

Hvaða bók hefur fylgt þér lengst,
þú hefur lesið oftast eða haft mest áhrif á þig?

Marglaga orðagaldur sem dýpkar með auknum þroska við hvern lestur

Erfðir og uppeldi ráða mestu um hvernig maður er og verður, en svo lengi lærir sem lifir, segir máltækið. Bóklestur hefur mótað skilning minn á heiminum frá unga aldri og einnig verið forsenda þess náms sem ég hef lokið. Vissulega sogast maður oft djúpt inn í heim bókanna framan af ævi en þegar líða tekur á lífshlaupið. Ljóð eiga jafnan greiðasta leið að tilfinningum okkar. Þar er róíð á enn dýpri mið í tjáningu tilfinninga og reynslu en í skáldsögum. Nýlega las ég verðlaunabókina *Máltaka á stríðstímum*. Það er lítið kver um þungbær mál. Hin rússneska Natasha S. yrkir þar:

Galdur

*orðin eru galdur
leiða í óvissa átt
breyta huganum
sjónarhorni
sjálfsmynd
lífi*

*til að galdurinn virki
þarf að orða hlutina
af nákvæmni
svo hægt sé
að rjúfa álögin
setja punkt
á bakvið þetta allt*

Þessi orð hennar komu upp í hugann þegar ég var beðinn um að skrifa um upphaldsbókina mína nú þegar ár er liðið frá innrás Rússa í Úkraínu.

Eftirminnilegustu bækurnar

hafa opnað nýja sýn, glætt skilning, hreyft við tilfinningum, eða verið svo spennandi, vel stílaðar eða áhugaverðar að erfitt var að leggja þær frá sér. Sumar fundust mér ekki eins góðar þegar ég las þær aftur síðar, en þær bestu voru marglaga og maður sá glitta í nýja þræði við hvern lestur.

Ég lifi um ævi Martin Gray var líklega áhrifamesta bókina sem ég las á bernskuárunum. Hún lýsir grimmd og ómennsku í seinni heimsstyrjöldinni, en einnig mögnuðum viljastyrk. *Sjálftætt fólk* var önnur bók sem ég varð gagnstekinn af, raunar svo mjög að ég man enn eftir því flæði innlifunar sem fylgdi fyrsta lestri hennar. Ellefu sumur í sveit á bernskuárum hafa þar sjálfsagt haft sitt að segja. Ég var raunar bókstaflega hátt uppi við lesturinn milli hífinga uppi í byggingarkrana 18 ára gamall, nýkominn með réttindi sem kranamaður. *Sjálftætt fólk* las ég næst 35 ára, þá nýordinn sérfræðingur í geðlækningum, og í þriðja sinn fimmtugur, árið 2014. Mér finnst nóbelskáldinu ótvírætt hafa tekist sá galdur sem Natasha S. lýsir að ofan. *Sjálftætt fólk* er því mest upphalds. Þar glitti í dýpri skilning á mannlegum örlögum með auknum þroska við hvorn endurlestur.

Af bókmenntum seinni ára hefur veröld skáldskaparins náð mestum tökum á mér hjá Jóni Kalman og Hallgrími Helgasyni. Lestur bóka eins og *Sumarljós* og *svo kemur nóttin* og *Konan við 1000 gráður* var sannkallaður unaðslestur.

Lífsmynd/Vilhelm Gunnarsson



Engilbert Sigurðsson
geðlæknir og fyrrum ritstjóri og
ábyrgðarmaður Læknablaðsins

Karitas án titils eftir Kristínu Mörju Baldursdóttur er einstaklega myndræn bók sem gleymist ekki.

Suðuramerískt töfraraunsæi hefur jafnan höfðað til mín, ekki síst bækur Gabriels Garcia Marquez og Isabel Allende, til dæmis *Astin á tímum kólerunnar*, *Hundrað ára einsemd* og *Hús andanna*.

Þær fræðibækur sem hafa hreyft mest við rökhugsun minni og sýn á samfélög manna, lýðheilsu og hvernig við læknar getum unnið að bættri heilsu og betri heimi eru *The Strategy of Preventive Medicine* eftir Geoffrey Rose, *Thinking Fast and Slow* eftir Daniel Kahneman, *Sapiens* eftir Yuval Noah Harari og *Factfulness* eftir Hans Rosling.

Ég skora á Önnu Kristínu Gunnarsdóttur að rifja upp sína upphaldsbók og segja lesendum frá henni.