

# Eru ekki allir hressir?

Í tíu ár vann ég hjá sama fyrirtækinu, tímaritaútgáfu sem farin er á hausinn. Í hádeginu safnaðist fólk saman og snæddi hádegisverð í frið og spekt. Ég kaus samt alltaf heldur að borða inni á skrifstofunni minni, annaðhvort ein eða með mér yngra fólki sem deildi með mér dálæti á pizzum. Ástæðan fyrir því að ég forðaðist að borða með öðru samstarfsfólki mínu var umræðuefnið sem leitaði helst á það yfir samlokunum og sóðavatninu. Hvers kyns veikindi voru þeim nefnilega tömust á tungu. Í mestu uppáhaldi voru krabbamein og tilheyrandi geislameðferðir, þá alls kyns uppskurðir en einnig gat óskiljanlegur barnadaudi fyllt upp í þagnirnir. Þegar allt þetta þrennt kom saman gat mikið gengið á.

Ég tengdi þennan áhuga alltaf við starfsemina sem fór fram hjá fyrirtækinu. Okkur var jú ætlað að fylla blöðin af lífsreynslusögum. Hvort sem okkur líkar betur eða verr seldu svona sögur tímarit. Aldrei hefur verið hringt jafnmikið í mig út af nokkru öðru viðtali og þegar maður nokkur sagði frá því hvernig hann hefði ferðast til Ísrael til að fá lækningu við tinnitus.

Þegar ég fór að ræða við vini og kunningja um allt þetta sjúkdómatal kom í ljós að það tíðkaðist auðvitað mun víðar. Það var alveg sama hvort fólk vann í tölvufyrirtækjum, bókabúðum eða bakaríum. Alls staðar virtist vera talað um konur sem höfðu „barasta þurft að láta hreinsa allt út“ og karla sem voru „svo illa haldnir af krabba að lækarnir höfðu ekki fyrr opnað hann en þeir lokuðu honum bara aftur. Það var bara ekkert hægt að gera fyrir hann. En endilega smakkið kjötbollurnar. Ég eldaði svoleiðis allt of mikið af þeim í gærkvöldi.”

Svona sögur heyrði ég aldrei heima hjá mér þegar ég var að alast upp. Talað var um eitthvað allt annað og sjúkdómurinn sem ættin hafði fengið að kenna á lá í algjöru þagnargildi; þunglyndið. Við létum eins og það væri ekki til þótt það sæti stöðugt til borðs með okkur, legðist til hvílu með okkur á kvöldin og færi alltaf fyrst á fætur.

Oft hef ég hugsað til þess hvað gaman hefði verið ef kennarar mínir í barnaskóla hefðu sleppt

fallbeygingunum í smá stund og rætt þess í stað andlega líðan okkar. Nógu miklu þúðri var eytt í að fræða okkur um skaðsemi reykinga á þessum tíma – alls ekki of miklu þó. Sýndar voru afar áhrifamiklar heimildamyndir um fólk sem dró á eftir sér súrefniskúta eða hafði jafnvel misst útlími vegna nikótínfíknar. Þessar myndir settu mark sitt á líf mitt. Aldrei hefur hvarflað að mér að reykja. Krakkar eru móttækilegir fyrir hvers kyns áróðri og um að gera að reyna því að ná til þeirra sem fyrst. Það þarf heldur ekki að vera flókið að hlúa að andlegri líðan sinni. Á meðal þeirra ráða sem við hefðum getað fengið strax í barnaskóla var að temja okkur bjartsýni, hreyfa okkur daglega, læra af mistökum okkar og rækta hæfileika okkar. Allt hljómar þetta eflaust nokkuð kunnuglega í eyrum fullorðinna en það er af því að þessi einfaldi boðskapur er á listanum yfir Geðorðin tíu sem send voru í hvert hús fyrir fáeinum árum og er því kominn á nær annan hvern ísskáp. Það væri samt ástæða til að koma þessari þekkingu almennilega inn í skólakerfið því þessi þjóð á ekki aðeins mörg orð yfir „snjókomu“, hún á líka grunsamlega mörg orð yfir sögnina „að farga sér”.

Fyrir stuttu las ég minningargreinar í Morgunblaðinu um ungan mann og í einni þeirra kom einmitt fram að hann hafði flýtt fyrir sér. Í annarri var þó sagt að hann hefði hlakkað til framtíðarinnar. Það var eins og sá sem skrifaði fyrrnefndu greinina hefði ekki fengið sms-skilaboðin um að ekki mætti segja frá eða var það kannski höfundur þeirrar síðari sem hafði haft slökkt á símanum sínum og vissi ekki að ákveðið hefði verið að fela ekki neitt? Að minnsta kosti ríkir enn þögn hér á landi um þunglyndi og það verður erfitt að hrista hana af sér. Kannski væri reynandi að fara að tala jafnopinskátt um þennan sjúkdóm og krabbameinið. Við ættum að ryðja upp úr okkur sögum af fólki með sængina dregna upp fyrir haus alla daga af ótta við að himnarnir hrynji ofan á það. Við eigum það eflaust öll sameiginlegt að þekkja þannig fólk og fleiri en okkur grunar geta talað af eigin reynslu. Skiptumst ekki bara á uppskriftum í matartímanum, skiptumst líka á geðorðum.



Ljósmynd: Jónatan Grétarsson

Gerður Kristný



Gerður Kristný er fædd 1970. Hún lauk B.A.-prófi í frönsku og almennri bókmenntafræði frá Háskóla Íslands. Hún stundaði nám í hagnýtri fjölmiðlun 1992-1993 og var lengi ritstjóri tímaritsins Mannlífs.

Gerður Kristný hefur hlotið verðlaun og viðurkenningar fyrir margvísleg ritstörf sín: (2004) Bókmenntaverðlaun Halldórs Laxness fyrir skáldsöguna *Bátur með segli og allt* og Bókaverðlaun barnanna árið 2003 fyrir *Mörtu smörtu*. Fyrir bók sína *Myndin af þabba – Saga Thelmu* hlaut Gerður Kristný Bládamannaverðlaun Íslands 2005. Barnabókin *Land hinna týndu sokka* (2006) er nýjasta bók höfundar.