



# Kunst og hjertefred

Kunstneren Bjørg Thorhallsdottir ble enke som 30-åring. Som del av egen sørgeprosess, startet hun det årlige arrangementet *Hjertefred*. Her samles folk for å bearbeide sorg, hylle gode minner etter dem de har mistet og for å styrke kjærligheten og livsgleden. – Min manns uventede død lærte meg hvor dyrebart livet og tiden med våre nærmeste er, sier Thorhallsdottir.

AV ANDREAS AUBERT, FOTO:

Etter mannens død kom Bjørg Thorhallsdottir til Norge i 2005 med sin to-årige sønn, uten penger. Fire år etter var hun blitt Norges mestselgende grafiker. Da vi ringer henne for intervju, bor hun på Bali med sønnen for noen måneder, for å ”ta tiden tilbake”.

Da Bjørg var i 20-årene, jobbet hun med glassmalerier og reiste rundt i Europa. Da møtte hun Eric Scott, som også var maler, og 30 år eldre enn henne. De merket begge umiddelbart at luften ble elektrisk dem i mellom.

– Han fridde til meg et kvarter etter at vi møttes. Vi giftet oss etter en måned på stranden i Miami. Ofte malte vi på det samme bildet sammen, uten å snakke. Det ble noen av

de fineste bildene jeg har laget.

Hun omtaler tiden med Eric som fantastisk, men også turbulent, fordi han i perioder drakk mye alkohol. De bodde i Frankrike og fikk sønnen Thorallur. Da sønnen var to år gammel, var hun i Norge for å ta en pause fra Eric og drikkingen hans og for å holde en utstilling. Så fikk hun telefon fra Frankrike om at Eric var død.

– Jeg var i sjokk ganske lenge og ekstremt langt nede. Eric hadde to ekskoner samt et lengre samboerforhold bak seg. Disse kvinnene var som gribber på meg. Han hadde barn med andre kvinner også. Hele begravelsen var som et sirkus, det var som å være i Draculas hule. Jeg sa fra meg all arv. Eric

og jeg hadde hatt felles bankkonto, så jeg kom tilbake til Norge uten penger, med en koffert og en vogn med barnet mitt. Jeg gikk fra galleri til galleri, med barnevogn og en pose med grafiske trykk, og spurte om de ville selge bildene mine. Alle sa ja, og etter første måned hadde alle solgt litt allerede, så jeg kunne betale husleie.

## Å VERDSETTE TIDEN MED VÅRE NÆRE

Sønnen trodde at faren skulle komme tilbake. Kort tid etter dødsfallet forklarte hun for sønnen at faren var død ved å skrive boka *Pappaen min bor i himmelen*. Som del av sin egen sorgprosess laget hun også arrangementet *Hjertefred*.



## HJERTEFRED

Et årlig arrangementet, som i år vil gjennomføres i alle de store norske byene og flere småsteder. Det jobbes med å skape en landsdekkende organisasjon med representasjon i alle fylker.

Arrangementets hensikt er å gjøre det lettere å snakke om døden og det vonde, hylle de gode minnene etter dem vi har mistet, bearbeide sorgen, samt feire kjær-

ligheten og livsgleden, og ta bedre vare på oss selv og hverandre.

Første året kom det 500 til Det gule huset i Asker. Neste år over 1000 til Hjerterfred i Løkkehaven i Sandvika. I 2009 og 2010 var det ifølge flere medier rundt 3500 mennesker som overvar Hjerterfred i Sandvika. I tillegg ble det arrangert Hjerterfred i Kvinnherad, Fredrikstad og på Stokkøya. (Kilde: hjertefred.no)



«Sorg og smerte etter et dødsfall kan være veldig vakkert, ikke bare vondt.»



Kunst-trykk av Bjørg Thorhallsdottir.

– Hjertefred er en dag som er fylt av kjærlighet og lys, som minner oss på hvor utrolig heldige vi er som har denne korte stunden på Jorden. Vi må huske på å nyte den, for plutselig er vi borte. Jeg ville at sønnen min skulle kunne minnes pappaen sin på en trygg og ærlig måte. Ikke kaldt, full av frykt og angst, sånn som man ofte forholder seg til døden i Norge. Døden blir ikke feiret, det er bare trist og mørkt. Ofte i kirker, og alle skal ha på seg en psykologisk maske, man skal ikke bryte sammen eller gi noen en klem. Det er stivt.

Bjørg ville ikke ha det slik. Derfor laget hun, i forbindelse med Hjertefred, sin egen fantasiverden. På arrangementet blir man møtt av barn og voksne utkledd som engler, som gir deltakerne fyrstikkesker hvor man får et brev og en penn, hvor man kan skrive til noen man har mistet.

– Ofte har man mye man ikke fikk sagt til folk som døde. Så kommer englene og samler sammen brevene etterpå, og de brennes på et bål. Deltakerne får også et postkort, eller så mange de trenger, som de skal skrive til noen de har noe uoppgjort med. Man vet aldri når den siste dagen kommer. Det er så viktig å ikke stå ved en grav å gråte og klage, eller angre på ting man ikke sa. Det er viktig å tilgi og å kunne si unnskyld.

En dame som var på Hjertefred i fjor, kom

til å tenke på en mann hun hadde elsket siden barneskolen, da hun fikk utdelt et postkort.

– Det hadde aldri blitt de to, selv om hun visste at han også likte henne. Hun sendte postkortet hun fikk på Hjertefred til ham, hvor hun skrev at hun alltid hadde elsket ham. Noen dager senere ringer de fra Radi-umhospitalet og ber henne komme dit. Han ligger på dødsleiet og sier ”jeg har alltid elsket deg også”, gir henne en klem og dagen etter dør han. Hun kom til meg og takket meg: ”Det var så godt å få sagt det. Tenk om han hadde dødd og jeg aldri hadde fått sagt det til ham”.

#### VAKKER SORG

År etter år har dyktige artister stilt opp på arrangementet og delt sine egne sorghistorier fra scenen.

– Det skaper stor nærhet. Som da Lars Lillo Stenberg fra De Lillos fortalte at han hadde mistet moren sin da han var 17 år. Han sang en sang med alle de ordene han skulle ha sagt til moren sin, at hun var en fin mor og sånn. Når en artist tør å være så åpen fra scenen, tør tilskuerne også å åpne for sin sorg. På Hjertefred står det mange mennesker og bare gråter, i over en time. Jeg tror det renser ut mange svarte klumper i menneskene. Psyken er som en skarp sten. Den er grusom å holde. Bare

med salte tårer kan man slippe den stenen så den blir lettere å bære.

Sorg og smerte etter et dødsfall kan være veldig vakkert, ikke bare vondt, sier kunstneren.

– Man kan ha masse gode minner og følelser også. Man har kanskje også sinne etter den som døde. Det kommer opp masse følelser og det er del av deg, det er greit og det må ut. Når man åpner for følelsesmessig ærlighet, så åpner man seg også for en kjempestor kjærlighet. I ordet kjærlighet finnes jo ordet ærlighet. Når alle skal putte på masker og late som alt er greit, så er man ikke ærlig. Da tar man også fra seg kjærligheten og nestekjærligheten. I stedet blir det angst, fortvilelse og lykkepiller.

#### NESTEKJÆRLIGHET OG VEIEN VIDERE

Mange av perspektivene hun gir uttrykk for, hadde hun også før mannen døde.

– Men jeg var ikke helt klar over hvor utrolig dyrebart livet og tiden sammen med dem man er glad i, er. Erics død har gitt meg mer fokus på å finne ut hva som er viktig og ikke viktig.

Bjørg har hatt mange vendepunkt i livet og en fortid med seksuelle overgrep. Hun har også sett mye vondt, f.eks. henrettelser i Mexico. Likevel understreker hun viktigheten



Björg Thorhallsdóttir mener det er bra å jobbe innover i seg selv. – Men så er det viktig å gi din kjærlighet videre ut i verden.

av humor og å ikke ta alt så alvorlig.

– Mange gjør livet sitt altfor komplisert.

Mange innen selvtutviklingsmiljøer blir for navlebeskuende, hevder hun.

– Jeg tror det er viktig å jobbe innover i seg selv, finne ut hvem man er og finne kjærligheten til seg selv. Men så er det viktig å gi din kjærlighet videre ut til verden. Da skjer det helt fantastiske ting. Å se at du har hjulpet et menneskeliv til å bli bedre, er den største gleden man kan ha. Vi som bor i vestlige land har en stor mulighet til å gjøre andres liv bedre, sier hun.

– Hva har Hjertefred-arrangementene betydd for sønnen din?

– Det har vært veldig viktig for ham. Han har også vært på scenen og snakket. Han har et avslappet forhold til at faren hans er død. Faren hans er i himmelen sammen med Elvis, Michael Jackson, oldefar og hunden Laika. Han tror at faren hans har det ganske bra der oppe, og det tror jeg også.

– *Hvordan kommer Hjertefred-konseptet til å utvikle seg framover?*

– Mennesker som har mistet barna sine, eller f.eks. mistet en forelder i ung alder, har tatt kontakt med meg og spurt om de kan arrangere Hjertefred der de bor. I år er det Hjertefred på 20 nye steder i Norge. Alle storbyer i Norge har Hjertefred neste år, og

mange småsteder også. Jeg er svært takknemlig for alle de frivillige som jobber med Hjertefred og at det nå er blitt landsforening takket være dem.

Hjertefred hjelper ikke bare deltakerne, men også arrangørene, sier Björg.

– Det å gjøre noe aktivt i en sorg er med på å snu spiralen fra å gå nedover til å gå oppover. Arrangementet har hjulpet meg å bearbeide min sorg etter Eric. Å ta sorgen på alvor ved å sørge og gråte masse er like viktig som å smile. Men når man er ferdig med å sørge, må man gå videre. Livet er hele tiden i forandring. Jeg er opptatt av å ikke ha noe stempel som ”enka Björg som har startet hjertefred”. Det var vondt at jeg fikk så kort tid sammen med Eric, men jeg ser det som en berikelse i livet mitt at jeg fikk oppleve en så stor kjærlighet som jeg gjorde med ham. Mange går gjennom et helt liv uten å oppleve det.

#### **BLINDE GRÅTER I LYKKEHAVEN**

Hun har et kulturhus i Sandvika sentrum kalt Lykkehaven. Der leier hun også ut til råkostkafeen Helt rå.

– Det er et hus hvor det er godt å komme, både for dem som er veldig langt nede men også for alle ”hverdagsmennesker”, alle har sine motbakker i livet. Kunsten min henger overalt. Det tilbys veldig sunn mat, fordi jeg

## **Björg Thorhallsdóttir**

Billedkunstner født i 1974 i Isafjordur på Island. Oppvokst i Bærum og Sørøst Asia. Kunstnerisk utdanning fra Barcelona og Toulouse. Har vært bosatt i Cannes 2002-2005. Flyttet tilbake til Norge i 2005, hvor hun etablerte Hjertefred samme år. Etablerte sitt eget lille kulturhus Lykkehaven i 2010.

[www.hjertefred.no](http://www.hjertefred.no)

[www.bjorg.info](http://www.bjorg.info)



På Bali har døgnet flere timer, mener Bjørg. Her kan man leve i øyeblikket.

vet at sunn mat er medisin. Det holdes også meditasjoner der, konserter, og foredrag som skal stimulere og gi håp. Man kan ivareta kropp, sinn og sjel.

Noen kommer hver dag, bare for å kjenne på atmosfæren, sier hun.

– Det har kommet mange blinde. De begynner å gråte og er der i timevis.

Hun holder foredrag i hele Norge, og hjelper også krisesentre. Der maler hun bilder som dekker hele vegger.

– Jeg lager bilder som minner mennesker på hvem de egentlig er og styrken de har i seg. På bildene skriver jeg også ting som f.eks. ”den som intet våger, intet vinner”. Fordi jeg har vært så langt nede selv, klarer jeg å lage bilder som har en terapeutisk virkning. Jeg vet hva jeg selv trengte å høre da jeg var så langt nede.

#### TIL BALI FOR Å SAKNE FARTEN

Tidlig i 2012 flyttet hun til øya Bali, som tilhører Indonesia, for å bo der seks måneder.

– Jeg bestemte meg for å stoppe opp tiden.

Jeg ville ikke la den renne som hvit korallsand mellom fingrene, at mitt dyrbare liv skulle galoppere. Jeg ville at det skulle føles, luktes, kjennes. Jeg kom til Bali med det mest dyrbare jeg har, min sønn Tolli på åtte år.

I hver butikk på Bali selger de skilpadder - i jade, i stein, som armbånd og som kjede.

– Jeg har en skilpadde rundt min hals, for å minne meg om å gå langsomt. Som en skilpadde vil jeg få nyte den distansen jeg har fått tildelt i mitt liv. Jeg vil kjenne hver stein i foten som svir og gjør vondt, så jeg kan unngå å trække på en lignende stein neste gang. Om jeg ikke har tid til å se hvor jeg går, og går med tykke sko, så kan jeg ikke virkelig leve.

Sønnen reagerte først med sinne, over tanken på å måtte forlate vennene i Norge og komme vekk fra rutiner og trygghet, men han fant seg til rette på Bali.

– Jeg vil være mor og helt nær mitt barn de få årene jeg får ha ham så nær, før han velger en annen sti. Jeg har ham nær hver eneste dag nå. Av den grunn ville jeg vekk fra alt kaos,

jeg ville være i dette fantastiske landet hvor døgnet har flere timer. For i dette landet har de et språk som kun har nåtid, presens og fortid finnes ikke! Det gjør noe med menneskene her, de lever nå. Jeg lever med balineserne her, i nåtid, i livet, i minuttet.

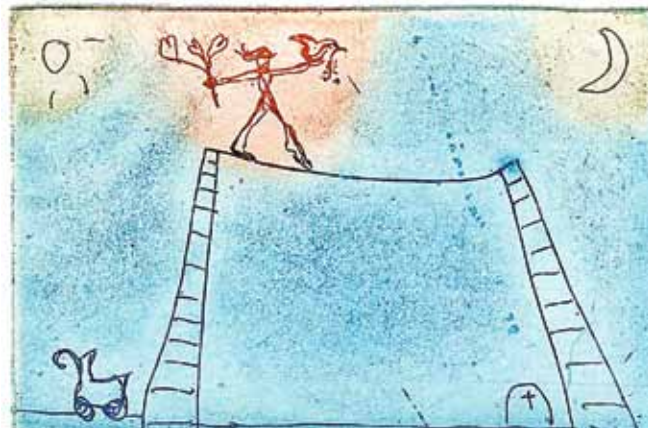
Noen ganger må hun reise utover for å så reise innover i seg selv. Slik som hun gjorde da hun kom til Bali.

– Her søker jeg ly fra mitt eget hodekaos som jeg har skapt. Kaoset opphører, og avtaleboken har hvite sider, urørte linjer som jeg velger å fylle med mine svar. Endelig har jeg tid til å spørre hva jeg vil, hva jeg ikke vil, finne ut hva som fører meg til min drøm. Når jeg er alene i verden og ikke har noen å lene meg på, ingen å spørre, så kommer svarene mine som jeg bærer selv.

#### PROBLEMER MÅ LØSES MED GLEDE

– *Hvordan vil du beskrive balinesernes livsfilosofi?*

– Balinesere tror på tre ting i livet: Problemer, glede og helse. Hvis du har et problem,



«Jeg bestemte meg for å stoppe opp tiden. Jeg ville ikke la den renne som hvit korallsand mellom fingrene, at mitt dyrbare liv skulle galoppere. Jeg ville at det skulle føles, luktes, kjen-

så må du kontrollere problemet med glede, hvis ikke blir du syk, og du må holde deg frisk for jobben din. For du trenger jobben din for å få penger, og penger trenger du for å ivareta deg selv. Livet ditt er ditt ansvar. Det finnes ikke et eneste liv uten problemer, men om det ikke finnes en løsning på problemet, så glem det. Om det ikke er noe du kan gjøre, ikke bruk energi til å tenke på det, godta det og la det gå. Bruk den fine energien din på det du kan endre.

Det hindu-buddhistiske Bali-folket viser ikke aggresjon, mener Bjørg.

– De takker for alt og har stadig seremonier for å holde onde energier ute av huset sitt. Om du krasjer i bil med en Balineser så inviterer de deg hjem til seg for å ha en seremoni, slik at det aldri skal oppstå onde følelser mellom dere. Deretter spiser familiene deres middag sammen for å bare skape gode følelser. De har blitt slik ved å tro på loven om karma, sier hun.

– Vi, derimot, tror på ti lover hogget i stein, som vi til stadig bryter, sier hun, med tanke

på vår kristne kulturarv.

– Lov 1, den viktigste, er ”du skal ikke drepe”. Våre unge menn blir sendt bort i ni måneder for å lære nettopp det. Vi har så stor avstand mellom liv og lære. Mens her på Bali lever de etter sin tro hver dag.

Vi har en forpint Jesus på korset som gråter. Han er radmager, og Maria ved siden av er blottet for livslyst. På Bali, derimot, ser jeg på min smilende buddha-figur i hagen, en tykk smilende mann som tydeligvis nyter livet.

Slik helvete ble fremstilt i gamle dager, må helvete være et artig sted, hevder hun.

– De spilte kort, danset, drakk og hadde sex. Hvorfor dra til himmelen? Det må være fryktelig kjedelig! La oss endelig leve livet, vi skylder våre kjære forfedre det, nå som vi er frie til å tro på det gode og vakre i livet. Gud vil oss bare godt! ☺

