

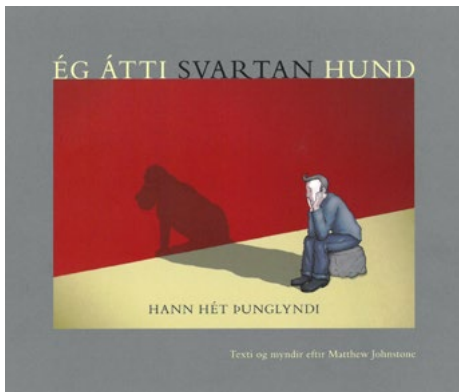
BÓKARKYNNING

LÍTIL BÓK MEÐ STERK SKILABOÐ

Aðalbjörg Stefanía Helgadóttir

FYRIR FÁUM árum var ég á ferðalagi austur á fjörðum ásamt fjölskyldunni minni. Við höfðum ekið suður fyrir landið og upp alla Austfirðina. Lokahnykkurinn var svo Hellisheiði eystri frá Egilsstöðum yfir til Vopnafjarðar hvar við ætluðum að dvelja hjá vinafólki. Veðrið á leiðinni hafði verið köflótt; sól á Klaustri, skýjað á Höfn, sól á

Egilsstöðum. Þegar við vorum komin upp á háheiði Hellisheiðarinnar sáum við að Vopnafjarðarmegin var algjör blindapoka. Það var rétt þarna efst uppi sem við sáum í heiðan himinn. Við fíkrúðum okkur hægt niður heiðina, enda með okkar sjö manna bíl fullskipaðan börnum og okkur foreldrunum, stútfullt tengdamömmubox á þaki bílsins auk þess að draga á eftir okkur tjaldvagn. Þetta var í fyrsta sinn sem við ókum Hellisheiðina og við hefðum að öllum líkindum ekki valið þessa leið hefðum við vitað af blindapokunni og rigningunni sem mætti okkur á niðurleiðinni. Í hugum allra sem



ÉG ÁTTI SVARTAN HUND. Höfundur: Matthew Johnstone. Útgefandi: Geðhjálp, Reykjavík 2015. ISBN: 978-9979-72-784-2. Bókin er 44 bls.

hafa ekið Hellisheiði eystri hefur orðið snarbratt skýra merkingu. Og þar sem við ókum niður snarbratta heiðina með öllum sínum ófyrirséðu beygjum og snúningum flögraði það að mér að ef hægt



væri að lýsa myndrænt líðan einstaklings með þunglyndi, þá væri það nákvæmlega svona. Með þungar byrðar, að kikna undan álagi, sjá ekkert framundan nema gráa þoku og kalda rigningu og geta ekki með nokkru móti gert sér í hugarlund hvert ferðinni er heitið. Eða hvort ferðin sé í rauninni fyrirheit um nokkuð.

Mér kom þessi minning til hugar þegar ég las bók Matthew Johnstone, Ég átti svartan hund. Höfundur segist sjálfur ekki vera sérfræðingur í nokkru er varðar geðheilbrigði, heldur felist aðkoma hans að efninu í því að eiga að baki þá erfiðu reynslu að hafa þjáðst af þunglyndi, sem hann kallar Svarta hundinn. En líkt og kemur fram í ágætum inngangi Hrannars Jónssonar, formanns Geðhjálpar, var það Winston Churchill, fyrrum forsætisráðherra Breta, sem skilgreindi fyrstur baráttu við þunglyndi sem baráttuna við svartan hund.

Það er fallegur stígandi í söguþræði bókarinnar sem er sögð í fyrstu persónu. Sagan hefst þegar söguhetjan er um tvítugt og lýsir lífsvegi hennar í samfylgd Svarta hundsins; hvernig Svarti hundurinn hefur áhrif á allt daglegt líf og fær hann til að beinlínis sjá lífið með augum hans. Hann dregur fram hvernig Svarti hundurinn hefur áhrif á færni hans til samskipta við sína nánustu þegar Svarti hundurinn hefur komið sér vel fyrir í miðju hjónarúminu á milli söguhetjunnar og eiginkonu hans. Einnig er áhrifarík teikning af söguhetjunni sem hefur verið fryst inni í klaka með Svarta hundinn á vappi í kringum sig. Með því er höfundur að lýsa því hvernig sambúðin með Svarta hundinum rænir hann tilfinningum. Eftir því sem líður á söguna fer Svarti hundurinn að taka meira rými í lífi söguhetjunnar, sem fer að beita ógagnlegum ráðum til að deyfa sársaukann sem vanlíðanin kveikir. Þetta hefur einungis þær afleiðingar að sá Svarti verður enn fyrirferðameiri og íþyngjandi og endar með því að söguhetjan og Svarti hundurinn verða að einu. Þá fyrst sækir söguhetjan sér faglega aðstoð og fær greiningu. Í seinni hluta sögunnar lýsir höfundur hversu jákvæð og heilandi áhrif það getur haft að viðurkenna sjúkdóminn, tala um hann, vera meðferðarheldinn og að sækja sér stuðning hjá öðrum sem einnig hafa sama hund samferða í lífinu. Sögunni lýkur á því að söguhetjan hefur sæst við samfylgdina með Svarta hundinum og hefur auk þess fundið sér hjálplegar aðferðir til að njóta lífsins; hreyfa sig, stunda jóga og útiveru, skrifa dagbók og hugleiða þrátt fyrir að sá Svarti verði alltaf hluti af lífinu: „... ég

hef komist að því að með þolinmæði, kímni, þekkingu og sjálfsaga er hægt að temja jafnvel erfiðasta Svarta hundinn.”

Ég átti svartan hund er falleg saga sem veitir lesandanum sýn inn í hugarheim einstaklings með þunglyndi. Að tákngera þunglyndið með svörtum hundi hittir algjörlega í mark því það er auðvelt að gera sér grein fyrir áhrifunum sem fyrirferðamikill hundur hefur á tilveruna. Þannig er bókin öflugt verkfæri fyrir fagaðila sem og aðra til að útskýra hvað raunverulega á sér stað innra með einstaklingum sem eru haldnir þunglyndi. Hún færir um leið lesandanum von um að það er hægt að eignast merkingarbærara líf þegar horfst er í augu við Svarta hundinn – þunglyndið.

Eðli málsins samkvæmt getum við hjúkrunarfræðingar öðlast þekkingu á margþættum sjúkdómum og meðferð við þeim auk þess sem við höfum yfir að ráða færni til að sýna skjólstæðingum okkar samhygð og stuðning. En við getum aldrei séð tilveruna með sömu augum og skjólstæðingarnar eða upplifað nákvæmlega hvað það er sem þeir eru að ganga í gegnum. Ég átti svartan hund veitir innsýn í erfiða og flókna tilveru með þunglyndi. Ferð okkar fjölskyldunnar niður Hellsisheiði eystri vakti með mér samkennd og sterka tilfinningalega upplifun. Einfaldar en áhrifamiklar og fallegar teikningar Johnstone sem eru magnaðar með stuttum en hnitmiðuðum setningum vekja á sama hátt samkennd lesandans með söguhetjunni auk þess að auka víðsýni og skilning. Þrátt fyrir að vera aðeins fjörutíu og fjórar blaðsíður og í litlu broti geymir bókin sterk skilaboð til allra sem á einn eða annan hátt, persónulega eða faglega, eiga í samskiptum við einstaklinga með þunglyndi – sem eiga Svarta hunda.