja um klaustrin á stígnum, sem og pílagrímaspítalana. Þannig andar sagan enn þann dag í dag og við finnum fyrir sögu byggingarlistar, læknislistar og trúar í Evrópu á miðöldum. Sjálf fór ég stíginn í fyrsta sinn þegar ég var á krossgötum, við það að skilja eftir þrjátíu ára samband. Síðari ferðir fóru í að byggja upp nýja lífið mitt og þá farsæld sem því hefur fylgt.“

Hvað heldur þú að hafi helst rekið pílagríma fyrri tíma áfram og hver er helsti hvati þinn á þínum ferðum?

„Pílagrímar fyrri ára fóru veginn til að afla sér þekkingar um læknislist og trúarbrögð, heyra kraftaverkasögur og kynnast fólki af ólíku þjóðerni. Sumir fóru af fúsum vilja, aðrir voru sendir. Eitt er víst. Pílagrímalífið verður að lífsstíl og þó að ég hafi oftast gengið eða hjólað frönsku leiðina hef ég hjólað Silfurleiðina frá Sevilla til Santiago og gengið hluta Jakobsvegar í Póllandi. Sérhver leið hefur áhrif á mig og óhætt er að segja að sérhvert skipti á Jakobsvegi er sérstakt og óvænt. Það er óvænt því ég fer inn á stíginn með ásetning og yfirleitt gerist eitthvað allt annað en ég held að muni gerast.“ segir hún að lokum og hver veit nema hún skjótist út í notalegan yl kvöldins á Spáni og heimsæki einhverja af mörgum kirkjum Sarria. Sú merkasta þeirra er O Salvador, sem byggð var á þrettánda öld, og telja fræðimenn að turn hennar hafi verið hluti af mun eldra virki.



Hörpudiskurinn er þekkt tákni á Jakobsveginum. Mörgum sögum fer af því hvers vegna það er, sumir segja að pílagrímar hafi borið með sér hörpudiska til að nota við vatnsból til að ausa upp vatni og drekka úr. Aðrir segja að hann hafi verið söluvara kaupmanna sem tóku á móti þeim á áfangastað, nokkurs konar minjagripur og staðfesting á göngunni. Hann var síðar tekinn upp sem stimpill sem prestarnir gáfu pílagrímunum í dómkirkjunni til sannindamerkis um að menn hefðu komist á áfangastað. Enn ein sagan segir að þegar lík heilags Jakobs hafi verið flutt til Spánar til grefnar hafi skipið lent í stormi í hafi og líkinu skolað fyrir borð. Það hafi fundist liggjandi óskemmt meðal hörpudiska á ströndinni við Santiago de Compostela og hörpudiskurinn minni á það kraftaverk.

„Ef þú ætlar að grafa skurð byrjar þú á að fá þér skóflu“

Þórir Haraldsson fagnaði fjörutíu ára edrúafmæli fyrr á þessu ári, en hann gekk inn á Hlaðgerðarkot árið sem Samhjálp varð tíu ára. Saga hans og samtakanna er samofin og margs er að minnast. Honum er efst í huga tónlistin sem hann segir að skili orðinu á áhrifaríkari hátt en talað mál. Hverfum aftur í tímann.

Fyrst væri gaman að vita, hver er Þórir Haraldsson?

„Hvurra manna ert þú?“ spyr hann glettinn á svip. „Ég er fæddur og uppalinn í Árnessýslu, á bæ sem heitir Steinsholt. Ég er ekki hjónabandsbarn, er eina barn móður minnar en á sex hálsystkini. Einn bræðra minna er reyndar látinn. Ég ólst upp á mjög góðu sveitaheimili. Þetta var nokkuð sérstakt því þau bjuggu þarna saman félagsbúi mamma og systkini hennar. Mamma var mjög heilsuveil. Hún stríddi við skjaldkirtilsmein sem gerði að verkum að hún var nýrnaveik og hún lést fyrir sextugt. Hin systkinin urðu öll fjörgömul og síðasta systirin lést í desember síðastliðnum, hundrað og þriggja ára. Hún gekk mér eiginlega í móðurstað að hluta til og það var mjög ánægjulegt að hún bjó ein í sínu húsi fram í maí á síðasta ári. Var í gjörgæslu frænda míns og konu hans sem tóku við búinu og bjuggu við sama hlaðið. Ef þau brugðu sér af bæ hringdi hún í mig og sagði: „Jæja, Þórir minn, nú verður þú að koma.“ Þá fór ég austur og gisti meðan þau nutu sín. Við áttum mjög góðar stundir saman.

Í mínum uppvexti var þetta þeirra tíma sveitaheimili, menningarheimili. Systkinin lásu mikið, voru bókafolk og tónlist var í hávegum höfð. Ég man eftir því að ef gestir komu lögðu menn frá sér verkfæri og fóru að sinna gestunum. Eina undantekningin var ef verið var að bjarga heyi undan rigningu. Ég held því fram að ég hafi hlotið mjög gott uppeldi. Ég var í heimavistarskóla í barnaskóla og fór svo í Héraðsskólann að Laugarvatni í gagnfræðaskóla og var þar í þrjá vetur. Það þótti mikil menntun þá en ég kláraði árið 1965.“

Rekinn eftir árs reynslutíma

Þegar gagnfræðaprófinu lauk fór Þórir heim og vann þar um tíma en ákvað svo að læra bifvélavirkjun. Hann lauk hins vegar aldrei prófi.

„Ég fékk vinnu á kaupfélagsverkstæðinu á Selfossi. Ég get glott að því í dag en þá var kerfið þannig að menn voru tvo til þrjá mánuði á reynslutíma og voru svo teknir á samning. Ég var ár á

reynslutíma og var svo rekinn. Ekki af því að ég væri svo lélegt efni í bifvélavirkja heldur var brennivínið farið að taka svolitíð völdin. Ég fór kannski og datt í það á föstudagskvöldi og það fór öll helgin og kannski mánudagur og jafnvel þriðjudagur líka. Þetta gerðist hratt. Ég var frekar feiminn unglíngur og sextán ára fór ég að drekka. Ég hef orðað það þannig að þetta hafi verið ást við fyrstu kynni. Þarna var lífið, feimnin fór og maður átti heiminn. Að vera rekinn var fyrsta viðvörðunarkerkið en ég tók því ekki þannig. Skammaðist mín auðvitað ofan í rassgat en út á við sagði ég að það væri bara gott að vera laus úr þessu skítadjobb. “

Næstu ár hélt lífsstíllinn svipaður. Þórir hefur alltaf haft gaman af tónlist og að spila á hljóðfæri og mörg tækifæri gáfust á því sviði.

„Ég spilaði í hljómsveit og það var mikill drykkjuskapur í kringum það á þessum árum. Tuttugu og fimm ára hitti ég fyrrverandi eiginkonu mína. Fram að þeim tíma þótti manni það bara töff að vera að drekka og skemmta sér. Þeir sem ekki gerðu það voru þurrpumpulegir smáborgarar sem ekki kunnu á lífið. En eftir að ég gekk í hjónaband myndaðist togstreita. Ég vildi vera ábyrgur fjölskyldufaðir en upplifði í fyrsta sinn að fara að drekka gegn vilja mínum og sannfæringu og það var mjög vont.

Ég tollði ekki vel í vinnu því ég hvarf stundum. Hægt væri að spyrja alla fyrrverandi vinnuveitendur mína og fá sömu svör: „Já, Þórir, hann er mjög duglegur og samviskusamur en svo bara hverfur hann kannski í viku og það er ekki nógu gott.“ Svo fór ég í meðferð, árið 1978, og hélt upp á þrítugsafmælið mitt nýkominn úr henni. Ég fór í Reykjadal þar sem SÁÁ rak sjúkrahús og fór þaðan á Vífilstaði, sem var mjög gott. Kom þaðan út og ætlaði að leysa áfengisvandamál mitt og alls heimsins í eitt skipti fyrir öll. Hef ábyggilega verið alveg óþolandi.

Það entist þrjá mánuði en þá féll ég. Þá byrjaði dimma tímabilið í lífi mínu. Það er alveg skelfilegt að vera búinn að fara í meðferð en halda áfram. Þá er maður með í farteskinu alla vitneskjuna um hvað maður er búinn að gera, og samviskubitið og sektarkenndin verður



helmingi meiri. Á næstu fimm árum fór allt sem farið gat í lífi mínu, konan fór, bílprófið fór og flest annað. Fyrst missti ég bílprófið í þrjá mánuði og síðan ævilangt. Það var reyndar þannig þá að hægt var að sækja um náðun að þremur árum liðnum. Ég gerði það og þurfti að taka prófið upp aftur bæði bóklega og verklega hlutann. Mér fannst það fyndið að eftir það fékk ég svo gamla græna skirteinið mitt afhent aftur. Þann 20. apríl 1983 innritaðist ég svo í Hlaðgerðarkot, þá búinn með fimm heilar meðferðir.“

Á enn miðann með símanúmeri Hlaðgerðarkots

Segja má að tilviljun hafi ráðið því að Þórir fór á Hlaðgerðarkot. Hann sat niðri á Kokkhúsi, veitingastað í Reykjavík sem hann sótti stundum og drakk, þegar inn kom maður sem hafði verið í meðferð þar og sá rétti honum miða með símanúmerinu.

„Ég held að ég eigi miðann enn þá, númerið var 66148. Það var frekar illa skrifað en ég ákvað nú að hringja. Mér hefur alltaf þótt svolítið vænt um þennan miða. Þegar ég kom þangað var mjög vel tekið á móti mér. Ég var ekki búinn að vera þarna nema viku, tíu daga, þegar vatnaskil urðu í lífinu. Pabbi hringdi í mig, en milli okkar og hálsfystkina minna var alltaf mjög gott samband. Hann var þá oddviti í sveitinni, Gnúpverjahreppi, og nýhafin var skólabygging í sveitinni. Hann sagði: „Þórir minn, viltu ekki bara koma hingað?“ Hann bætti við hver byggingaverktakinn væri og ég vissi að ég gæti fengið hjá honum vinnu. Þetta var á miðvikudegi og líkamlega heilsan tekin að batna svo að ég sagði: „Já, ætli ég komi ekki bara um helgina.“ Þegar ég kom hafði ég skrifað undir að ég ætlaði að vera í mánuð. Ég fór og talaði við Jóhann Pálsson sem vann þarna, yndislegur karl. Hann hafði uppi einhverjar efasemdir um að ég kæmist austur, ég veit nú ekki af hverju.

En svo fór mér að líða verr og verr eftir því sem líða tók á daginn. Ég var búinn að gera svo margar tilraunir til að byrja upp á nýtt, fara að vinna og taka mig á en svo datt ég í það og allt hrundi. Ég

var búinn að fara eina fimmtíu slíka hringi og ég sá fyrir mér jú, að ég gæti verið þarna í sveitinni, þénad vel, búið frítt heima og ekki eytt neinu en svo kom þessi ægilega spurning, og hvað svo? Ég var kominn í klessu með þetta um kvöldið þar sem ég sat inni á syndinni, en reykherbergið var kallað því nafni. Dallas var í sjónvarpinu og allir að horfa á það. Tveir útgangar voru úr syndinni og annar lá inn í svefnálmuna, ég gekk þangað og inni í einu herberginu sat eini maðurinn sem ekki fylgdist með Dallas fyrir utan mig.

Hann kallaði í mig, en þetta var kokkur sem var búinn að vera þarna dálítið lengi. Ég sagði honum hvernig mér leið og hann sagði: „Blessaður kláraðu mánuðinn þinn og farðu svo að byggja þennan skóla.“ Á þessum tíma voru ávísanir helsti greiðslumiðillinn og ég var búinn að „gúmma“ út úr tveimur heftum og hér og þar um bæinn voru gúmmítékkar skoppandi því engin innistæða var fyrir þeim. Ég sá fyrir mér að ég myndi lenda í fangelsi og það væri mátulegt á mig. Ég sagði honum að ég hefði áhyggjur af þessu og hann hló bara að mér. Hvað með það þótt ég hefði falsað nokkrar ávísanir, hvað væri það á milli vina. Hann hélt að það væri nú ekki vandamál.

Ég fór frá honum ogn léttari í spori með það í veganesti að hann hvatti mig til að lesa Fjallræðuna. Ég gerði það og þar var vers sem hefur verið versió mitt síðan. „Leitið fyrst ríkis hans og réttlætis, þá mun allt þetta veitast yður að auki.“ Matt. 6:33. Þá opnaðist ný hugsun. Já, ef þú ætlar að grafa skurð þarftu kannski að byrja á að fá þér skóflu og brýna hana vel. Ef þú ætlar að gera eitthvað af viti þarftu kannski að byrja á sjálfum þér. Kannski á ég bara að vera hérna áfram. Daginn eftir hitti ég svo Óla Ágústsson, þáverandi forstöðumann Samhjalpar, í fyrsta skipti og fór í viðtal. Það er mjög eftirminnilegt viðtal því þar hrundi ég bara eins og spilaborg og grét. Ég fann einhvern veginn að hann horfði í gegnum mig og las mig eins og opna bók. Mér fannst það óþægilegt fyrst en svo fann ég að ég gæti treyst honum.“



KÍSILDALUR
TÖLVUVERSLUN OG TÖLVUVERKSTÆÐI

- Borðtölvur, smátölvur og vinnustöðvar. Áratuga reynsla í tölvusamsetningum og sérsníðuðum tölvum.
- Fartölvur frá Toshiba, Lenovo, HP og fleirum.
- Netbúnaður fyrir heimili og fyrirtæki.
- Varahlutir og íhlutir í allar gerðir af tölvum.
- Ódýrar tölvuviðgerðir hjá tæknimönnum með áratuga reynslu.

Kísildalur ehf. - Síðumúli 15 - 105 Reykjavík
Sími: 517-1150 - www.kisildalur.is - kisildalur@kisildalur.is

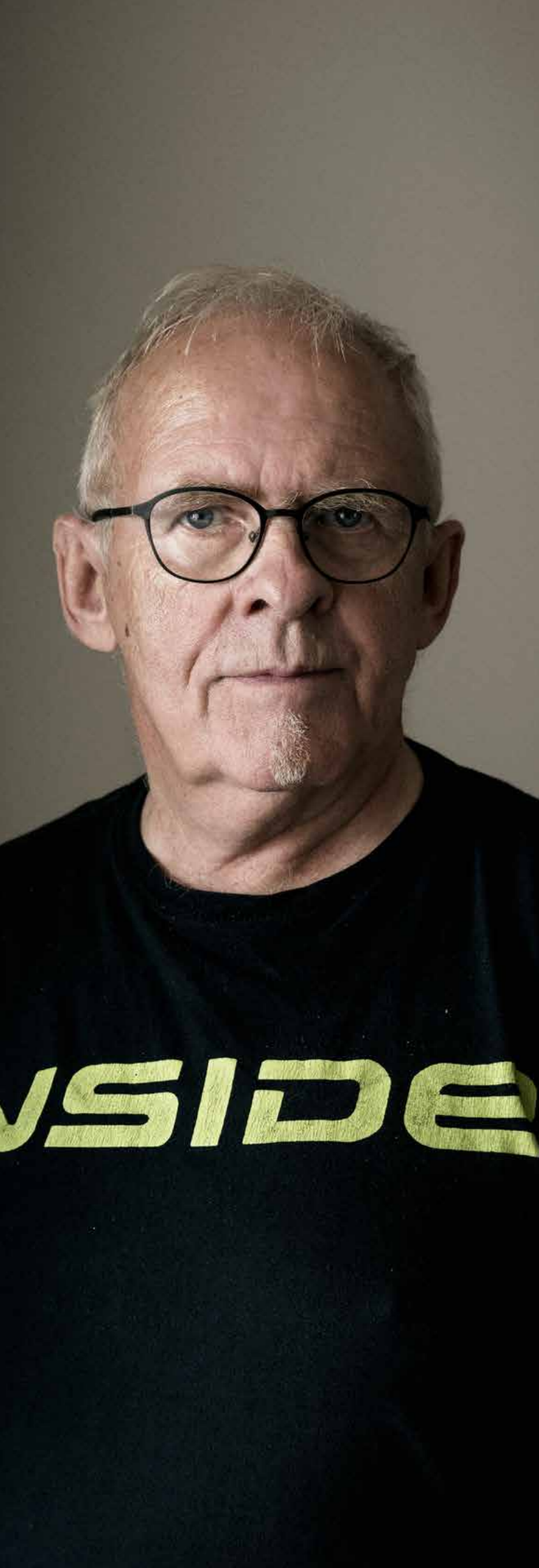
HEIMA JÓGA

Á þínum tíma, á þínum stað
Nú er Jógasetrið á netinu

www.jogasetrid.is

Óðinsauga

Við óskum landsmönnum öllum góðs gengis.
Aðstandendur Samhjalpar eiga hrós skilið fyrir gott starf. Samfélag er samvinnuverkefni okkar allra og mikilvægt að við styðjum hvert annað.



Fannst hann lélegur pappír

Þórir þarf aðeins að ræskja sig þegar hann rifjar þetta upp. Versið og skilaboð þess eru honum enn það mikilvæg. Hann heldur áfram og lýsir betur liðan sinni þegar hann steig fyrst inn fyrir dyr Hlaðgerðarkots.

„Ég sá sjálfan mig sem algjört núll og nix. Þegar ég kom inn í Hlaðgerðarkot voru þar þrjátíu manns. Ég sá þar tuttugu og níu mjög veika alkóhólista og einn aumingja og það var ég. Þannig var nú ástandið á mér. Þarna um kvöldið eftir viðtalið við Óla var samkoma sem hann leiddi. Hann hóf mál sitt á að segja að það væri einn maður í salnum sem ætti þessa predikun og það var ég. Á stríðsárunum voru í umferð hér á landi krónuseðlar úr mjög lélegum pappír. Þeir voru þess vegna kallaðir „kvislingar“ í höfuðið á Vidkun Quisling, fyrrum varnarmálaráðherra Noregs, mannum sem gekk til liðs við nasista í stríðinu. Ég taldi mig alveg sambærilegan við þennan ónýta pappír en Óli benti á að ef maður stillti núllinu upp til hliðar við kross Krists breyttist merking þess. Vegna þess að núllið eitt og sér er ekkert en þegar eitthvað er komið við hlið þess breytist allt. Ég kveikti á þessu og þetta var mikill vendipunktur. Ég hef aldrei haldið fram að ég hafi stigið upp úr bænum mínum alheill en þarna byrjaði uppbygging. Ég fann að ég ætti séns og að Guð væri eitthvert afl sem vildi hjálpa mér og það hefur ekki vikið frá mér síðan. Ég fékk þessa fullvissu og hef fengið ótalmörg bænasvör síðan, hef átt þessa lifandi trú upp frá þessu og borið gæfu til að halda henni við. Kannski með að gera ekki vísitandi einhverja delu.“

Mánuðurinn varð að 32 árum

Síðan þetta var eru liðin fjörutíu ár, stór hluti af mannsævi, og margt hefur breyst í Hlaðgerðarkoti. Hvað er Þóri minnisstæðast?

„Allt var óðrúvísi um að litast þar þá en nú er,“ segir hann. „Starfið byggðist mikið upp á bibliulestri og þessari mannlegu tengingu. Ég áttaði mig fljótlega á að fólkið sem vann þarna og menn sem höfðu verið þarna einhvern tíma áttu eitthvað sem ég átti ekki. Ég var alinn upp við góða síði og mamma og amma kenndu mér að biðja bæni. Og þegar ég var baðaður sem barn var ég signdur áður en ég var klæddur í bolinn. Einhvers staðar á vegferðinni týndi ég þessari barnatrú og í allri minni baráttu við alkóhólismann hafði ég aldrei komið auga á að Guð væri eitthvað sem gæti hjálpað. Mér fannst Guð vera huggunarhugtak fyrir gamlar konur og börn, einhvers staðar í blámóðu fjarskans. Tónlistin skiptir rosalega miklu máli í boðun orðsins. Hún á miklu greiðari leið að manni en hið talaða orð. Með fullri virðingu samt fyrir toluðu máli. En það voru þessir söngvar sem náðu mér.“

Svo leið þessi mánuður í Hlaðgerðarkoti og reyndar lengdist hann alltaf og varð á endanum að þrjátíu og tveimur árum. Ekki var þeim reyndar öllum varið þar. Ég var þar í tuttugu og þrjú ár og á áfangenheimilunum, gistiskýlinu og skrifstofunni líka. Starf mitt í Hlaðgerðarkoti og meðferðin skaraðist. Fyrsta verkið sem ég var settur í var að aðstoða kokkinn. Hann lét mig skræla kartöflur. Kokkurinn átti það til að vera svolítið þjónalegur og ég var svolítið lengi að skræla svo að hann hreytti í mig: „Þetta á ekki að vera í kvöldmatinn.““

Fannst hann geta flogið

„Næst var ég settur á vaktina. Stutta sagan er að ég var vaktmaður, ráðgjafi, ráðgjafi og staðarstjóri eða forstöðumaður og síðustu árin frá 2003 var ég staðsettur á skrifstofunni og sá um áfangenheimilin og gistiskýlin,“ segir Þórir. „Í gegnum tíðina hef ég unnið mikið sem ráðgjafi, bæði flutt fyrirlestra og verið með viðtöl, sem mér fannst alltaf afskaplega skemmtilegur hluti af starfinu. Haustið 1985 gerðist svo atvik og það er ein æðislegasta minning sem ég á. Ég var nýbúinn að fá bílprófið aftur og var með herbergi uppi í Hlaðgerðarkoti og herbergi í bænum sem ég gat verið í þegar ég var í frii.“



Á föstudagskvöldi var ég á leið úr bænum upp í Hlaðgerðarkot og þurfti að pissa. Hjá Lágafelli í Mosfellssveit var þá hægt að keyra út af aðalvegnum upp á litla hæð áður en ekið var inn á heimreiðina upp að bænum. Ég keyrði þar út af, fór út til að pissa og kveikti mér í sigarettu. Þetta var fallett haustkvöld og allt í einu kom til mín þessi hugsun, það er föstudagskvöld og helgarsveiflan að byrja í bænum. Allir á leið í parti eða á barinn. Og ég uppgötvaði að mér var alveg sama. Ég var algjörlega frjáls. Orgelið mitt og helmingurinn af búslóðinni í herberginu mínu uppi í Hlaðgerðarkoti og ég þurfti ekkert meira. Ég þurfti aldrei að drekka meir. Það lá við að ég gæti flogið. Mér fannst þetta svo mögnuð tilfinning. Síðan þá hefur mér aldrei eitt augnablik langað í áfengi. Svo lengi hafði líf mitt snúist um áfengi þótt ég væri ekki að drekka. Ég kalla það alkóhólíska klukku, sem er í gangi innra með manni og þótt maður sé ekki að drekka snýst hugsunin að miklu leyti um áfengið og að skipuleggja í kringum það. Þarna var hún hætt að tifa.

Lífið hefur síðan verið bara eins og lífið er. Það er upp og ofan og ekki alltaf jölin en ég hef aldrei fundið til löngunar. Árið 1990 hitti ég svo mína yndislegu konu, sem ég á enn í dag. Við höfum gaman af að ferðast og förum stundum til sólarlanda og alltaf þegar við komum heim kaupum við tvær viskifloskur og gefum mági og svila. Þeir eru báðir höfsemdarmenn en að mig langi í þetta viski, það er af og frá. Hún var fráskilin og átti þrjú börn fyrir og við eignuðumst síðan son árið 1991. Ég á líka son sem ég eignaðist fyrir fyrra hjónaband. Hann er verkefnastjóri á Selfossi, yndislegur drengur eins og reyndar öll börnin okkar. Það er ekki sjálfgefið þegar maður kemur inn í líf hálfstálpaðra krakka að það gangi vel. En þau tóku mér öll afskaplega vel og gera það öll gott í dag.“

Farið yfir ósýnilega línu

Áttu einhverja skýringu á því hvers vegna drykkjan tók stjórn á lífi þínu?

„Nei, í rauninni ekki. Þetta var bara eitthvað svo spennandi fyrst. Og í mörg ár var mjög gaman. Það tilheyrði einhvern veginn á þessum árum að fólk hlypi af sér hornin eða rasaði út og ég sá ekkert athugavert við þetta fyrst. En það er einhver ósýnileg lína sem maður fer yfir og maður sér hana ekki fyrr en maður er kominn langt yfir hana. Ég hef orðað það þannig að þetta hafi allt verið í lagi meðan ég drakk vínið en ekki eftir að það fór að drekka mig. Gunnar Dal orðaði þetta mjög vel í viðtali í sjónvarpinu eftir bankahrunið. Hann sagði að þegar einhver maður eignaðist mjög mikið af peningum, þetta væri þó breytilegt eftir einstaklingum, þá ætti hann ekki lengur peningana heldur ættu þeir hann. Og þetta er alveg rétt. Ég sá þetta í samhengi við alkóhólismann. Að einhverjum hluta er þetta líka genetískt og búið að sanna það fyrir einhverjum árum að heilafrumur sumra bregðast óðrúvísi við hugbreytandi efnum. Svo var það þessi feimni, þetta var lausn við henni til að byrja með. Það var hins vegar ekkert áfall sem hratt þessu af stað í mínu tilfelli. Það er oft sem fólk er að drekka til að deyfa sársauka. Ég gerði það ekki fyrr en síðar, þá fór ég að drekka út af afleiðingum drykkjunnar og það verður vitahringur því allt verður svo ómurlegt.“

Margir sem glíma við fíkn falla og leita sér hjálpar aftur, sumir oft. Er það þín reynsla að það sé alltaf jafnmikið áfall í hvert sinn sem það gerist?

„Í rauninni ekki. Fyrsta sjokkið er verst en svo verður þetta alltaf verra og verra því það bætist alltaf í skítapokann. Elsa, lækni í Hlaðgerðarkoti til margra ára, orðaði þetta mjög fallega. Hún sagði að þegar maður væri búinn að koma þrjátíu sinnum væri tilhneiging til að dæma hann vonlausan en í þritugasta og fyrsta skipti gæti kviknað á síðustu perunni sem þyrfti til að hann næði sér. Ég var stundum að giska hver myndi ná sér og hver ekki og þau gisk voru oft alveg út í hróa. Ég man mjög vel eftir tveimur einstaklingum. Annar var síkvartandi. Það var alltaf eitthvað að,



hann fékk ekki nóg af lyfjum, maturinn var vondur og aðstaðan ekki góð. Í hinum heyrðist aldrei neitt. Hann hafði verið í pillum svo að hann var í raun að takast á við verri fráhrörf. Hann náði sér en ekki hinn sem kvartaði mest. Ég man alltaf eftir þessu dæmi því það sýnir hvað viðhorfið skiptir miklu máli. John F. Kennedy, fyrrum Bandaríkjaforseti, sagði við landa sína: „Ekki spyrja hvað land þitt getur gert fyrir þig. Spyrðu hvað þú getir gert fyrir land þitt.“ Hið sama gildir þegar einstaklingur horfir yfir líf sitt, að hann hugsi hvað hann geti gert í sínum málum, ekki „get ég ekki bara komist á ororku“ eða „hvað getur kerfið gert fyrir mig?“

Vinnur enn fullan vinnudag

Eins og fram kom hér að ofan náði tónlistin í Hlaðgerðarkoti að opna huga Þóris umfram allt annað. Það er kannski ekki skrytið, því hún hefur fylgt honum alla ævi.

„Já, ég var ekki búinn að vera þar lengi þegar hengdur var á mig gítar,“ segir hann. „Ég var látinn spila með, Kristinn Ólafsson stóð fyrir því. Í einhverja mánuði var ég gítarleikari en svo slitnaði strengur í gítarnum mínum og þá settist ég við píanóið. „Nú, þú átt að vera píanóleikari,“ var þá viðkvæðið. Það var harmóníum heima á æskuheimili mínum og ég byrjaði ungar að hamra á það með einum putta. Ég keypti svo harmóníku fyrir hluta af fermingarpeningunum mínum en það var fyrsta hljóðfærið sem ég eignaðist. Orgel hefur alltaf verið hátt skrifað hjá mér og Hammond-orgel drottning hljóðfæranna að mínu mati. Ég spilaði í Samhjalparbandinu þar til fyrir tveimur árum. Ég hef líka verið að spila í Filadelfíu í marga áratugi með Óskari Einarssyni snillingi. Undanfarið hef ég verið að spila hjá Hjalpræðishernum með góðu fólki, reyndar hluta af gamla Samhjalparbandinu. Þetta er bæði gefandi og skemmtilegt.“

Þórir er löngu kominn á eftirlaunaaldur. Hvernig lætur hann tímarn liða þessa dagana?

„Ég er enn að vinna fullan vinnudag,“ segir hann og brosir. „Ég hef alltaf haft gaman af að smíða og fyrir nokkru fór ég að smíða sólpalla og skjólveggi. Þetta var í senn aukavinna og áhugamál því launin í Hlaðgerðarkoti þurfti að drýgja. Konan mín var dæmd oryrki skömmu eftir að við kynntumst og við rákum heimili. Þetta hljómar ekki vel fyrir mig en hún var búin að glíma við bakvandamál frá því hún var nitján ára. Svo hætti ég að vinna daginn sem ég varð sextíu og sjö ára. Afmælisdagurinn minn var síðasti vinnudagur það árið og ég var kvaddur með virktum og hætti í fullri sátt. Það var haldin veisla í Kaffistofunni og ég sagði að þetta væri eins og erfidrykkja að öðru leyti en því að líkið væri lifandi.“

Hann skellihlær en heldur svo áfram. „Ég hélt að ég myndi taka að mér einn og einn pall eða einn og einn skjólvegg en það hefur verið ótrúlega mikið að gera þótt ég búi við það frelsi að geta valið hvenær og hvort ég vinn. Nú er ég með verkefni alveg fram að jölum. Mér finnst þetta skemmtileg vinna. Þegar maður er að smíða er maður alltaf að skapa eitthvað. Við hjónin eigum síðan sumarhúsið í Vatnsdal sem við þurfum að halda við.“

Hann þagnar svolitla stund, bendir síðan á sófann í stofunni og segir: „Ég held að ég hafi legið í þessum sófa og sofið í mánuð eftir að ég hætti hjá Samhjalp. Ég hélt fyrst að ég væri að verða þunglyndur eða eitthvað en velti svo fyrir mér hvort ég hefði ekki bara þurft á hvildinni að halda. Fyrst eftir starfslokin hrökk ég jafnan við þegar síminn hringdi og velti fyrir mér, hvað ætli það sé núna? Ég var búinn að vera á bakvakt frá 1995 til 2015. Þótt ekki væri alltaf verið að hringja er möguleikinn á að eitthvað komi upp alltaf fyrir hendi. Ég fáttaði ekki fyrr en eftir á hvað þetta var í raun mikið álag.“

Þótt Þórir haldi ekki sérstaklega upp á edrúdaginn, 20. apríl, þykir honum vænt um daginn. Í ár var hann úti á Spáni með konu sinni, sem hélt upp á sjötugsafmælið þar. Frelsstilfinningin sem hann fann fyrst í pissustoppinu við Lágafell er enn jafnverðmæt og mögnuð.

Bollar barmafullir af jákvæðni

Ekkert jafnast á við góðan kaffibolla en hvernig væri að drekka hann og hugsa jákvæðar hugsanir á meðan?



Ávextir andans



Til þess að lifa góðu lífi er mikilvægt að búa yfir ákveðnum dyggðum sem hjálpa okkur að lifa í sátt við okkur sjálf og aðra. Í 5. kafla Galatabréfs minnir Páll postuli á það dásamlega frelsi sem Guð gefur í trúnni og hve mikilvægt það er að lifa í andanum. Hann telur síðan upp ávexti andans, sem eru dyggðir sem vaxa innra með okkur þegar líf okkar er rötfest í Kristi og nærast af trúnni. Ávextirnir eru gjöf heilags anda en við getum hlúð að þeim og vökvað með orði Guðs, bæn og í samfélagi við aðra. Ávextirnir eru: kærleiki, gleði, friður, langlyndi, gæska, góðvild, trúmennska, hógværd og sjálfsagi. Gott er að velta fyrir sér á hvaða hátt þeir birtast í lífi okkar og spyrja okkur sjálf á hvaða sviðum við þörfnumst meiri vaxtar. Það er líka uppbyggjandi að fara með þessi orð reglulega í huganum, í þeirri röð sem gott er að muna, því bara orðin vekja ákveðin hughrif og hvetja okkur áfram í hinu góða. Þegar okkur líður eitthvað illa, erum þreytt eða áhyggjufull er ótrúlegt hve þessi runa af orðum getur gert okkur gott.

Kærleiki

Leiðin til þess að efla eigin hamingju er að hugsa meira um aðra, sem er einmitt það sem Jesús hvatti okkur til. Í kærleikanum opnum við hjarta okkar fyrir öðrum og þiggjum elsku um leið og við gefum hana. Við erum elskuð af Guði og það er kærleikur

hans sem streymir í gegnum okkur ef við gefum færi á því. Kærleikurinn kallar það besta fram í okkur sjálfum, byggir okkur upp svo að við þroskumst og eflumst. Kærleikurinn er ekki bara tilfinning heldur gjörðir. Við sýnum elsku okkar fyrst og fremst í verkum okkar og það reynir stundum á því viðbrögðin eru alla vega en kærleikurinn er líka ákvörðun. Við höfum ákveðið að elska og gera hvað við getum til að sýna kærleika í verki.

Gleði

Gleðin er ekki háð ytri aðstæðum, eins ótrúlega og það hljómar. Gleðin er ákveðið viðhorf til tilverunnar og varir í gegnum góða og slæma tíma. Það er innri gleði sem Guð gefur og birtist í öllu fasi okkar. Þegar við veljum gleðina finnum við hana alls staðar í kringum okkur. Með því að brosa, hlæja og hafa gaman eflum við gleðina og eigum auðveldara með að takast á við verkefni daganna. Í heimi þar sem svo margir líða og margt erfitt gerist getur verið vandamt að finna til gleði. En þegar við leyfum gleðinni að vaxa uppgötvaðum við að hún hjálpar okkur til að mæta tilverunni eins og hún er um leið og við öðlumst kraft til að láta gott af okkur leiða. Þegar við tileinkum okkur jákvætt viðhorf og gerum meira af því sem gleður okkur finnum við að það verður auðveldara að finna til gleði í öllu því sem að hondum ber.

Friður

Öll samfélög byggjast upp á samhjálp og samvinnu og vilja fólks til þess að lifa í friði hvert við annað. Við berum ábyrgð hvert á öðru og getum gert svo margt til að stuðla að sátt okkar á milli. En fyrst og fremst þurfum við að finna friðinn innra með okkur. Frið Guðs sem er æðri öllum skilningi og gefur okkur rósemi og styrk í sibreytilegum aðstæðum. Það reynir á að finna innri ró í samfélagi sem er svo truflandi. Tæknin sem á að auðvelda okkur lífið gerir okkur stundum óánægð og óróleg. Við verðum ósjálfrátt háð tækjunum okkar, dreifum huganum um of og sóum dýrmætum tíma í vitleysu. Með því að einfalda líf okkar, róa hugann og sinna betur þeim þáttum sem eru okkur mikilvægir verðum við hamingjusamari. Þegar við gefum okkur meiri tíma í kyrrð og reglulega tíma til að biðja og íhuga Guðs orð, þá skynjum við betur friðinn sem Guð gefur og fyllir líf okkar gleði og sátt. Við eigum auðveldara með að lifa í sátt við aðra og leitumst eftir því að láta gott af okkur leiða hvar sem við erum.

Langlyndi

Í tilveru sem er alltaf að breytast og ýmsir erfiðleikar og mótlæti fylgja er dýrmætt að búa yfir langlyndi. Auðvitað vildum við helst sleppa við erfiðleikana. Við værum jafnvel til í að lifa þjáningarlausri tilveru en þannig er lífið ekki. Það er svo margt sem getur komið upp á. Ef við sættum okkur ekki við lífið í sinni margbrotnu mynd og erum sífelld reid þegar eitthvað mætir okkur verðum við örugglega óhamingjusöm. En ef við mætum tilverunni eins og hún er öðlumst við innri frið og sátt. Í samskiptum okkar hvert við annað reynir líka mikið á langlyndi okkar. Við erum sífelld að gera málamiðlanir í samböndum okkar við aðra. Standa fost fyrir hér, gefa eftir þar og mætast síðan vonandi á miðri leið. Það er ekki auðvelt að sýna þolinmæði. En þegar við sýnum þolinmæði þrátt fyrir allt öðlumst við dýrmæta reynslu. Við lærum að setja okkur í spor annarra og öðlumst skilning á mannlegu eðli. Við uppgötvaðum að það þarf ekki allt að vera eftir okkar höfði. Stundum verður útkoman meira að segja betri en ef við hefðum fengið að ráða.





Gæska og góðvild

Þegar við mætum öllum með virðingu og hlýju og reynum eftir fremsta megni að gera öðrum gott auðsýnum við gæsku og góðvild sem er kærleikurinn í verki. Við getum heilsað hlýlega og brosað til fólks á fönnum vegi. Við getum talað vel um aðra, hrósað og haft orð á því sem vel er gert. Við getum rétt öðrum mikilvæga hjálparhönd og ekki bara kunnugum. Þegar við gefum okkur tíma til að hjálpa hvert öðru án skyldurækni eða skuldbindinga opnast fyrir okkur algjörlega nýr heimur. Við getum nefnilega haft svo mikil og góð áhrif á hvert annað og snert við öðrum með oft einföldum en mjög dýrmætum hætti. Eins og með því til dæmis að tala alltaf vel um aðra. Líklega yrði strax léttara yfir öllu og andinn yrði kærleiksrikari og friðsælli í kringum okkur ef við einsettum okkur það. Við sýnum líka góðvild okkar í verki gagnvart öðrum með því að vera ábyrgir samfélagsþegnar. Þegar við greiðum skattana okkar og göngum vel um umhverfi okkar erum við að gera náunga okkar gott.

Trúmennska

Í Biblíunni kemur skýrt fram að við mannfólkið urðum ekki til af einhverri tilviljun, heldur er ákveðinn tilgangur með lífi okkar. Við erum öll kölluð til þess að lifa lífinu fyrir Guð en með mismunandi hætti. Vissulega getur það stundum tekið tíma að uppgötva hver köllun okkar er en þangað til getum við þó gert vel það sem við erum að gera. Hvert sem hlutverk okkar er, þá er mikilvægt að rækja það af trúmennsku. Lítil smáviðvik sem stór verkefni, hvort sem þau eru áriðandi eða minna aðkallandi, eiga skilið að við sinnum þeim vel. Við höfum öll mikilvægu hlutverki að gegna. Við erum kölluð til þess að nota hæfileika okkar, gáfur og lífsgæði í þjónustu við aðra. Þegar við treystum Guði fyrir lífi okkar finnum við hvernig hann leiðir okkur í gegnum lífið og hjálpar okkur að sinna köllun okkar. Við gerum okkar besta af því að það skiptir máli. Við vitum að við erum kölluð til þess að vera þau sem við erum og lifa lífinu vel.

Hógværð

Stundum þráum við svo að vera metin að verðleikum, að aðrir kunni að meta okkur og það sem við höfum fram að færa. En það er mikilvægast að kunna að meta okkur sjálf og í ljósi Guðs. Að vita að við erum dýrmæt sköpun hans og góð eins og við erum, burtséð frá álitum annarra. Þegar við hættum að hafa áhyggjur af álitum annarra en metum okkur sjálf sjáum við okkur sem þær einstöku manneskjur sem við erum. Með því að æfa okkur í að hugsa jákvætt og með hlýju í eigin garð þykir okkur meira vænt um okkur sjálf og við eflumst og styrkjumst hið innra. Hógværðin hjálpar okkur að sjá okkur sjálf í réttu ljósi og að kunna að meta aðra. Við áttum okkur á að við erum ekki fullkomin en höfum margt gott fram að færa. Við ætlumst ekki til þess að aðrir séu fullkomnir heldur. Þegar við virðum okkur sjálf bera einnig aðrir meiri virðingu fyrir okkur og við metum aðra að verðleikum.

Sjálfsagi

Til þess að lifa lífinu sem okkur dreymir um og ná þeim markmiðum sem við teljum góð fyrir okkur er nauðsynlegt að þola aga. Með sjálfsaganum tileinkum við okkur ýmsa góða skapgerðarkosti og lærum að takast á við mótlæti. Við þurfum kannski að aga okkur meira á ákveðnum sviðum en öðrum og erum jafnvel lengi að berjast við eitthvað í fari okkar sem gengur hægt að breyta. Smám saman lærum við að fóna stundarhagsmunum fyrir það sem við raunverulega þráum. Við gerum það sem við höfum ákveðið en ekki bara það sem við erum í skapi til að gera og stöndum þannig með sjálfum okkur. Ef við höfum okkur skynsamlega núna og leggjum af mörkum þá vinnu sem þarf getum við stefnt markvisst að því sem okkur dreymir um.

Úr hvaða réttum samanstóð síðasta kvöldmáltíðin?

Hvað borðuðu Jesús og lærisveinar hans í síðustu kvöldmáltíðinni? Það þarf líklega ekki að koma á óvart að þetta er ekki í fyrsta sinn sem einhver hefur spurt þessarar spurningar og margir hafa leitast við að svara henni. Fornleifafræðingar, sagnfræðingar, guðfræðingar, listamenn og matgæðingar eru í hópi þeirra sem á einn eða annan hátt hafa sökk sér ofan í viðfangsefnið og leitast við að finna út hvaða réttir voru bornir fram þetta örlagaríka kvöld.

Nýlegar rannsóknir tveggja ítalskra fornleifafræðinga, Generoso Urciuoli og Marta Berogno, byggja á versum úr Biblíunni, fornum ritum gyðinga og upplýsingum sem safnast hafa við uppgröft á söguslóðum Nýja testamentisins. Það eina sem við vitum fyrir víst er að brauð og vín var á borðum og að það var ósýrt brauð. Jesús braut brauðið og deildi með lærisveinunum og sagði að það væri líkami sinn. Hann bauð þeim einnig að drekka kryddað vín með og sagði það blóð sitt. Þetta er undirstaða sakramentis kristinna manna. Brauð er ómissandi hluti mataræðis íbúa við Miðjarðarhafið og enn í dag er þar engin máltíð án brauðs. Mikíð er um súrdeigsbrauð en í helgiritum gyðinga gegnir ósýrt brauð lykilhlutverki í mörgum helgiathöfnum og er borið fram á stórhátíðum. Það var talið hreinna en sýrt brauð.

Baunir eru sömuleiðis algengur kostur á þessu svæði og hluti af flestum máltíðum þar á einn eða annan hátt. Baunakássa var því mjög líklega borin fram og sömuleiðis lambakjöt, ólífur, kryddjurtir og fiskisósa, döðlur og kryddað vín. Matar var ekki notið sitjandi við há borð, líkt og máltíðin er gjarnan sýnd á málverkum, heldur sitjandi á púðum á gólfinu við lág borð. Sú venja hélst lengi eftir dauða Jesú og þannig fóru rómverskar veislur fram.

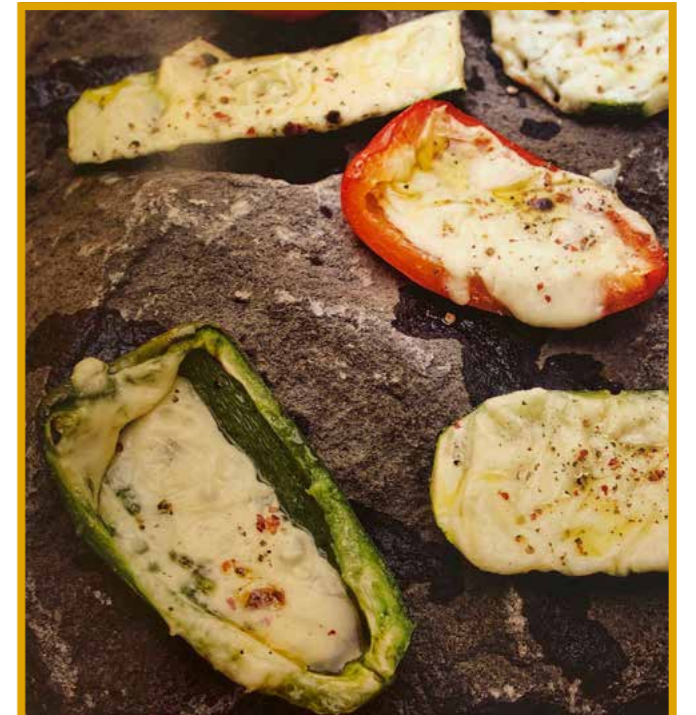
Hollur og góður matur

„Þótt Biblían segi okkur hvað fór fram meðan Jesús og lærisveinar hans borðuðu síðustu kvöldmáltíðina tiltekur guðspjallaritarinn ekki hvað þeir borðuðu,“ segir Generoso Urciuoli, fornleifafræðingur við Petri Center á Ítalíu og annar höfundarinn Gerusalemme: l'ultima cena, í viðtali við vefritið Life Science. Hann er sérhæfður í sögu frumkristinnar en meðhöfundur hans Marta Berogno er fornleifafræðingur sérhæfð í egypskum fræðum og starfar við Egypska safnið í Torino.

Jesús fæddist í Júdeu þar sem nú er Ísrael. Hann bjó mjög líklega við svipaðan kost í uppvestinum og aðrir gyðingar og mælt er fyrir um í Torah, helgibókum gyðinga. Ef síðasta kvöldmáltíðin hefur átt sér stað fyrir páska (eins gert er ráð fyrir í kristnum síð en sumir sagnfræðingar telja að hugsanlega hafi verið um að ræða hausthátíðina sukkot) er nokkuð víst að lambakjöt hafi verið á borðum því hefð var fyrir því að slátra lambi og borða á páskahátíðinni. Þaðan er upprunnin sú hefð og hún hefur alla tíð hentað Íslendingum vel. En kannski er óþarfi að velja fyrir sér hvað var á borðum og betra að einbeita sér að því hvað fram fór undir borðum í frásögn Biblíunnar af þessum atburði.



en þar var að finna Biblíunnar. Þær stóllur eru báðar miklir matgæðingar og þeim fannst tilvalið að sameina fólk yfir bragðgöðum og hollum mat, uppbyggjandi orðum Guðs og notalegum samræðum. Þær hjuggu til matseðla í tólf veislur og við hverja var að finna tilvitnun í Biblíuna og þeirra eigin hugleiðingar út frá þeim orðum. Með þessu móti var hægt að tengja saman orð, krydd og krásir við það samfélag sem skapast við matarborðið. Þessi skemmtilega tilraun svarar kannski ekki spurningunni um hvað var á borðum í síðustu kvöldmáltíðinni en eykur áreiðanlega skilning á þeirri vináttu og kærleika sem stafaði frá þeim sem braut brauðið og leiddi máltíðina. Þær völdu að tengja matarupplifunina



Forréttur Grillaður kúrbítur og paprika

2 kúrbítar
2 paprikur
2 msk. ólífuolía til að pensla með
200 g ostur
salt og pipar

Skerið kúrbítinn í sneiðar (u.þ.b. ½ cm þykkar) eftir endilöngu og síðan í tvennt þvert á sneiðarnar. Skerið paprikur einnig í hæfilega bita eftir endilöngu þannig að hægt sé að setja ostsneiðar yfir bitana. Penslið hvoru tveggja með olíu og kryddið með salti og pipar. Leggið ostsneiðarnar yfir og grillið á útigrilli eða í ofni í 5–7 mínútur eða þar til osturinn er bráðinn og hefur tekið orlittinn lit.

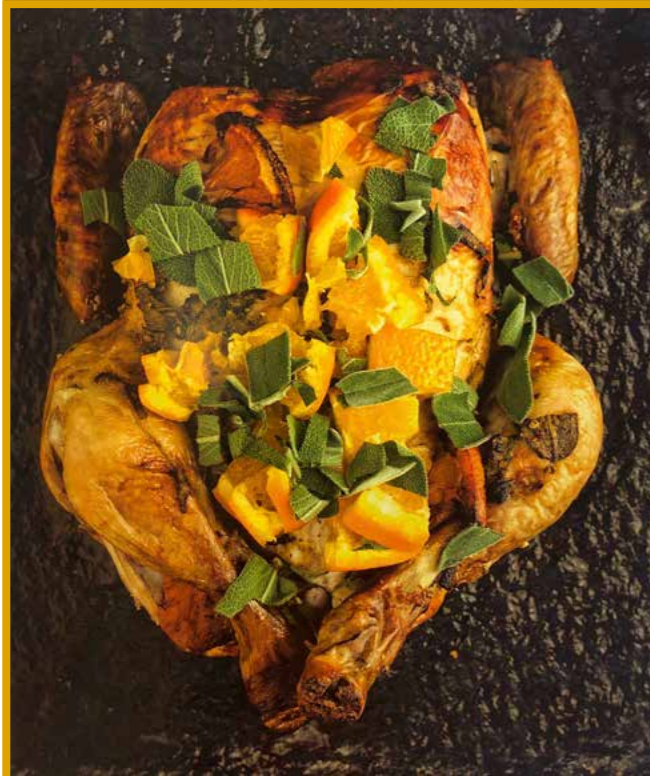
Samveran skiptir mestu

ferskasta hráefni sem fáanlegt er á Íslandi og leggja þannig sitt af mörkum til að fækka kolefnissporum og jafnframt lofsyngja þann góða mat sem hér er að fá. Engu að síður var tekið mið af Miðjarðarhafseldamennsku og logð sérstök áhersla á gestrisni og þá ánægju sem felst í að halda veislu. Þótt bókin sé ekki fáanleg lengur má nálgast hana á bókasöfnum og nota hana sem innblástur að innihaldsríkum matarboðum.

Við fengum leyfi til að birta uppskriftir úr Veislu gleðinnar. Þessi ritningargrein fylgdi henni:

„Verið ávallt glöð í Drottni. Ég segi aftur: Verið glöð. Ljúflýndi ykkar verði kunnugt öllum mönnum. Drottinn er í nánd. Verið ekki hugsjúk um neitt heldur gerið í öllum hlutum óskir ykkar kunnar Guði með bæn og beiðni og þakkargjörð. Og friður Guðs, sem er æðri öllum skilningi, mun varðveita hjörtu ykkar og hugsanir ykkar í Kristi Jesú.“

Ad endingu, systkin, allt sem er satt, allt sem er göfugt, rétt og hreint, allt sem er elskuvert og gott afspurnar, hvað sem er dygd og hvað sem er lofsvert, hugfestið það. Þið skulið gera þetta, sem þið hafið bæði lært og numið, heyrnt og séð til mín. Og Guð friðarins mun vera með ykkur.“ (Fil 4.4-9)



Aðalréttur Kræsilegur salvíukjúklingur

1 kjúklingur
1-2 hvítlaukar
knippi af salvíu (50 g)
salt og hvítur pipar
3 msk. ólífuolíu
safí úr einni appelsínu
1-2 appelsínur í bitum

Setjið kjúklinginn í eldfast mót. Blandið saman smátt skorinni salvíu, pressuðum hvítlauk, salti og pipar og ólífuolíu. Nuddið þessu á kjúklinginn og kreistið síðan safann úr appelsínunni í mótið. Skerið hina appelsínuna í bita og setjið í mótið. Eldið í 180 °C heitum ofni í rúma klukkustund. Það er fallett að saxa svolitíð af salvíu yfir áður en fuglinn er borinn fram og jafnvel bæta nýjum appelsínubitum við til að daðra aðeins við liti og bragð. Þær stóllur mæla með að bera fram soðið íslenskt bankabygg með kjúklingnum.

Eftirréttur Ostafylltar döðlur

jógúrtostur
2 dósir lífræn jógúrt eða 500 g
4-6 bitar af sólþurrkuðum tómötum
10 ólífur, smátt skornar
2 msk. smátt skorinn blaðlaukur
börkur af hálfri appelsínu
salt og pipar
24 ferskar döðlur

Ostinn þarf að gera daginn áður. Lífrænni jógúrt er hellt í þétta grisju eða kaffipoka og sett í sigti. Látið leka úr henni í 12-24 klst., takið hana síðan úr grisjunni, hrærið ögn af góðu salti, smátt soxuðu ólífunum og sólþurrkuðu tómötunum saman við. Athugið að kaupa þarf þurra tómata eða þerra af þeim oliuna og þurrka í ofni áður.

Blandið saman við ostinn smátt skornum blaðlaukunum. Saltið og piprið eftir smekk og rífið börkur af hálfri appelsínu. Það er best að nota mjúkar döðlur í þennan rétt. Þá þarf að taka steininn úr þeim og síðan eru döðlurnar fylltar með 1-2 tsk. af ostinum. Fallett er að rífa svolitíð af appelsínuberki yfir áður en rétturinn er borinn fram. Osturinn dugur í 24 döðlur.




FYRIRTAK
málningarþjónusta
www.fyrirtak.is - 519 5949

Stórkostlegt listaverk en ekki sögulega kórrétt



Leonardo da Vinci málaði síðustu kvöldmáltíðina á vegg matsalarins í Santa Maria delle Grazie-klaustrinu í Milánó. Á borðinu sést greinilega brauðið og vínið en þar fyrir utan telja menn sig geta greint granatepli, ál og sítrusávexti en ekkert af þessu hefur líklega verið hluti af mataræði í Júdeu á tímum Jesú. Fyrir framan postulana og Krist má sjá skálar og diska úr tinni en þeir hafa örugglega snætt mat sinn úr steinlátum og drukkið úr leirbollum en ekki glerglösum. Þótt Síðasta kvöldmáltíðin sé því ekki sögulega nákvæm er hún engu að síður stórkostlegt listaverk og dregur upp trúverðuga mynd af því uppþoti sem hefur orðið milli þessara tólf manna þegar Jesús hafði sagt þeim að einn þeirra myndi svíkja hann.

Jesús Kristur situr fyrir miðju, hendur hans liggja á borðinu og hægri hönd hans líkt og bendir á Júdas en sú vinstri liggur á borðinu og lófinn upp. Listfræðingar telja þetta eiga að vera til marks um að hann viti hvað verða vilji og hafi sætt sig við það. Postulunum tólf er skipt upp, fyrst í tvo hópa hvorn á sína hönd Kristis en síðan í þriggja manna hópa. Lengst til vinstri eru Bartólómeus, Jakob Alfeusson og Andrés. Næst þeim eru Pétur, Júdas og Jóhannes guðspjallamaður. Júdas horfir beint á meistaran og krepfir fingurna utan um peningapungjuna. Hægra megin eru Tómas, Jakob Sebedeusson og Filippus. Þá eru þeir Matteus, Taddeus og Simon. Það er eins og þeir hafi enn ekki alveg áttað sig á hvað Jesús var að boða. Matteus snýr enn baki við Kristi og er að tala við hina tvo. En svipbrigði allra eru skýr, þar má greina undrun, reiði, ástúð og efa. Aðeins Júdas er svipbrigðalaus og andlit hans að hluta í skugga.

Þetta er ótrúlega magnað verk og frammi fyrir því fyllist áhorfandinn auðmýkt og andakt. Birtu stafar af því og dýptin er ótrúleg. Leonardo var hér að prófa sig áfram með aðferð sem heitir „chiaroscuro“. Orðið þýðir ljós og skuggar en hér er unnið með sterkari andstæður í litatönnum, sem verður til þess að dýptin verður meiri. Verkið var málað á árunum 1495–1498 og hófðu menn þá uppgröfvað þrívídd í málverki en hinum megin í salnum er annað verk eftir Giovanni Donato af krossfestingunni og þar sem hann notar hefðbundnar aðferðir þess tíma verður enn skýrara hið ótrúlega líf í verki Leonardos.

Konan sem bjargaði málverkinu

Í raun er eiginlega kraftaverk að við getum enn barið þetta verk augum. Það byrjaði að flagna af veggnum nánast um leið og Leonardo gekk út úr salnum að fullunni verki. Óhreinindi hlóðust utan á það og á einhverjum tímamarki máluðu munkarnir yfir það. Í seinna stríði gerðu bandamenn viðamiklar loftárásir á Milánó, enda voru þar þýskar herbúðir, og stór hluti borgarinnar var lagður í rúst. Þar á meðal var þak matsalarins í klaustrinu við Santa Maria della Grazie, en fyrir einhverja ótrúlega heppni stóðu útveggirnir tveir með málverkunum uppi. Þakið var endurbyggt en ákveðið að reyna ekki að mála aftur skreytingarnar í loftinu. Þær hafði Leonardo gert jafnframt Síðustu kvöldmáltíðinni. Þakið er því hvítt í dag.

Sex sinnum hafði verið reynt að gera við og endurheimta málverkið en það er ekki freska heldur málað beint á vegginn. Sumar tilraunir í þá átt gerðu meira ógagn en gagn. Það var svo árið 1977 að Pinin Brambilla Barcilon hóf vinnu við það. Hún ákvað að bæta engu við, gera ekki einu sinni tilraun til að blanda liti eins og Leonardo hafði gert og bæta í eyðurnar; þess í stað fór hún yfir vegginn millimetra fyrir millimetra og hreinsaði burtu allt sem ekki var upprunalegt. Menn geta rétt ímyndað sér hvílik vinna þetta var því Síðasta kvöldmáltíðin er 460 cm á breidd og 181 cm á hæð. En það er henni að þakka að við getum notið þessa áhrifamikla verks, eins og því var ætlað að skína þótt það sé mikið skemmt. Í þrjátíu ár vann hún sleitulaust með teyminu sínu en Pinin lést árið 2020 og er þjóðhetja á Ítalíu.





Texti: Steingerður Steinarsdóttir

Rödd kærleikans

Gamall íslenskur málsháttur segir: „Ræðan er silfur en þögnin gull.“ Mannvinurinn, skáldið, rithöfundurinn, baráttukonan og hugsjónamanneskjan Maya Angelou var ekki sammála. Þegar hún var barn að aldri varð hún fyrir alvarlegu áfalli og talaði ekki í sex ár. En eftir að hún fann röddina aftur gætti hún orða sinna og leitaðist við að vera öðrum innblástur, huggun og leiðarljós. Enn í dag ná orð hennar að smjúga inn í sálir manna um allan heim og bæta líf þeirra.

Maya var aðeins fjögurra ára og Bailey bróðir hennar fimm ára þegar foreldrar þeirra skildu. Pabbi þeirra sendi þau með lest til móður sinnar og dvöldu þau hjá ömmu sinni næstu þrjú árin. Vivian móðir hennar fékk þau til sín aftur að þeim tíma liðnum en þá bjó hún með kærasta sínum, Freeman að nafni. Hann nauðgaði Mayu litlu en hún sagði frá og bar vitni í réttarhöldunum yfir honum. Hann var dæmdur í fangelsi en myrtur um leið og hann var látinn laus. Í fyrsta bindi sjálfsævisögu sinnar, Ég veit af hverju fuglinn í húrinu syngur, gefur Maya í skyn að þar hafi móðurbræður hennar verið að verki. Barnið tók voðaverkið hins vegar svo nærri sér að hún hætti að tala. Í hennar huga höfðu orð hennar drepíð mann.

Röddin var ráð og stíð þegar fyrstu orðin komu að þögla tímanum loknum en Maya hafði að eigin sögn lært þá lexíu að orð hafa áhrif og þau hafa afleiðingar. Hún sat ekki aðgerðarlaus þótt hún væri hljóð því hún las allt sem hún komst yfir á þessum árum. En saga hennar sannar að hvorki er ræðan silfur né þögnin gull. Hvoru tveggja er hægt að nota til góðs ef valið er af kostgæfni. Maya hóf að skrifa og sagði í viðtali: „Hugmyndin er að skrifa þannig að fólk geti heyrt boðskapinn og hann renni gegnum heilann og beint til hjartans.“

Vildi syninum allt það besta

Og það hefur henni sannarlega tekist. Orð hennar í bókum, ritgerðum, ljóðum, viðtölum og í söng hafa náð til fólks, setið í minninu og sett mark sitt á hjörtun. Hún varð einstæð móðir sautján ára þegar sonur hennar, Guy Johnson, fæddist. Hún var heilluð af barninu og ákveðin í að skapa honum gott líf. Hún vann við hvað sem bauðst, dansaði á borum, var maddama í vændishúsi fyrir lesbiur, kokkur á skyndibitastað og hreinsaði lakk af bílum með berum höndum.

Um tíma var hún gift grískum sjómanni, Tosh Angelos. Að hennar sögn áttu þau það sameiginlegt að lesa allt sem þau komu höndum yfir. Þegar hjónabandi þeirra lauk ákvað hún að halda eftirnafninu og aðlaga það aðeins og úr varð Angelou. Um það leyti fékk hún vinnu sem dansari í uppfærslu af Porgy og Bess og þurfti að ferðast með leikhópnum vítt og breitt um Norður-Ameríku og Evrópu. Hún þurfti þá að skilja son sinn eftir í umsjón ættingja, stundum vikum saman. Þrátt fyrir þetta voru tengslin milli hennar og barnsins sterk og kærleiksrík.

Faðir Mayu glimdi við fiknisjúkdóm og til er saga af því að þrettán ára gömul settist hún undir stýri á bíl og keyrði föður sinn áfengisdaudan heim. Það kom sér vel þá að hún var hávaxin og náði því niður á bremsu og bensínjóf. Móðir hennar var ekki í neyslu en hún lifði mjög óhefðbundnu lífi. Hún var bæði ákveðin og sterk kona, lærð hjúkrunarkona en vann fyrir sér sem gjafari í spilavíti þar til hún opnaði og rak eigin fjárhættuspilabúllur. Hún trúði greinilega á að leyfa börnum að reka sig á í lífinu því þótt hún væri þeim systkinum Bailey og Mayu góð reyndi hún lítið að leiðbeina þeim eða aga þau. Fyrsta ástarsamband Mayu var til að mynda við fyrrverandi hnefaleikara sem beitti hana ofbeldi og sakaði hana stöðugt um að halda framhjá sér. Móðir hennar frétti af þessu og fékk í lið með sér vin sinn, fann hana og kom henni undir læknishendur. Hún lét dóttur sinni þá í té byssu og sagði henni að skjóta kærastann ef hann svo mikið sem léti sjá sig í nágrenni við þær. Maya gerði það ekki en lét manninn vita að þótt hún hikaði við að skjóta hann væri móðir hennar til alls vís og það dugði. Hann lét hana vera upp frá því.

Kraftaverk að sonurinn lifði

Auðvitað fer ekki hjá því að manneskja beri mark sliks uppeldis og áfalla. Maya var engin undantekning. Ástríða hennar fyrir bóklestri og skrifum leiddi hana unga til New York og þar gekk hún í Harlem Writers Guild. Hún heillaðist af boðskap Martins Luthers King og var einlægur talsmaður fríðsamlegra mótmæla og þrýstings til að ná fram umbótum í réttindamálum svartra. Hún fékk vinnu sem samhæfingarstjóri í samtökum Kings og tók virkan þátt í hreyfingu svartra sem börðust fyrir borgaralegum réttindum sínum á sjöunda áratugnum.

Í gegnum það starf kynntist hún og varð ástfangin af suðurafrikska baráttumanninum Vusumzi Make. Þau giftust og settust að í Kaíró í Egyptalandi en skildu fljótlega. Sjálfstæð og einorð bandarísk kona átti ekki vel við suðurafrikskan mann með

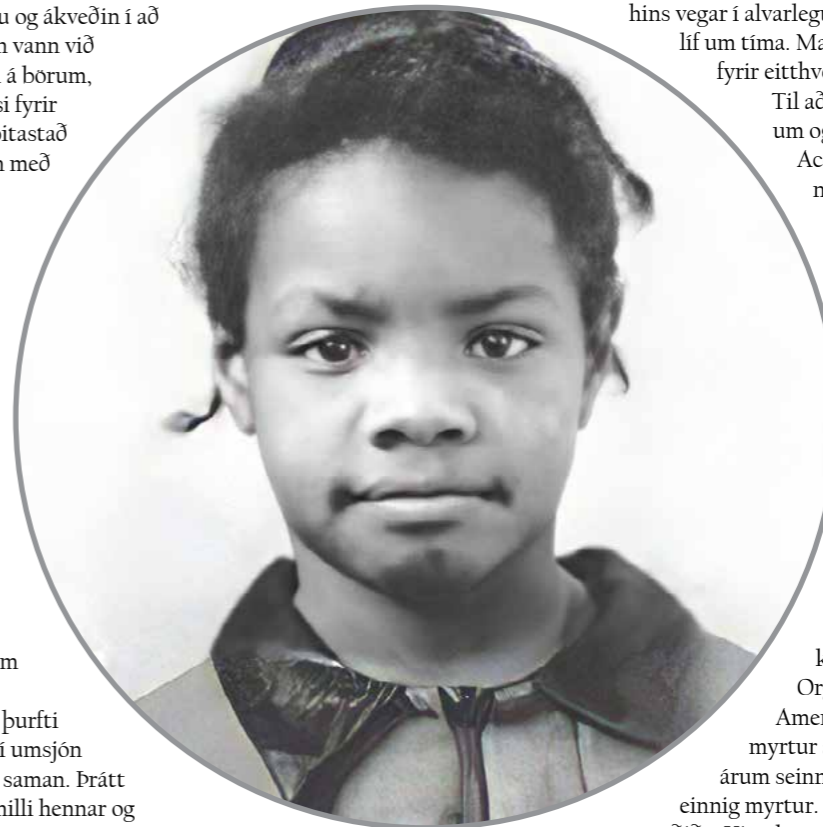
mun hefðbundnari, á þess tíma vísu, hugmyndir um hlutverk kvenna og stöðu í lífinu. Guy flutti með móður sinni út og hóf háskólanám í Gana. Ríkið hafði þá náð sjálfstæði og komið hafði verið á lýðræði. Margir þeldökkir Bandaríkjamenn sóttu þangað bæði innblástur og hugrekki á þessum árum. Guy lenti hins vegar í alvarlegu bílslysi og var ekki hugað líf um tíma. Maya flýtti sér strax til hans og fyrir eitthvert kraftaverk lifði hann af.

Til að vera hjá honum sótti Maya um og fékk vinnu í háskólanum í Accra. Við tók góður tími. Hún naut sín í hópi menntafólks og listamanna og iðulega sköpuðust fjórugar umræður á heimili hennar um heimspeki, mannréttindi og framtíð þeldökkra í Norður-Ameríku og Afríku. Á þessum árum kynntist Maya Malcolm X, en hann ferðaðist til Afríku til að kynna rótum og menningu Afríkubúa. Hún ákvað að snúa aftur og hjálpa honum að koma á fót samtökunum Organization of Afro-

American Unity. Hann var myrtur árið 1965 og aðeins þremur árum seinna var Martin Luther King einnig myrtur. Svo óheppilega vildi til að morðið á King bar upp á fertugsafmæli Mayu, 4. apríl 1968. Af þeim sökum gat hún lengi ekki haldið upp á afmælisdaginn sinn.

Útgefandi hvatti hana til að skrifa

Með þeim Malcolm X og Martin Luther King hurfu tveir helstu leiðtogar þeldökkra í Bandaríkjunum og vonin dofnáði hjá ótalmörgum fylgjendum þeirra. Mayu þar á meðal. Hún leitaðist þó alltaf við að halda í bjartsýnina, jákvæðnina og kraftinn. Hún var að upplagi glaðlynd og að auki einstök sagnamanneskja. Vinir hennar nutu þess að hlusta á hana segja sögur og nokkrir voru svo heillaðir að þeir létu útgefanda vita af frásagnargáfu hennar. Það varð til þess að hann hvatti hana til að skrifa bók um líf sitt. Í fyrstu neitaði hún og sagði að hjarta sitt slægi meira í leikhúsinu og ljóðagerðinni. Hann skaut þá að henni að það væri erfitt verk og ekki öllum gefið að geta skrifað um eigið líf og þá áskorun stóðst hún ekki.



Árið 1969 kom svo út fyrsta bókin af sju sem allar fjalla um ævi hennar. Ég veit af hverju fuglinn í búrinu syngur, Samankomin í mínu nafni, Syngjum og dónsum datt sem um jól, Guðsbörn þurfa gönguskó, Song fleytt upp til himins, Konuhjarta og Me and Mom eru allar ævisögulegar en sex þeirra hafa komið út á íslensku. Bækurnar náðu metsölu víða um heim og hafa verið þýddar á ótal tungumál. Kærleiksrikur friðar- og fyrirgefningarboðskapur Mayu talar til fólks hvar sem það er stadd í heiminum.

Mjög margar konur tengja við og hafa sótt huggun í ljóð hennar Still I Rise. Sjónvarpskonan Oprah Winfrey leit á Mayu sem nokkurs konar aukamóður og þær voru miklar og nánar vinkonur. Hún kom oft í þáttinn til Oprah og deildi lífslexíum og fallegum hugsunum með áhorfendum. Þriðja ritgerða- eða esseyjubók Mayu heitir einmitt Letters to My Daughter. Hún tileinkar bókina dótturinni sem hún aldrei eignaðist, en þar er finna margvíslegar ráðleggingar og uppbyggilegar vangaveltur.

Maya Angelou var stór í sniðum hvar og hvernig sem á hana er litið. Hún starfaði við ótalmargt um ævina en lengst af sem leikkona, dansari, rithöfundur, skáld, fyrirsæta og fyrirlesari. Hún var mjög hávaxin, 180 cm, og stórskorin í andliti. Hún var fullkomlega meðvituð um að fegurð hennar væri ekki hefðbundin eða á þann veg að felli fjöldanum en sendi þann boðskap að útlitið hefði aldrei hindrað hana eða skipt máli á nokkurn hátt. Hún giftist tvisvar og átti marga elskhuga. Ekkert sambanda hennar entist ævina á enda en að hennar mati var það ekki það mikilvægasta við ástina. Hún veitti kærleika og uppörvun öllum sem kynntust henni, hvatti alltaf til umburðarlyndis, fyrirgefningar og þakklætis. Hún er öllum sem kynntust henni ógleymanleg. Bill Clinton bað hana að

yrkja ljóð og flytja við innsetningu sína í embætti. Hún gerði það og hann sagði að hann hefði vitað að nærvera hennar væri sláandi og hún sjálf gædd rödd Guðs. Þegar hann sagði þetta svaraði Maya að bragði: „Nei, ég er aðeins Dr. Angelou.“

Leitar að innblæstri í orðum Mayu

Edda Jónsdóttir framkvæmdastjóri Samhjálpur hreifst af Mayu Angelou þegar frænka hennar kynnti hana fyrir skrifum hennar. Maya með sitt einstaka lífsviðhorf varð þessum íslensku konum innblástur á margvíslegan hátt.

„Ef þú ert alltaf að reyna að vera venjuleg, kemstu aldrei að því hversu stórkostleg þú getur orðið,“ sagði Maya Angelou svo eftirminnilega. Saga hennar hefur alltaf snert mína dýpstu hjartans strengi og ég leita oft að innblæstri í orðum hennar. Bækurnar hennar eru ljúfsárar en einnig fullar af fortíðarþrá og með glettislegum undirtóni. Hún var einstök kona. Brautryðjandi sem lét engan ósnortinn,“ segir Edda. „Móðirsystir mín kynnti mig fyrir Mayu og skrifum hennar fyrir margt löngu. Nokkrum árum síðar ferðaðist ég til Norður-Karólínufylkis í Bandaríkjunum þar sem Maya bjó í yfir þrjátíu ár. Þar kynntist ég suðurrikjamatseld af eigin raun og elda oft mat upp úr ævisögulegri matreiðslubók Mayu, sem heitir því skemmtilega nafni: Hallelujah, the welcome table. Þar er meðal annars að finna uppskrift að maisbrauði og grilluðum kjúklingi að hætti suðurrikjabúa.“



EF ÞÚ ERT ÓSÁTT VIÐ EITTHVAÐ, BREYTTU ÞVÍ ÞÁ. EF ÞÚ GETUR EKKI BREYTT ÞVÍ, BREYTTU ÞÁ VIÐHORFI ÞÍNU. EKKI KVARTA.“

HLUSTAÐU Á SJÁLFA ÞIG, ÞVÍ Í ÞEIRRI KYRRÐ GÆTIR ÞÚ HEYRT RÖDDU GUÐS MÆLA.

FYRIRGEFNINGIN ER EIN MÁTTUGASTA GJÖF SEM ÞÚ GETUR VEITT SJÁLFRÍ ÞÉR. FYRIRGEFÐU ÖLLUM.“

Nokkur af áhrifamiklum orðum Mayu Angelou

Í HITA ÁSTARINNAR VOGUM VIÐ OKKUR AÐ VERA HUGRÖKK. OG SKYNDILEGA LÆRIST OKKUR AÐ ÁSTIN KREFST ALLS Í EIGU OKKAR OG ALLS SEM VIÐ GETUM NOKKRU SINNI ORÐIÐ. ÞÓ ER ÞAÐ EINUNGIS ÁSTIN SEM GETUR VEITT OKKUR FRELSI.

Í HVERT SINN SEM KONA STENDUR UPP OG VER GILDI SÍN STENDUR MEÐ SJÁLFRI SÉR, JAFNVEL ÞÓ HÚN VITI ÞAÐ EKKI; JAFNVEL ÞÓ HÚN KREFJIST ÞESS EKKI ER HÚN UM LEIÐ AÐ STANDA VÖRÐ UM RÉTTINDI ALLRA KVENNA.

VELGENNI ER FÓLGIN Í ÞVÍ AÐ KUNNA AÐ META SJÁLFA ÞIG, KUNNA AÐ META ÞAÐ SEM ÞÚ GERIR OG AÐ KUNNA AÐ META HVERNIG ÞÚ GERIR ÞAÐ.

Þegar línur þurrkast út

Sjónvarpsþáttaröðin Dopesick frá árinu 2021 sýnir í átta þáttum hvernig ópíóíðafaraldurinn í Bandaríkjunum hófst, þróaðist og eyðilagði líf fjölmargra. Þættirnir eru byggðir á bók eftir Beth Macy, Dopesick – Dealers, Doctors and the Drug Company that Addicted America. Í dag er talað um að ópíóíðafaraldur geisi hér á landi og aldrei hafa fleiri dáið úr ofskammti lyfja og einmitt á þessu ári. Af reynslu Bandaríkjamanna má margt læra og þessir vel leiknu og vönduðu þættir eru byggðir á sögum raunverulegs fólks.

Beth er blaðamaður og bókinn segir sögu fjölmargra einstaklinga sem hún tók viðtöl við á nokkurra ára tímabili og áttu ýmist aðstandendur sem ánetjuðust, urðu sjálfir háðir OxyContin eða sáu vegna starfs síns hvernig faraldurinn stækkaði og fór úr böndunum. Handritshöfundar sjónvarpsþáttanna taka þessar sönnu sögur og steypa í nokkrum tilfellum mörgum einstaklingum saman í eina söguhetju en atvikin eru sönn og sögur þeirra líka.

Purdue Pharma er í eigu Sackler-fjölskyldunnar, en auðæfi hennar eru metin á um það bil 13 milljarða dollara. Það var mörgum mikil vonbrigði þegar dómstóll í Bandaríkjunum veitti fjölskyldunni friðhelgi gegn skaðabótakröfum. Fyrirtækið er gjaldþrota en stórir hópar fólks víðs vegar um Bandaríkin hafa höfðað mál gegn því til að reyna að fá sinn skaða bættan. Sannað hefur verið að stjórnendur fyrirtækisins lugu og blekktu í markaðssetningu á verkjalyfinu OxyContin, stunduðu mjög óvægna og siðlausu solumennsku og gengu almennt fram af gríðarlegu skeytingarleysi gagnvart heilsu og velferð almennings.

Vitnað í rannsókn sem ekki var til

Meðal þess sem fram kemur í Dopesick er að forsvarsmenn Purdue Pharma hófu markaðssetningu lyfsins vísvitandi í ríkjum og á svæðum þar sem mikill meirihluti íbúa er verkafólk. Þeir vissu sem var að líkamleg vinna veldur oft kvillum og verkjum í stoðkerfi og vinnuslys eru tíð. OxyContin var sagt mun síður ávanabindandi en önnur ópíóíðalyf og vitnað í því samhengi í rannsókn sem alls ekki var marktæk. Læknir hafði ávísad lyfinu á litilli sjúkráhuðeild þar sem lá fólk að jafna sig eftir aðgerðir og var úrtakið aðeins 30 manns. Hann hafði sjálfur umsjón með skömmtunum og fólkið fékk önnur verkjalyf þegar það útskrifaðist. Um þessa reynslu sína af lyfinu skrifaði hann lesandabréf í virt læknatímarit og sagði að aðeins 1% sjúklinga sinna hefði orðið háð lyfinu. Bréfið var fimm línur en þetta nægði markaðsdeild Purdue Pharma og í mörg ár var



Michael Keaton á stórleik í hlutverki dr. Samuel Finnick í Dopesick.

vísad til þessa eins og um stóra og viðamikla vísindarannsókn hefði verið að ræða.

Mikil áhersla var lögð á að sannfæra lækna um að OxyContin væri hættulaust. Á þessum tíma stóð Purdue Pharma einnig fyrir viðtækri herferð þar sem sérstökum spjöldum til að mæla sársauka var dreift á heilbrigðisstofnanir. Læknum var gert að mæla sársauka á sama hátt og lífsmörk voru mæld. Þetta var gert til að renna stöðum undir mikilvægi þess að sársaukastilla skjólstæðinga. Sársauki og útrýming hans var með öðrum orðum jafnmikilvægt og líkamshiti, blóðþrýstingur, puls og ondun.

Með því að segja söguna gegnum líf sjö aðalpersóna, læknis í smáþorpi í Appalachia-fjöllum, tveggja sjúklinga hans, eiganda Purdue Pharma, Richards Sackler, lögreglukonu og starfsmanna ríkislögmans ná handritshöfundar bæði að sýna á áhrifamikinn hátt hvernig siðleysi og græðgi starfsmanna lyfjafyrirtækisins náði að blekkja gott fólk og rústa lífi þess en einnig hvers vegna svo langan tíma tók að koma lögum yfir glæpamennina og draga úr sölu á þessu stórhættulega lyfi. Peter Sarsgaard og John Hoogenakker leika aðstoðarríkislögmenn í Virginíu, menn sem raunverulega áorkuðu því loks eftir margra ára söfnun gagna að höfða mál gegn Purdue Pharma og fá fyrirtækið dæmt til að borga 600 milljónir Bandaríkjadala í skaðabætur. Þeir heita í raun Rick Mountcastle og Randy Ramseyer. Einnig kemur við sögu aðstoðarforstjóri Drug Enforcement Administration (DEA), Bridget Meyer, en hún er samsett úr mörgum persónum bókarnar. Það er Rosario Dawson sem leikur hana.

Lyfjafræðingurinn sem barðist gegn OxyContin

Það er mjög fróðlegt að skoða einnig heimildarþættina The Pharmacist. Þeir fjalla um baráttu lyfjafræðingsins Dans Schneider við að stöðva óþjóðafaraldurinn í heimabæ sínum, Poydras í Louisiana. Hann missti son sinn Danny hinn 3. apríl árið 1999. Danny var farinn að neyta fíkniefna án þess að fjölskylda hans gerði sér grein fyrir því og kvöld eitt var hann skotinn til bana þegar hann fór inn í stórhættulegt hverfi í New Orleans. Glæpatíðni var há í New Orleans og þar framin fleiri morð á ári hverju en í nokkurri annarri bandarískri borg. Fæst morðin voru nokkru sinni upplýst. Dan fannst lögreglan draga lappirnar í rannsókn á máli sonar hans svo að hann hóf eigin athuganir og á átján mánuðum tókst honum að leysa málið.

Sorgin getur lamað fólk, brotið það niður og jafnvel yfirtekið líf þess. Það gerðist í tilfelli Dans og konu hans, Annie, en um leið var hún Dan innblástur til athafna. Eftir að sonur hans lést varð hann meðvitaðri um neyslu annarra og árið 2001 tók hann eftir að óvenjulega margt fólk, sem ekki virtist mjög veikt eða þjád, kom inn í Bradley's Pharmacy þar sem hann vann með lyfseðla upp á sterkt verkjalyf, OxyContin. Dan tók með sér upptökutæki í vinnuna og hóf að spyrja alla með slíka lyfseðla spjörum um og reyna að telja þá af því að leysa út lyfið. Hann benti þeim á hættuminni verkjalyf og varaði alla við því hversu ávanabindandi óþjóðalyf eru. Í þáttunum er talað við ungan mann sem Dan forðaði frá því að ánetjast OxyContin.

Vegna þess hve ákveðinn Dan var í að hjálpa fólki og tryggja að rétt væri staðið að ávisunum lyfja í apótekinu þar sem hann vann var hann á endanum sendur í tímabundið fri. Hann náði þó samkomulagi við yfirmenn sína og sneri aftur. Þótt hann gerði minna en áður í að tala fólk ofan af því að leysa út lyfin var



Kaitlyn Dever leikur unga konu í námabæ sem ánetjast OxyContin eftir vinnuslys.

hann hvergi nærri hættur. Hann tók fljótt eftir því að langflestir lyfseðlarnir voru undirritaðir af einum og sama læknum, Jacqueline Cleggett. Hann fór að fylgjast með henni og sá fljótt að þessi barnalæknir var með stofu þar sem ávallt voru biðraðir fullorðins fólks út úr dyrum. Hann reyndi að vekja athygli löggæslufirvalda á þessu og var sagt að rannsókn væri í gangi. Honum fannst rannsóknin ganga of hægt og safnaði því sjálfur áfram gögnum þótt það kostaði hann margs konar óþægindi.

Óþjóðafaraldur á Íslandi

Sú hugsun að forða öðrum frá þeim sársauka sem hann og kona

hans höfðu þurft að lifa við hélt honum gangandi. Að lokum tókst honum að sýna fram að ung stúlka sem kom í apótekið ásamt móður sinni með lyfseðil upp á sterkan skammt af OxyContin hafði ekki fengið fullnægjandi skoðun hjá Cleggett lækni því skammturinn hefði auðveldlega getað drepit þessa grönnu og litlu fjórtán ára stúlku. Þetta varð til þess að Cleggett var svipt læknaeyfinu.

Í heimildarþáttunum eru viðtöl við Irish Meyer og Patriciu Childless, rannsóknarlögglumenn í fíkniefnadeild, og Billy Renton, yfirlögglumann í Fíkniefnaeftirlitinu, DEA, Drug Enforcement Administration, sem benda á að vissulega hafi rannsóknin gengið hægt en yfirvöld hafi einfaldlega staðið frammi fyrir áður óþekktu vandamáli. Fram að því hafi línur verið skýrar og fólk fullkomlega vitað hverjir væru vöndir og hverjir góðir. Lögregla rannsakaði og saksóknarar og ríkislogmenn ákærðu döpframléiðendur, smyglara og dópsala en í þessu tilfelli var framléiðandinn ein ríkasta og valdamesta fjölskylda Bandaríkjanna og sölumennirnir læknar, fagfólk sem hingað til hafði notið virðingar og jafnvel lotningar í samfélaginu. Yfirvöld voru því mjög treg til að láta til skarar skriða nema skotheldar sannanir lægu fyrir.



Dan Schneider lyfjafræðingur var ákveðinn í að forða öðrum foreldrum frá þeirri sorg sem hann og kona hans upplífuð þegar þau misstu son sinn.

Báðar þessar þáttaraðir eru gríðarlega áhrifamiklar og átakanlegar. Þar leitast bæði handritshöfundar og þeir sem koma í viðtöl við að sýna fram á samviskuleysi þeirra sem stjórnðu Purdue Pharma, en sannað hefur verið að beitt var vísitandi blekkingum og mjög síðlausri solumennsku þegar OxyContin var markaðssett. Lyfjafyrirtækið hefur verið tekið til gjaldþrotaskipta en samkvæmt vitnisburði bæði Dans Schneider og þeirra starfsmanna réttarkerfisins sem talað er við í The Pharmacist er OxyContin enn selt og sjá má afleiðingarnar af þeirri markaðssetningu sem stunduð var víða um Bandaríkin. Allir þeir sérfræðingar sem tjá sig í heimildarmyndinni telja að stórt hlutfall þeirra sem í dag nota heróín þar í landi hafi vanist á vimum gegnum OxyContin og þegar það varð ekki lengur jafnaðgengilegt hafi fólk snúið sér að gotudópinu, sem var ódýrara og veitti sömu vímu.

Það er erfitt að koma til skila jafnviðamiklu og flóknu máli og þess en handritshöfundum Dopesick tekst það merkilega vel. Staðan í dag er hins vegar sú að aldrei hafa fleiri daíð af ofskömmtum í Bandaríkjunum og hefur talan farið hriðhækkandi allt frá árinu 1999 þegar OxyContin var fyrst sett á markað. Í dag er Fentanyl að ná sömu útbreiðslu og OxyContin áður, óþjóðalyf, fimmtíu sinnum sterkara en OxyContin og heróín. Meira en ein milljón manna hefur

Hvað er að gerast á Íslandi?

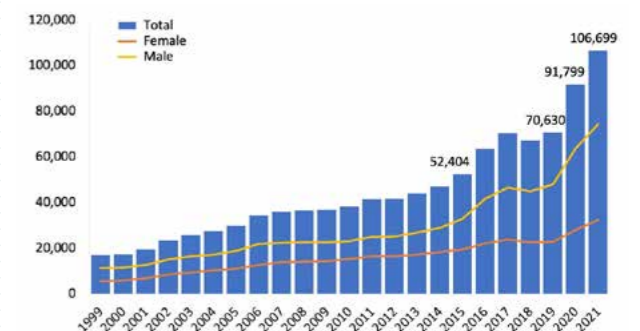
Upplýsingar um stöðu mála á Íslandi er víða að finna, meðal annars í talnabrunni Landlæknisembættisins. „Embætti landlæknis, embætti ríkislogreglustjóra, Lyfjastofnun, Sjúkratryggingar og Skatturinn settu á laggirnar vinnuhóp í apríl sl. til að taka saman tölulegar upplýsingar um óþjóða. Tölulegar upplýsingar embættis landlæknis gefa til kynna að afgreitt magn óþjóða hefur haldist nánast óbreytt frá 2018, þrátt fyrir tímabundna aukningu í fjölda einstaklinga sem leysti út lyf í flokki óþjóða árið 2022 í tengslum við COVID-19.“

„Embætti landlæknis hefur, ásamt öðrum stofnunum, beitt sér fyrir mótvægiságerðum til að sporna við ofnotkun óþjóða og til að bæta öryggi verkjalyfjameðferðar á Íslandi. Allir læknar á Íslandi hafa aðgang að lyfjagagnagrunni þannig að erfiðara er fyrir einstaklinga að fara á milli lækna og verða sér úti um sömu eða sambærileg lyf samtímis hjá fleiri en einum lækni. Yfirstandandi innleiðing miðlægs lyfjakorts mun gera læknum enn auðveldar um vik að koma í veg fyrir óhóflegar ávisanir ávana- og fíknilyfja og mun bæta öryggi lyfjameðferðar almennt þegar fram sækir. Til að notkun óþjóða verði viðlíka því sem er meðal nágrennaþjóða okkar þarf hún að dragast saman. Sérstaka áherslu þarf að leggja á að minnka notkun Parkódín og Parkódín forte og ef við á að fleiri einstaklingar noti í staðinn verkjalyf sem innihalda ekki óþjóða.“

Inn á island.is er að finna frétt undir yfirskriftinni: Andlát vegna ofskömmtnar lyfja á Íslandi og í Bandaríkjunum. Þar er eftirfarandi kafla:

„Ávisanir tauga- og geðlyfja hafa aukist um 130% frá 1995 til 2015 á Íslandi, á meðan aukning er á bilinu 42-76 % hjá öðrum Norðurlandþjóðum. Árið 2015 var notkun tauga- og geðlyfja 30% meiri hér á landi en hjá næstu Norðurlandþjóð sem er Svíþjóð. Margt bendir til að margir eigi við vanda að stríða vegna misnotkunar á lyfjum sem þeir fá ávísað sjálfir en einnig einstaklingar sem fá lyfin eftir öðrum leiðum.“

Lyfjastofnun tók saman yfirlit um notkun óþjóða á Íslandi. Þar er að finna áhugaverðar tölur og ýtarlegan samburð á notkun óþjóða hér á landi og annars staðar á Norðurlöndunum. Samantektina má nálgast hér: https://www.lyfjastofnun.is/wp-content/eplica_media/Tolfraedi/Opioidar.pdf



Hér sést hvernig andlátum vegna ofskömmtnar hefur fjölgað frá því að OxyContin kom á markað í Bandaríkjunum.

látist af ofskömmtnun í Bandaríkjunum síðan óþjóðafaraldurinn hófst. Á síðasta ári voru þeir 106.000. Allt að 1,6 milljón er háð óþjóðalyfjum og 2,6 milljónir taka inn lyf til að halda fíkninni niðri. Heilbrigðisvirkni hér á landi hafa gefið út að þeim fari fjölgandi sem háðir eru óþjóðalyfjum og fleiri en nokkru sinni áður hafa látist af ofskömmtnun á þessu ári, en óþjóðar eru sérlega hættulegir því ef tekið er of mikið lamast öndunarfærin og fólk kafnar. Ekki þarf mjög mikið magn til að það gerist. Vonandi berum við hér á landi gæfu til að læra af reynslu Bandaríkjamanna og bregðast við áður en fleiri falla í valinn.



Michael Stuhlbarg kemur vel til skila samviskuleysi Richards Sackler, eins eigenda Purdue Pharma.

Eucerin®

HÚÐUMÖNNUN BYRJAR MEÐ
SÓLARVÖRN

LÉTT TILFINNING ALLA DAGA



ULTRA LIGHT FLUID

NÝTT

0% KLÍSTUR
FITA
LEIFAR

