



**Kristinn
Rúnar
Kristinsson**

Maniúraunir

Reynslusaga strípalingsins á Austurvelli



Kristinn Rúnar Kristinsson er 29 ára gamall Kópavogsbúi í húð og hár. Hann hefur síðustu fjögur árin verið ötull baráttumaður um vitundarvakningu í landinu um geðsjúkdöma, eða frá því að hann opnaði sig um veikindi sín árið 2014.

Kristinn hefur farið víða með fyrirlestur sinn, Rússibanalífið mitt, og einblínir þar á unglinga. Einnig hefur hann skrifað mikið um geðheilbrigðismál sem eru honum afar kær. Kristni er ljúst af vinum sínum sem félagslyndum einfara en hann greindist með geðhvörf árið 2009, tvítugur að aldri.

Í þessari bók mun hann að mestu leyti segja frá maníuhlið geðhvarfanna en eins og sumir vita er þunglyndi hin hliðin á þeim peningi. Árið 2002, þegar Kristinn var einungis þrettán ára gamall, fór að bera á geðhvörfunum með miklu og djúpu þunglyndi.

Kristinn segir sögur af mikilli hreinskilni, tæpitungulaust og dregur ekkert undan. Hann hefur upplifað ótrúlegustu hluti í maníu, eða oflætisástandi eins og það heitir á íslensku. Margar sögurnar eru lyginni líkastar og vægast sagt bráðfyndnar. Á móti kemur að Kristinn hefur þrisvar sinnum endað í lögreglubíl og fimm sinnum á bráðageðdeild Landspítalans við Hringbraut. Frá árinu 2009 hefur hann upplifað fjórar stórar maníur og rifjar þær allar upp í bókinni, sem er hans fyrsta.

Maniuraunir

Reynslusaga strípalingsins á Austurvelli

© Kristinn Rúnar Kristinsson

Hönnun, umbrot og kápa: Helgi Einarsson

Ritstjóri: Ari Þór Gunnarsson

Prófarkalestur: Anna Helgadóttir, Bragi V.

Bergmann og Gylfi Freyr Gröndal

Letur í meginmáli: Bookman JF Pro

Gefin út í Kópavogi, 2018

Öll réttindi áskilin.

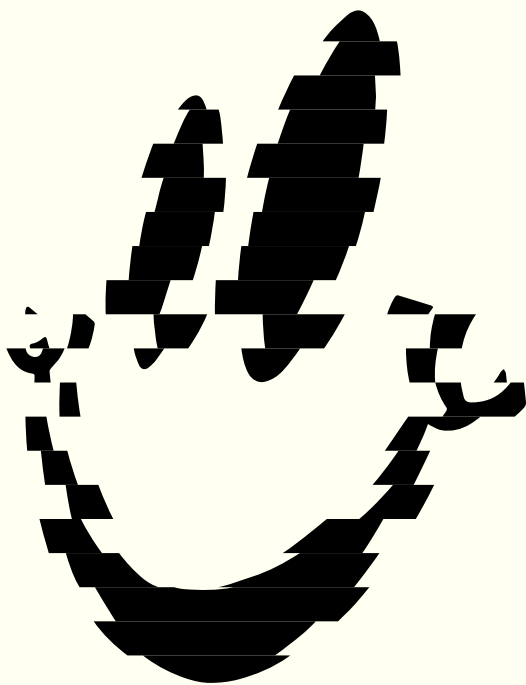
Bók þessa má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með ljósmyndun, prentun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt, að hluta eða í heild, án skriflegs leyfis höfundar.

ISBN 978-9935-24-856-5

kristinnrunar.com

Maníuraunir

Reynslusaga strípalingsins á Austurvelli



Kristinn Rūnar Kristinsson

Efnisyfirlit

Formáli Kristjáns Hafþórssonar	iv
Inngangur	ix
Þegar sōlin aldrei sest	xi
Maniuraunir	1
Að reyna að skilja sjálfan sig	3
Ferðin til Prag með Herbalife	44
Umferðarstjórnun við Smáralind	59
Strípalingurinn á Austurvelli	94
Handtekinn á brúðkaupsdegi systur minnar	136
Í hugarheimi körfuboltamanns	171
Endurfæddur Ingólfur Arnarson	191
Ekki hleypt úr landi	201
Lífið inni á geðdeild á Íslandi	224
Vitundarvakning um geðsjúkdōma	261
Eftirmáli	276
Þakkir	279
Heimildaskrá	281

Formáli Kristjáns Hafþórssonar

Við Kiddi kynntumst seint á árinu 2011. Ég var þá að læra á fullu fyrir stúdentsprófin og allt að gerast. Eitt kvöldið þegar ég var að glugga í bækurnar sneri ég mér að tölvunni í andartak og sá þar Facebook-skilaboð frá gaur sem ég kannaðist við en áttaði mig þó ekki á hvaðan ég þekkti hann. Ég hugsaði með mér að ég hlyti að hafa séð hann á förunum vegi, úti á skemmtanalífinu eða eitthvað slíkt. Þetta voru skilaboð frá Kristni Rúnari Kristinsyni sem er í dag einn af mínum bestu vinum. Kiddi, eins og hann er jafnan kallaður, kom sér strax að efninu, eins og honum einum er lagið, og sagðist fíla manngerð mína og spurði hvort við ættum ekki að taka laufléttan hitting. Mér fannst hann mjög áhugaverður og ákvað að slá til, af hverju ekki? Hann hlyti að vera toppmaður og það kom svo sannarlega á daginn! Yndislegri, skemmtilegri og góðhjartaðri mann er vart hægt að finna. Kiddi var ekkert að skafa utan af því og sagði mér strax sína sögu.

Mér finnst aðdáunarvert hvað Kiddi er hreinskilinn og opin með veikindi sín, ég ber gríðarlega mikla virðingu fyrir honum fyrir það. Hann er vinur vina sinna og er traustur og góður drengur með eindæmum. Þegar ég kynntist honum vissi ég lítið um geðhvörf. Ég vissi lítið um sjúkdóminn, einkennin og flest sem tengist þessu. Kiddi hefur hrundið af stað frábærri vitundar-



vakningu um geðsjúkdóma og geðheilbrigðismál á Íslandi á undanförunum árum, sem er nauðsynlegt og afar gott framtak.

Einna minnisstæðast, og í raun augnablikið sem ég átti aði mig á einkennum maníu, var þegar við ákváðum að skella okkur í ræktina í ágústmánuði 2014. Hann var á fullu í ræktinni og kominn í frábært form. Ég var búinn að hlaupa mikið og við höfðum mælt okkur mót í Valsheimilinu til þess að taka „power-æfingu“ eins og við kölluðum það. Þetta var dagurinn fyrir Menningarnótt og ég ætlaði að taka þátt í Reykjavíkumaraþoni sem var sama dag. Það var sól og sumar í loftinu og ég var í fríi í vinnunni þennan föstudag; við ákváðum því að taka æfinguna nokkuð snemma, eða klukkan 14.00.

Ég lagði leið mína í Valsheimilið, en á þeim tíma bjó ég þar nálægt, og ákvað því að nýta góða veðrið sem var þann daginn og röltu niður eftir. Þegar ég kom í Valsheimilið var Kiddi hættur; sólbrúnn, svalur og í hörkustuði. Við heilsuðumst innilega, eins og við vinirnir gerum alltaf, og röbbuðum aðeins saman áður en æfing aldarinnar átti að hefjast; hann var í hrikalega góðu og hvetjandi skapi. Kiddi sagði mér að núna yrði þetta allt saman tekið á næsta stig, hann væri hættur á samfélagsmiðlinum Snapchat því enginn tími væri fyrir það lengur. Það væri einfaldlega allt að gerast. Ég túlkaði aðstæður þannig að Kiddi væri í frábæru skapi og til í æfinguna en fannst samt dálítið skrítið og óvenjulegt að hann væri allt í einu hættur á Snapchat. Hann hafði verið nokkuð virkur þar inni og talaði aldrei um það áður að hætta á þessu samfélagsmiðlaforriti. Ég spáði í þessa athugasemd hans í

nokkrar sekúndur en gaf því ekki frekari gaum.

Kiddi fór síðan að segja mér hvernig hann kom sér í Valsheimilið. Hann tók leigubíl, sem mér fannst svolítið óvenjulegt líka, en hann hafði hringt í mig fyrr um daginn og spurt hvernig ég ætlaði niður í Valsheimili. Ég tjáði honum að ég ætlaði að nýta góða veðrið og röltu. Hann sagði að það væri ekkert mál og við myndum hittast niður frá, og ég hugsaði ekki meira út í það.

Ég man að ég hugsaði í smástund að mér fyndist svolítið sérstakt að Kiddi kæmi ekki á bílnum sínum þar sem hann væri nú eiginlega alltaf akandi. Hann fór að segja mér að hann hefði verið á pöbb að fá sér einn kaldan fyrir æfinguna og eftir það tekið leigubíl í Valsheimilið. Kiddi sagði mér einnig að hann hefði náð sér í Herbalife-kúnna sem var leigubílstjórinn. Að hann hefði algjörlega selt honum hugmyndina að kaupa pakka hjá sér. Þetta fannst mér líka fremur óvenjulegt en ég hugsaði með mér að hann væri í einhverjum extra góðum gir vegna alls sem væri í gangi.

Eftir spjall okkar og ferð á salernið skelltum við okkur inn í rækt og byrjuðum á hálf tímaæfingu þar sem það var heldur betur tekið á því. Kiddi stýrði æfingunni eins og herforingi. Eftir hana teygðum við og fengum okkur heilsudrykk. Ég hrósaði Kidda í hástert og sagði honum að hann gæti svo sannarlega orðið besti einkaþjálfari landsins með þessu áframhaldi.

Við röltum síðan heim til mín og bauð ég honum far í Kópavog þar sem ég var hvort sem er að fara að útrétta úti í bæ. Á leiðinni heim til mín, sem tók sjö mínútur, ræddum við saman

og þá fór Kiddi að tala um viðskiptahugmyndir og annað slíkt. Við höfðum oft rætt um framtíðina; hvernig við sæjum hana fyrir okkur, drauma og svo framvegis en samtalið þarna var eitthvað öðruvísi. Það var frábrugðið að því leyti að Kiddi vildi fara út í viðskipti með mér, og það helst í gær. Hann velti fyrir sér hvað við ættum að gera saman, hvað hann ætlaði að gera og fleira. Ég áttaði mig ekki á aðstæðum þarna og spilaði með þar sem ég hélt að samræðurnar væru meira grín og glens og að við værum upp að vissu marki að tala um draumóra.

Við komum heim til mín, settumst upp í bíl og keyrðum af stað. Ég skutlaði honum heim til sín, og sagði honum að ég og konan mín ætluðum að vera með smáteiti daginn eftir á Menningarnótt, og bauð honum að koma. Kiddi þáði boðið og við kvöddumst.

Þetta var meiriháttar dagur með góðum vini og ég var mjög ánægður. Ég man að ég hugsaði með mér að hegðun hans og umræðuefnin, fyrir og eftir ræktina, hefðu verið dálítið sérstök en amstur dagsins tók við og ég velti þessu ekki meira fyrir mér.

Kiddi mætti í teitið kvöldið eftir og var í hörkugír. Þegar hann yfirgaf samkvæmið ákváðum við að hittast eftir helgina. Í vikunni eftir Menningarnótt hringdi ég í hann til þess að finna út hvenær við ættum að hittast. Slökkt var á símanum, sem getur komið fyrir hvern sem er, og ég hugsaði því lítið út í það og hringdi aftur um kvöldið þann daginn. Aftur var slökkt á símanum hans, sem mér fannst nokkuð skrítið þar sem Kiddi er vanalega alltaf með símann opinn, þótt allir lendi auðvitað í því einstöku sinnum að verða batteríslausir. Ég hringdi síðan í hann

næstu tvo daga og var hætt að lítast á blikuna. Kiddi svaraði ekki heldur Facebook-skilaboðum og var ekki virkur þar í nokkra daga. Ég ákvað að hringja í Inga bróður hans og spyrja hvort allt væri ekki örugglega með felldu. Hann tjáði mér að Kiddi væri kominn inn á geðdeild þar sem hann hefði verið í maníu vikurnar á undan.

Þegar ég heyrði þetta fór ég að leggja saman tvo og tvo og átta mig á ástandinu. Þarna hafði ég fengið margar vísbendingar um að Kiddi væri í uppsveiflu en einfaldlega áttaði mig ekki á því. Ég hugsaði ekki einu sinni út í það þar sem ég hafði aldrei kynnt mér eða hugsað út í hvernig hegðunarmynstrið er hjá fólki í maníu. Ég upplifði ákveðna vitundarvakningu þegar ég áttaði mig á hvað hefði átt sér stað. Þessi föstudagur og dagarnir á eftir veittu mér innsýn inn í heim geðsjúkdóma, hvernig uppsveifla gengur fyrir sig og ég dáist að hugrekki og eldmóði Kidda að fræða aðra um þá.

Ást og friður,

- Kristján Hafþórsson

Inngangur

Ég hóf að skrifa þessa bók þann 20. nóvember árið 2017. Mig hafði lengi langað til þess og vissi að ég myndi skrifa mína fyrstu bók ungur, kannski aðallega því fólk hefur nefnt það við mig. Ég hafði verið á ísrúnti með góðum vini mínum, leikara Íslands, Kristjáni Hafþórssyni, eða Krissa Haff eins og hann er iðulega kallaður. Ég sagði honum manúsögur af sjálfum mér, sem ég geri gjarnan þegar við hittumst. Hann sagði við mig í lok kvöldsins: „Kiddi, ég held að þú sért núna kominn með nægilega mikið efni í bók.“ Ég sagði við hann: „Já, ég er ekki frá því. Hvernig hljóma Maníuraunir?“ Krissi sagði að honum litist vel á þann titil. Ég er töluvert hvatvís og setti upp drög að tíu köflum sama kvöld og beinagrind af þeim öllum. Við ákváðum síðan að formáli bókarinnar yrði skrifaður út frá hans sjónarhorni, hvernig ég kæmi honum fyrir sjónir sem manneskja og þegar ég væri í maníu, eða oflætisástandi, á íslensku, (ég mun engu að síður nær eingöngu nota orðin manía og uppsveifla í bókinni).

Krissi fékk nefnilega, eins og kemur fram í formálanum, fjölda vísbendinga til að átta sig á því að ég væri í maníu, frá fyrstu upplifun hans 2014 þegar hann áttaði sig ekki á hvað væri að eiga sér stað.

Tilgangur bókarinnar er fyrst og fremst að fræða fólk um geðhvörf, aðallega um maníuhlið þeirra, því miklu fleiri þekkja hina hliðina, þunglyndið. En það er sláandi hvað Íslendingar vita



lítið um geðsjúkdóma, því hef ég fengið að kynnast í gegnum árin.

Ég finn fyrir miklum áhuga á þessari bók og stefnan er að láta hluta af ágóða hennar renna til styrktar bráðageðdeild 32 C á Landspítalanum við Hringbraut, þar sem ég hef dvalið í fimm skipti á ævinni. Einnig, ef vel gengur, mun hluti renna til verkefnis míns, *Vitundarvakning um geðsjúkdóma*, til að halda fyrirlestra og fræða fólkið í landinu okkar betur.

Þegar sólín aldrei sest

Þegar hækkar sól
fer Kryddi á ról.
Jesús, Pétur, almannatugur Guð.
Hjá þér er svo mikið mergjað stuð.

Á þessum tíma ferðu hátt.
Opnar glugga upp á gátt.
Og þó að einn, tveir, þrír lokist.
Þú smellir fingri svo tuttugu í viðbót opnist.
Því tækifærin eru á hverju strái.

Elsku kappinn knái.
Virðist búa yfir mætti
sem með einhverjum undraverðum hætti
gerir honum kleift að sigra heiminn
og bókstaflega skjótast út í geiminn.

Verðir þú á vegi hans
bjódd' onum upp í gleðidans.
Því aðeins 1% landsmanna
eru svona til augnanna.

Drífdú þig upp í lestina
og sjáðu hina gestina.
Ingólfur og Nowitzki
eru ekkert nema frískí.
Tótallí til í bílað ball.
Eitthvað brjálæðislega klikkað skrall.

Kúkúlestin þýtur af stað.
Það er erfitt að toppa það
að lenda í elsku Prag.
Sem sólargeislum, hlýju og umhyggju vefur.
Meðan hljótt borgin í morgunsárið sefur.

- Fanney Sigurðardóttir



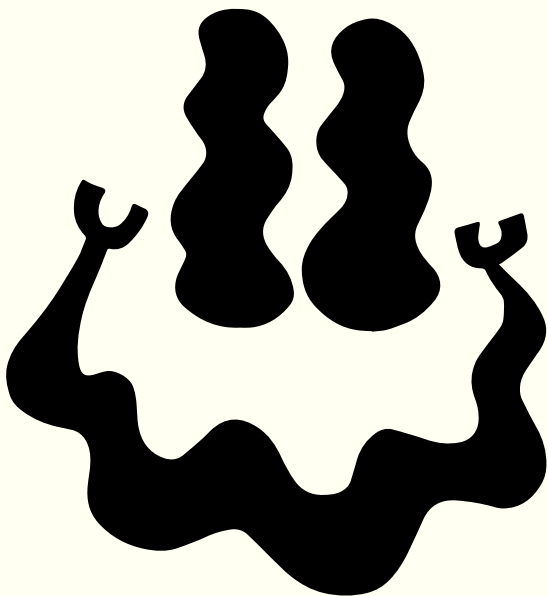
Maníuraunir

Reynslusaga strípalingsins á Austurvelli



Þú myndir aldrei segja:
„Þetta er bara krabbamein, hættu þessu væli.“
Af hverju þá að segja það um þunglyndi?
- Höf. óþekktur

**Að reyna
að skilja
sjálfan sig**



Ég greindist með geðhvörf árið 2009, tvítugur að aldri. Margir þekkja betur enska orðið *bipolar* heldur en geðhvörf eða *bipolar disorder*. Sumir nota orðið geðhvarfasýki en ég er ekki hrifinn af því, það er algjör óþarfi að bæta „sýki“ við orðið, minnir einna helst á áfengissýki. Faglega heitið er þó oflætis-þunglyndis-sjúkdómur (*manic-depressive*).

Geðhvörf fela í sér geðhæðir og -lægðir en einstaklingar greinast yfirleitt þegar þeir hafa upplifað hvort tveggja. Það er þó hægt að upplifa geðhæðir eingöngu en það er sjaldgæft. Talið er að um 0,8-1% jarðarbúa í dag hafi greinst með geðhvörf. Það er ávallt talað um þessar tölur út frá 18 ára og eldri, og eru því um 50 milljónir manna með geðhvörf í heiminum. Á Íslandi er talan aðeins á reiki en er einnig talin vera um 1%. Ef sú prósentutala er rétt, þá eru það u.þ.b. 2.500 manns. Hlutfallið er nokkuð jafnt milli karla og kvenna. Flestir greinast á aldrinum 17-30 ára (persona.is [án árs]).

Skipting og einkenni geðhvarfa

Geðhvörfin eru flokkuð eftir tegund I, II, III, og í hverfilyndi. Blandað ástand fylgir síðan alltaf með, en það er ekki beint hluti af skiptingunni. Greiningin fer eftir því hvers kyns sveiflurnar eru og hversu miklar þær eru. Allir sem eru með geðhvörf fá misalvarlegt þunglyndi og misstórar maníur.

Geðhvörf I, sem ég er greindur með, eru rosalega ýktar og miklar uppsveiflur, svokallaðar „full-blown“ maníur, en þunglyndið þarf ekkert endilega að vera mjög djúpt til að falla undir þessa greiningu. Ég er því líklega á milli greiningar I og II. Þeir sem greinast með geðhvörf I eru aðilar sem oftast eru lokaðir af inni á geðdeild, með það fyrir augum að ná þeim úr maníunni. Endastöð þeirra er t.d. að manneskjan er haldin það miklum ranghugmyndum að hún telur sig geta hoppað niður af háhýsi og lifað af því hún telur sig vera með ofurkrafta á borð við *Superman*.

Geðhvörf II eru vægari maníur og sveiflan er snarpari. Einstaklingar koma þá miklu í verk á skömmum tíma en missa ekki tengsl við raunveruleikann. Þeir upplifa svokallaðar „hýpómaníur“ sem vara oftast í nokkra daga, í mesta lagi í tvær vikur. Þunglyndið getur hins vegar verið mjög djúpt hjá þessum einstaklingum.

Geðhvörf III er líklega minnst þekkt og er lítill hópur fólks sem fer í uppsveiflu við það að vera settur á þunglyndislyf eða í rafmeðferð. Röng meðferð eða lyf geta skotið þessu fólki upp í maníu á skömmum tíma.

Hverfilyndi er einnig lítt þekkt en er þó talið með í skiptingunni. Þarna eiga sér stað vægar en oft snarpar geðsveiflur í báðar áttir. Það er líklega erfðast að greina þennan hóp. Þetta fólk kemur mjög miklu í verk á skömmum tíma, og fær alla með sér, en klárar yfirleitt aldrei það sem það byrjaði á. Það dettur síðan niður í vægt þunglyndi inn á milli eins og hendi sé veifað, án þess að fólk taki mikið eftir því.

Að lokum er síðan blandað ástand sem getur verið mjög hættulegt. Einstaklingar upplifa þá þunglyndi og maníu á víxl sama daginn; yfirleitt þunglyndi á morgnana og maníu seinni-part dags. Þessa einstaklinga þarf sérstaklega að passa upp á (Geðhjálp [án árs]).

Geðhvörfin geta hamlað viðkomandi í daglegu lífi og truflað dómgreindina. Langur tími kann að líða milli geðsveiflna hjá einstaklingum og á þeim tíma eru þeir með eðlilegt geðslag. Ef einstaklingar eru án meðferðar má búast við a.m.k. 7-15 stórum sveiflum á meðalævi; oft á tíðum mun fleiri, og jafnvel þótt viðkomandi sé undir læknishendi. Margt konar utanaðkomandi þættir geta haft áhrif og hrint af stað sveiflum. Sumir veikjast aðeins einu sinni en það er óalgengt. Ennþá fátíðara er að greinast um og eftir miðjan aldur.

Orsakir geðhvarfa má rekja til erfða- og líffræðilegra þátta, streitu og persónuleika. Aldrei hafa þó fengist greinargóð svör við því af hverju þau stafa og eru menn ekki á einu máli um það og telja að margir þættir spili inn í.

Mjög mikilvægt er að greina geðhvörfin í tíma svo að einstaklingurinn sveiflist ekki mikið og í mörg ár áður en hann fær greiningu (persona.is [án árs]). Mörg dæmi eru um að fólk hafi ekki hugmynd um að það sé með sjúkdóminn, annað hvort gerir það sér ekki grein fyrir því eða hefur ekki áhuga á að vita það. Helsta ástæða þess að fólk greinist með geðhvörf er flókið samspil erfða og umhverfis, mismikið eftir aðilum. Í mínu tilfelli höfðu umhverfisþættir og áföll mun meiri áhrif heldur en erfða-

þættir. Geðhvörfin geta legið niðri í nokkra ættliði en skotið upp kollinum síðar.

Það var alveg ný reynsla fyrir fjölskyldu mína og vini þegar ég upplifði mína fyrstu manú og var greindur. Mér er minnstætt þegar ég hitti frænda minn, árið 2014, og sagði honum hvað ég væri að glíma við. Hann hafði aldrei á ævinni heyrt minnst á geðhvörf, en hann var þá tæplega sextugur. Ég hugsaði með mér hvað við værum skammt á veg komin varðandi þekkingu og umræðu um geðsjúkdóma á Íslandi.

Systkini mín og foreldrar eru langt frá því að vera með geðhvörf og ég grínast stundum með það að ég hljóti að vera ættleiddur, ég er svo ólíkur öllum í fjölskyldunni. Öll eru þau samt rosalega dugleg og nýta vel þann drifkraft sem þau hafa. Mín orka og drifkraftur kemur bara í „örlítið“ stærri skömmtum en hjá þeim!

Helstu einkenni þunglyndis eru margvísleg. Þunglyndi getur bæði verið alvarlegs eðlis eða verið á mörkum þess að vera vægt þunglyndi eða depurð. Það sem ég upplifði einna mest var mikil þreyta; ég gat sofið út í eitt. Það er líka það sem ég vil nánast eingöngu gera á meðan sveiflan gengur yfir. Sjálfs-traustið er í miklu lágmarki í þessu ástandi og stundum koma sjálfsásakanir. Sumir upplifa ranghugmyndir í þunglyndinu en það hefur ekki verið tilfellið hjá mér. Tilgangs- og áhugaleysi er mikið; tilgangurinn með lífinu er enginn á verstu dögnum. Sjálfsvígshugsanir koma oft á tíðum upp. Þunglyndi er raunverulegur sjúkdómur en ekki aumingjaskapur eins og sumir

vilja meina; aðallega fólk komið yfir miðjan aldur. Pirringur, neikvæðni og óþolinmæði er algengt í ástandinu, allt er í raun og veru ómögulegt. Framtaksleysið er algjört og virknin minnkar til muna; einbeitingin er lítil og sumir upplifa minnis-truflanir. Talið er að hverju sinni séu 4-6% Íslendinga að glíma við alvarlegt þunglyndi, en það gera í dag 14-21 þúsund manns (doktor.is [án árs]).

Helstu einkenni maníu eru gríðarleg orka og lítill svefn; það er einfaldlega ekki tími til þess að sofa. Eyðslusemin er oft mikil, gjarnan er miklum peningum eytt og miklu meira en eðlilegt þykir. Fjárfestingar og viðskipti með öðrum þekkist vel og nýta þá margir sannfæringarkraftinn og aukið sjálfstraust til góðra eða slæmra verka. Virknin og framtakssemin verður mun meiri og margir tala samhengislaust, því þeir hafa frá svo svakalega miklu að segja. Þetta er algjört reiði- og gleðiástand, allavega í mínu tilviki, það er oft stutt á milli. Þegar viðkomandi er kominn mjög hátt upp er hann einfaldlega mestur, bestur og getur sigrað heiminn. Sumir hafa fundið fyrir því að þeir séu einir af þessum útvöldu, valdir af guði til þess að breyta heiminum, og þá er eins gott að vera ekki mikið fyrir! Sköpunarkrafturinn nær nýjum hæðum og sjóndeildarhringurinn víkkar og stækkar allur (Geð-hjálp [án árs]).

Ég hugsa um líðan mína hverju sinni út frá tölum, einhvers staðar á milli 1 og 10, með kómmum ef þess þarf. Lokastig maníu er í kringum 10 en botninn á þunglyndi er nálægt 0. Persónulega myndi ég alltaf vilja vera í 7 eða 6,5 hvað líðan varðar, en það er

kannski ekki alveg heilbrigt, þá er maður að fljúga aðeins upp. Eðlileg líðan er á milli 5 og 6 en á milli 4 og 5 er maður svolítið flatur. Öll líðan fyrir neðan 4 á þessum skala væri þá þunglyndi, frá vægu og niður í djúpt.

Ég myndi segja að þeir sem upplifa geðhvörf II, III og hverfilyndi fari ekki yfir 7 á þessum skala og haldist í raunveruleikanum í uppsveiflum sínum. Talan í geðhvörfum I fer yfir þetta og í áttina að því að viðkomandi missi raunveruleikaskynið, fari í geðrof og nái jafnvel upp í 10 á þessum skala. Ég myndi segja að ég hafi mest náð u.þ.b. 9,4 í maníu og minnst milli 0 og 0,5 í þunglyndi. Í sannleika sagt þekki ég engan né veit um neinn sem hefur farið jafnlangt niður og ég sem unglingur eða jafnhátt upp og ég á fullorðinsaldri.

Hér á landi upplifa flestir uppsveiflu þegar birta tekur og hlýnar, þó er það til í dæminu að fara í uppsveiflu að vetri til en það er sjaldgæfara. Oft á tíðum er það álag af ýmsum toga sem skýtur viðkomandi upp á þeim tíma. Ég á samt erfitt með að ímynda mér stemninguna að vera í maníu í frosti og myrkri, kannski mun ég upplifa það síðar.

Lífið á Íslandi er krefjandi, eins og allir þekkja, aðallega á veturna. Og það reynir enn meira á ef geðhvörf eru í spilinu og örar sveiflur. Veðurfars- og birtuskilyrðin hér á landi henta mér skelfilega; þunglyndur á veturna og manískur á sumrin, það er ekki mikið flóknara. Þó hafa komið ár sem ég hef verið stöðugur í líðan allt árið um kring. Veðrið og birtan hér minna einfaldlega á geðhvörfin sjálf. Ég finn fyrir andlegum þyngslum þegar

dimmir og frystir almennilega í nóvember og desember og tek við mér þegar vorar. Ég flýg þá með reglulegu millibili hátt upp milli júní og ágúst. Líðanin fer alltaf að skána örlítið eftir vetrarsólstöður, 21. desember. Ég þyrfti helst að búa erlendis í hita og birtu á meðan vetrardekkin eru á bílunum hérna heima, frá október til apríl og venjast veðrinu betur. Mér á að geta liðið eðlilega og vel allan ársins hring, í bland við rétt lyf sem geta hjálpað til við að ná jafnvæginu, sem gerist vonandi með aldrinum og auknum þroska. Ég finn það á mér að það verði eftir 3-4 ár.

Sveiflurnar á svefninum eru einnig mjög miklar. Ég get sofið 2-3 klukkutíma á nóttu yfir nokkurra vikna tímabil í maníu en þegar ég er að jafna mig á henni seinna, vinnur líkaminn og heilinn þetta allt saman til baka. Mest hef ég sofið í 28 klukkutíma samfleytt og margoft í yfir 20 klukkustundir; líkaminn og heilinn tæma sig gjörsamlega í maníunni.

Margir muna lítið sem ekkert frá manútímabilum sínum, hausinn fer á svo svakalegt flug. Svolítið eins og „blackout“ af drykkju. Það hefur komið geðlæknum, sálfræðingum, öðru fólki með geðsjúkdóma og vinafólki mínu spánskt fyrir sjónir hvað ég get lýst mínum maníum nákvæmlega og atvikum sem þar gerast í þaula. Í raun hef ég alltaf haft rosalega gott minni, hvernig sem mér líður, og get munað ótrúlegustu hluti langt aftur í tímann, s.s.: bílnúmer, símanúmer og skóstærðir fólks. Pétur Friðrik Sigurðsson, eða „Skriðdrekin“ eins og hann er stundum kallaður, sagði eitt sinn við mig að hann væri alltaf í vafa um það hvort hann ætti að segja mér suma hluti því það yrði gert

ódaudlegt, ég myndi allt og væri algjör límheili. Ég er þakklátur fyrir þennan eiginleika og að geta munað maníuraunir mínar, því annars fengi ég ekki tækifæri til að skrifa bók eins og þessa. Þetta er allt mjög eftirminnilegt og ef ég á að giska þá tel ég mig muna um 98% af því sem gerist í maníum.

Bernskuárin

Ég hef alltaf verið félagslyndur einfari, góður í hópi og góður einn heima. Ég hef alla tíð átt erfitt með að sitja á skólabekk. Það hefur hentað mér illa að þurfa að sitja og læra, verandi með frjóan heila; ég hef ávallt viljað ráða því sjálfur hvað ég fæst við hverju sinni. Allt frá því ég var í leikskóla var þetta vanda-mál. Ég átti tuttugu bolta heima í sérhannaðri boltagrind, en það hafði verið útbúin boltaaðstaða fyrir mig í bílskúrnum. Vitandi af aðeins einum bolta í leikskólanum, sem átti að vera fyrir alla krakkana, var mér daglega kvöl og pína. Það endaði með því að móðir mín, Áslaug Erla Guðnadóttir, leyfði mér að hætta í leik-skóla þriggja og hálfs árs. Ég fékk að vera alsæll einn heima með alla boltana mína og æfa mig. Ég var henni mjög þakklátur fyrir að koma mér út úr þessum aðstæðum.

Skólaganga mín hófst í Ísaksskóla þegar ég var fimm ára gamall. Ári síðar fór ég í Kópavogsskóla og var þar í tíu ár. Mér fannst bara skemmtilegt í frímínútum og íþróttum, lífið fyrstu árin snerist nær alfarið um bolta. Herdís Egilsdóttir, fyrsti kenn-arinn minn í Ísaksskóla, sagði mömmu minni að ég nennti engu föndri og að hún hefði séð það strax að ég forðaðist það eins og

heitan eldinn.

Foreldrar mínir ákváðu að setja mig í danskennslu, eins og eldri systkini mín, þegar ég var 5-8 ára. Mér fannst það vægast sagt leiðinlegt og síðasta árið var ég farinn að fela mig þegar það voru æfingar, helst í Smárahverfinu þar sem ég gat verið í fótbolta. Þessi danskennsla þjónaði ekki nokkrum einasta tilgangi fyrir mig en foreldrar mínir vildu endilega að ég prófaði þetta – í heil þrjú ár!

Ég var oftast einn og hafði í raun lítinn áhuga á að vera með öðrum krökkum. Ég gat alltaf séð það strax hvort ég vildi vera með skólafélögum eða strákum úr fótboltanum. Það voru þó tveir drengir sem ég tengdist mest, þeir Benedikt Þór Ásgeirsson og Elfar Freyr Helgason. Ég náði einhverju sambandi við þá sem var mun sterkara en við aðra krakka, algjörlega frábærir náungar. Þótt við höfum fjarlægst með aldrinum þá eru tengslin alltaf sterk við þá.

Það er kannski ekki nema von að ég varð aldrei þessi venjulegi gæi, ef svo má að orði komast. Ég lærði til að mynda að lesa með því að lesa minningargreinar í Morgunblaðinu, fimm ára gamall. Mig langaði að vita hvort ég tengdist þessu fólki, allt mjög eðlilegt við það! Ég hef alla tíð verið unglegur í útliti en jafnframt gömul sál. Stundum kom fólk í heimsókn til foreldra minna og sagði mér að það hefði nýlega misst ættingja. Ég spurði um nafn viðkomandi og vissi alltaf nákvæmlega hver það var út frá lestri Moggans. Ég las auðveldur það sem allir ættingjar skrifuðu um ástvini sína; oft eyddi ég nokkrum klukku-

tímum á dag í þetta. Ég kíktti auðvitað líka á íþróttasíðurnar til þess að verða ennþá betri að lesa, áhuginn var einnig mikill þar. Ég þekkti alla knattspyrnuvelli liðanna í ensku úrvalsdeildinni með nafni sem barn og hef verið svo heppinn að fá að heimsækja þá nokkra.

Ég var mjög efnilegur í fótbolta og körfubolta fram að tólf ára aldri og var með gríðarlegt sjálfstraust sem barn. Ég ætlaði að verða atvinnumaður í fótbolta eða næsti Michael Jordan í körfunni. Þegar ég æfði mig einn úti á velli fagnaði ég alltaf mörkum eða körfum, eins og það væri stútfullur leikvangur af fólki að fylgjast með mér og hylla mig. Í frítíma mínum æfði ég mig að skrifa eiginhandararitun mína. Ég skrifaði hana hratt, eins og þúsundir manna stæðu í röð að bíða eftir því að fá að hitta mig; svipað og ég fékk að upplifa á Old Trafford, heimavelli enska stórlíðsins Manchester United, þegar ég hitti hetjurnar mínar fyrir leik árið 1999.

Ég hef rætt það við foreldra mína og fleiri nákomna hvernig ég hafi verið sem barn. Ég var einrænn og haldinn mikilli þráhyggju gagnvart öllu sem tengdist fótbolta og körfubolta; þá aðallega að eiga allt það nýjasta og flottasta. Margoft hringdi ég í vinnusímann hans pabba, Kristins Jóhannessonar, þegar hann átti Kjötbankann. Þar var kona á skrifstofunni sem svaraði mér ávallt en pabbi var á neðri hæðinni við vinnu. Ég fékk iðulega spurninguna frá konunni: „Er þetta mikilvægt?“ Ég svaraði því auðvitað alltaf játandi og pabbi kom upp í símann. Var eitthvað mikilvægara í lífinu en að fara að skoða nýjustu Adidas Predator

skóna, sama merki og David Beckham var með samning við? Ég hélt nú ekki, og það var alltaf þannig að ef pabbi samþykkti að við skoðuðum það sem ég vildi, þá fagnaði ég. Það þýddi í 95% tilvika að við vorum að fara að kaupa það sem ég þráði. Það var nánast alltaf eitthvað sem mig langaði að eignast, oft gleymdi ég því samt, og það var einlæg von pabba að sú þrá væri úr sögunni í það skiptið.

Þegar ég var átta ára gamall tilkynnti pabbi, bæði mér og mömmu, að hann myndi alfarið sjá um öll kaup framvegis því ég var farinn að ganga á milli þeirra varðandi það sem ég sóttist eftir að eignast. Ég fór nefnilega með mömmu í Kringluna og kom til baka með nýja takkaskó og bolta; pabbi varð ekki ýkja sáttur því ég var nýbúinn að ljúga út úr honum varning.

Sjálfsstraustið sem ég var með sem barn er eitthvað sem ég hef oft heyrt fólk tala um við mig, enda gekk allt eins og í sögu fyrsta rúma áratuginn, og í raun voru þetta ekkert nema sigrar.

Þegar lífið hrundi

Árið 2001, þegar ég var tólf ára gamall, tók að síga á ógæfuhliðina. Ég líki því gjarnan við að líf mitt hrundi á sama tíma og tvíburaturnarnir í New York og uppbyggingin fram undan var löng og ströng, bæði fyrir New York borg og mig sjálfan. Sem barni fannst mér alltaf World Trade Center byggingarnar þær stórkostlegustu í heimi, ég skildi ekki hvað var að gerast fyrir heiminn og mig í senn, og tók ég það mjög inn á mig þegar árásin átti sér stað.

Ég þyngdist um tólf kíló á þremur mánuðum sumarið 2001 og fór úr 50 kílóum í 62. Það er svipað og fyrir 100 kílóa karlmann að fara í 130 kíló á einu bretti. Þetta er gott dæmi um öfgarnar hjá mér, ég missti öll tók. Yfirburðir mínir í íþróttum, ef svo má segja, hurfu á einu augabragði. Ég var skyndilega kominn í markið í fótboltanum, sem var frekar vandræðalegt og mikið áfall fyrir sjálfstraustið. Ég ætlaði mér alltaf að ná langt sem framherji, þannig að þetta tók á mig, en ég hélt þó mínu sæti í A-liðinu. Sprengikrafturinn sem ég hafði í körfuboltanum var farinn, ég gat þó áfram hitt vel fyrir utan en varnarleikurinn var ekki upp á marga fiska. Ég var einn af þremur bestu leikmönnum í mínum árgangi árin á undan. Þetta var virkilega erfiður tími að upplifa.

Ári síðar, í byrjun áttunda bekkjar, helltist yfir mig dýpsta þunglyndi sem ég og fagfólk höfum heyrt af. Sjúkdómar byrja oft með áfalli, og í mínu tilfelli var það að draumar mínir um atvinnu-mennsku í annarri hvorri íþróttinni voru svo gott sem horfnir.

Mér leið skelfilega illa og vissi ekkert hvað var að gerast. Ég var nánast hættur að sofa yfir áhyggjum, var farinn að dragast aftur úr í skólanum og einbeitingin var engin til þess að sinna heimalærdómnum sökum svefnleysis og vanlíðunar. Ég mætti á æfingar í körfu- og fótboltanum en var heillum horfinn. Mamma var farin að sjá mun á mér og spurði hvort það væri eitthvað að hrjá mig. Ég forðaðist samræður fram í rauðan dauðann, en ég þurfti nauðsynlega á hjálp að halda. Það liðu ekki nema fáeinir dagar í viðbót þar til ég var kominn algjörlega á botninn, í mjög

hættulegt ástand og vissi ekki hvað var að gerast.

Ég vildi ekki leita mér hjálpar en leið samt sem áður alveg hörmulega. Eftir eina knattspyrnuæfinguna hjá Breiðabliki í Fífunni, fór ég til ömmu minnar, sem nú er látin, Guðrúnar Magneu Jóhannesdóttur, en við vorum alla tíð mjög nánin. Ég hafði staðið mig illa í markinu á æfingunni ofan á alla vanlíðan sem var fyrir. Amma bjó á tíundu hæð í Gullsmáranum í Kópavoginum. Hún bakaði pönnukökur eins og henni var lagið og við áttum innihaldslaust spjall saman, vanalega var mikið um húmor í samtölum okkar – en ekki þarna. Ég kíkti út á svalir og viðraði það við sjálfan mig hvort það væri ekki bara best að henda sér niður, mér ætti hvort sem er aldrei eftir að líða vel aftur. Ég fann að ég gat ekki gert fjölskyldu minni það og hélt inn til ömmu á ný.

Um kvöldið fórum við pabbi á rúntinn þar sem hann reyndi að hressa mig við og segja mér skemmtilegar sögur, þá helst af ömmu gömlu, sem var einstaklega fyndin kona. Ég sýndi nánast engin viðbrögð við sögunum og þegar heim var komið sá ég hann klóra sér í höfðinu á leiðinni út úr bílnum, hann var ráðþrota hvað hægt væri að gera fyrir mig. Seinna um kvöldið brotnaði ég algjörlega saman fyrir framan foreldra mína og sagði þeim hversu hræðilega illa mér hefði liðið undanfarinn mánuð. Við grétum öll saman, sem var mjög gott, og mér leið betur í framhaldinu. Þetta var í eina skiptið sem ég velti alvarlega fyrir mér að taka eigið líf. Ég sá engan tilgang með lífinu, þrettán ára gamall, þegar maður á að vera ungur og áhyggjulaus. Á þessum

tíma var ég í mikilli hættu því ég virtist vera of stoltur til þess að segja frá erfiðleikum mínum; þetta er oft ástæðan fyrir því að ungir karlmenn fremja sjálfsvíg.

Þunglyndið var mjög svart á unglingsárunum en sem betur fer var alltaf svipaður gangur á niðursveiflunni. Þunglyndið hófst á degi þar sem ég varð viðkvæmur, sem gat gerst þótt mér hefði ekki liðið illa daga eða vikur á undan, og þá vissi ég að það væri að koma sveifla. Fyrstu fimm dagana leið mér alltaf verr og verr og vissi að ég færi í algjört svartnætti á fimmta eða sjötta degi. Þá var tilgangur lífsins enginn og rosalegt vonleysi og þröttleysi helltist yfir mig. Ég þurfti að komast á þennan stað til að geta liðið betur aftur, það tók alltaf svakalega á að komast í gegnum þessa daga. Oft á tíðum er það þannig að á botninum finnur maður kraftinn til þess að spyrna sér aftur upp og það jákvæða við að vera þar er að þaðan er aðeins hægt að fara upp á við. Öll él birtir sem betur fer upp um síðir og lífið fór að snúast til betri vegar. Ég var síðan yfirleitt tilbúinn að mæta í skólann á ný á 11. eða 12. degi. Pabbi sá um að koma með mat og drykki í herbergið mitt og spjallaði við mig, aðrir í fjölskyldunni voru ekki nálægt mér þegar ég var langt niðri. Mér fannst mjög erfitt að aðrir vissu af mér í þessu ástandi og vildi ekki hitta aðra fjölskyldu-meðlimi meðan á sveiflunni stóð. Ég fór á klósettið og í sturtu þegar ég heyrði engan umgang. Það var erfitt að búa á heimili með átta öðrum þegar þunglyndisloturnar gengu yfir. Ég vildi alls ekki láta sjá mig neins staðar og fór eingöngu út úr húsi til þess að hitta sálfræðing eða geðlækni. Þetta var allt önnur útgáfa af

mér eðlilegum og ég gat með engu móti sett upp einhverja grímu til að láta eins og allt væri í lagi. Með aldri og þroska gat ég aftur á móti sett upp grímu, en þeir sem þekktu mig vel sáu í gegnum hana. Svona var mín leið til að bregðast við ástandinu sem unglingur, en ég mæli ekkert sérstaklega með þessari aðferð. Betra væri að reyna að vera þátttakandi í samfélaginu í stað þess að einangra sig alfarið eins og ég gerði.

Ég hugsaði oft í niðursveiflum hvað það hefði örugglega bjargað mér að fara í sólina í tíu daga, það hefði verið mjög fróðlegt að prófa það. Fara erlendis í spennandi ferð í stað þess að upplifa erfiða daga inni í herbergi. Ég nefndi þetta við pabba í eitt skiptið en það varð ekkert úr því. Það er kannski hægara sagt en gert að hoppa í sólarferð að vetri til með engum fyrirvara.

Sálgreining og unglingadeild

Ef ég hefði ekki húmor fyrir sjálfum mér, öðru fólki og lífinu í heild sinni þá væri ég ekki hér lifandi og að skrifa mína fyrstu bók fyrir þrítugt. Þegar líðanin hefur verið sem verst hef ég sem betur fer alltaf getað barið því inn í kollinn á mér að það séu bjartari tímar fram undan og það sé margt að lifa fyrir, sérstaklega fjölskyldu mína og nánustu vini.

Ég spurði pabba sem unglingur hvort ættingjar og vinir vissu af þunglyndinu því ég skammaðist mín svo mikið fyrir það. Hann sagði að allir helstu vinir og ættingjar vissu eitthvað um þetta. Mig grunaði það en það var gott að fá það staðfest.

Ég var settur í sálgreiningu 13 ára gamall, hjá Páli Magnús-

syni sálfræðingi, því ég var ákveðin ráðgáta fyrir geðlækna og sálfræðinga. Ég var kornungur og gangur þunglyndissveiflnanna þótti undarlegur. Geðlæknar vildu ekki setja mig á lyf vegna þess hve ungur ég var, og urðu geðsveiflurnar því sennilega mun fleiri fyrir vikið. Í sálgreiningunni kom í ljós, auk mjög alvarlegs þunglyndis, að ég var greindur með ADHD eða athyglisbrest með ofvirkni. Svokallaðir óyrtir námsörðugleikar komu einnig skýrt fram – sem þýddi að annað hvort var ég mjög fær í ákveðnum námsgreinum eða mjög slakur í þeim; það var sjaldan einhver millivegur. Það kom bersýnilega í ljós að ég kunni t.d. ekki flatarmál og spegilmyndir í prófinu hjá sálfræðingnum en var hins vegar mjög fær í tungumálum, stafsetningu, málfari og að koma fyrir mig orði. Áhugaverðast við þessa sálgreiningu var próf sem gekk út á að finna leið til að koma sér út úr brennandi húsi á sem skemmstum tíma. Ég fékk fullt hús stiga. Páll sá þarna að ég hugsaði fram í tímann; hvernig ég gekk og allt var úthugsað, eins og um þríhyrning væri að ræða, fór horn úr horni á sem skemmstum tíma. Þetta er kallað þríhyrningsgöngulag en flestir ganga sína leið nokkuð tilviljanakennt, hugsa ekki fram í tímann. Þegar hann sá árangur minn í þessu tiltekna prófi, fannst honum líklegt að ég væri á einhverfurófi en ég lét aldrei kanna það nánar. Móðir mín gat í raun staðfest við mig ákveðið einhverfuróf sem barn. Ég gat verið einn heilu klukkustundirnar að leika mér með boltana mína, að ímynda mér að ég væri hinn og þessi frægi íþróttamaðurinn.

Ég skoraði allt frá 70 og upp í 140 í heildina á greindar-

vísitölustudlinum. Talan 70 er á við mjög greindarskertan aðila en 140 er á við fluggáfaðan. Meðaltal mitt var 108 sem er örlítið yfir meðaltali, það voru þarna nokkrir þættir sem drógu mig mikið niður. Það er hins vegar sannað að einstaklingar með geðhvörf geta staðið sig frábærlega í því sem þeir eru slakir í venjulega; þegar þeir fara upp í manú opnast allt fyrir þeim. Ég þyrfti að láta leggja fyrir mig flatarmáls- og spegilmyndaþraut næst í uppsveiflu því ég var meira þunglyndismegin þegar ég fór í sálgreiningarnar árið 2002 og síðan aftur 2005. Í kjölfarið hitti Páll sálfræðingur alla kennarana mína og stjórnendur í Kópavogsskóla, þegar ég var í áttunda bekk og fræddi þá um stöðu mála. Enda var staða mín mjög frábrugðin stöðu jafnaldra minna. Í niðurstöðunni frá Páli gátu ég og foreldrar mínir nánast séð hvað framtíðin bæri í skauti sér. Í greiningunni stóð að þegar mér liði mjög vel inn á milli sveiflna, væri ég líklega að upplifa „hýpómaníur“, sem sagt styttri útgáfuna af þeim sem ég síðar upplifði. Ég varð ofsakátur í stuttan tíma án þess að missa tengsl við raunveruleikann. Við vissum ekki á sínum tíma hvað þetta þýddi en þegar ég las niðurstöðu sálgreiningarinnar nýlega var töluvert sláandi að sjá að þetta hefði blasað svona við okkur. Það hefði verið hægt að undirbúa alla betur fyrir möguleikanum á að ég gæti upplifað kröftuga andstöðu þunglyndis þegar ég yrði eldri. Ég hafði ekki skoðað niðurstöðurnar aftur frá því ég og foreldrar mínir lásум þær 2005. Við vorum svolítið blaut á bak við eyrun um það sem koma skyldi, því ekkert skyldmenna okkar hafði verið greint með geðhvörf. Báðar ættir mínar eru

mjög stórar, sérstaklega Höfðaættin. Ragnheiður Kristinsdóttir, föðuramma mín, var ein 15 systkina.

Í unglingadeildinni í skólanum sýndu flestir veikindum mínum skilning en hjálpin var því miður takmörkuð. Hvað námið varðaði gekk allt þokkalega, en það réðist nær alfarið af því hvernig mér leið hverju sinni. Ég missti af þriðjungi tíunda bekkjar sökum þunglyndisins og af samræmdu prófunum. Þrátt fyrir það var ég kosinn húmoristi Kópavogsskóla á árshátíðinni árið 2005, sem var mikill heiður; ég náði mér vel á strik inn á milli og upplifði ágætis tíma. Skólayfirvöld vissu hins vegar ekki hvernig átti að bregðast við aðstæðum og þannig er þessu því miður ennþá háttað í flestum grunnskólum landsins. Það get ég staðfest. Haustið 2005 hóf ég síðan nám í Menntaskólanum í Kópavogi, með ágætan grunn þrátt fyrir mikil veikindi í unglingadeildinni.

Fjölskylda og vinir

Fjölskylda mín vissi ekki nógu vel hvernig ætti að meðhöndla mig á unglingsárunum. Mér fannst pabbi vera sá eini sem sýndi því skilning hvað ég væri að ganga í gegnum, aðrir höfðu hann ekki, og ég fjarlægðist þau hin svolítið. Þetta situr vissulega aðeins í mér en engu að síður hef ég langoftast verið í góðu sambandi við fjölskyldu mína, og gæti í raun ekki verið heppnari með hana. Við erum samrýmd fjölskylda en þau hafa hins vegar aldrei skilið nægilega vel geðhvörfin sem ég er með. Það angrar mig stundum. Ég upplifði á unglingsaldri að þau skömmuðust sín fyrir það að ég ætti við veikindi að stríða, vissulega óvön

en ég hefði viljað meiri stuðning – ég fer ekki ofan af því. Það var högg fyrir fjölskylduna að líf mitt snerist svona snögg við og hún gat lítið gert til að hjálpa mér. Þó svo að foreldrar mínir hafi sent mig til ýmissa fræðinga þá var þekkingarleysi þeirra mikið og lítið um ráðleggingar. Þau reyndu þó sitt, en það vantaði nauðsynlega reynslu á þessu sviði og ég skynjaði það.

Ég átti nokkra vini í skólanum og krakkarnir tóku mér ekkert illa þegar ég sneri aftur en það var samt sem áður alltaf óþægileg þögn fyrsta hálf tímunnar þegar ég kom til baka. Krakkarnir vissu ekki hvernig átti að koma fram við mig eða hvað þeir gátu sagt. Þetta var ekkert rætt, enginn spurði mig beint hvað væri að hrjá mig eða hvort þeir gætu hjálpað mér með einhverju móti. Enginn vissi í raun hvað væri í gangi en þeir gátu lagt saman tvo og tvo að það væri eitthvað andlegt og alvarlegt sem varð þess valdandi að ég þurfti frá að hverfa svo reglulega.

Þegar ég hafði misst 10-12 daga úr skólanum nokkrum sinnum á stuttum tíma, ákváðu þeir af félögum mínum að spyrja Inga Rúnar, litla bróður minn sem var í 6. bekk, hvar ég væri eiginlega og hvort það væri eitthvað að mér. Þetta var mjög aumingjalegt af þeim og ég lét þá alla heyra það daginn eftir þegar ég mætti aftur í skólann; að þeir ættu ekki að ónáða litla bróður minn varðandi mín veikindi. Þeir urðu allir vandræðalegir og báðust afsökunar.

Annað svipað dæmi átti sér stað þegar ég var í Val í körfunni. Ég var þá að hefja mitt annað tímabil hjá liðinu. Við vorum í drengjaflokki og með nýjan þjálfara. Ég hafði misst mikið úr

um haustið en langaði að vera áfram með. Ég skynjaði fljótt að þessi nýi þjálfari sýndi veikindunum ekki þann skilning sem ég þurfti á að halda. Pabbi bauðst því til þess að hringja í hann fyrir mig og athuga hvort við ættum að gefa honum tækifæri; pabbi ráðlagði það eftir símtalið. Ég mætti í nokkrar vikur á æfingar en dróst aftur úr þegar þunglyndið lét á sér kræla. Strákarnir í liðinu vissu lítið um gang mála hjá mér og spurðu þjálfarann hvort hann vissi hvar ég væri. Hann sagði: „Já, já, ég veit alveg hvar hann er. Hann er heima hjá sér veikur, en ég efast stórlega um að það sé eitthvað að honum.“ Liðsfélagar mínir sögðu mér frá þessu og ég varð hrikalega sár og reiður á sama tíma. Ég sendi þjálfaranum skilaboð þess efnis að hann væri skilningslausasti og lélegasti þjálfari sem ég hefði á ævinni haft. Fleiri hættu síðan fljótlega og flokkurinn var langt frá því að ná þeim árangri sem hann hefði getað náð. Það var kalt á milli okkar árin á eftir en sambandið hefur lagast. Hann var ungur á þessum tíma og er vonandi betri þjálfari og skilningsríkari manneskja í dag.

Áfallið að heltast úr lestinni

Ég get ekki lýst því með orðum hvað áfallið var mikið að heltast úr lestinni í íþróttunum um og upp úr unglingsaldrinum. Ég hafði fundið að til mín voru gerðar talsverðar væntingar, og hafði þær einnig sjálfur. Ég var markakóngur á Shell-mótinu 1998 með 19 mörk og ári síðar í landsliði mótsins, valinn þar fram yfir stráka sem seinna urðu landsliðs- og atvinnumenn. Samtals skoraði ég 28 mörk á Shell-mótinu á tveimur árum. Árin 1998-1999 voru

minn toppur í íþróttum, mögulega fram að vori 2000; því miður toppaði ég fullsnemma. Ég grínast stundum með það að Selma Björnsdóttir hafi verið að syngja til mín með Evróvisíonlagi sínu „All out of luck“ árið 1999. Það varð allt ansi þungt og erfitt fljótlega eftir þann tíma.

Margir hafa eflaust spurt sig og aðra af hverju hinir og þessir náðu ekki lengra í íþrótt sinni. Ég er alveg viss um að andleg veikindi spila þar oft stóra rullu, því var allavega þannig farið í mínu tilfelli. Það er hægt að gera svo margfalt betur innan íþróttahreyfingarinnar. Að styðja betur við fólk sem finnur til andlegra veikinda, sem hefjast gjarnan á unglingsaldri. Þetta er viðkvæmt aldursskeið og ég upplifði ekki nægilega þekkingu í þessum efnum frá þjálfurum mínum þegar ég var að byrja að veikjast og getan minnkaði bæði í fótbolta og körfubolta. Þjálfararnir töluðu lítið sem ekkert við mig um veikindi mín, lítið var um góð ráð eða að menn leituðu faglegrar aðstoðar eftir þeim. Þeir höfðu líklega hvorki færni né þekkingu til þess, þótt þeir væru færir þjálfarar að öðru leyti, bæði í fótboltanum og körfuboltanum. Ég hefði þurft á þjálfurum að halda sem væru mjög færir á þessum sviðum því ég var ekki opinn með mín mál, vildi helst ekki tala um veikindin og skammaðist mín. Ég var orðinn slakur í boltanum og þetta voru mjög erfiðir tímar að ganga í gegnum. Ég hugsa reglulega um að þessu hefði getað verið öðruvísi háttað ef rétt hefði verið tekið á málum. Það er erfitt að koma orðum að því hvernig ég myndi haga mínum málum ef ég væri 11-12 ára gamall núna, og vissi það sem ég veit í dag. Eina

jákvæða við það að hafa ekki orðið atvinnumaður í boltagreinum er að ég tel mig vera lausan við hrokann og stælana sem hefðu vafalítið einkennt mig ef ég hefði náð langt. Þótt ég sé hreinskilinn, og af sumum talinn hreinskilnasta manneskja sem fólk þekkir, þá reyni ég alltaf að passa upp á hrokann – þó svo að það geti gerst í mínum maníum að ég gleymi að passa upp á hann.

Ég sá viðtal við Heimi Hallgrímsson, fyrrverandi landsliðsþjálfara okkar í fótbolta. Þar kom hann inn á að margir af þeim strákum sem hann þjálfaði hefðu ekki verið neitt gríðarlega efnilegir í upphafi en hafi síðan orðið frambærilegir knattspyrnumenn. Á hinn bóginn sagði hann að margir efnilegir knattspyrnumenn hættu snemma þar sem ekkert hefði orðið úr ferlinum. Það er alveg ljóst, tel ég, að þarna hafi verið um að ræða ágætlega stóran hóp drengja sem hafi átt við andleg veikindi að stríða – hópur sem fékk ekki þá hjálp, fræðslu, umhyggju og væntumþykju sem á þurfti að halda á erfiðum tímum og flosnaði upp úr boltanum. Það er nánast þannig að annar hver maður á landinu glímir við kvíða eða þunglyndi og síðan eru erfiðari geðsjúkdómar á borð við geðhvörf, geðklofa eða alvarlega kvíðaröskun. Öll förum við upp og niður, bara mismikið og í mínu tilfelli er það í líkingu við rússíbanareið.

Eini stóri titillinn

Árin frá 2001-2004 voru þau erfiðustu á ævi minni. Ég hætti í fótboltanum 2004 eftir mögur ár á undan. Ég hélt áfram í körfuboltanum og um haustið sama ár, 15 ára gamall, fór ég til fyrsta

einkabjálfara míns, Sölva Fannars Viðarssonar í World Class Laugum. Ég var 169 cm á þeim tíma og 83 kíló í fyrstu mælingu, þokkalega mikil þyngd miðað við hæð. Þetta var í upphafi tíunda bekkjar og ég var mjög seinþroska líkamlega, langt á eftir bekkjarbræðrum mínum, sem var ekki mjög skemmtilegt.

Ég upplifði ennþá djúpar niðursveiflur og Sölvi hjálpaði mér mikið í gegnum þær. Stundum grét ég á æfingum hjá honum því mér leið oft svo rosalega illa. Áföllin árin á undan héldu áfram að koma fram í miklu og djúpu þunglyndi. Við náðum flottum árangri saman og ég náði að sýna mitt rétta andlit á vellinum á ný. Sölvi var mér ómetanlegur á þessum tíma. Haustið 2005 skoraði ég t.d. 31 stig í leik með 10. flokki Breiðabliks, tíu þriggja stiga körfur og eitt vítaskot. Endurkoman var gríðarlega ljúf!

Þann 12. mars 2006 upplifði ég líklega minn besta dag á ævinni þegar ég varð bikarmeistari 11. flokks með frábæru liði Vals í körfubolta, minn eini stóri titill í liðsþróttum. Við sigruðum Njarðvíkinga, 66-60, en þeir höfðu fyrir leikinn einungis tapað tveimur keppnisleikjum á Íslandi frá tíu ára aldri. Ég fór úr Blikunum haustið áður en þeir voru þá orðnir að sökkvandi skipi eftir góð ár á undan og ákváðum við Kjartan Ragnars, minn besti vinur, að skipta yfir í Val, en Valsarar voru þá farnir að ógna Njarðvíkingum. Í úrslitaleiknum skoruðum við Kjartan samtals 22 stig af 66, og fögnuðurinn í lokin var gríðarlegur. Þetta var alveg einstaklega sætt en í fyrri hálfleik var Njarðvík fimmtán stigum yfir, líkurnar á viðsnúningi voru mjög litlar, enda síðasta tap Njarðvíkinga árið 2001. Á þessum tímamarki fékk Ágúst

Jensson, þjálfarinn okkar, tæknivillu fyrir að mótmæla dómi. Með því gaf hann Njarðvíkingum tækifæri á tveimur stigum, sem voru nánast gefin, ofan á forskotið sem þeir höfðu, en þetta átti bara eftir að kveikja í okkur. Klókt bragð hjá honum, eftir á að hyggja.

Ég tapaði um 40 leikjum í röð gegn þessu sigursælasta liði í yngri flokkunum í sögu körfuboltans á Íslandi.

Ágúst, eða Gústi eins hann er iðulega kallaður, er einn af allra bestu þjálfurum sem ég hef haft og sá sem hafði mestu trúna á mér eftir að veikindin létu á sér kræla. Ég byrjaði þennan úrslitaleik skelfilega illa og klikkaði á fyrstu fimm skotunum mínum, þar af var eitt þeirra loftbolti – ég dreif ekki einu sinni á hringinn! Hann hélt mér samt sem áður inni á vellinum og sagði mér að halda áfram að skjóta; sem ég og gerði, og endaði með að setja niður þrjár þriggja stiga körfur í leiknum. Tvær af þeim komu í lokin þegar allt var í járnum.

30 tíma ökunám

Í Menntaskólanum í Kópavogi var líðan mín upp og ofan í fyrstu – nokkuð skemmtilegur tími engu að síður. Ég sveiflaðist töluvert, sem hafði auðvitað mikil áhrif á námið og félagslífið. Starfsmenn skólans sýndu mér mikinn stuðning, og þá aðallega Guðrún Sigríður Helgadóttir, námsráðgjafi, sem reyndist mér sérlega vel. Hún gerði allt til þess að koma mér áfram í náminu, og ég verð henni ævinlega þakklátur fyrir það. Hún sendi mér tölvupóst þegar vel gekk til að hrósa mér og barðist með mér

að ná áföngum þegar illa gekk. Ég hefði aldrei klárað námið á þeim „mettíma“ sem ég gerði, nema fyrir tilstilli hennar og við vorum líklega álíka fegin þegar skólaganga mín var loksins á enda í MK.

Minnisstæðast úr náminu var að tveir kennarar, í íslensku og stjórnmálafræði, trúðu því ekki fyrst um sinn að ég hefði skrifað ritgerðir í áföngunum. Það ýtti undir og sannaði þá greiningu sem ég fékk sem unglingur, um óyrta námsörðugleikana. Ég hafði verið nokkuð áhugalaus og af og til að trufla tíma – stundum ekki uppáhald kennaranna. Þegar kom að því að skrifa ritgerðir, sem voru mín sterkasta hlið í skóla, þá reis ég upp og gerði það eins vel og ég mögulega gat og hafði gaman af. Ég man alltaf að stjórnmálafræðikennarinn minn sagði hreint út við mig: „Hver skrifaði þessa ritgerð fyrir þig?“ Ég varð þó nokkuð hneykslaður og tjáði henni að ég hefði skrifað hana sjálfur og eytt allri helginni í skrifin, en þetta var ritgerð um Davíð Oddsson. Ég sagði henni að hún mætti endilega hringja í pabba minn til að fá það staðfest. Það sló hana örlítið út af laginu hversu brattur ég var og hún spurði nokkra kennara, sem þekktu til mín, hvort það væri mögulegt að ég gæti skrifað svona flotta ritgerð. Henni var tjáð að það gæti vel verið, ég væri sterkur á sumum sviðum. Hún sagði mér síðan vandræðalega að hún tryði mér núna, það hefði verið staðfest af öðrum kennurum að þetta gætu verið mín skrif. Afsökunarbeiðni í kjölfarið hefði ekki drepit hana en hún kom ekki. Ég bað hana engu að síður að hringja í pabba til að ítreka þetta enn betur, hún sagði að hún þyrfti þess ekki, sem

var ákveðinn sigur fyrir mig. Ég fékk 8,5 fyrir ritgerðina, en miðað við hvað kennaranum fannst ritgerðin góð þá held ég að hún hefði verðskuldað 9,0 eða 9,5. Henni var kannski bara ekki mjög vel við mig og skammaðist sín í leiðinni fyrir að hafa verið með þessar dylgjur fyrir framan bekkinn, fyrst ég náði að svara svona vel fyrir mig. Hugsanlega, innst inni, hélt hún líka að þessi ritgerð væri stolin og því vildi hún ekki gefa mér hærri einkunn.

Oft var munur á mér á milli daga og ökukennarinn minn, Elvar Örn Erlingsson, fékk sennilega að kynnst því best. Suma dagana var ég að berjast við að halda hraða og þann næsta þurfti hann að hafa sig allan við að halda aftur af mér, svo ég færi ekki langt yfir hámarkshraðann. Þetta endaði í 30 ökutímum hjá okkur en eðlilegt er að fara í um 20 tíma. Blessaða spegilmyndin vaðist fyrir mér, eins og kom glöggt fram í sálgreiningunni, og mér gekk skelfilega að bakka í stæði fyrst um sinn. Þrjár tilraunir þurfti í bóklega hlutanum – ég féll alltaf á fyrri hlutanum en náði þeim seinni. Ég náði verklega prófinu eftir aðeins eitt skipti. Áður en ég fór í prófið höfðu félagar mínir ráðlagt mér að keyra eins og gömul kona og hleypa öllum yfir gangbrautir þegar tækifæri gafst, maður fékk plús fyrir það og þá gæti þetta einfaldlega ekki misheppnast. Ég fékk ekki nema þrjá mínusa og stóðst því bílprófið með glæsibrag. Fyrst um sinn gekk brösuglega að keyra, eins og hjá flestum, en í dag myndi ég segja að ég væri fyrirmyndarbílstjóri. Ég var eflaust krefjandi nemandi fyrir Elvar en það sýndi sig hversu góða kennslu ég fékk, því að hann hefur ekkert þurft að grípa inn í síðan.

Manían – upphafið

Maníuævintýrið hófst í júní 2009 þegar ég upplifði hana í fyrsta skiptið. Ég var nýorðinn tvítugur og hafði upplifað þunglyndis-köst fram til ársins 2009 í um 20-25 skipti, gróflega talið.

Um miðjan júní fór mér að líða öðruvísi en áður, ég vissi ekki hvað var að gerast. Húðin breyttist öll og varð miklu mýkri, allar bólur, sem ég hafði haft, hurfu og ég léttist rosalega hratt. Allt upp í kíló á dag, enda var ég að æfa allt upp í tíu klukku-tíma á dag og svaf í um tvo tíma dag hvern á þessu tímabili. Matarlystin var heldur ekki mikil en sjálfstraustið varð allt í einu óbilandi. Kynorkan jókst einnig til muna. Ég leit fólk allt öðrum augum, taldi mig lesa það betur; hverjir væru gervi og hverja ég ætti fyrir alvöru að umgangast. Þetta er mjög sérstakt ástand, manían, ennþá sérstakara þegar maður upplifir hana í fyrsta skipti. Ég hef heyrt því kastað fram að manía sé flótti frá þunglyndinu. Það kann að vera og það er athyglisvert að hugsa út í það. Að sama skapi er henni einnig líkt við það að vera á amfetamíni, kókaíni og sýru – öllu á sama tíma! Sérstaklega þegar einstaklingurinn hefur upplifað hana yfir langt tímabil. Ég hef ekki prófað þessi efni en hef fengið að upplifa þetta á náttúrulegan hátt. Það eru mýmörg dæmi um einstaklinga sem hafa reykt mikið magn af kannabisefnum og þannig reykt sig upp í geðrof og misst tengsl við raunveruleikann. Það er nákvæmlega það sem gerist þegar fólk fer í maníu, þegar líða tekur á hana missir viðkomandi gjarnan tengslin við raunveruleikann. Þetta er svakalega skemmtilegt ástand en getur líka verið stórhættu-

legt. Það eru dæmi um að einstaklingar hafi dáið í maníu.

Glampinn í augunum er mikill, augun stundum rauð og oft galopin, og því nær ómögulegt að ætla að fela líðanina. Georg Ragnarsson, félagi minn, lýsti þessu allra manna best þegar hann sá mig í fyrsta sinn í þessari líðan. Hann sagði: „Augasteinarnir þínir voru útþandir, eins og þú hefðir verið með heiminn í augunum. Augun eins og eftir e-pilludjamm, glampinn sást úr tugmetra fjarlægð. Þú varst allur útataður í vaselíni í framan og varst í raun tómur; allt annar Kryddi en venjulega. Rödd þín var öðruvísi og þú gafst frá þér öðruvísi orku.“

Vikurnar og mánuðina á undan hafði ég létt mig töluvert og leið betur – en ekkert miðað við það sem tók við þegar ég byrjaði að upplifa maníuna. Það hafði engu að síður gerst áður að ég léttist mikið á skömmum tíma, en í þetta skiptið var þessu öðruvísi háttað. Ég missti svefn, sem eru oftast fyrstu einkenni, orkan eykst og þar af leiðandi minnkar svefnþörfin. Það er erfitt að sitja kyrr þegar flugið er hátt og maður er allur á iði. Það er því erfitt að reyna að sofa, og tekst oft á tíðum ekki.

Sumarið 2009 upplifði ég í fyrsta skipti að ég taldi mig virkilega geta endurvakið knattspyrnuhæfileika mína frá barnæsku, að ég hefði engu gleymt. Hlutirnir gerðust hratt og áður en ég vissi af var ég farinn að sjá fyrir mér að ég myndi fara aftur í Blikana í fótboltanum, að ég myndi skora tíu mörk á því hálfa tímabili sem eftir var af Íslandsmótinu. Eftir það myndi ég örugglega vera seldur til Manchester United um haustið og spila við hlið Wayne Rooney, sem þá var á mála hjá United.

Þann 3. júlí hringdi ég í þjálfara Breiðabliks á þeim tíma, og kynnti mig sem Kristín Rúnar, markakóng á Shell-mótinu 1998. Ég tjáði honum að ég hefði séð leik Breiðabliks og Fjölnis deginum áður, sem endaði 0-0, og stuðningsmennirnir hefðu verið með tárin í augunum yfir spilamennsku og máttleysi liðsins. Ég sagði honum að ég væri maðurinn til að kippa þessu í liðinn og raða inn mörkunum fyrir liðið. Sannfæringarkrafturinn í maní-unni er nefnilega heilmikill og þjálfarinn varð nokkuð spenntur og bað mig um að hitta sig fyrir æfingu liðsins daginn eftir.

Ég vaknaði því galvaskur næsta morgun, en ég átti að hitta þjálfarann í hádeginu. Ég rölti, það var stutt að fara, og ákvað að koma við í gamla húsinu mínu við Víðihvamm 23. Ég fékk þá flugu í höfuðið að banka upp á. Til dyra kom kona og ég kynnti mig og sagðist hafa búið í húsinu á árunum 1989-1999. Því næst spurði ég hana hvort húsið væri til sölu; það kom mjög flatt upp á hana og hún tjáði mér að svo væri ekki. Ég sagði henni að láta mig vita ef það færi á sölu, ég væri tilbúinn að bjóða duglega í það. Sjálfstraustið var í hæstu hæðum skulum við segja! Ég er reyndar viss um að einn daginn muni ég kaupa þetta hús, fortíðarþráin er mikil og ég er meira að segja með orðið „Nostalgia“ flúrað á vinstri höndina. Í þessu húsi upplifði ég ekkert nema sigra og hamingju, sem ég hef saknað mjög mikið í gegnum árin.

Pegar erindinu var lokið lá leið mín niður á Kópavogsvöll þar sem ég hitti þjálfarann og nokkra gamla féлага, sem voru ánægðir að fá einn hressan gaur í klefann, eins og þeir orðuðu

Það. Þjálfaranum leist strax vel á mig og við áttum gott spjall saman. Ég fann að hann var ánægður með hvatvísina í mér og hann skynjaði líka mikið sjálfstraust. Ég tók samt fljótlega eftir að hann var farinn að spyrja strákana í hópnum út í mig, enda var þetta óvenjulegt. Hann vildi fá að vita meira um mig. Þjálfarinn kynnti mig síðan fyrir hópnum á æfingunni og sagði mér að mæta daginn eftir á æfingu og kaupa takkaskó, ef ég ætti þá ekki, ég var bara á inniskónum þarna. Ég tók hann að sjálfsögðu á orðinu og keypti mér tvenn pör af bestu gerð; einkenni númer tvö í maníu er eyðslusemi og að þér finnist þú eiga meira fjármagn en raun ber vitni. Mér fannst ekkert tiltökumál að gera vel við mig þótt ég hefði tæplega efni á því, ég var jú á leið í atvinnumennsku eftir margra ára erfiðleika; minn tími var loksins kominn!

Ég ætlaði meira að segja nokkrum dögum áður að kaupa nýlega Audi-bifreið af Arne Karli Wehmeier, vini mínum, án þess að eiga svo mikið sem fyrir dekkjunum undir bílnum.

Á þessum tíma tók ég fjóra áfanga í sumarskóla FB til þess að reyna að útskrifast fyrr. Það gekk vel framan af og ég sá fram á að ná öllum áföngunum, þótt það væri svolítið djarft að taka fjóra áfanga yfir aðeins mánaðartímabil. Þegar kom að prófunum fann ég fyrir maníunni, og svaf t.d. samtals sjö klukkutíma yfir þriggja daga tímabil þegar prófin hófust. Allt sem ég lærði yfir þennan mánuð fór í algjöran graut og líffræðikennarinn minn sagðist aldrei hafa lesið eins miklar langlokur og bullsvör þegar ég hitti hann á prófsýningunni. Þar sem ég var ekki sterkur í

faginu ætlaði ég að reyna að sýnast klár með því að gefa löng og flókin svör. Ég féll í öllum áföngunum sem reyndist dýrt spaug. Fjórir áfangar í sumarskólanum árið 2018 kostuðu 116.000 krónur – en eitthvað minna 2009.

Ég var kominn mjög hátt upp og ákvað að hringja í Guðjón Val Sigurðsson, atvinnumann og fyrirliða landsliðsins í handbolta. Hann er náskyldur mér því við erum bræðrasynir. Ég hafði hins vegar aldrei slegið á þráðinn til hans áður, en mér fannst ekki tiltökumál á þessum tíma að hringja í hann til Þýskalands. Þetta var eftir æfinguna sem ég var kynntur sem nýr leikmaður Blikaliðsins. Guðjón spilaði á þessum tíma með Rhein-Neckar Löwen, sem hann gekk síðan aftur til liðs við 2016. Samskipti okkar voru ekki mikil á þessum tíma, en þó alltaf góð. Það kom ábyggilega flatt upp á hann þegar hann tók upp tólið. Ég sagði honum að ég væri búinn að taka fram knattspyrnuskóna aftur og myndi fljótt slá í gegn. Mig langaði að leita ráða hjá honum til að takast á við það sem fram undan væri; frægðina og framann. Þetta var mín fyrsta manía og því vissi Guðjón, eða Gauri eins og hann er jafnan kallaður, ekki að ég væri í slíku ástandi. Og líklega vissum við það hvorugir. Hann hafði verið atvinnumaður í átta ár og ég vissi að hann gæti gefið mér góð ráð, sem kom á daginn. Símtalið var tuttugu mínútur að lengd og honum virtist bara lítast vel á þetta. Hann ráðlagði mér samt að fara varlega og að hann myndi fylgjast spenntur með.

Um kvöldið hringdi þáverandi formaður meistaraflokksráðs karla Breiðabliks í föður minn. Pabbi er svokallaður heiðursblik

sem er æðsta viðurkenning sem hægt er að hljóta hjá félaginu. Formaðurinn heyrði í pabba eftir að ég mætti á æfinguna og tjáði honum að eitthvað skrítið væri í gangi með strákinn; hann gæti ekki gengið inn í liðið sisvona.

Við feðgarnir fórum á fund í höfuðstöðvum félagsins í Smáranum daginn eftir og hann sagði mér til mikilla vonbrigða að ég þyrfti að byrja að æfa með Augnabliki, sem er varalið Breiðabliks, og spilaði á þeim tíma í þriðju deildinni. Ég sagði þá á móti að ef ég myndi spila vel með því, yrði ég tekinn beint inn í Blikaliðið. Hann svaraði því til að ég þekkti greinilega hvernig hlutirnir gengju fyrir sig.

Þessir tveir menn sem ég fjallaði um, fyrrverandi þjálfarinn og formaðurinn, litu mig algjöru hornauga þegar ég hitti þá seinna; skammarlegt af fullorðnum mönnum í þeirra stöðu. Menn sem ég hélt að væru með mikla reynslu að baki, höguðu sér þegar upp var staðið mjög kjánalega; þeim fannst ég sennilega hafa fíflað sig. Ég get talið upp fjóra einstaklinga sem sneru alfarið við mér baki eftir atvik í maníum og þeir eru tveir af þeim. Þekkingarleysið skín hreinlega af þeim.

Tilraun til að spila bikarleik

Á þeim tíma sem ævintýri mitt að byrja aftur í fótboltanum stóð sem hæst höfðu nokkrir vinir mínir og fjölskylda töluverðar áhyggjur af mér en höfðu ekki hugmynd um hvað væri að gerast hjá mér.

Eftirminnilegast var þegar ég hitti þrjá rótgróna vini mína á

Enska barnum um svipað leyti og ég var á leið í Blikana. Þeim leist ekkert á flugið á mér, hvað ég var að segja þeim og hvaða hluti ég ætlaði mér. Þeir þekktu mig það vel að þeir vissu að þetta væri langt frá því að vera eðlilegt. Þeir hringdu í pabba án þess að ég sæi til. Eftir um tuttugu mínútur var pabbi mættur, hann kom akkúrat þegar ég var á leiðinni á klósettið og fylgdi mér þangað niður. Hann sagði: „Ég náði þér“ og stóð við hliðina á mér við næstu pissuskál, ég skil ekki ennþá af hverju hann sagði þetta. Ég varð pirraður að sjá hann þarna því ég vissi að strákarnir höfðu í sameiningu hringt í hann. Ég fór út af staðnum og út á götu en strákarnir og pabbi fylgdu á eftir. Ég spurði þá af hverju í andskotanum þeir væru að hringja í pabba og var hvass við þá og sagði þeim að koma sér burt. Ég sá á svip þeirra að þeim þótti þetta leiðinlegt, en þeir sögðust hafa áhyggjur af mér. Ég veit að þeir gerðu þetta vegna væntumþykju en það er fátt sem fer meira í taugarnar á mér en þegar fjölskyldu minni er blandað inn í mínar uppsveiflur, það gerir ástandið bara rafmagnaðra.

Daginn eftir mætti ég á æfingu hjá Augnabliki og stóð mig ágætlega. Ég var þó langt frá því að vera í formi sem krafist er af leikmönnum í Pepsi-deild karla í fótbolta. Aukinheldur var ég mjög illa sofinn og þreyttist því fljótt. Lítið var um djúpsvefn dagana á undan, í mesta lagi þriggja tíma svefn á nóttunni og síðan var ég strax tilbúinn í næstu verkefni.

Ég varð örari með hverjum deginum og ekki búinn að sætta mig við að komast ekki beint í Breiðablikslíðið því stórleikur var fram undan; baráttan við erkifjendurnar í HK í 16-liða úrslitum

VISA-bikarsins þann 30. júlí 2009.

Ég fór á fund hjá framkvæmdastjóra knattspyrnudeildarinnar á þeim tíma, tveimur dögum fyrir leikinn. Ég sagði honum að ég vildi að hann kippti því í liðinn að ég fengi að vera í liðinu og spila þennan mikilvæga leik við HK. Kollurinn á mér var, þegar þarna var komið sögu, kominn úr öllum takti við raunveruleikann. Aumingja maðurinn sagði að hann stjórnaði nú ekki liðinu en taldi ólíklegt að ég gæti spilað þennan leik með svona litlum fyrirvara. Ég tjáði honum þá að ég ætlaði a.m.k. að skreyta svæðið grænt og það kæmi ekki til greina að HK fánar eða litir yrðu sjáanlegir – þó svo að þetta væri skráður heimalaikur HK, en á þessum tíma deildu liðin Kópavogsvelli.

Því miður komst ég ekki á þennan leik þar sem Guðmundur Pétursson, leikmaður Breiðabliks á þessum tíma, kom mínum mönnum í átta liða úrslitin en við urðum bikarmeistarar þetta ár, 2009.

Fyrsta nauðungarvistun

Þegar að leiknum við HK kom var búið að ramma mig af inni á geðdeild og ég fékk ekki að fara. Ég held að ég hafi aldrei á ævinni orðið eins reiður og þegar mér var meinað að fara á leikinn.

Þabbi sagði við mig daginn fyrir leik að ég væri orðinn mjög ólíkur sjálfum mér. Hann vildi að ég kæmi með sér inn á geðdeild og ef læknirinn segði að ég væri í lagi þá ynni ég þessar rökræður; ef hann teldi hins vegar að ég þyrfti að vera

lengur þá myndum við fylgja þeim fyrirmælum. Dagur Bjarnason, geðlæknir, tók viðtal við mig og spurði mig hvað á daga mína hefði drifið undanfarið. Það stóð ekki á svörunum hjá mér; ég gaf honum fimm mínútna samhengislaust svar með orðaflóði við einföldum spurningum um atburði síðustu vikna, og sagðist vera búinn að „meika það“. Hann stoppaði mig af og sagði mér að ég væri í maníu. Þetta var í fyrsta sinn á ævinni sem ég heyrði þetta orð en ég hafði verið í ástandinu í sex vikur! Það var alltaf bara álitíð að ég væri á einhverju flíptímabili.

Dagur spurði mig hvort ég væri til í að koma aðeins með sér og um leið og hurðin lokaðist þá var ég sviptur sjálfræðinu og nauðungarvistaður. Hann plataði mig, að mínu mati var þetta fáránleg ákvörðun hjá honum því ég uppfyllti engan veginn þau grunnskilyrði sem þurfa að vera til staðar fyrir nauðungarvistun. Ég var samkvæmt sjúkraskrá sviptur sjálfræði vegna innsæisleysis, sem er vægast sagt sérstakt – að það væri nóg til þess að ráðast í svona stórtæka aðgerð. Var ég hættulegur sjálfum mér eða öðrum, eins og þarf til að uppfylla skilyrði nauðungarvistunar? Nei, alls ekki. Ég var engu að síður kominn ágætlega langt út fyrir normið. Þessi maður er og verður mér alltaf í fersku minni, vonandi tókum við spjall saman einhvern daginn.

Á næstu 48 klukkustundum var síðan fengin staðfesting frá dómsmálaráðuneytinu um nauðungarvistun og ég var algjörlega varnarlaus. Í dag eru þessir 48 klukkutímar orðnir að 72. Sýslumaður sér núna um að staðfesta nauðungarvistun til þriggja vikna, ef sveitarfélag óskar þess að beiðni lækna. Ef krafist er

lengri vistunar þarf málið að fara fyrir dómara.

Eitt það fyrsta sem var gert í þessari innlögn var að taka af mér þvagpróf til að ganga úr skugga um hvort ég væri að nota einhver vímuefni. Ég hafði neitað því staðfastlega og prófið sannaði það líka.

Ég bað starfsfólkið kurteislega um að fá að fara á bikarleikinn því hann skipti mig miklu máli. Ég sagðist vilja fara með pabba og við myndum síðan koma beint aftur að leik loknum. Þegar það varð ekki við ósk minni reyndi ég að brjóta rúðu og ætlaði að stökkva út og hlaupa inn í Kópavog. Innréttingarnar inni á deild 32 C við Hringbraut eru hins vegar þannig úr garði gerðar að það er ómögulegt að komast í burtu. Fljótlega kom inn í herbergið karlkyns hjúkrunarfræðingur og sagði að ég yrði að róa mig niður, annað hvort að taka lyf eða vera sprautaður. Ég sagði honum að ég myndi ekki taka neitt inn og gaf mig ekkert með það. Hann tilkynnti mér þá að ekkert annað væri í stöðunni en að senda varnarteymið á mig, sem var skipað sex fullvaxta karlmönnum. Ég hélt mig við þá ákvörðun að ég ætlaði ekki að taka neinn aukaskammt af lyfjum. Það er talað um að sprautan eigi að vera neyðarúrræði en þeir reyndu ekki mikið að tala mig til eða róa mig niður, algjörlega vanhæfir starfsmenn að mínu mati. Ég var beygður niður af öllu teyminu, skellt í rúmið og haldið af fimm mönnum á meðan sá sjötti sprautaði mig niður með *Zyprexa* (einnig þekkt sem *Olanzapine*) í vöðva. Það þurfti allan þennan mannskap til fyrst þeir ætluðu í þessa aðgerð. Talandi fyrir sjálfan mig þá er ég miklu sterkari og kröftugri í

maníu heldur en ég er venjulega. Ég sturlaðist af reiði þegar búið var að sprauta mig, sparkaði í rúmgaflinn og hótadi þeim öllum, hverjum fyrir sig, að ég myndi drepa þá; gríðarlega vonsvikinn og sár með gang mála. Þeim fannst ótrúlegt hvað ég gat staðið lengi eftir rótsterku sprautuna, en ég hef alltaf haft mikið lyfjabol. Ég sá að þeim fannst ekkert skemmtilegt að sprauta mig niður á þennan hátt. Þetta er erfitt starf en þeir voru hins vegar alltof fljótir að taka upp nálina, og þetta atvik mun alltaf sitja í mér.

Ég vaknaði um morguninn, gjörsamlega búinn á því eftir átökin; marinn og aumur eftir að hafa sparkað í dauða hluti og með kælipoka á nokkrum stöðum líkamans.

Það sem eftir leið innlagnar gekk ágætlega en ég var frá fyrsta degi óþreyjufullur að útskrifast; sagðist ekki vera með geðsjúkdóm en var engu að síður sagður með mikilmennskuhugmyndir. Ég var látinn ljúka við þessa samtals 23 daga sem nauðungarvistunin var og ennþá talinn ör við útskrift, en ekki fáanlegur til að vera lengur.

Eftir innlögn

Líf mitt breyttist mikið eftir þessa erfiðu vistun, ég fékk mjög stóra lyfjakokteila og sprautu, sem samanstendur af geðlyfjum og rótsterkum róandi lyfjum. Ég var 98 kíló að þyngd þegar ég var lagður inn á geðdeildina þann 29. júlí og í mjög góðu formi. Ég er 186 cm á hæð og er þannig byggður að ef ég er í kringum 100 kílóin þá er ég í fantaformi.

Um jólin, fjórum mánuðum eftir útskrift af deildinni, var ég orðinn 120 kíló og hafði ekki áhuga á neinu lengur. Það var gjör-

samlega búið að slökkva í mér allan lífsvilja, sem er mjög alvarlegt að gera. Áhugi minn er ekki ennþá kominn að fullu á öllu sem ég hafði fyrir fyrstu innlögn, t.d. á fótboltanum. Ég fór aftur í körfuna í september 2009 en hætti eftir tvær vikur vegna áhugaleysis, það var eitthvað skrítið í gangi.

Eftir þetta, og það eru liðin níu ár núna, lifi ég það alveg af að missa af leikjum hjá mínum liðum í körfunni og fótboltanum sem ég gerði engan veginn fyrir fyrstu innlögn, ótrúlega leiðinlegt, svo vægt sé til orða tekið.

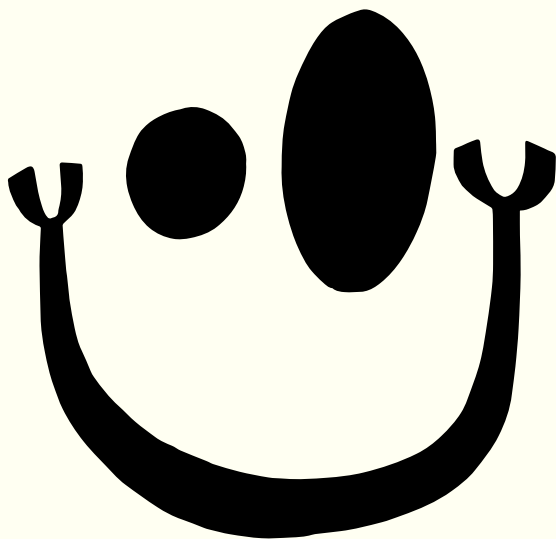
Mér voru gefin 600 mg á dag af lyfi sem heitir *Seroquel* (einnig þekkt sem *Quetiapine*). Þetta er virkilega stór skammtur; markmiðið var að deyfa mig algjörlega niður. Ég áttaði mig ekki á skammtastærðinni fyrr en allt of seint. Algengar aukaverkanir lyfsins eru framtaksleysi, aukin matarlyst og minni lífsvilji. Frábært alveg! Ég hef fjallað um hvað þetta lyf er mikill viðbjóður og biðlað til geðlækna að gefa fólki þetta ekki eða allavega í miklu minni skömmtum. Því miður gefa geðlæknar út um allt land skjólstæðingum sínum lyfið eins og um *Smarties* sé að ræða. Ég fæ það ekki lengur inni á deild, starfsmennirnir vita afstöðu mína til þess. Ég hef fengið það óvart og vaknaði um nóttina og negldi í mig 2.000 kaloríum á einu bretti; mjög edlilegt allt saman.

Árin eftir innlögnina reyndust erfið. Í janúar 2010 ákvað ég að söðla um og fara í íþróttalýðháskóla til Danmerkur. Það var skelfileg hugmynd því ég var áhugalaus og vildi eiginlega sofa út í eitt. Ég hætti eftir nokkrar vikur, fótbolti og körfubolti voru

ekki á dagskrá og Danirnir voru alltaf að syngja og fönndra inn á milli. Þetta var bara ekki að gera sig á þessum tímapunkti, í raun alveg grútleiðinlegt. Þetta hefði getað virkað, t.d. ári fyrr. Allt fer þetta samt sem áður í reynslubankann góða. Ég hét því að ég myndi aldrei fara aftur til Danmerkur eftir þessa mislukkuðu ferð. Minningarnar af landinu eru slæmar og ég fílaði heldur ekki Danann. Það hefur haldið allar götur síðan og ég furða mig alltaf á því þegar fólk fer í frí til Danmerkur – frekar myndi ég fara til Vopnafjarðar að slaka á; með fullri virðingu fyrir þeim ágæta bæ!

„Þetta er fallegur dagur, ég held að ég sleppi
lyfjunum og hristi aðeins upp í hlutunum!“
- Höf. Óþekktur

Ferðin til Prag með Herbalife



Ég gat ekki annað en haft Prag-ferðina í sér kafla, þannig að ég fer aðeins aftur til baka. Þessi ferð er hluti af fyrstu maníunni minni, svo að það valdi engum ruglingi.

Þann 22. júlí 2009 fór ég ásamt á annað hundrað Íslendingum á Herbalife-ráðstefnu til Prag í Tékklandi. Ég hafði kynnst vörunni og viðskiptatækifærinu tveimur árum áður í gegnum Skarphéðin Frey Ingason. Hann var einkaþjálfari í Sporthúsinu á þeim tíma og við mynduðum sterk vinatengsl og inn í Herbalife einnig. Ég hafði létt mig um 20 kíló með hans aðstoð og við vorum orðnir spenntir að fara út. Það var hins vegar eitt sem kom upp á, sem við þekktum hvorugir, eitt stykki manía átti eftir að hellast yfir mig rétt fyrir ferðina.

Manía í stórborg

Frá því ég kynntist Skarpa, eins og hann er iðulega kallaður, árið 2007, rokkaði ég talsvert upp og niður í þyngd sem skýrðist að miklu leyti af geðsveiflum, aðallega niður á við.

Tveimur vikum fyrir ferðina sögulegu til Prag horfði ég í spegilinn og spurði sjálfan mig hvort ég ætlaði í alvörunni ekki að vera í almennilegu formi í ferðinni. Ég nýtti tímann vel og manísk orka, sem ég vissi ekki að væri að hjálpa mér, stuðlaði að því að ég fór út í toppstandi, átta kílóum léttari á aðeins tveimur vikum, sem sýnir hversu ýktur ég er. Fjölskylda mín var

farin að sjá mun á hegðun minni en taldi ekki skynsamlegt að reyna að koma í veg fyrir að ég færi út því hún vissi að ég yrði mjög ósáttur við það.

Skarpi og hans frábæra eiginkona, Rakel Margrét Viggós-dóttir, sóttu mig eldsnemma að morgni 22. júlí 2009 og við vorum vægast sagt spennt, ég líklega stiginu ofar en þau samt. Þetta var fimm daga ferð og ég átti nánast engan pening þegar lagt var af stað í ferðina. Pabbi og mamma styrktu mig um 50.000 krónur og sögðu mér að það ætti auðveldlega að geta dugað. Við mættum í Leifsstöð og hittum alla Íslendingana og héldum út í vél, sem var sérstaklega leigð af Herbalife. Þriggja rétta matur var um borð.

Með í ferðinni voru algjörir höfðingjar á borð við Geir Brynjólfsson og Óskar Finnsson, sem ég hafði kynnst áður. Ég var ekki kominn langt í viðskiptunum en reglulega var haldinn finn veislukvöldverður eða hádegisverður á veitingastaðnum Nítjándu í Turninum í Kópavogi, þegar hann var og hét. Hann var hugsaður sem verðlaun fyrir þá sem höfðu uppfyllt viss skilyrði og komnir nokkuð langt í viðskiptunum. Óskar er matreiðslumeistari að mennt og var einn af eigendum staðarins. Ég reyndi nokkrum sinnum að tala hann inn á það að hleypa mér með í matinn, þótt ég hefði ekki uppfyllt þau skilyrði sem þurfti. Hann sagði mjög kurteislega við mig og með bros á vör: „Ég myndi hleypa þér með ef ég gæti það, karlinn minn. Það verða allir að uppfylla skilyrðin.“ Ég var 18-19 ára þegar þetta var og honum þótti þetta örugglega nokkuð sérstakt en ég sá að hann hafði gaman af þessum tilraunum mínum.

Fólkið sem var á leið til Prag var heldur betur að fara út til að drekka í sig fróðleik um að sigra heiminn, a.m.k. til þess að ná lengra í viðskiptum sínum á Íslandi, en sumir voru með háleitari markmið.

Herbalife hér á landi hefur verið umdeilt og umtalið mætti vissulega vera betra, sem hjálpar ekki viðskiptunum. Það eru meiri möguleikar að fara út í heim og mynda viðskiptatengsl undir góðri leiðsögn þar heldur en að gera sér vonir hérna heima. Ég hef látið á það reyna og það virkaði ekki sem skyldi.

Ég mætti galvaskur til Prag, að vera í maníu í stórborg er algjörlega magnað og eiginlega ólýsanlegt. Eins og ég sagði gerði ég mér ekki nægilega vel grein fyrir aukinni orku og vissi því ekki að ég væri í ástandinu. Ég upplifði breytingu á sjálfum mér en gat ekki útskýrt hana nógu vel.

Ég gleymdi því eiginlega strax að ég væri í viðskiptaferð og fór bara að versla og djamma. Ég var drifinn áfram af laginu „I Gotta Feeling“ með The Black Eyed Peas, en það var vinsælasta lagið þetta sumarið. Í laginu er fjallað um að öll kvöld séu góð og það eigi að skemmta sér hvern dag. Ég fór mjög vel eftir því og hlustaði á lagið nokkrum sinnum á dag. Ég fór með Skarpa og Rakel í búðir, við spiluðum öll körfubolta á þessum tíma, og okkur Rakel langaði í nýja skó. Ég sannfærði hana um að kaupa sér en hún hætti við á síðustu stundu til að minnka líkurnar á að ég eyddi um efni fram með minn takmarkaða pening. Ég var búinn að finna mér Jordan-skó sem kostuðu litlar 30.000 krónur og ætlaði mér að kaupa þá þegar Skarpi greip inn

í og minnti mig á að ég væri einungis með 50.000 krónur með mér. Ég hlustaði á hann en keypti mér í sárabót Sparta Prague knattspyrnutreyju.

Það var ekki leiðinlegt að heyra fólk seinna um daginn í strætó velta því fyrir sér hvort Guðjohnsen væri mættur til Prag, hann var þetta sumar á leið frá Barcelona og fór til Mónakó í lok ágúst. Þetta var náttúrulega bara til að auka sjálfstraustið og mér fannst þetta mjög skemmtilegt. Það var líka gaman að vera kominn í form á við atvinnumann í fótbolta sem jók sjálfstraustið til muna.

Hot Peppers

Peningarnir sem ég fékk frá foreldrum mínum nægðu mér einungis fyrsta daginn, sem er sönnun þess hversu hátt ég lifi oft á tíðum. Ég hefði betur sparað aðeins því vandræðin fram undan voru ótrúlega mikil.

Prag er þekkt fyrir sitt frábæra næturlíf og kampavínslúðbar eru á hverju einasta götuhorni í miðbænum. Ég var í svo mikilli stemningu að ég splæsti drykkjum á alla sem ég þekkti, og þá sem ég þekkti ekki, einna helst á þá. Ég splæsti meira að segja á mennina sem unnu við það að koma fólki inn á staðina úti á götu. Þeir voru á lágum launum, og ég vildi gleðja þá, ég fór inn á hótelið mitt og náði í kampavín fyrir þá. Þetta er eitthvað sem foreldrar mínir verða líklega ekki ánægðir að lesa, hvernig peningum þeirra var eytt þarna úti.

Um nóttina dældi ég bjór í hóp af Ameríkönnum. Þegar þeir

yfirgáfu staðinn stóð ég uppi með reikning sem ég gat ekki borgað. Ég sagðist ætla að bjarga þessu en kom ekki aftur það kvöldið. Ég var mættur á ný daginn eftir á þennan stað sem ég veit að Herbalife-vinir mínir þekkja, hann heitir Hot Peppers. Stúlkan á barnum tjáði mér að ég skuldaði reikning frá því kvöldið áður, ég sagðist ekki geta borgað hann og spurði hana í kjölfarið hvort hún vildi að ég yfirgæfi staðinn. Hún vildi það alls ekki, því fullt af fólki hafði komið með mér inn á staðinn, hvort sem ég þekkti það eða ekki. Ég tók reglulega rölt um miðbæinn, alla nóttina og alltaf fylgdi stór hópur með mér inn. Starfsfólkið á staðnum tók eftir þessu, ég talaði við alla og var svakalega opinn.

Ég mætti á ráðstefnuna daginn eftir í The O2 Arena, varla búinn að sofa neitt og nýbúinn að þrifa jakkafötin mín í baðkarinu á hótelinu. Ég tók bara eitt sett af fínum fötum með mér og var vel sveittur eftir nóttina á undan, það var mikil hitabylgja í Prag þarna og 37 gráður á daginn.

Ég hitti Skarpa, Rakel og fleiri sem voru með okkur í morgunmatnum í rennblautum en hreinum fötunum. Þeim þótti þetta svolítið undarlegt og gátu ekki haldið í sér hlátrinum. Eftir morgunmatinn var ferðinni heitið í lest í höllina og var lestarferðin sú skemmtilegasta sem ég hef upplifað, ég var orðinn steiktur í hausnum og leið svo vel að ég fékk hlátursköst af litlu tilefni sem smitaði út frá sér.

Ekki leið á löngu þar til fólkið í ferðinni velti því fyrir sér hvort ég væri á sýru, sem ég vissi ekki hvað var á þessum tíma og þótti þessar vangaveltur mjög skrítnar og frekar leiðinlegar líka.

Ég hegðaði mér það undarlega að þeir Íslendingar sem þekktu mig ekki héldu sem sagt að ég væri á rótsterkum eiturlyfjum. Ég fékk að vita það síðar að margir í ferðinni slúðruðu um þetta, sem sat aðeins í mér eftir á.

Við héldum inn í höllina eftir lestarferðina. Þolinmæði mín hélt út í um klukkutíma þar til löngun mín til að fara aftur og mála miðbæinn rauðan náði yfirhöndinni. Ég var orðinn peningalaus og mitt nánasta fólk þarna inni var ekki með pening á sér eða hreinlega vildi ekki að ég færi í eitthvert rugl. Ég spurði því þar á svipuðum aldri, sem ég þekkti minna, hvort þau gætu lánað mér 5.000 krónur þar til um kvöldið, og urðu þau við bón minni. Ég sá engu að síður á þeim að þau voru alls ekki viss með þessa ákvörðun, enda aldrei þægilegt að lána pening til einhvers sem er nánast ókunnugur.

Leigubílstjöravandræði

Ég fór út úr höllinni og hljóp aðeins um svæðið. Þar tók ég fjölmörg stuðningsmannalög á götum borgarinnar til að vekja athygli á mér, enda búinn að vera áberandi í stúkunni hjá Breiðabliki í fótboltanum árin á undan. Ég var að peppa fólk, sem ég þekkti auðvitað ekki neitt fyrir kvöldið og að aðalstemningin yrði að sjálfsgöðu á Hot Peppers.

Ég fékk mér að borða á bar og nokkra bjóra með því. Mér hélst illa á peningunum sem fyrr og eyddi þessum 5.000 krónum sem ég hafði fengið lánað stuttu áður. Því næst tók ég leigubíl til Prag 1, sem er svipað og Laugavegurinn okkar, nema öllu stærri.

Rétt áður hringdi ég í Kjartan, vin minn, og spurði hvort hann gæti lagt inn á mig pening, sem hann og gerði. Hann kom hins vegar ekki strax inn á reikninginn minn en ég hélt það og tók því leigubíl á hótelið mitt. Kortinu mínu var hafnað í bílnum og ég sagði við leigubílstjórann að ég ætlaði að stökkva inn á hótelið til að bjarga þessu, en hann hélt að ég væri að reyna að stinga af. Ég spurði starfsfólkið á hótelinu hvort það gæti lánað mér þangað til á eftir en það sagðist ekki geta gert það. Leigubílstjórinn elti mig á röndum og Skarpi og Rakel voru hvergi nálæg til að redda mér. Ég asnaðist síðan til að láta hann fá símann minn sem tryggingu fyrir því að ég stingi ekki af, og þegar um hálf tími var liðinn hélt hann á brott með símann minn. Ég varð vonsvikinn með að hótelið skyldi ekki lána mér og sagði fólkinu í teyminu mínu frá þessu. Ég hugðist skipuleggja leit að leigubílstjóranum til að finna símann minn en þau náðu að tala mig til og bentu mér á að ansi litlar líkur væru á að finna hann aftur, þrír dagar eftir af ferðinni og verandi í stórborg. Ég var í alvörunni tilbúinn að skipuleggja þetta í þaula til að finna hann, ég var ekki eins og ég átti að mér að vera.

Leigubílstjórar voru ekki bestu vinir mínir í þessari ferð, því á öðrum tímapunkti tók ég leigubíl og stökk inn í hraðbanka. Ég var eitthvað lengi að athafna mig og á meðan ók leigubílstjórinn í burtu með töskuna mína. Ég held að mig hafi vantað djúpsvefninn til að róa kollinn á mér til að taka góðar ákvarðanir, því það er auðvitað heimskulegt að skilja eftir persónulega muni í leigubíl, sérstaklega í útlöndum. Eftir klukkustund var

hann mættur á hótelið sem ég var á því hann fann hóteltortið mitt í veskinu. Ég var orðinn ágætlega hræddur á þessum tímapunkti, enda nýbúinn að lenda í öðrum leigubílstjóra. Þegar hann mætti hraunaði ég yfir hann fyrir utan hótelið, og sagði hátt og snjallt við hann: „Don't you fucking leave with my stuff!“ Leigubílstjórinn varð hræddur og flúði strax í burtu. Ég held að það hafi varla liðið hálf tími án þess að dramatískir atburðir áttu sér stað í ferðinni; verandi ungur, vitlaus og í maníu í fyrsta sinn.

Snobbaða parið

Daginn eftir var farið fint út að borða. Ég var símalaus, hafði týnt fólkinu sem ég var með og endaði með samlöndum mínum sem ég þekkti ekkert, en ákvað samt að fara út að borða með þeim. Við settumst til borðs og allir byrjuðu að panta sér mat og drykki. Um leið og ég var búinn að panta mér hallaði ég mér upp að sessunauti mínum og spurði hvort hann gæti borgað matinn minn þar til ég hitti Skarpa seinna um kvöldið. Hann sagði þá mjög hátt yfir allan hópinn: „Nei, nei, hér borga allir sinn reikning sjálfir!“ Snobbaða, þáverandi kærastan hans tók í sama streng og tjáði mér hátt og snjallt að þetta væri fáránleg hegðun, biðjandi um lán hjá fólki sem ég þekkti ekki neitt. Ég kallaði beint á þjóninn og sagði honum að rífa pöntun mína og tjáði parinu að ég myndi aldrei nokkurn tímann tala við þau framar. Auðvitað var þetta ekki snjöll aðferð hjá mér að biðja þennan mann um að græja reikninginn minn en viðbrögðin hjá parinu voru harkaleg og ég stóð við það að tala aldrei við þau aftur, enda

áhuginn á því minni en núll.

Það var teiti sama kvöld þar sem allir Íslendingarnir komu saman og ég var virkilega reiður eftir atvik kvöldsins. Ég var kaldur og blessað parið fékk grimmt augnarád. Svipur konunnar gaf til kynna að hún sæi eftir framkomu sinni, hún brast í grát við vinkonur sínar því ég hunsaði hana og vildi ekkert með hana hafa. Ég hafði engan áhuga á þessari stemningu þarna og hélt á minn heimavöll, Hot Peppers, þar sem fólk var ekki með neitt vesen og var bara að hafa gaman af lífinu og skemmta sér.

Reyndar átti annað minnisstætt atvik sér stað þetta kvöld. Íslensk kona sem ég þekkti ekkert þá, Halldóra Skúladóttir, sem er góð vinkona mín í dag, var mætt fyrir utan staðinn og sagði við dyraverðina og benti á mig: „Teach him about sex.“ Ég var ekki á því að láta koma svona fram við mig enda lít ég nokkuð stórt á mig í þessu ástandi. Ég sagði henni að fara norður og beint aftur niður og gekk í burtu. Hún kallaði á eftir mér en ég gaf henni puttann. Þetta er gott dæmi um hvað ég oftuлка aðstæður, hversu dramatíkin gat orðið mikil úr litlu sem engu. Ég var svo mættur aftur á heimavöllinn minn korteri seinna.

Beer Factory

Síðar þessa nótt fór ég á McDonald's hamborgarastað. Glampinn og bliknið í augunum var áberandi og þjónustustúlka sem vann þarna öskraði töluvert hátt þegar hún sá mig, henni brá það mikið að hún missti fullan bakka af mat. Stelpugreyið varð svo skelkuð að sjá glampanði, galopin og rauðþrútin augu mín;

ég mun aldrei gleyma þessu atviki. Ég gerði mér ekki grein fyrir þessu þarna en þetta var víst mjög áberandi. Ég var einungis í mikilli náttúrulegri vímu og með áfengi í blóði, það var ekki meira en það.

Ég hljóp á hverjum degi um borgina og var alltaf með íslenska fánann á bakpokanum mínum. Ég dansaði og trallaði inni í strætó, og tókst að græta konu fljótlega eftir komuna í einn slíkan. Ég mun aldrei fá svarið við því af hverju hún felldi tár, kannski hafði hún aldrei séð svona lífsglaðan einstakling áður og það snerti hana á einhvern hátt. Ég var að upplifa mestu gleðitíma lífs míns frá því ég var ellefu ára gamall og það var gríðarlega ljúft, loksins leið mér vel aftur. Mér fannst eins og gleðin og velgengnin sem einkenndu barnæskuna væru komin til að vera til frambúðar.

Síðasta kvöldið rann upp og ég ákvað að breyta út af vananum og fara á aðeins venjulegri skemmtistaði. Ég endaði á frábærum stað sem heitir Beer Factory. Eigendurnir höfðu tekið eftir mér í miðborginni dagana á undan; með stuðningsmannasöngvana og talandi við alla sem á vegi mínum voru. Þeir lokuðu staðnum fyrir en venjulega og mikill áhugi var að fá mig í samstarf með sér og mögulega koma með keðjuna til Íslands. Enn á ný var ég peningalaus, og þeir vildu, af ástæðu sem ég get ekki útskýrt, að ég færi og næði mér í áfengi til að eiga í hittingnum okkar. Ég fór á hótelið mitt, sem var hinum megin við götuna, og tæmdi míníbarinn, hugsaði ekkert út í það hvernig ég ætti síðan að borga það daginn eftir. Svólítið mikið „þetta reddast“ hugarfar.

Skarpi endaði á því að borga brúsann þegar við fórum af hótelinu, alls ekki sáttur. Samtals eyddi ég 150 þúsund krónum á þessum fimm dögum, allt saman peningar sem ég átti ekki sjálfur. Ég og eigendurnir spjölluðum heillengi saman og þeir voru farnir að skipuleggja viðskiptin með mig í huga, en ég sagði þeim að ég færi heim daginn eftir. Þeir spurðu hvort ég gæti komið aftur og ég sagði að það væri ekkert mál, ég gæti komið strax aftur út. Ég fór í bað á hótelinu eftir þennan hitting og hef aldrei á ævinni fundið fyrir jafnmikilli ró. Í mínum huga var þetta staðfesting á að ég hefði verið að innsigla eitthvað stórkostlegt og að frábærir tímar væru fram undan.

Því miður var endastöð maníunnar þegar heim var komið. Pabbi trúði aldrei þessu Beer Factory-ævintýri og hafði ekki áhuga á að koma með mér út aftur, sem eru ein mestu vonbrigði lífs míns.

Fönguleg snót

Á þriðja degi í Prag tjáði Skarpi mér að hann hefði talsverðar áhyggjur af mér. Ég hagaði mér að hans sögn undarlega, með tilbúrdi sem hann hefði aldrei séð áður, og það væri ekki hægt að halda í við mig; ég væri alltaf farinn eitthvert á brott. Það sem honum fannst samt ótrúlegt var hversu rólegur og viðræðuhæfur ég var inn á milli, en kannski tíu mínútum síðar var ég kominn með flugu í höfuðið og rokinn út. Rakel var oft að leita að mér og í eitt skiptið heyrði ég útundan mér: „Þarna er hann!“ Ég var úti um allt og það var hægara sagt en gert að ætla að stoppa mig

af eða hægja á mér. Ástand mitt hafði talsverð áhrif á ferð þeirra hjónakorna en eftir á sögðu þau mér hvað þetta hefði líka verið ótrúlega lærdómsríkt. Eftir nokkra daga í ferðinni var aðalatriðið að koma mér heim, heilu og höldnu. Það var númer eitt, tvö og þrjú hjá þeim.

Mig langaði að vera svo miklu lengur þarna úti. Í rauninni vissi ég þegar við vorum að fara heim að ég færi ekki beint út aftur, það var einhver tilfinning sem sagði mér það. Þegar við komum á flugvöllinn í leigubíl rauk ég beint inn í flugstöðina án þess að taka töskurnar mínar, algjörlega í mínum eigin heimi. Og ég heyrði Skarpa kalla á mig úr 50 metra fjarlægð, ekkert gríðarlega sáttur, eins og oft áður í þessari ferð.

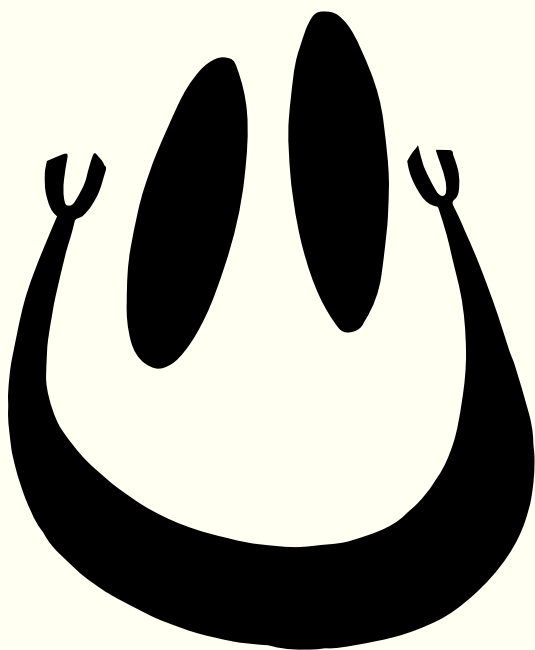
Þegar við komum inn í vél var ég við hliðina á tveimur föngulegum íslenskum stelpum sem voru á ráðstefnunni líka. Mér leist mjög vel á sessunaut minn og taldi að okkur hefði verið stillt sérstaklega saman af fólki sem var á toppnum á Íslandi í Herbalife; að við ættum að verða par og vinna viðskiptin saman. Á leiðinni út til Prag var ég í sætum við hliðina á Skarpa og Rakel, það var því augljóst að okkur tveimur var ætlað að sitja saman á leiðinni heim. Til að gera stutta sögu ennþá styttri varð ekkert úr því að við yrðum par; við áttum samt mikið og gott spjall, en höfum aldrei hist aftur.

Eftir þessa ferð hef ég heimsótt Prag tvisvar sinnum, árið 2014 og aftur 2015 en það ár var ég nálægt því að flytja þangað en ákvað að láta helgarferð til vinkvenna minna á Hot Peppers duga í það skiptið. Ég hef ferðast nokkuð víða en aldrei fundið

eins mikla tengingu við neina borg og Prag. Það er pottþétt út af ógleymanlegu ferðinni sem ég hugsa reglulega til með söknuði þrátt fyrir öll vandræðin sem ég upplifði. Góðu stundirnar og manían ofan á þær gerir það að verkum að slæmu upplifanirnar falla í skuggann. Að koma þangað fimm árum síðar, í eðlilegu ástandi, var óraunverulegt en ég þekkti borgina mjög vel enda þræddi ég hana árið 2009. Einn daginn mun ég setjast þarna að til langs tíma. Í það minnsta vona ég að sú ósk rætist.

„Það er engin snilligáfa án snefils af sturlun.“
- Aristóteles

Umferðarstjörnun við Smáralind



Fimm ár liðu frá fyrstu maníu þangað til sú næsta kom. Ég upplifði mikið þunglyndi eftir þá fyrstu og seinni helmingur ársins 2009 fram í ársbyrjun 2011 var mjög erfiður tími. Í desembermánuði 2010 var ég í blönduðu ástandi, sem er hættulegt ástand, eins og ég hef sagt. Ég upplifði þá snarpt þunglyndi og maníu sama daginn – mjög sérstakt. Jólin 2010 voru þau erfiðustu sem ég hef upplifað og ég leitaði á Netinu eftir einhverju sem gæti hjálpað mér við batann – ég var orðinn óþreyjufullur. Ég gat sjálfum mér um kennt því ég henti frá mér öllum lyfjunum í júní 2010 því ég taldi ómögulegt að léttast á þeim. Ég hafði þyngst um 30 kíló á innan við ári og sá ekkert fram undan sem gæti bætt úr því. Þremur mánuðum eftir að ég hætti á lyfjunum var ég búinn að léttast um 17 kíló.

Raflost

Ég hætti á lyfjunum án þess að trappa þau niður sem var ekki sniðugt og mánuðina á eftir myndaðist mikið ójafnvægi. Ég byrjaði aftur á lyfjum haustið 2010 en hætti eftir fjóra daga sökum svima og sjóntruflana.

Ég ræddi við geðlækninn minn á þeim tíma, um raflostsmeðferð, og hann kom því til leiðar að ég kæmist fljótt að. Ég las mig til um meðferðina og leist vel á hana; ég fór níu sinnum í raflost á fjórum vikum í ársbyrjun 2011.

Raflostsmeðferð við geðhvörfum var notuð fyrst á 4. áratug 20. aldar, og er að mínu mati vanmetin. Gott jafnvægi myndaðist hjá mér en 80% fólks svarar meðferðinni vel, samkvæmt samtölum mínum við lækni.

Meðferðin var notuð minna eftir að geðlyf komu á markað á 6. áratug 20. aldar. Ég hef íhugað að fara einu sinni í mánuði í raflost og sleppa geðlyfjum en það er þekkt aðferð, en á sama tíma nokkuð sjaldgæf til þess að halda fólki í jafnvægi. Ég hef meiri trú á raflækningum en geðlyfjum ef ég ber saman árangurinn hvað sjálfan mig varðar síðasta rúma áratuginn. Sumir tala illa um raflostsmeðferðina en það eru líklega þeir sem svara henni illa og upplifa að skammtímaminnið hverfi á þessu tímabili. Kannski svipuð upplifun og með lyfin; sum geta virkað vel en önnur gera lítið sem ekkert gagn og geta unnið gegn manni.

Raflostið fer þannig fram að eftir léttu svæfingu eru rafskaut sett á höfuðið og vægur rafstraumur látinn á í nokkrar sekúndur til að mynda krampa við heilann. Krampinn þarf að lágmarki að standa yfir í tuttugu sekúndur til að skila árangri og er oft allt að ein mínúta að lengd. Mismunandi er eftir einstaklingum hvenær hann myndast.

Umtalið um raflostsmeðferðina hefur ekki verið á jákvæðum nótum í gegnum tíðina, eins og t.d. hvernig meðferðin hefur verið sett fram í bíómyndum. Þetta er hins vegar allt mjög fagmannlega gert á Landspítalanum við Hringbraut og hefur þróast til betri vegar með árunum. Meðferðin er oftast framkvæmd eingöngu á þeim sem eiga við alvarlegt þunglyndi að stríða og þegar lyf virka

ekki sem skyldi.

Það er skemmst frá því að segja að þessi meðferð svinvirkaði á mig. Strax við lok hennar var haft á orði að ég væri mun virkari og við betri líðan en áður. Einu aukaverkanirnar, sem ég fann fyrir, voru eftir fyrsta skiptið; þá var ég aumur í kjálkunum eftir að hafa bitið fast saman tönnunum við krampann og síðan kastaði ég upp á leiðinni heim út af svæfingunni. Það var það eina, hin átta skiptin gengu eins og í sögu.

Ég upplifði mikla persónulega sigra árin á eftir eða frá 2011-2014. Ég léttist t.d. um 50 kíló með hjálp Herbalife. Það er allt eða ekkert hjá mér, sem sýndi sig heldur betur þarna, það er erfitt að kenna þetta. Á átta mánuðum fór ég úr versta formi mínu í það langbesta. Ég lauk stúdentsprófi frá MK, sem tók ekki nema átta ár! Bóklegt nám hefur aldrei legið vel fyrir mér, eins og ég hef áður komið inn á. Aðalatriðið var að klára þennan áfanga; það hefur enginn sem ég þekki spurt mig að fyrra bragði hve lengi ég var í menntaskóla, enda skiptir það engu máli. Á árunum 2011-2014 náði ég loksins almennilegri festu á ný í líf mitt, sem hafði ekki verið að neinu ráði frá 2001.

Ég fór til Mexíkó og Púertó Ríkó og dvaldi þar í sjö mánuði frá 2013-2014, og sú ferð er efni í aðra bók. Mér leið mjög vel úti, lærði spænsku á örskömmum tíma og upplifði engar geðsveiflur; sólin og hitinn fór vel í mig en það liðu ekki nema fimm mánuðir eftir heimkomuna þar til ég upplifði maníu númer tvö.

Fyrrverandi geðlæknirinn minn var búinn að minnka örlítið og hræra í lyfjunum mínum. Föður mínum fannst það eftir á að

hyggja vera möguleg ástæða fyrir uppsveiflunni en ég taldi mig vita raunverulegu orsök hennar. Það er oft eitthvað sem kemur sveiflunum af stað, en í sumum tilfellum er það ekkert sérstakt; hér á landi er nóg að það birti til og hlýni, þá tekur fólk við sér.

Áhrif Robin Williams

Þann 11. ágúst 2014 lést stórleikarinn Robin Williams eftir að hafa tekið sitt eigið líf. Fyrir mér og mörgum öðrum var hann einn myndnasti maður sögunnar. Að heyra af dauðsfalli hans fékk talsvert á mig sem og aðra, kannski meira á mig en flesta. Hann var með geðhvörf eins og ég auk þess sem Parkinson-sjúkdómurinn var nýlega farinn að hrjá hann. Robin Williams er gott dæmi um að peningar, frægð og húmor er ekki endilega uppskrift að hinu fullkomna lífi. Um 18% þeirra sem eru með geðhvörf fyrirfara sér (Geðhjálp [án árs]). Og mikið fleiri reyna það einhvern tímann á lífsleiðinni, ég er því augljóslega í talsverðum áhættuhópi en tel mig vera búinn að upplifa það versta; ég vona það allavega.

Bekkjarsystir mín úr Kópavogsskóla, Íris Hrannardóttir, setti stöðuuppfærslu á samfélagsmiðilinn Facebook varðandi leikarann þann 13. ágúst 2014, þess efnis að núna yrði að eiga sér stað vitundarvakning í samfélagi okkar. Þeir sem ættu sögu um andleg veikindi ættu endilega að deila henni með öðrum og opna sig. Ég tók orð hennar beint til mín og hugsaði með mér að ég gæti ekki lifað lengur í feluleik með veikindin. Núna væri fullkomið tækifæri til að opna sig. Ég skrifaði fljótlega á Facebook

eftir að ég sá stöðufærslu Írisar, en eyddi því öllu út um leið. Þetta var alltof stórt skref í byrjun og ég fann að ég var farinn að svitna og skjálfa. Ég fékk mér frískt loft og velti fyrir mér framhaldinu. Þá sá ég fyrir mér að skrifa einfaldlega beint frá hjartanu því ég hefði frá svo mörgu að segja. Fólki myndi eflaust svara færslunni á uppbyggjandi hátt og deila henni. Einnig sá ég fyrir mér að blaðamaður myndi hringja í mig í kjölfarið og skrifa frétt um efnið. Raunin var að á þessum tíma var mjög lítið fjallað um andlega líðan fólks eða að einstaklingar opnuðu sig um líðan sína. Því fylgdi ákveðin skömm sem ég upplifði líka sjálfur. Rúmu ári seinna kom #égerekkítábú byltingin sem var frábært framtak og nokkur þúsund Íslendinga opnuðu sig um sína andlegu erfiðleika. Á svipuðum tíma hrundu Hjálparsími Rauða krossins og Geðhjálp af stað forvarnarverkefninu #útmeða, til að hvetja fólk til að opna sig og vekja athygli á fjölda sjálfsvíga á Íslandi; þá sérstaklega á meðal ungra karlmanna, en töluverð aukning hafði átt sér stað.

Allt rættist sem ég sá fyrir mér. Viðbrögðin við færslunni voru framar vonum og í hádeginu daginn eftir hringdi blaðamaður frá Pressunni og vildi fá að skrifa frétt upp úr þessu. Fyrirsögn fréttarinnar var: „Það komu dagar þar sem ég sá engan tilgang með því að lifa.“ Þetta var táknrænt því Pressan hefur alltaf verið minn uppáhaldsvefmiðill. Árið 2016 gerðist ég síðan Pressupenni hjá þeim sem ég er þakklátur fyrir og margir pistlar birtust þar eftir mig.

Þegar ég horfi til baka þá er allveg ljóst að ný manía var í

uppsiglingu á þessum tímapunkti. Ég kom færslunni frá mér í algjöru stresskasti, með þó nokkru magni af stafsetningarvillum, sem er ekki líkt mér. Ég get hins vegar ekki lýst því hversu þungu fargi var af mér létt eftir að hafa komið þessu frá mér. Þegar ég fékk fleiri tugi af jákvæðum athugasemdum og einkaskilaboðum í kjölfarið, fól það í sér mikið frelsi. Ég man líka hvað mamma og pabbi voru stolt af mér að hafa loksins opnað mig að fullu.

Örpunn lina

Ég hélt geðhvörfunum alltaf mest fyrir sjálfan mig framan af því ég var í raun logandi hræddur við viðbrögð fólks. Veikindin gætu hugsanlega valdið misskilningi eða ég orðið fyrir bardinu á sleggjudómum fólks. Það hefur að langmestu leyti ekki verið þannig. Íðulega hef ég einungis fengið hrós fyrir að tala opinskátt um þetta enda held ég að það séu ekki margir 29 ára einstaklingar sem hafa gengið í gegnum jafnmikla þrautagöngu og ég; þá helst bróðurmissir, geðhvörfin og gríðarlegar sveiflur í þyngd, sem vegur samt auðvitað minnst af þessu þrennu.

Mín eigin skömm vegna veikindanna háði mér mikið í lífinu. Tímabil andlegra veikinda er alls ekkert til að skammast sín fyrir eða óttast. Fordómarnir eru oftast mestir hjá manni sjálfum en minni hjá öðru fólki eins og raun ber vitni; manni hættir til að ofhuga hlutina alltof mikið. Við forðumst að spyrja út í það sem byrjar á „geð“ og erum ennþá feimin að tala um allt sem því viðkemur. Kannski var það einmitt það sem ég hræddist áður en ég opnaði mig um veikindin. Í þau skipti sem fólk hafði talað um

geðhvörfin við mig fram að færslunni örlagaríku þá brást ég illa við, mér fannst það ekki eiga að vita af þeim.

Ég var í tygjum við stelpu árið 2012 en vinkona systur hennar varaði hana fljótlega við mér; það gæti verið varasamt að vera að hitta mig því ég væri með geðsjúkdóm. Stelpan sagði mér frá þessu og það sauð á mér. Hún bað mig um að tala ekki um þetta við vinkonu sína en ég gat bara ekki annað. Ég sendi henni harðort bréf á Facebook og spurði hana hvort hún væri í alvör- unni að vara fólk við mér bara af því að ég væri með geðhvörf, hvort þetta væri það fyrsta sem hún segði ef ég bærisk í tal. Ég sagði henni að lokum vinsamlegast að vera ekki að blaðra um hluti sem hún hefði ekki hundsvit á. Hún bað mig strax afsökunar.

Frá árinu 2011 hóf ég andlegan þroska minn á uppbyggjandi hátt, enda var mjög erfitt að þurfa alltaf að byggja sig upp aftur eftir miklar niðursveiflur. Ég hef séð það síðar að allar þessar geðsveiflur sem ég hef upplifað voru til þess að styrkja mig, svo ég gæti hjálpað fólki í framtíðinni. Til að ég skildi það betur og gæti gefið ráð og miðlað af reynslu minni.

Það er fáránlegt að kæfa niður umræðuna eða tala illa um þann sem veikur er. Hvað ætlar fólk að gera ef nákominn vinur eða ættingi veikist? Snúa við honum bakinu? Þeir eru margir sem þurfa að hugsa rækilega sinn gang og opna augun betur. Í dag skammast ég mín nákvæmlega ekkert fyrir það hvernig ég er. Geðhvörfin hafa mótað líf mitt, ég væri aldrei til í að vera laus við sveiflurnar – þetta er það líf sem mér var gefið. Ég er stund- um spurður að þessu; hvort ég vildi frekar vera án sveiflnanna

og svarið kemur fólki yfirleitt á óvart. Svarið er einfaldlega nei. Auðvitað getur þetta verið erfitt inn á milli en geðhvörfin hafa kennt mér svo margt; að upplifa hluti sem fæstir fá að upplifa. Það er miklu skemmtilegra að vera sveiflukenndur en að lifa flötu og leiðinlegu lífi.

Manísku orkuna er hægt að nota til magnaðra verka og margir af mestu snillingum sögunnar hafa verið með geðhvörf. Ber þar að nefna: Robin Williams, Vincent van Gogh, Jimi Hendrix, Amy Winehouse, Ben Stiller, Winston Churchill, Kurt Cobain, Catherine Zeta-Jones og Jim Carrey. Þessir einstaklingar og miklu fleiri hafa náð að nýta uppsveifluna og hafa haldið sér réttum megin við strikið varðandi að missa ekki tengsl við raunveruleikann. Það er nefnilega örþunn lína á milli snilldarinnar og geðveikinnar.

Rannsóknir sýna að þeir sem eru með geðsjúkdóma eru íðulega aðilar sem eru vel yfir meðalgreind og afbragðsnemendur eru t.d. fjórum sinnum líklegri til þess að greinast með geðhvörf (The Telegraph [2010]). Þeir eiginleikar sem þessir einstaklingar gjarnan búa yfir eru t.d. frjótt hugmyndaflug, sköpunarkraftur, gríðarlega gott minni og mikill orðaforði. Sumir af þessum sem ég nefndi hafa þó látist langt fyrir aldur fram en skilja eftir sig frábær verk. Þekktustu listaverk, leikverk og byggingar heims, svo dæmi séu tekin, voru gerð af fólki í maníu. Ég vonast til þess að geta nýtt maníurnar mínar í framtíðinni til góðra verka og náí að sanna að þetta séu ekki tilgangslausar sveiflur eða galli í genunum. Hingað til hef ég hins vegar ekki ráðið við ork-

una og ekki náð að nýta hana í eitthvað almennilegt sem skilur eitthvað eftir sig, nema að skapa skemmtilegar sögur – það er þó eitthvað! Það er til fullt af fólki sem hefur ráðið við orkuna í uppsveiflunum og náð að halda sér meginþorra tímans rétt fyrir ofan strik en þó alltaf í raunveruleikanum. Þetta er ákveðin kúnt og viðkomandi þarf að þekkja sjálfan sig rosalega vel, hvað hentar hverjum og einum og hans eða hennar umhverfi best.

Einkaþjálfaranám í manni

Dagarnir sem komu eftir pistil minn á Facebook voru mjög góðir og skemmtilegir. Mér leið eins og ég væri tíu kílóum léttari og fór að líta lífið öðrum augum. Ég hringdi í bekkjarsystur mína úr Kópavogsskóla og þakkaði henni kærlega fyrir hennar framlag í þessu öllu saman. Hún var virkilega ánægð að hafa átt stóran þátt í að yta þessu af stað hjá mér.

Pegar hér var komið sögu hafði ég selt Herbalife með hléum en setti nú kraft í það á ný. Ég keypti dagbók og handfrjálsan búnað og hringdi í fólk. Ég hringdi í mína nánustu og einnig þá sem voru ekkert sérlega nákomnir; jafnvel félaga og kunningja sem ég hafði ekki heyrt í lengi. Allur skjálfti var farinn úr mér og mikill sannfæringarkraftur gerði vart við sig. Flestir höfðu engan sérstakan áhuga, en eins og ég hef greint frá áður var orðið erfitt að stunda viðskipti með vöruna eftir misjafnt umtal um fyrirtækið árin á undan. Enda þótt ég hefði náð að léttast um 50 kíló með Herbalife, þá trúðu fæstir að þetta væri sú góða vara sem hún raunverulega er.

Ég ákvað að leggja stund á einkaþjálfaranám í Keili og var spenntur fyrir því verkefni. Ég náði einni vinnuhelgi í náminu; fyrst á dagskrá var hópefli og skyndihjálp. Á þessum tímapunkti var ég búinn að vera tæpa viku í maníu. Verkefni dagsins var verkleg þjálfun í skyndihjálp. Í eitt skiptið var helmingur hópsins inni í kennslustofu og átti hann að láta líta út fyrir að þau væru að jafna sig eftir vægan bruna. Fyrirskipun hópsins míns frá kennaranum var að athuga líðan þeirra og breiða yfir þau teppi og ekkert meira. Ég náði hins vegar að misskilja þetta allhressilega og fór inn í herbergið með talsverðum látum og reif þann sem búíð var að stilla mér upp með út úr herberginu með miklu offorsi. Það skondna við þetta var að það fylgdu allir á eftir; allir voru dregnir út og kennarinn sagði hissa á svipinn en einnig hlæjandi: „Hvað varð um að fara bara og athuga hvernig þeim líði!“ Þá sprakk hópurinn úr hlátri. Ég var farinn að missa örlítil tengsl við raunveruleikann þarna en þó ekki kominn mjög hátt upp ennþá. Ég var líklega þarna í svokallaðri „hýpómaníu“.

Öttast um ökklabrot

Dagarnir liðu og með hverjum deginum svaf ég minna og fór hærra upp. Stefán Sigurðsson, frændi minn, líkti ástandi mínu við myndavél, linsan mín víkkar þegar ég er í maníunni. Við áttum mörg löng og gagnleg samtöl þarna í ágústmánuði, en hann gisti hjá okkur nokkrar nætur.

Ég bjó í foreldra húsum á þessum tíma eins og í fyrstu maníunni og hafði það talsverð áhrif á allt saman. Ég varð að fela

líðan mína fyrir fjölskyldu minni og lét oft líta út fyrir að ég svæfi á nóttinni þegar ég var í raun glaðvakandi, og að bíða eftir því að komast út. Ég vildi ekki láta þau verða áhyggjufull en eftir nokkra daga í viðbót þá gat ég ekki falið þetta lengur. Ég reifst við fjölskyldu mína, aðallega pabba, sem var að stíga á tærnar á mér og segja hvernig hlutirnir gengju fyrir sig og hvernig ég ætti að haga mér. Það fór mjög illa í mig og trekkti bara upp ástand mitt. Oftar en ekki rauk ég öskuillur út úr húsi – sambúðin gekk ekki upp í foreldrahúsum.

Ég heimsótti vinkonu mína, Sonju Pálsdóttur, og eiginmann hennar, Unnar Frey Óskarsson, í sumarbústað í Grímsnesi. Það fyrsta sem gerðist eftir að ég lokaði hliðinu til að komast að bústaðnum var að ég rann og datt af töluverðum krafti í götuna og skrapaði mig allan; ég er ennþá með ör á vinstri hendinni eftir fallið. Í framhaldi gekk ég blóðugur til þeirra og heilsaði þeim, en við höfðum ákveðið að grilla og eiga góða kvöldstund saman. Eftir að hafa heilsast ákvað ég að ná í peysuna mína út í bíl og hoppaði af pallinum niður í mishæðótt grasið og sneri mig mjög illa á ökklanum, það brakaði í, sem var viðvörðun um að fara hægar. Þetta var vinstri fóturinn, ökklinn bólgnadi hratt og ég sá ekki fram á að geta keyrt beinskipta bílinn minn til baka.

Eftir grillið fórum við í pottinn sem var ekki gáfulegt því ég átti náttúrulega að kæla fótinn í stað þess að hita hann. Þegar ég kom upp úr gat ég varla stigið í fótinn. Bústaðarferðin var snörp en frábær samvera engu að síður með góðum vinum og þau fengu svolítið maníuna beint í æð.

Ég hringdi í pabba og hann var fljótur á vettvang, eins og vanalega, það er iðulega hægt að treysta á hann með svona lagað. Unnar keyrði síðan bílinn minn heim daginn eftir. Ferðin í bæinn tók klukkutíma og ég nýtti tímann til að spyrja pabba mjög krefjandi spurninga um viðskiptalíf hans í gegnum tíðina, sem ég hafði ekki gert neitt að ráði áður. Hann fann á sér að þetta voru nokkuð óvanalegar samræður en kveikti samt ekki alveg á því að ég væri kominn í maníu.

Komið var fram yfir miðnætti og við fórum á bráðamóttökuna í Fossvogi þar sem ég fór í röntgenmyndatöku. Það tók tíma að sjá hvort ég væri brotinn eða illa bólgin og eftir talsverða bið kom niðurstaða. Ég var illa snúinn á ökklanum, með mar niður í tær og upp að hné. Mér var sagt að slaka alveg á næstu daga og fékk ég verkjalyfið *Parkodin forte*, hækjur til að taka með mér og kæli-poka. Ég fór heim og kældi fótinn duglega áður en ég lagði mig í fáeina klukkutíma um nóttina. Ég vaknaði snemma um morguninn og fór þá í heitt bað, tók tvær *Parkodin forte*-töflur, reimaði skóna mína eins fast og ég gat og hélt út í daginn án hækjanna.

Snilligáfan

Ég gerði samkomulag við foreldra mína um að láta þá fá bíl-lyklana mína, bæði út af bólgunni og síðan var ég kominn það hátt upp að þau voru farin að átta sig á því. Það er ekki viturlegt að keyra þegar þú ert í maníu, sérstaklega ekki ef þér finnst þú vera eltur, sem ég upplifði stundum, mjög óþægileg tilfinning. Ef þú finnur ekki fyrir því að einhver sé að elta þig þá ertu í raun

betri bílstjóri en í eðlilegri líðan, tilfinningin á kúplinguna er t.d. betri og einnig yfirsýnin. En það sem getur verið hættulegt er að þú keyrir of hratt og þarft helst að vera kominn á milli staða á núll einni. Aftur á móti er verst af öllu að keyra í þunglyndi, þá hræðist þú allt og ert fyrir vikið skelfilegur bílstjóri.

Eftir að hafa látið bíllyklana af hendi til foreldra minna var ekkert annað í boði en að koma sér á milli staða á tveimur jafnfljótum, og ég gekk tugi kílómetra á dag næstu daga.

Premur dögum eftir að ég tognaði á ökklanum safnaði ég fjölskyldunni saman inni í stofu og tjáði henni að ég væri að átta mig betur á því sem væri að gerast; ég væri með snilligáfu sem örfáir í heiminum væru með. Þeim fannst frekar ógnvekjandi að heyra þetta og að sjá hvað ég hafði breyst mikið á örfáum dögum. Magni Rúnar, yngsti bróðir minn, sem var 14 ára á þessum tíma, brast í grát. Þetta var aðeins of mikið fyrir hann og fjölskyldan mælti með því að ég færi inn á geðdeild. Ég neitaði því enda var búið að vera svo gaman hjá mér að ég vildi ekki láta neinn spilla gleði minni. Mér semur nánast alltaf vel við fjölskyldu mína þegar ég er í eðlilegu ástandi, sem er u.þ.b. 85% af lífi mínu. Hins vegar í maníu, sérstaklega eins og þessari árið 2014, reyndu þau eftir fremsta megni að ná mér niður. Að segja manneskju í mikilli uppsveiflu að fara inn á geðdeild eða hitta geðlækni er eins og að skvetta olíu á eld. Það var nákvæmlega það sem ég upplifði reglulega, hellingur af olíu á eldinn frá fjölskyldunni.

Það er hægara sagt en gert að fá manneskju til þess að fara inn á geðdeild í maníu. Viðkomandi er kannski búinn að ganga í

gegnum marga mánuði af djúpu þunglyndi og upplifir síðan maníuna sem kemur í kjölfarið með hækkandi sól. Það er mjög eðlilegt að vilja ekki láta slökkva á þeirri upplifun, þótt það sé vissulega skynsamlegast. Það er hægt að milda höggið, sem verður eftir á, með því að fara fyrr inn á geðdeild. Manni líður bara svo svakalega vel uppi, álíka vel og vanlíðanin er mikil í þunglyndinu, þetta eru algjörar andstæður.

Kannski er best að fjölskyldur geri með sér einhvers konar samkomulag fyrirfram en slíkt náði aldrei að komast á koppinn hjá mér og mínu fólki. Fjölskyldan mín var vissulega að reyna að hjálpa mér en þetta er snúið ástand. Setning sem ég heyrði fyrir nokkrum árum fannst mér mjög viðeigandi: „Þú rökræðir ekki við manneskju í maníu.“ Hún veit einfaldlega betur. Í þessari líðan hlusta ég nánast ekki á neinn og fjölskyldan lærði síðar af reynslunni, þ.e. að skipta sér minna af mér þegar ég er sem hæst uppi. Erjur mínar við fjölskyldu mína, aðallega við pabba, stigmagnaði ástand mitt og þetta varð trylltasta manían sem ég hef upplifað. Ég veit samt að pabbi var að reyna sitt besta en við erum bara ekki sammála í þessum efnum. Í gegnum tíðina höfum við verið góðir vinir, þó með árekstrum inn á milli. Mér finnst hann ekki vita nógu vel hvernig hann á að snúa sér þegar ég er hátt uppi, og reynir stundum of mikið. Í uppsveiflum er ég bara með of stór plön fyrir hans smekk og því fór það oft illa og fjölskyldulífið riðlaðist. Hann er tæpum fjórum áratugum eldri en ég og auðvitað telur hann sig vita betur en ég. Þegar stálin stinn mætast þá verður gjarnan mikill hasar.

Alheimsyfirráð og Cristiano Ronaldo

Oft á tíðum tók ég sjálfan mig upp á símann minn, sem átti síðan að fara á YouTube, því ég var að fara að taka yfir heiminn. Ég var með viðskiptahugleiðingar og skildi ekki af hverju það væru ekki blómlegri viðskipti á vissum stöðum í bænum, t.d. á Nýbýlaveginum í Kópavogi. Þessu ætlaði ég að breyta.

Ég tók einnig nokkur myndbönd af mér inni í herbergi þar sem ég útskýrði alheimsyfirráð mín. Ég ætlaði að hitta alla jarðarbúa en sagði jafnframt að það gæti verið erfitt að mæla sér mót við rúmlega sjö milljarða. En maður finnur alltaf leið til þess í ástandinu. Mér datt til að mynda í hug að reyna að sjá sem flesta á Íslandi með því að sitja á Café Bleu í Kringlunni og fylgjast með fólki fara upp og niður rúllustigann. Ég réðist hins vegar aldrei í þá aðgerð, blessunarlega kannski! Ég hafði sem betur fer vit á því að birta ekki myndböndin á þessum tíma. Tveimur árum síðar, þegar ég fór af stað með verkefnið mitt, *Vitundarvakningum geðsjúkdóma*, fannst mér tilvalið að klippa þau saman og birta opinberlega til að sýna hvernig manían getur verið. Efnið sem ég átti var 40 mínútna langt og fékk ég vini mína, Sindra Þór Kristjánsson og Ragnar Snæ Njálsson, til þess að finna besta efnið með mér og klippa það niður í sex mínútur. Þetta var mjög fagmannlega gert. Ég hafði ekki sýnt neinum þessar klippur og átti erfitt með að horfa á þær sjálfur. Ég held að ég sé eina manneskjan á Íslandi sem hef birt myndband á Netinu í maníu, allavega svona skipulega. Myndbandið ber heitið „The Man who was going to conquer the World (Manic episode)“, og

er á YouTube. Það fékk frábærar viðtökur, 15 þúsund áhorf fyrstu fjóra dagana og ég sýni það alltaf í fyrirlestri mínum sem ber heitið *Rússíbanalífið mitt*.

Í myndbandinu talaði ég m.a. um að ég hefði fullt vald yfir heiminum og ég væri að fara að breyta lífi fólks til hins betra með orku minni og jákvæðni. Ég væri kominn í það líkamlega form sem ég vildi á einungis tíu dögum og ég yrði besti afreksmaðurinn í heiminum; væri orðinn jafnhentur í körfuboltanum og ætlaði að næla mér í NBA-hring með því að vinna titilinn vestanhafs. Í Herbalife yrði ég á efsta þrepinu – Founder's Circle. Ég myndi byrja á því að leggja undir mig Ísland, gera það risastórt frá viðskiptalegu sjónarhorni, færi síðan út um allan heim og fengi alla með mér. Einnig nefndi ég ímyndaða styrktaraðila fyrir komandi verkefni, þar á meðal Adidas og Jako.

Dagana á eftir hélt ég áfram að taka sjálfan mig upp við öll tilefni og var að upplifa hápunkta maníunnar. Mér fannst ég vera sem guð á jörðu eða hið minnsta einn af þessum útvöldu frá guði sem myndi breyta heiminum – og mér fannst allir vita af því. Ég fékk í alvörunni þá tilfinningu að ég væri guð í mannsmynd; hann væri að birtast sem 25 ára íslenskur, ljóshærður drengur með blá augu.

Á þessum tímapunkti fór ég á miðilsfundi áður en ég reyndi að sofna. Ég var orðinn rosalega næmur, eða taldi það allavega. Það var allt á fleygiferð inni í herberginu mínu og ég fann fyrir mörgum nákomnum mér, þá sérstaklega Guðrúnu ömmu minni. Eitt kvöldið sofnaði ég og vaknaði eftir tíu mínútur því ég heyrði

mjög greinilega rödd hennar, hún sagði við mig: „Þú getur allt, Kristinn minn.“ Það var náttúrulega ennþá meiri sannfæring um að ég stjórnaði þessu öllu saman.

Ég velti því fyrir mér að amma hefði stjórnað heiminum síðastliðna áratugi og ég hefði tekið við þegar hún lést í ársbyrjun 2011, en ég var þá í miðri raflostsmeðferð við mjög djúpu þunglyndi. Orkan hennar og gleði kæmi síðan fram í mér með tímanum. Ég heimsótti ömmu sumarið 2010 þegar hún lá á sjúkrahúsi á milli heims og helju og hafði ekki hreyft sig allan daginn. Þegar ég kom inn lifnaði yfir henni allri og hún var að reyna að segja mér eitthvað. Tenging okkar var svakalega sterk. Mamma sagði mér að þegar ég var lítill vildi ég helst af öllu vera hjá henni. Eftir að ég heyrði rödd hennar þetta kvöld fór ég að finna suð í hægra eyranu sem mér fannst vera beintenging við æðri máttarvöld.

Daginn eftir hringdi ég í Kjartan, vin minn, eftir að hafa verið í ræktinni og sagði honum að við værum orðnir ríkustu menn heims. Hann vissi þá strax hversu hátt ég var kominn en dró svo sem ekkert mikið úr mér enda vissi hann að ég myndi líklega bregðast illa við því.

Mér fannst allt vera að falla mér í hag og gekk niður í Smárahverfið í Kópavoginum. Ég smellti mynd af mér hjá Herbalife-skilti með mynd af knattspyrnumanninum, Cristiano Ronaldo. Skiltið er við Hafnarfjarðarveg rétt við Fífuna, og ég birti myndina á Facebook og Instagram. Við myndina skrifaði ég: „Let’s change the world! It’s on! Thank you everyone for the support,

it means everything to me. Cristiano, let's rock this!! #herbalife #cristiano.“ Ég var viss um að Ronaldo sjálfur myndi sjá þetta og við færum í kjölfarið í samstarf, en hann er með samning við Herbalife. Myllumerkin sem ég notaði við myndina hlytu að skila sér til hans eða einhvers í kringum hann.

Ég hélt að þessi færsla fengi svipuð viðbrögð og þegar ég opnaði mig um veikindi mín tveimur vikum áður. Myndin uppskar þó aðeins að 37 líkuðu við hana á Facebook og 11 á Instagram. Þegar ég spurði nokkra sem höfðu líkað við myndina hvað þeir hefðu hugsað þegar þeir sáu hana héldu allir að ég væri að grínast. Þeim datt ekki í hug að ég hefði flogið upp í maníu eftir skrif mín stuttu áður.

Við Hafnarfjarðarveginn er alltaf mikil umferð og ég dansaði og söng hástöfum fyrir framan bílarunurnar sem keyrðu fram hjá við lagið „The Man“ með Aloe Blacc, algjörlega að upplifa einhvers konar alsælu.

Ofsahræðsla

Seinna þennan dag átti sér stað atvik með pabba sem ég sé mest eftir í þessari maníu, hann átti þetta alls ekki skilið. Ég fékk hann til að skutla mér í World Class í Laugum og ég stjórnaði akstrinum allan tímann því ég taldi að verið væri að elta mig. Þetta var ein versta ofsahræðsla sem ég hef upplifað; hræðsla við að eitthvað kæmi fyrir mig eða einhver væri á eftir mér. Ef pabbi gaf óvart stefnuljós, sem ég bannaði honum áður, þá brjálaðist ég og lét hann duglega heyra það. Hann reyndi að telja mér trú um

að það væri enginn að elta mig. Ég sagði honum að líta út um gluggann og sjá það með eigin augum, sjá stefnubreytingarnar sem fólk væri að taka til að nálgast okkur. Þetta væri augljóst og hann gæti ekki verið svona vitlaus að reyna að segja eitt-hvað annað. Ég sagði honum að mig langaði til að leigja mér íbúð rétt fyrir utan höfuðborgina, að ég réði ekki við allt þetta áreiti í borginni. Hann sagði mér að það væri nóg af íbúðum í boði en vissi jafnframt að hann þyrfti ekkert að hugsa of mikið út í þessar pælingar mínar. Ég tjáði honum að ef það myndaðist bílalengja við ljósin hjá Laugardalslauginni þá myndi ég hoppa út og spretta inn í Laugar. Það gerðist og mætti ég á hvínandi siglingu inn með tónlistina í botni. Ég efast um að nokkur hafi hlaupið á meiri hraða en ég í gegnum afgreiðsluna í Laugum og ég gerði þennan dag. Gaman væri að vita hvað stelpurnar í afgreiðslunni héldu að væri í gangi.

Ég var, þegar þarna var komið sögu, kominn töluvert langt út fyrir raunveruleikann og var að upplifa ofsahræðslu ofan á það. Ég réð engan veginn við allan þennan kraft sem ég upplifði. Æfingarnar voru mjög manískar, stundum með öskrum. Fólki fannst þetta skrítið en enginn gaf sig á tal við mig sérstaklega nema einungis á jákvæðum nótum. Einn sem ég þekki sagði: „Djöfull er karlinn einbeittur, maður!“ Annar sagði: „Allt á milljón hjá þér sé ég, vel gert.“ Menn sem ég þekkti og sáu til mín áttuðu sig ekki á því að ég var þarna kominn mjög hátt upp. Ég leit vel út, æfði oftast sex klukkutíma á dag og léttist um hátt í kíló á dag. Kunningi minn, sem ég hitti á skemmtanalífinu, sagði

að ég liti vel út, hann sæi það í augunum á mér. Hann sá glampann og hélt að allt væri í blóma, sem það var mögulega, en það var samt ekki alveg eins og hann kannski hélt.

Ég var farinn að sjá mig í atvinnumenskunni, líkt og í fyrstu maníunni. Ég ímyndaði mér að ég væri að æfa fyrir Meistaradeildarleik í fótbolta eða NBA-leik í körfunni. Það væri tímaspursmál hvenær samningar við heimsfræg félög myndu detta inn og ég skrifaði undir.

Þetta var virkilega skemmtilegt en sumar æfingarnar í Laugum voru nær eingöngu til að vekja athygli á mér. Ég tók iðulega spretti á efri hæðinni þannig að það glumdi í allri stöðinni. Margir litu upp til að athuga hvað væri eiginlega um að vera. Þetta var ekki beint staðurinn fyrir 110 kílóa mann að taka spretti enda gat fólk komið skyndilega út úr æfingaherbergjunum, svæðið er frekar ætlað fyrir rólegri æfingar, t.d. framstig.

Eftir eina æfinguna fór ég í sund eins og ég gerði stundum. Það var rigningarúði sem var nákvæmlega það sem ég vildi eftir erfiða æfingu – mjög hressandi. Ég synti smávegis en tók líka manísk hopp ofan í lauginni, yfirleitt á öðrum fæti í einu. Ég talaði við eldra fólkið og hvatti það áfram. Einn maðurinn sagði mér að í gamla daga hefði hann synt kílómetrann á tuttugu mínútum. Ég sagði honum að hann myndi ná því aftur innan skamms, það væri svo mikil orka í loftinu. Hann varð undrandi á svipinn og hélt síðan áfram að synda. Eftir öll hoppin tók ég nokkra bolta í hönd og fór í þriggja stiga keppni við alla sem svömluðu fram hjá. Þegar ég var yngri var ég mjög hittinn og eftir nokkur skot

sungu nær allir boltar í keðjunetinu. Það var ótrúlegt hve margir voru til í skotkeppni við mig þegar ég kastaði til þeirra bolta. Einnig tók ég nokkra strandblaksleiki við ókunnugt fólk, það tók nokkuð á enda leikirnir langir og lítið um svefn hjá mér dagana á undan. Mjög skemmtilegt engu að síður.

Ég gekk heim eftir ræktina og sundið. Stefnan var sett á Kringluna þar sem ég var þá einna helst að athuga hvort fólk þekkti mig ekki örugglega. Ég kíkti í nokkrar verslanir og fann það sterkt að það væri horft mikið á mig, og tók nokkra hringi inni áður en ég hélt út. Ég rölti í áttina að Skeifunni og fann hvernig umferðin jókst og bílarnir keyrðu hraðar, það var allavega mín upplifun. Ég fann fyrir óþægindum og tók á rás. Ég hljóp yfir á rauðu ljósi hjá versluninni Pfaff og hélt rակleitt í átt að Hagkaup til að vekja enn meiri athygli á mér. Þorsteinn Grétar Júlíusson, vinur minn, sá mig á hlaupum og kallaði á mig. Ég stökk upp í bílinn hans þar sem hann var ásamt þáverandi kærustu sinni og hundinum þeirra.

Grétar, eins og hann er jafnan kallaður, spurði mig af hverju ég væri á hlaupum hérna í Skeifunni. Ég spurði hann hneykslaður: „Sérðu í alvöru ekki að það er verið að elta mig?“ Hann sagðist ekki skynja það og ég varð pirraður að hann tæki ekki eftir því. Ég sagði þeim að bruna af stað; þetta var ekki besta tímasetningin fyrir kærustuna að hitta mig í fyrsta sinn, og ég fann að henni var brugðið. Leiðin lá í Kópavoginn til Kjartans, sem er sameiginlegur vinur okkar Grétars. Þar var tekinn lafléttur stöðufundur um ástand mitt á meðan ég beið úti í bíl með

kærustunni og hundinum – allt mjög sérstakt. Grétar sagði mér seinna að Kjartan hefði ekki verið heima en hann, ásamt móður Kjartans, Ragnhildi I. Guðmundsdóttur, hefðu hringt í pabba, margir hefðu haft miklar áhyggjur af mér. Grétar og kærastan fyrrverandi skutluðu mér því næst heim og ég þakkaði fyrir farið. Það var gott að ræða við þau nokkrum mánuðum síðar á eðlilegum nótum, hvað hefði farið í gegnum höfuð þeirra við þessa upplifun.

Ofsahræðslan jókst og mér fannst allir vera að elta mig, hvert sem ég fór. Ég kíkti í miðbæinn um kvöldið. Eftir lokun skemmtistaða kl. 01.00 sá ég svartan bíl á Laugaveginum með filmur í öllum rúðum og var viss um að það væri setið fyrir mér. Fyrir aftan mig gekk maður sem ég þekkti ekki. Ég stoppaði og spurði hann hreint út: „Ertu að elta mig?“ Maðurinn sagði: „Já,” og glotti við tönn. Hann hefur líklega haldið að ég væri að grínast en þetta magnaði eingöngu upp hræðsluna. Ég bað hann vinsamlegast um að gera þetta ekki og snarstoppaði til að hleypa honum fram úr mér. Ég varð það hræddur að ég brast í grát og hélt inn á Devito's Pizzu við Hlemm og hringdi þar í pabba og bað hann um að sækja mig. Þeir sem voru að vinna á staðnum skynjuðu að það væri eitthvað að og á meðan ég beið eftir að pabbi kæmi þá leyfðu þeir engum öðrum að setjast inn á staðinn, svona rétt á meðan ég væri að jafna mig. Fagmenn alla leið.

Menningarnótt

Eins og ég hef sagt áður átti ég erfitt með að búa heima þegar ég var sem hæst uppi. Mér fannst fjölskylda mín stanslaust vera að spá í líðan mína. Fimm ár liðu frá síðustu uppsveiflu þar til sú næsta kom, og þessi var mun skæðari.

Á Menningarnótt þetta ár, 2014, var pabbi gamli búinn að grilla svakalega flottar steikur fyrir okkur fjölskylduna. Ég var rétt búinn að koma mér fyrir og fá mér á diskinn þegar það var ákveðið að taka stöðu hjá öllum við borðið, og gefa álit á líðan minni. Það var eftir að ég skammtaði sósu yfir kjötið og taldi mig halda alveg þráðbeint á skeiðinni og sagði við alla við borðið: „Sjáið þið þetta!“ Þeim þótti þetta ekkert merkilegt, en við höfum hlegið að þessu eftir á. Allir sögðu það sama; að ég væri ekki líkur sjálfum mér og að þau hefðu áhyggjur af mér. Ég var varla búinn með einn bita af þessu ljúffenga nauta rib-eye þegar ég stóð upp og sagði reiður: „Ég tek ekki þátt í þessu helvítis rugli, verði ykkur að góðu!“ Ég rauk síðan niður en Ingi, bróðir minn, kom fljótlega til mín og spurði hvort þetta þyrfti alltaf að enda í leiðindum. Ég tjáði honum að það væri erfitt að koma í veg fyrir þetta ef það væri alltaf verið að taka stöðuna og meta mig. Fjölskyldan ákvað í framhaldi að láta þetta vera síðasta álitshringinn.

Við Ingi fengum okkur frískt loft og kíktum í Ísbúð Garðabæjar. Ég ætlaði að sýna honum að ég væri orðið þekkt nafn hér á landi. Hann sagðist efast um að ég væri orðinn eitthvað frægur en var spenntur að sjá hvað kæmi út úr ísferðinni. Við örkuðum

inn og sáum að verið var að þurrka af öllum borðum og fylla á allt í búðinni. Það náttúrulega styrkti mína stöðu að sanna þetta fyrir honum; það væri verið að gera allt klárt því kóngurinn væri mættur á svæðið. Við kláruðum ísinn og Ingi tjáði mér í bílnum að hann hefði nú ekki tekið eftir því sérstaklega að mér væri veitt meiri athygli en öðrum. Ég sagði við hann hneykslaður: „Ertu í alvörunni svona svakalega heimskur? Sástu ekki að það var verið að stilla öllu upp, þrifa af borðum og fylla á allt þegar við komum, heldurðu að það sé tilviljun? Sástu ekki hvernig það var starað á mig?“ Inga fannst leiðinlegt hversu hvass ég var og sá að það þýddi ekkert að reyna að ræða þetta við mig.

Ingi var á lausu þarna, sem gerist nánast aldrei, og var tilbúinn á skrall með stóra bróður. Við höldum í miðbæinn á Menn-ingarnótt í partí til vina minna, Krissa Haff og hans frábæru eiginkonu, Rakelar Bergmann Pálmadóttur. Rétt hjá heimili þeirra, á þessum tíma, eru geddeildir Landspítalans við Hringbraut. Ég gekk með Inga þangað og sagði honum að þarna hefði ég verið árið 2009, og ætlaði aldrei þangað inn aftur. Ingi sagði mér seinna að hann hefði hugsað og vitað að það væri einungis tímaspursmál hvenær ég færi þangað aftur í innlög.

Að skemmta sér í maníu er ótrúlega gaman, þetta var mjög vel heppnað kvöld í alla staði. Það hjálpaði að hafa bróður sinn með sér, ég var rólegri og hann skilaði mér heilu og höldnu heim. Ég náði samt að fífla hann aðeins á meðan við vorum á leið inn á stað sem þá hét Dolly. Við stóðum hlið við hlið í röðinni og það voru stelpur fyrir aftan okkur. Ingi var ágætlega beinn í

hnjánum, eins og venjan er yfirleitt þegar maður stendur upp-réttur. Ég tók manískt-afturábak-sveifluspark með hægri fæti í kálfann á honum og lét hnéd detta niður. Hann grunaði mig ekki heldur spurði stelpurnar hvað þær væru eiginlega að gera. Ég sagði honum síðar að ég hefði gert þetta og hann ætti ekki fræðilegan möguleika á að átta sig á manískum hraða mínum. Það kom honum á óvart að ég hefði náð að framkvæma þetta án þess að hann tæki eftir því.

Ungur Bill Gates

Ég hlustaði mikið á útvarpið og var eiginlega að bíða eftir því að vera nefndur á nafn. Einn daginn var Þór Bæring, þáverandi útvarpsmaður á K100, að tala um að það væri ungur Bill Gates á landinu, en sagði jafnframt að hann hefði engar sannanir fyrir því. Hann sagði: „Ef það eru einhverjar myndir af honum þá endilega sendið þær á mig, hann er víst áberandi út um allan bæ.“ Ég tók þessu auðvitað þannig að hann væri að tala um mig og væri hvatning fyrir mig að ná lengra og vera ennþá meira áberandi. Ég taldi að hann hefði verið að tala beint til mín þarna.

Sama dag var ég staddur í bíl með pabba á Kringlumýrarbrautinni þegar ég sá mann standa á umferðareyju með kíkí, í mínum augum var hann að reyna að finna mig. Ég hef aldrei fyrr né síðar séð manneskju á Kringlumýrarbrautinni með kíkí. Í dag veit ég ennþá því miður ekki um hvern Þór Bæring var að tala í útvarpinu, né hvað maðurinn með kíkinn var að gera.

Húsið sem foreldrar mínar og bræður búa í, á Digranes-

heiðinni í Kópavogi, er samtals 470 fermetrar, og ég var með ýmsar hugmyndir um hvernig hægt væri að nýta það betur. Við pabbi rifumst um staðsetningu hússins og hvort það væru alltof stórir og áberandi gluggar á því. Ég sagði honum að það gætu allir njósnað um mann og þetta væri gjörsamlega fátánleg hugmyndasmíði. Hann var að sjálfsögðu ósammála mér. Þetta var aldrei vandamál áður og ég áttaði mig á því síðar að rök mín stóðust ekki. Húsið er gullfallegt og með eitt allra besta útsýni landsins.

Ég sagði m.a. við Bjarka Rúnar, bróður minn, að allir væru mjög hugmyndasauðir í fjölskyldunni; ég var þarna í allt öðrum veruleika en þau. Á neðri hæðinni var 40 fermetra leikherbergi sem mig langaði að breyta í litla líkamsrækt, við pabbi myndum sjá um breytingarnar. Fólki myndi flykkjast að og kaupa líkamsræktarkort og þjálfun hjá mér. Af því að þetta var svo lítið rými þá yrði hleypt inn í hollum, áhuginn yrði það mikill. Pabbi var náttúrulega aldrei hrifinn af þessari hugmynd minni en hélt því fyrir sig til að halda mér góðum. Hann spurði mig samt hvar fólki ætti þá að leggja bílunum sínum. Ég dó ekki ráðalaus og stakk upp á Digraneskirkju, sem er í um fjögurra mínútna göngufæri. Það hefur sannað sig að þeir sem fara í ræktina nenna ekki að ganga lengra en sem nemur 30-60 sekúndum frá bílnum sínum. Mér þótti oft fjölskylda mín og vinir frekar vitlaus að sjá ekki það sem ég var að upplifa eða að þau skynjuðu ekki hugmyndir mínar.

Þann 24. ágúst þetta ár, 2014, bjó ég til viðburð á Facebook

sem átti svo sannarlega að vera opinn og ná til allra vina minna. Boðið hljómaði svona: „Ég ætla að halda upp á reunion fyrir alla mína vini næstkomandi laugardag, 30. ágúst, að Bankastræti 5 (b5). Fjörrið hefst kl. 21.00 og stendur þar til fólk er búið að fá nóg. Veitingar verða í boði hússins. Ég á ekki von á öðru en að Björn Jakobsson, framkvæmdastjóri b5, standi þar vaktina eins og honum einum er lagið. Sé ykkur vonandi öll þar.“

Sem betur fer fór þetta aldrei úr því að vera lokaður viðburður í að verða opinn. Þetta hefði heldur betur kostað skildinginn – ég, eins og flestir aðrir, hefði ekki haft efni á svona flottum veitingum. Mín tilfinning var að peningar myndu streyma inn og það yrði lítið mál að græja þessa veislu.

Vanþrōun umferðarmenning

Þriðjudaginn 26. ágúst fór ég út úr húsi upp úr hádegi með tónlistina í botni í iPod-inum mínum, og tók ekki af mér heyrnartólin þegar pabbi reyndi að tala við mig. Ég gaf honum einungis merki með höndunum um að ég væri að fara út um allan bæ að vekja á mér athygli. Samstarf og samband okkar var orðið stirt þarna og ég var kominn með nóg af fjölskyldu og vinum sem reyndu að segja mér til. Ingi bróðir sagði mér síðar að dagana á undan hefði pabbi verið hættur að lesa Moggann, sem hann hafði gert á hverjum einasta morgni í marga áratugi. Hann var hættur að ná að slaka á, áhyggjurnar af mér, að ég væri að valda alvarlegum usla, voru töluverðar. Ég var í alls kyns aðgerðum á þessum tíma og manían óx með hverjum deginum.

Fjölskyldulífið fer úr skordum þegar ég er hátt uppi og það er í raun rafmagnað andrúmsloft á heimilinu. Á móti kemur að þegar ég upplifði niðursveiflurnar mínar, voru allir daprir með mér.

Pennan ágæta þriðjudag reimaði ég fast á mig skóna og lagði um hádegisbilið af stað í áttina að Smáralind. Ég var farinn að sjá fyrir mér að það yrði einhvers konar fögnuður þar inni þetta hádegið, því ég upplifði mig sem fyrstu súperstjörnu Íslands. Ég sá fyrir mér að ég þyrfti lífverði með mér framvegis, svo ég gæti gengið um göturnar óhultur, slík yrði frægð mín. Ég fór eins mikla leynileið og ég gat að Smáralindinni, en þangað er rétt rúmur kílómetri frá foreldrahúsum. Ég ætlaði ekki að láta neinn sjá mig og sendi á nokkra vini mína að koma og upplifa þetta með mér. Ég mætti og það var fámennnt, ég kallaði hátt yfir allt að ég hefði verið á undan öllum, og hló síðan hátt og snjallt. Ég tók spretti á efri hæðinni og fór síðan og teygði við rúllustigann, tók iPod-inn og símann úr vasanum til að sýna styrktaraðilana mína; sem þeir auðvitað voru ekki, þetta var einungis mín upplifun. Öryggisvörður gaf sig fljótlega á tal við mig en ég tók ekki heyrnartólin niður, öskraði á hann að ég hefði ekkert gert af mér, og af hverju hann væri að skipta sér af mér. Eftir þetta tók ég sprettinn niður rúllustigann og út á bílaplan. Hlutirnir geta gerst ansi hratt þegar hugsanirnar eru örar og áður en ég vissi af var ég kominn að umferðarljósunum við bensínstöð Orkunnar við Hagasmára og farinn að stjórna umferðinni hörðum höndum.

Eins og ég sagði áður þá bjó ég í Mexíkó; þar kann fólk heldur betur að keyra. Þar búa 130 milljónir og það þýðir ekkert að vera

í símanum við stýrið eða vera að dóla sér á rangri akrein, þá ertu einfaldlega keyrður niður. Ég átti bara eðlilegar hugsanir á meðan ég bjó úti, að það væri frábært ef Íslendingar yrðu einn daginn jafn færir að keyra og íbúar Mexíkó. Það er í raun skelfilegt hvað fólkið í landinu okkar er lélegt í umferðinni; maður rígheldur oft í stýrið af ótta við að fá bíl á sig og við erum rosalega föst í því hver eigi réttinn í stað þess að gefa stöku sinnum sénsinn. Á þessum tímapunkti var ég búinn að fá mig fullsaddan af okkar vanþróðu umferðarmenningu og þennan daginn við Smáralindina kom það með hveli. Áður en ég vissi af var ég farinn að húðskamma bílstjóra sem mér fannst ekki standa sig.

Í einum bíl á rauðu ljósi sá ég bifvélavirkja, sem hafði sviðið mig nokkrum mánuðum áður með því að ofrukka mig og monta sig af því við vin minn. Ég varð alveg brjálaður að sjá hann. Hann hafði nefnilega ekki nennt að leita að ódýrum varahlutum og keypti allt glænýtt að utan og rukkaði mig í samræmi við það, án þess að láta mig vita. Ég varð virkilega reiður að sjá hann þarna og fannst eins og hann væri að standa fyrir því að ná mér og koma inn á geðdeild. Ég lamdi af öllu afli í húddið á bíl hans þannig að það stórsá á bílnum. Bifvélavirkinn varð að mér sýndist logandi hræddur og reyndi að róa mig niður. Ég sagði honum að hunskast í burtu frá mér og skvetti á hann vatni sem ég var með í brúsa. Um kvöldið kom hann heim til mín til að kanna betur hvað hefði verið í gangi og fékk útskýringu á því. Hann fór hins vegar aldrei fram á að ég borgaði skemmdina enda vissi hann sem var að hann hafði féflett mig áður.

Eftir þetta atvik hélt ég áfram að stjórna umferðinni. Ég sá að fólk var að leggja út í kant og tók upp símann, og lögreglan fékk fjölda tilkynninga; ég var það áberandi úti á götunni. Það sem var líklega eftirminnilegast af öllu var eldri kona sem varð það hrædd þegar ég bankaði á rúðuna hjá henni að hún náði ekki að kúpla bílinn sinn niður. Ég sá bara gírstöngina hjá henni og bílinn hristast; skelfingarsvipurinn á aumingja konunni er mér enn ofarlega í huga. Ég var farinn að skapa töluverða hættu með minni trylltu stjórnun og lögreglan mætti fljótt á svæðið, rétt fyrir ofan íþróttahúsið Smárann. Hún náði mér hins vegar ekki strax, ég hljóp frá henni. Nákvæmlega á þessum tímapunkti var Ingi bróðir á leið í hádegismat, en hann vann þá á Kópavogsvelli. Ferð hans var heitið á Saffran á Dalveginum ásamt félaga sínum og eðlilegast hefði verið að taka vinstri beygjuna við Smáraskóla en Ingi fékk eitthvert hugboð um að fara til hægri. Magnað með tengingar fólks, suma kunningja hittir maður ekki í tíu eða tuttugu ár en þarna var bróðir minn mættur þegar ég var að upplifa erfiða tíma – og ég þurfti á honum að halda. Þegar hann og félagi hans nálguðust mig sagði þessi félagi hans, sem var í raun knattspyrnukempan Gunnar Örn Jónsson: „Nei, nei, nei, hvað er í gangi þarna maður!?“ Það sem blasti við þeim voru bílar út við kant allt um kring. Fólk var komið út úr bílum sínum og ég hlaupandi undan lögreglunni á miðjum veginum. Ingi sá strax að þarna var ég að verki og kallaði á mig: „Kiddi, hvað ertu að gera!?“ Ég sagði honum að hafa engar áhyggjur, ég væri að stjórna heiminum, hann gæti bara farið í hádegismat.

Handtaka við Smáraskóla

Ég vissi sem var að þetta væri búið spil og ég væri á leiðinni inn á geðdeild. Lögreglan átti ekki möguleika í hraðann og þolið sem ég var búinn að byggja upp, á efri hæðinni í World Class Laugum. Ég ákvað því að taka einn lokasprett að Smáraskóla, þar léku krakkar sér á sparkvellingum. Ég sagði þeim að halda áfram að æfa sig og að þeir gætu náð langt ef þeir æfðu nógu mikið. Ég hljóp því næst aðeins lengra í áttina að Sporthúsinu en var þá handtekinn rétt við Smáraskóla. Sem betur fer var handtakan vel falin, ekkert barn gekk þarna um. Ég streittist á móti handtökunni og var reiður sjálfum mér að láta lögregluna klófesta mig, og hótaði lögreglufólkinu að ég myndi drepa það ef það myndi handleggssbrjóta mig því ég var kominn í svo gott form. Ég meinti það alveg á staðnum en það var ekkert á bak við það.

Aðstæður voru rafmagnaðar, ég var æstur og ég veit að ég er nautsterkur þegar svo ber undir. Þau voru bara tvö frá lögreglunni fyrst um sinn, kona og karl, og réðu engan veginn við þetta. Þau gátu t.d. ekki sagt hvar þau voru stödd þegar þau óskuðu eftir liðsauka. Ég sagði við þau til að stríða þeim aðeins: „Eruð þið ekki að grínast? Vitið þið ekki að þið eruð hjá Smáraskóla í Kópavogi? Þið munuð aldrei geta unnið úti í heimi, ég bjó í Mexíkó og Púertó Ríkó; gangi ykkur vel að vinna þar ef þið vitið ekki að þið eruð hjá Smáraskóla!“

Mér fannst gott að hafa bróður minn þarna nærstaddan og hann hringdi í foreldra okkar, sem voru víst ekki langt undan.

Þau vissu sem var að þessi manía væri senn á enda runnin. Það var mikilvægt að hitta þau þarna, ég var sigraður á líkama og sál og við grétum saman. Þetta hafði reynt mjög mikið á fjölskylduna dagana á undan og enginn vissi upp á hverju ég myndi taka næst.

Ég fékk að vita það síðar þegar ég fékk sjúkraskrá í hendurnar að pabbi var í samskiptum við fyrrverandi heimilislækninn minn, því þáverandi geðlæknirinn minn var í fríi. Þeir höfðu í sameiningu rætt ástand mitt og reynt að komast í samband við borgarlækni höfuðborgarsvæðisins með því að hringja á göngudeild geðsviðs. En þeir náðu hins vegar ekki sambandi við hann og vissu ekki hvað væri til ráða. Fyrrverandi heimilislæknirinn minn sagði að foreldrar mínir þekktu sjúkdóm minn vel og að þau töldu mig þurfa sviptingu og innlögn með aðstoð borgarlæknis. Ég væri með aðsóknarkenndar hugmyndir, væri æðri öðrum og teldi mig nánast guðlegan. Ég væri hættur að taka lyfin mín og ekki tilbúinn að fara á bráðamóttöku geðsviðs með foreldrum mínum. Eftir að ég las sjúkraskrána hætti ég hjá þessum heimilislækni. Mér fannst það ekki hlutverk hans að grípa þarna inn í og taldi mig ekki geta treyst honum í framhaldinu; sérstaklega vegna þess að hann ræddi þetta aldrei við mig eftir á til þess að útskýra inngrip sitt.

Eftir handtökuna var ég ferjaður í stórum lögreglubíl á bráðageðdeildina þar sem við tók nokkurra vikna dvöl á geðdeildum. Á leiðinni átti ég eðlilegar samræður við lögregluna, við ræddum m.a. einkaþjálfaranámið og kostnaðinn á bak við það. Ég er fljótur upp og fljótur niður, það hefur alltaf verið

þannig. Við gátum rætt saman eins og ekkert hefði í skorist.

Ég var nauðungarvistaður inni á geðdeild, og þetta var í eina skiptið sem ég samþykki að menn hafi brugðist rétt við. Ég var hættulegur sjálfum mér og öðrum með þessari umferðarstjórnun. Læknarnir voru í fullum rétti að nauðungarvista mig þarna en í öðrum innlögnum hefur hún ekki átt rétt á sér. Í sjúkraskránni stendur hins vegar að ég hefði verið á miðri götunni að reyna að henda mér fyrir bíla og stoppa umferðina. Það er beinlínis rangt, ég var langt í frá að reyna að enda líf mitt þennan daginn. Pabbi skrifaði síðan undir nauðungarvistunina, væntanlega dauðfeginn.

„Venjulega lífið er fyrir fólk sem skortir allt hugrekki.“
- Höf. óþekktur

Strípalingurinn á Austurvelli



Ég var nokkuð fljótur að jafna mig eftir aðra maníuna en upplifði þó niðursveiflu í nóvember og desember 2014, eins og gerist alltaf eftir svona ástand. Niðursveiflurnar hafa orðið vægari með aldrinum. Engu að síður var lítill áhugi að vera meðal fólks, og fara t.d. í afmæli eða á íþróttaleiki, þegar niðursveiflurnar gengu yfir. Það var ólíkt mér því ég hef yfirleitt hrikalega gaman af fjölmönnum viðburðum, ef ég er rétt stemmdur.

Niðursveiflan 2014 kom stuttu eftir að ég fór í viðtal í þættinum Ísland í dag á Stöð 2. Þar talaði ég um mín geðhvörf en þó aðallega um umferðarstjórnunina þremur mánuðum áður. Þetta var annað stóra skrefið sem ég tók á þessu eftirminnilega ári með því að tala hreint út um mín mál og stuðla að vitundarvakningu um geðsjúkdóma. Viðtalið fékk góðar viðtökur og vakti þó nokkra athygli, enda ekki oft sem menn eru handteknir fyrir umferðarstjórnun! Daginn eftir voru styrktartónleikar sem ég auglýsti m.a. í viðtalinu. Þeir voru á vegum samtakanna Þú getur. Ragnheiður Guðfinna Guðnadóttir, vinkona mín, skipulagði þá, og það var heiður að fá að taka þátt í þessu frábæra framtaki þeirra.

Árið 2015 hringdi inn, ég náði að halda mér í ágætisformi og leið nokkuð vel. Ég fór bjartsýnn inn í árið, þetta hlyti að verða gott ár því talan 15 hefur alltaf verið í miklu uppáhaldi hjá mér, hún er tryggilega flúruð á vinstri handlegg minn. Frá janúar og fram í maí var allt í lagi; þunglyndið, eða depurðin öllu heldur,

dvínaði og ég sá hjartari tíma í vændum. Ég hef alltaf horft mikið til vorsins og fagnaði því þegar það kom, það heillaði mig – eins og alltaf.

Zinzino

Einn af mínum gömlu og góðu vinum, Sindri Þór, kynnti mig fyrir viðskiptatækifæri snemma árs ásamt Ragnari Snæ, sameiginlegum vini okkar, en þetta átti eftir að koma ýmsu af stað hjá mér. Sindri hafði raunar reynt lengi að fá mig til liðs við sig í fyrirtæki sem heitir Zinzino, og höfðu þeir félagar náð frábærum árangri á skömmum tíma. Það sérhæfir sig í að selja kaffi og Balance-olíu, ekki ósvipaða lýsi, en gæðin þó meiri. Markmiðið er síðan að leiðbeina öðrum að gera slíkt hið sama. Sindra fannst ég tilvalinn í þetta verkefni því hann veit að ég er hvatvís, og í raun og veru til í allt. Þetta er svokallað „*network marketing*“ fyrirtæki, sem hefur náð finum árangri í mörgum löndum. Ég kom inn í fyrirtækið í marsmánuði 2015, þá var þegar orðin algjör sprengja hér á landi í sölu, en það átti eftir að reynast bóla. Ég átti erfitt með að kveðja Herbalife en fannst það alveg staðnað og langaði að breyta til.

Starfsfólki Zinzino var lofað milljón á mánuði ef það setti mikla vinnu í verkefnið og héldi fjölda kynninga á dag. Ég drakk í mig upplýsingarnar og var staðráðinn í að ná langt hjá fyrirtækinu.

Sindri skipulagði hádegisverð með mér og Guðrúnu Brynjólfsdóttur, sem var og er ennþá í dag á toppnum á Íslandi í Zin-

zino. Það var mikill heiður að þessu var komið í kring enda hafði ég starfað í stuttan tíma hjá fyrirtækinu. Mér voru ætlaðir stórir hlutir og ég hafði líka áhuga á því sjálfur. Ég hafði hringt stuttu áður í Guðrúnu, eftir aðeins nokkra daga í starfi, og spurt hana spjörunum úr, hverjar framavonir mínar hjá fyrirtækinu væru en símtalið var 45 mínútur að lengd. Henni fannst gaman og spennandi að heyra í mér en sagði jafnframt að á öllum þeim árum sem hún hefði stundað þessi viðskipti hefði hún aldrei fengið álíka símtal frá glænýjum meðlimi. Ég hef alltaf gert þetta. Ef maður hefur tök á því að tala við æðstu stjórnendur, sérstaklega þegar maður ætlar þangað sjálfur, þá er ekkert að því að slá til og láta vita af sér.

Á einni stóru kynningunni, sem var vikulega í veislusalnum Gala á Smiðjuveginum, gerðist ég svo djarfur að setjast í sófa aftast sem var eingöngu ætlaður háttsettum í fyrirtækinu. Ég hafði ekki hugmynd um það og spjallaði bara við mennina. Eftir á að hyggja áttaði ég mig á því að þeim fannst ég hugrakkur að sitja þarna og spjalla við þá því þeir höfðu aldrei séð mig áður. Á miðri kynningunni var fólk beðið um að rétta upp hönd og segja hver staða þess væri hjá fyrirtækinu. Kynnirinn endaði síðan á því að segja: „Og þið sjáið síðan þá sem eru Crown og ofar í sófunum aftast.“ Fólk leit við og þar sat ég í góðu yfirlæti ásamt stórlöxum fyrirtækisins. Fyrstu vikurnar voru vægast sagt mjög eftirminnilegar og skemmtilegar.

Ég hafði fengið nokkra stráka til liðs við mig, Bjarka bróður og vini hans, Kára Gunnarsson og Lúðvík Marinó Karlsson.

Við vorum að verða tilbúnir að flytja kynningar sjálfir og eyddum miklum tíma saman. Ég fann að þetta var farið að hafa áhrif á mig, hvernig fólk innanhúss talaði og hvernig það varð alltaf spenntara að ná meiri árangri og græða meiri peninga. Ég var farinn að lesa bækur langt fram á nótt til að fræðast betur um viðskiptin, svaf minna og stöðugt að skipuleggja framhaldið. Ég sendi fólki skilaboð og hringdi í það líka til að kynna starfsemina og bjóða á kynningar. Síndra fannst hins vegar einkennilegt þegar ég var mættur eldsnemma niður í Hlíðasmára. Þar höfðum við aðstöðu til að gera og græja allt fyrir daginn; þrifa herbergin, pússa vatnsglösín og gera allt óaðfinnanlegt fyrir kynningarnar. Maníubjöllurnar voru farnar að klingja.

Það kom fjölskyldu minni og geðlækninum mínum fyrirverandi í opna skjöldu að ég skyldi geta farið í uppsveiflu svona fljótt aftur. Það voru ekki liðnir nema tíu mánuðir frá maníunni á undan og lyfin mín höfðu verið augin til muna um haustið. Ég var settur á sex mismunandi lyf; tvenns konar geðlyf, jafnvægislyf og þunglyndislyf. Þetta var í raun eins og blaut tuska framan í fyrirverandi geðlækninn minn, og sannaði að lyf virka einungis takmarkað. Það þarf að finna rétta jafnvægið af lyfjum sem hentar einstaklingum vel en ekki dæla í skjólstæðingana lyfjakokteilum. Geðlæknar eiga erfitt með að skilja þetta, það er mín upplifun.

Ég get tímasett nákvæmlega hvenær þriðja manían hófst. Þann 4. júní 2015, hitti ég Elís Svavarsson, félagi minn frá því í Kópavogsskóla, yfir kaffibolla. Það var eitthvað mjög sérstakt við þennan hitting, ég var að færast nær maníunni og hann fann að

betra veður og birta hafði áhrif á sig sjálfan. Við áttum skemmtilegt og kröftugt klukkustundarspjall saman um lífið og tilveruna aðallega, og einnig smávegis um Zinzino – sem átti upphaflega að vera aðalumræðuefnið í hittingnum. Við vorum algjörlega á sömu bylgjulengd og náðum að koma hvor öðrum í uppsveiflu. Ég hef aldrei upplifað það áður að spjall um lífið geti skotið mér upp. Elís fór örlítið upp næstu daga en fékk svo lyf til að sofa og var góður eftir það. Ég fór hins vegar í Hlíðasmárann kl. 01.30, og fann á mér að þar væri einhver á vappi. Og það reyndist vera enginn annar en Jónas Guðni Sævarsson, goðsögn úr fótboltanum í Keflavík, og háttsettur meðlimur hér á landi í Zinzino. Hann var einn á skrifstofu sinni og var að pakka saman eftir langan dag þegar ég kom inn. Við höfðum kynnst ágætlega á fáeinum vikum og hann gaf sér tíma til að teikna upp fyrir mig Diamond-plan. Það myndi þýða tekjur upp á nokkur hundruð þúsund krónur á mánuði. Ég þyrfti nokkra til þess að keyra þetta áfram með mér og við þyrftum að vera mjög duglegir ef markmiðið ætti að nást á næstu mánuðum. Eftir klukkutímfund kvöddumst við og ég hélt heim á leið.

Þegar ég lagðist upp í rúm sá ég fjölda tákna og merkja á veggnum á móti mér þegar ég reyndi að sofna, og vissi þá strax að þarna væri manían formlega hafin.

Mér fannst að Balance-olían hefði átt sinn þátt í að ég væri kominn á þennan stað varðandi uppsveifluna og að olían hefði svona góð áhrif á heilann; ég var farinn að segja mörgum að ég þyrfti ekki gedlyfin mín lengur. Þetta væri miklu betra dæmi;

vissulega svolítið vafasöm söluaðferð en hún virkaði og ég seldi nokkrar áskriftir út á þetta. Fólkið í teyminu mínu dró djúpt inn andann þegar ég tjáði þeim að ég væri að segja þetta á kynningum, ekki alveg viss með þessa aðferð enda engar rannsóknir sem ég gat stuðst við. Um það leyti sem kynningarnar voru að verða fullkomnar hjá mér og strákunum í teyminu, eftir þrotlausar æfingar, var ég farinn að missa tengslin við raunveruleikann æ meira með hverjum deginum. Bólan var líka að springa og við ætluðum af stað með kynningarnar í júní, sem er ekki farsæll mánuður fyrir viðskipti eins og þessi. Á þessum tíma árs er fólk komið í sumarfrí og því miklu erfiðara fyrir vikið að fá það á kynningar. Frá mars til maí var mjög manískt tímabil hjá fyrirtækinu, sumir héldu kynningar á nóttinni og lofuðu einhverju sem stóðst ekki alltaf.

Ég held að ég sé búinn með minn skammt hér á landi af álíka viðskiptum. Það er samt aldrei að vita nema að ég reyni Herbalife eða Zinzino í útlöndum í framtíðinni; ég horfi þá mest til Prag og Mexíkó. Að mínu mati skrifast þessi manía nær alfarið á Zinzino-ævintýrið, og get ég ekkert annað en lært af því. Svona ýkt umhverfi eins og var þarna hentar mér alls ekki, verandi með geðhvörf. Þetta var hins vegar bráðskemmtilegur tími og ég kynntist fullt af fínu fólki.

Ösnertanlegur

Ég, pabbi og Ingi bróðir fórum á ísrúnt í tilefni af 26 ára afmælinu mínu þann 30. maí þetta ár. Ég sagði þeim að mér mynd-

ist líklegt að ég færi í maníu fljótlega. Þeir voru vonbetri og sögðu ekkert endilega að 100% líkur væru á því að ég færi aftur í ástandið næstu árin. Ég sagði hins vegar að það væru 1.000% líkur á því. Oft þegar ég ræði við þá tvo um geðhvörfin, endar það með leiðindum; þeir eru íðulega sammála með margt. Ég sagði þabba að það væri hægt að gera stórfenglega hluti í uppsveiflum en hann tjáði mér að geðhvörf væru lítið annað en galli í genum fólks. Þessi skýring gerði mig vonsvikinn og reiðan í senn og í kjölfarið áttum við þrír í heitum og tilfinningaríkum samræðum.

Í Ísbúð Vesturbæjar hitti ég fyrir geðlækni, Ingólf Svein Ingólfsson. Hann vann á bráðageðdeild 32 C, og sá m.a. um raf-lostsmeðferð mína árið 2011. Þegar ég lagðist inn 2014 fannst mér hann hins vegar sýna hroka, því hann heilsaði mér aldrei og lét alltaf rýma fyrir sig gólfíð inni á deild áður en hann gekk þar um, eins og hann væri algjör kóngur. Ég fékk nóg af honum, öskraði á hann í gegnum glerið og skallaði það síðan. Honum brá mjög mikið á þessu augnabliki en við heilsuðumst þarna í ísbúðinni og hann óskaði mér velfarnaðar. Þetta kvöld fannst mér vera staðfesting á því að ég væri að fara að rjúka upp. Í raun vissi ég í nokkrar vikur að uppsveifla væri handan við hornið, þótt stuttur tími hefði liðið frá þeirri síðustu. Hún reyndist þó ekki jafntryllt og árið áður en samt sem áður gerðust bæði alvarleg og einnig bráðfyndin og eftirminnileg atvik þegar ég var í henni.

Í byrjun júní var ég að keyra um Grafarvoginn þegar ég sá bíl með sömu bókstöfum og minn bíll er með. Báðir bílarnir voru með stafina UT; ég hef stundum talað um minn bíl í gríni sem

„Untouchable“. Ég elti bílinn dagóðan spöl, þangað til konan stoppaði í Spönginni. Eftir á að hyggja held ég að hún hafi ekkert ætlað þangað heldur fundist ég keyra full þétt fyrir aftan hana og orðið smeyk. Konan, sem var um fimmtugt, steig út úr bílnum og spurði mig hvað væri eiginlega að gerast. Ég sagði henni að líta á bílnúmerin, við værum ósnertanleg og myndum sigrá heiminn saman. Hún varð eitt spurningarmerki í framan og gekk því næst inn í Spöngina, og eins og ég sagði, átti hún líklega ekki neitt erindi þangað inn.

Síðar um daginn hélt ég niður í miðbæ, í stuttbuxum og bol og ætlaði að hlýja mér aðeins inni á Laundromat, sem var kaffihús í Austurstræti. Polinmæðin var engin til að sitja og láta sér hlýna heldur hljóp ég þess í stað í kringum barinn, sem hentaði vel til þess. Fljótlega kom starfsmaður og sagði mér að það væri stranglega bannað að hlaupa inni á staðnum. Ég tjáði honum hins vegar að ég þyrfti að halda á mér hita og hann svaraði að ég yrði að gera það annars staðar. Ég tilkynnti honum þá að ég myndi gera það og aldrei í lífinu koma inn á þennan stað aftur. Guðrún Lilja Ólafsdóttir, fyrrverandi kærasta Inga bróður míns, var inni á staðnum og sá þetta allt saman. Ég tók ekki eftir henni en hún hringdi í Inga og sagði honum að ég væri kominn langt út fyrir normið, og fannst réttast að láta vita af því. Guðrún, eða Gugga eins og hún er kölluð, er mikið gæðablóð og við höfum rætt atvikið nokkrum sinnum. Henni fannst áhugavert að sjá mig í þessu ástandi; hún fékk að sjá manúástandið með berum augum þarna.

Eftir atvikið á Laundromat hélt ég á Lækjartorg og sá tvær stelpur leika sér með vatnsmálningu og dansa í henni; ágætlega djarft miðað við götulist og flykktust aðallega karlmenn að til að fylgjast með. Þetta var rosalega flott hjá þeim og mér fannst listin og hugmyndin vera komin frá Prag, þar sem fyrirfinnast vissulega villtari dansar. Að mínu mati var ég réttur maður, á réttum stað og á réttum tíma, og fór að sýna listir mínar með þeim. Ég tók spretti og dansaði með þeim. Þær sögðu ekkert við mig, kannski héldu þær að ég hefði verið sendur þangað með þeim en ég fékk það á tilfinninguna að orka mín smitaði út frá sér og þær fengju greitt fyrir sína list.

Ég var farinn að fara út á lífið nánast öll kvöld, raunar oft á tíðum áður en kvöldi tók. Ég var kominn nokkuð hátt upp á fáeinum dögum og þegar ég gekk meðfram Tjörninni var ég handviss um að fuglarnir þar vissu nákvæmlega hver ég var og hvað ég ætlaði mér í lífinu. Ég fór heim og skrifaði stutta en mjög svo maníska færslu á Facebook: „Það tók mig ekki nema 15 ár að fatta þetta allt saman.“ Ég var spurður af vinum hvað ég hefði verið að uppgötva. Svarið var stutt og laggott: „Lífið“. Eftir 15 ár af miklu ójafnvægi hjá mér var ég loksins að átta mig á því út á hvað lífið gengi og að mér myndi alltaf líða vel í komandi framtíð; þjáningarnar væru að baki.

Þegar komið var fram á sjöunda dag maíunnar hitti ég mann sem ég hafði aldrei hitt áður, hann var á að giska rúmlega sextugur og heitir Steingrímur. Klukkan var 16.00 á fimmtudegi og við ákváðum eftir stutt spjall úti á götu að fara á Apotekið og

fá okkur að borða. Við áttum djúpar samræður, báðir sennilega í einhvers konar ástandi. Hann fullyrti að ég ætti eftir að ná langt í lífinu og yrði án alls vafa arftaki Bjarna Benediktssonar, formanns Sjálfstæðisflokksins. Hann var alveg handviss um þetta en ég held að ég myndi seint fara í framboð fyrir þann stjórnmálaflokk. Aldrei þó að segja aldrei! Við pöntuðum góðan mat, dreyptum á dýrindishvítvíni og gerðum vel við okkur; það er ekki að spyrja að lúxusnum sem maður lætur eftir sér í uppsveiflunni. Að málsverði loknum héldum við upp Laugavegin og fórum inn á bari sem buðu upp á „Happy Hour.“ Það vildi ekki betur til en að okkur var vísað út á tveimur af þremur stöðum því félaginn hafði valdið usla þar fyrr um daginn. Ég vissi að ég þurfti að losna við hann, og áður en hendi var veifað var hann horfinn á bak og burt. Ég hef aldrei séð þennan mann aftur.

Prikið

Einn míns liðs rölti ég á Prikið og pantaði mér ískaldan bjór. Ég gekk upp stigann og hugðist kíkja út á svalir, eins og margir gera þar um helgar. Starfsmaður sagði hins vegar við mig, frekar hvass, að það væri bannað að fara út á svalirnar. Ég sagði: „Ókei, ég vissi það ekki – sorrí.“ Hann svaraði mér og sagði: „Ekkert mál, vinur.“ Ég skynjaði mikinn hæðnistón þegar hann sagði, vinur, við mig sem ég oftúlkaði sennilega. Ég sagði við hann: „Þú segir ekki, vinur, við mig með þessum tón.“ Hann svaraði um hæl: „Ókei, elskan.“ Ég brjálaðist, lagði bjórinn frá mér, og tók hann hálstaki. Ég hef aldrei verið ofbeldishneigður en

þarna brást eitthvað innra með mér. Ég var yfirbugaður af fjórum starfsmönnum, ég sá að þeim var mjög brugðið enda klukkan einungis 18.00 á fimmtudegi og allir vanalega rólegir á þessum tíma. Ég var dreginn niður stigann og hreinlega hent út. Ég sagði þeim að ég myndi láta alla vita af þessari skítabúllu og kæmi aldrei nokkurn tímann þangað inn aftur. Vaktstjórinn öskraði á mig til baka að honum gæti ekki staðið meira á sama.

Ég var kominn út á götu og vegfarandi, sem sá átökin fyrir utan, spurði mig hvað hefði eiginlega verið í gangi. Ég skýrði honum frá stöðu mála og gekk því næst fáeina metra áleiðis og tók þrjú þung högg á rúðuna við aðalinnganginn. Vaktstjórinn kom út og sagði mér að laganna verðir væru á leiðinni. Ég tók því röltið upp Laugavegin og hitti þar engan annan en Krissa Haff, sem var á leiðinni út í búð. Eins og ég hef áður sagt; suma hittir maður ekki í tíu eða tuttugu ár en aðra reglulega, og þá helst þegar maður þarf á þeim að halda. Hann sá að ég var í hálfgerðu áfalli, allur skrapaður á enninu og í rifnum fötum eftir að hafa verið dreginn út af Prikinu. Hann hafði talsverðar áhyggjur af mér og taldi best að ég færi heim að slaka á.

Eftir á sá ég hvað ástandið getur verið stórhættulegt, þótt það sé oftast skemmtilegt. Eins og ég hef sagt getur einstaklingur í maníu upplifað mörg þau efni í einu sem fólk í eiturlýfjaneyslu þráir. Ég myndi segja að þarna hafi verið mitt augnablik þar sem hægt væri að líta á það á þann veg. Þessi hegðun mín var algjörlega úr takti við allt hjá mér.

Ég hitti vaktstjóran á Prikinu rúmi ári eftir atvikið, í sam-

kvæmi hjá sameiginlegum vini okkar. Ég var í þannig ástandi að ég mundi engin andlit frá atvikinu en hann þekkti mig strax og hafði lesið pistla eftir mig. Við áttum gott spjall um þetta atvik og hann sagði mér að þeir hefðu talið mig vera í eins konar „black-outi“ af drykkju eða dópi. Þeim fannst það samt skrítið því ég var svo vel til hafður, eins og hann orðaði það. Hann sagði mér að þetta hefði líklega verið svakalegasta atvik í sögu staðarins miðað við að klukkan var aðeins 18.00 á virkum degi. Okkur fannst gott að hittast og tala um þetta og hann sagði mér að ég væri alltaf velkominn á staðinn aftur, það myndu allir taka mér opnum örmum. Ég hafði ekki stigið fæti inn á Píkið þessa 15 mánuði sem þarna höfðu liðið og raunar ætlaði ég daginn eftir atvikið að standa rétt fyrir neðan staðinn og segja öllum að sniðganga hann. Ég hætti við það á síðustu stundu og ákvað að gleyma þessu. Þetta er eitt af þeim manúatvikum sem ég hef aldrei skrifað um og einungis sagt mínum allra nánustu frá. Ekki löngu eftir spjallið við vaktstjóran kíkta ég á Píkið og gaf þeim annað tækifæri. Það gekk vandræðalaust fyrir sig – blessunarlega.

Atvinnumannahroki

Kvöldið eftir atvikið stóra á Píkinu hélt ég í miðbæinn á ný að skemmta mér. Ég reyndi að vera skynsamur og drakk bjór og vatn til skiptis. Leiðin lá á Austur þar sem við tók atburður sem er einn sá skrítnasti sem ég hef upplifað.

Lagið „Mirrors“ með Justin Timberlake hafði verið mitt upp-

áhaldslag árið á undan; frábært lag og myndbandið stórkostlegt sem ég tengdi mikið við. Ég sá það í fyrsta sinn rétt áður en manían fór á fullt. Myndbandið líkist lífi einstaklinga með geðhvörf og í lokin dansar Timberlake og horfir í spegil þar sem hann er í raun margir persónuleikar. Spegillinn í tröppunum á Austur er svakalegur og kom ýmsum upplifunum af stað. Ég festist í honum í um tuttugu mínútur; tók mér stöðu í miðjum stig-
 anum og horfði djúpt í augu allra sem gengu upp. Mér fannst ég fá staðfestingu þarna að ég væri helmingur ég sjálfur og hinn væri restin af heiminum; þetta er líklega mesta upplifun sem ég hef fundið fyrir. Þeim sem gengu upp stigann fannst ekkert sérlega þægilegt að láta stara á sig og það leið ekki á löngu þar til starfsmenn töluðu við mig og spurðu hvort ég væri í lagi, hvort ég hefði tekið eitthvað inn. Ég hóf að ganga fram og til baka hjá barnum og áður en langt um leið sá ég lögregluna fyrir utan. Ég gekk út, opnaði hurðina á lögreglubílnum og sagði við þá: „Ég þarf ekki hjálp, þið megið fara.“ Þeir sögðu mér að loka undir eins og keyrðu síðan í burtu.

Ég fór því næst á b5 en þar var töluverður fögnuður. Ísland sigraði Tékkka fyrr um kvöldið í undankeppni EM í fótbolta, sem kom okkur í góða stöðu í riðlinum til þess að komast á Evrópumótið í Frakklandi. Fyrr um kvöldið reyndi ég að hafa áhrif á leikinn með því að horfa á sjónvarpsskjáinn heima hjá mér og stýra honum. Einnig talaði ég til leikmannanna okkar og þjálfara. Ég horfði á leikinn fram að hálfleik, og gerði mig þá kláran að fara í miðbæinn. Ég frétti síðan að við lentum undir en unnum að lokum 2-1.

Ég sá tvo landsliðsmenn, annar þeirra er hættur en hinn er ennþá í fullu fjöri. Þeir voru á miðju dansgólfinu og nokkrar stelpur í kringum þá, sem bjuggu til eins konar vegg, væntanlega til þess að hindra að aðrar stelpur kæmust að þeim. Ég vatt mér upp að þeim, mér fannst ég skulda þeim smávegis raunveruleikatal eftir hrokann sem þeir höfðu sýnt mér á skemmtistöðum bæjarins undanfarinn áratug. Annar þeirra var eins og oft áður vel við glas, ég fór alveg upp að honum og öskraði framan í hann: „Vaknaðu, drengur! Ætlar þú ekki að eiga möguleika á að fara á EM?“ Honum brá mjög mikið og sagði ekkert. Enda ekki þægilegt að láta æpa svona á sig, sérstaklega ekki af manni í maníu að hefna fyrir allt skítkaðið árin áður. Hann hefur aldrei viljað tala við mig úti á skemmtanalífinu eða þá útlendinga sem hafa verið með mér og langað í mynd með honum. Hann sagði einfaldlega við mig að hann nennti því ekki og bandaði mér í burtu frá sér.

Hinn drengurinn sagði mér að slaka á, og ég sagði honum þá að sýna mér örlitla virðingu, að hann hefði ávallt ekki þóst þekkja mig þegar við hittumst. Í gegnum tíðina hefur hann alltaf sett sjálfan sig á háan hest gagnvart mér og reynt að gera lítið úr mér en við vorum svo gott sem jafnokar á knattspyrnuvellinum þegar ég var upp á mitt besta. Hann spurði mig einu sinni hvort ég hefði ekki verið í vörninni. Ég hef aldrei spilað vörn í fótbolta og hann sagði þetta eingöngu til þess að lítillækka mig. Ég sagði honum að ég væri kominn með nóg af hrokanum í honum í gegnum tíðina. Hann var í hörkugír eftir góða frammistöðu fyrr

um kvöldið og sagði: „Auðvitað man ég eftir þér maður, eigum við ekki bara að fá okkur drykk og hafa gaman?“ Ég nennti því ekki alveg og gekk í burtu.

Ótrúlegt með þessa atvinnumenn hvað þeir eru hrokafullir og leiðinlegir oft á tíðum, þó þeir hafi verið hressir þetta kvöldið. Þessir tveir eru verstir ásamt nokkrum öðrum leikmönnum. Þeir verða að átta sig á því að ferlinum lýkur áður en langt um líður; þá munu þeir hitta sama fólkið aftur á leiðinni niður sem þeir hittu á leiðinni upp og voru með leiðindi við. Þeir eru opinberar persónur og eiga að vera fyrirmyndir. Ég sjálfur get vissulega verið hrokafullur í maníu en er það ekki í eðlilegu ástandi. Sumir knattspyrnumenn, svo ég taki þá eingöngu fyrir, eru þó góðar fyrirmyndir og miklir öðlingar, það er því miður sjaldgæft – það er allavega mín sýn á þetta.

Nakinn í miðbænum

Ég fór út af b5 og kíkti upp í skýin og las í þau. Þau beindu mér að tónlistarhúsinu Hörpu. Mér hefur alltaf þótt húsið stórkostlegt mannvirki og glæsilegasta bygging landsins. Ljósadýrðin var á fullri ferð og ég sá margt í þeim. Ég upplifði þau vera að sýna mér hvaða gestum ég ætti sérstaklega að heilsa og taka eftir. Mér fannst eins og ég ætti að halda fyrirlestur í Hörpu eða einhvers konar sýningu daginn eftir og mig langaði að sjálfsögðu að fara þangað inn að undirbúa mig, kl. 03.30 að nóttu til! Ég reyndi að slá inn öryggisnúmer til að komast inn í bygginguna og hélt að það væri búíð að stilla þau þannig að ég ætti auðvelt með

að komast inn, t.d. með happatölunum mínum. Það gekk ekki alveg upp, ég ákvað því að ganga meðfram byggingunni þar til ég kom að opnum dyrum og sá öryggisvörð. Ég hljóp upp tröppurnar og hann spurði mig hvað ég væri eiginlega að gera. Ég sagði honum að ég væri að fara að undirbúa sýninguna, og hann spurði: „Hvaða sýningu?“ Ég sagði honum að hætta þessu rugli og opna fyrir mér. Hann tjáði mér að hann myndi hringja í lögregluna ef ég færi ekki út. Ég sagði þá við hann: „Eins og þú sért að fara að hringja í lögguna?“ Ég gekk því næst út. Ég fékk þetta gjarnan framan í mig, að menn hótuðu að hringja í lögregluna. Mér fannst þetta allt skipulagt, þeir myndu seint hringja í hana. Það væri hópur úti um allan bæ að fylgjast með mér og væri að reyna á andlega líðan mína.

Einn allra eftirminnilegasti dagur í lífi mínu reyndist vera degi síðar eða laugardaginn 13. júní. Sögur af honum munu alltaf vekja kátínu. Ég hélt af stað niður í miðbæ rétt eftir hádegi, var rólegur þegar ég gekk inn á Enska barinn við Austurvöll og fékk mér einn kaldan öl. Það var hrikalega gott veður og ég í hörkugír; mér leið eins og milljón dollara manni. Ég tók eftir því að það var eitthvað mikið um að vera þarna á Austurvelli. Ég sá fljótlega að þar var #freethenipple samkoma og fullt af fólki samankomið. Hausinn á mér fór á flug og ég fann innra með mér að það hlyti að vera ástæða fyrir því að ég væri mættur nákvæmlega þarna á þessum tímapunkti. Ég rölti í kringum svæðið, skoðaði samkomuna og kannaði aðstæður. Ég fór aftur inn á pöbbinn, fékk mér annan bjór og lagði á ráðin. Ég tók upp kerti sem var á borði

og horfði í það og fór með það alveg upp að augunum. Með þessu taldi ég mig geta gert sólina sterkari úti og mig sjálfan allan ferskari. Kona vatt sér upp að mér og sagði: „Passaðu að brenna þig ekki, drengur!“

Á barnum sat maður frá Boston og spurði hvað væri eiginlega að gerast úti. Ég sagði, án þess að blikka auga: „Það er samkoma hérna út af mér. Sú ákvörðun var tekin að breyta þjóðhátíðardeginum úr 17. júní yfir í 13. júní, og ég er að fara upp á svið á eftir að tala fyrir hönd þjóðarinnar sem nýr forseti landsins.“ Talan 13 hefur alltaf verið happatala þabba míns og ein af mínum uppáhaldstölum, mér fannst þetta því skrifað í skýin. Ég fengi síðan lyklavöldin að Bessastöðum síðar um daginn. Það leið samt ekki á löngu áður en ég áttaði mig á því að ég hefði ekki verið valinn til að verða næsti forseti Íslands, því ég var ekki orðinn 35 ára, sem voru viss vonbrigði. Bandaríkjamanninum þótti útskýring mín bara flott og við ræddum í framhaldinu um körfubolta, m.a. Boston Celtics og Larry Bird-árin í dágóða stund. Eftir það fór ég út, tók manísk hopp og æfingar í kringum þéttan hóp af fólki hjá Enska barnum og Cafe Paris, og lét til skarar skríða.

Ég var klæddur eins og ég væri að fara í ræktina; stuttbuxur, bolur og íþróttaskór. Ég tók röltið fram hjá sviðinu, meðfram Alþingishúsinu og gekk að styttnni af Jóni Sigurðssyni. Þar kom að mér félagi minn og mikill öðlingur, Jóhann Fannar Sigurðsson. Hann ætlaði að heilsa upp á mig en ég var kominn með hausinn eitthvert allt annað og sagði honum að ég yrði að fá að klára það sem ég væri að gera, hann virti það. Ég klæddi

mig því næst úr öllum fötunum og stillti mér upp við styttna af Jóni, í 10-15 sekúndur. Ég tók lítið eftir öllu fólkinu í kring því ég var svo rosalega einbeittur. Ég vissi sem var að ég yrði að gera þetta hratt og örugglega en þó þannig að ég fengi mitt augnablik í gjörningnum. Eftir að hafa stillt mér upp kviknakinn fór ég beint aftur í fötin og hvarf á brott. Þarna taldi ég mig vera að sýna baráttunni samstöðu og fannst líklegt að Íslendingar myndu fylgja mínu fordæmi og koma fram eins og þeir fæddust í þennan heim.

Það vatt sér upp að mér kona þegar ég gekk í burtu og spurði mig hvort ég hygðist framkvæma frekari gjörninga hér í dag. Ég tjáði henni að ég væri ekkert búinn að hugsa út í það. Hún bað mig vinsamlegast um að gera það ekki. Mér fannst hún vera andsnúin #freethenipple baráttunni svo ég sagði henni bara að halda kjafti og drulla sér í burtu; henni þótti sér ógnað og hringdi í lögregluna.

Ferð minni var því næst heitið á Ingólfstorg, sem var mín köllun.

Guðni bróðir

Guðni Rúnar, bróðir minn, var einn allra fremsti hjólabretta- maður landsins þegar hann lést aðeins 22 ára gamall. Hann fórst í flugslysi í Kanada í ágústmánuði árið 2007 en þar var hann að læra flug.

Þegar Guðni lést var ég staddur á Benidorm í skemmtiferð með vinum mínum. Ég var þar í ellefu daga en ætlaði upphaflega

að vera í tvær vikur. Öll ferðin var mjög skemmtileg og dagurinn örlagaríki, þegar ég fékk tíðindin, hafði lengi framan af verið það einnig. Það tók einn dag að koma fregnunum áleiðis til allra fjölskyldumeðlima og það var ótrúlega erfitt að vera fjarri þeim á þessum tíma. Ég hafði verið að horfa á Manchester City gegn Manchester United á bar og skemmti mér með nokkrum Bretum. Stuttu eftir leikinn rölti ég um borgina einn míns liðs og fannst gleðin snúast fljótt yfir í sorg þrátt fyrir að ég hefði ekki ennþá heyrt fregnirnar. Söknuðurinn og minningarnar um bróður minn streymdu yfir mig og mig langaði að hætta ferðalaginu strax og halda heim á leið. Ég fékk sem sagt fyrirboða; tilfinningu á undan fréttunum sem ekki margir upplifa á lífsleiðinni hef ég heyrt, sem betur fer. Við vorum svo nánir að skilaboð voru líklega send að handan að hann væri farinn. Ég trúí því að það hafi verið til þess að undirbúa mig fyrir áfallið sem fram undan var.

Hann hafði verið í atvinnuflugnámi í þrjá mánuði í Kanada því það var mun ódýrara en hér heima. Einn af hans bestu vinum, Davíð Jónsson, býr þar en hann var ásamt tveimur vinum sínum, kanadísku kærustupari, með í hinsta flugi Guðna. Mælir vélarinnar bilaði og Guðni neyddist til þess að nauðlenda í bröttum fjalladal sem var í þéttu skóglendi. Vitað er að Guðni hafði nýverið hækkað flugið til þess að forðast óveðursský í nágrenninu. Talið var að flugvélinni hafi verið flogið af leið og ég hef lesið mig til um að því lengra sem flogið er inn í aflokaðan dal, því erfiðara er að snúa flugvél við. Guðni lenti vélinni þannig að hann tæki mesta höggið, sem gerði það að verkum að hin þrjú

lífðu af. Níu klukkutíma tók að fá aðstoð og ef örlítill eldur hefði tendrast hefði það þýtt að þau hefðu líklega öll látist því þau voru gegnblaut af bensíni. Við Guðni áttum að koma til Íslands með dags millibili næstu daga á eftir. Einn daginn mun ég fara á þessar slóðir og kanna aðstæður betur, ég hef fundið þörf fyrir það.

Í ferðinni lagði pabbi inn á reikning minn pening í skömm-tum til þess að ég eyddi ekki öllu sem ég átti í einu. Rétt eftir að presturinn hafði verið heima, að tjá fjölskyldu minni sorgar-fréttirnar, hringdi ég í pabba því hann átti að vera búinn að leggja inn á mig. Ég lét hann örlítið heyra það fyrir seinaganginn og hann kom varla upp orði. Ég spurði hann hvort hann væri orðinn veikur. Hann rétt náði að koma því út úr sér að hann væri það ekki, að hann myndi leggja inn á mig og við myndum heyrast á eftir. Ragnheiður Kristinsdóttir, systir mín, sagði mér síðar að hann hefði horft á símann sinn og ekki vitað hvort hann hefði tekið rétta ákvörðun að segja mér þetta ekki þarna strax. Ofan á sorgina þurfti fjölskylda mín að koma því í kring að fá eina af bestu vinkonum mómmu, Svanhildi Sif Haraldsdóttur, til þess að hitta mig og flytja mér fréttirnar. Hún var stödd á Torrevieja, klukkutíma frá Benidorm. Það tók tíma að finna mig eftir að hún kom á staðinn, ég var úti um allt og á leið í Gokart. Við vorum tuttugu vinir og félagar saman í ferðinni og þau vissu öll af því að bróðir minn væri látinn áður en ég vissi það.

Ágúst Ingi Halldórsson, gamall skólabróðir minn úr Kópavogsskóla, fann mig og sagði að ég þyrfti að koma upp á hótél -

Hilda, eins og hún er alltaf kölluð, þyrfti að hitta mig og spjalla við mig. Ég skildi ekki alveg út af hverju. Ágúst reyndi að sýnast eðlilegur en það var þungt yfir honum, við höfum þekkt frá því við vorum smápollar og mæður okkar eru mjög góðar vinkonur.

Ég hitti Hildu á hótelinu og við föðmuðumst; áður en hún kom upp nokkru orði brast hún í grát. Hausinn á mér fór á flug og þrátt fyrir að hafa fengið fyrirboðann rétt áður, datt mér fyrst í hug að það hefði eitthvað alvarlegt gerst varðandi meðgöngu systur minnar, en hún var þá komin langt á leið. Hún sagði mér síðan að Guðni Rúnar hefði látist í flugslysi daginn áður og það væri ekki vitað nákvæmlega hvað hefði gerst. Þetta var þyngsta og versta augnablik í lífi mínu og ég staddur fjarri fjölskyldu minni í ofanálag. Það leið ekki nema hálf tími þar til samúðarskeyti í formi SMS-skilaboða bárust frá vinum á Íslandi. Það hefði verið mjög sérstakt að fá þau á undan fréttunum; þetta stóð tæpt hvað það varðar. Ég hringdi í pabba og mömmu og hágrét er ég lá á sólbekk í myrkrinu á hótelinu þar sem ég var staddur.

Hilda sagði mér síðar að þetta hafi verið eitt af erfiðustu verkefnum lífs hennar að tjá mér þessar fréttir. Ég hafi farið í nokkuð alvarlegt ástand um leið, verið mjög eirðarlaus og átt erfitt með að meðtaka skilaboð í kjölfarið og hún hafi þurft að vakta mig á vissum stundum. Hún hafi verið hrædd um mig, að ég myndi ráfa eitthvað um og týnast eða jafnvel lenda fyrir bíl því ég fór í einhvern annan heim.

Ég hafði ætlað að fá mér tattú í ferðinni og ákvað þarna að það yrði í minningu Guðna. Ég var rosalega heppinn með útkom-

una því þetta var gert í miklu tilfinningalegu ójafnvægi. Ég lét setja á bakið á mér: R.I.P. Guðni Rúnar Kristinsson 1984-2007†. Fimm árum síðar lét ég síðan flúra andlitsmynd af honum undir stafina en Gunnar Valdimarsson gerði það, virkilega vel gert en myndin sem hann flúraði eftir var tekin á síðustu jólum Guðna.

Ég kynntist tveimur stelpum úti, Elvu Björk Olgeirsdóttur og Svövu Kristínu Þorsteinsdóttur, sem reyndust mér ómetanlega vel á erfiðasta tíma í lífi mínu. Það er ótrúlegt hvað sumt fólk getur verið alveg einstaklega gott í sér. Ég hafði aðeins þekkt þær í nokkra daga en þær færðu mér blóm, samúðarkort og hlúðu að mér fyrstu nóttina. Fyrir það verð ég þeim ævinlega þakklátur.

Ég trúi því að Guðni hafi verið feigur, að þarna hafi hans tími verið kominn til að kveðja. Guðni var stórhuga í lífinu og var m.a. talinn fyrsti atvinnuhjólabbrettamaður landsins. Hann tók líka upp mikið af efni og yfirleitt á tvær „kamerur“ til að ná bestu sjónarhornunum og gaf síðan út myndina „Á Brotnu Teili“ ári áður en hann lést. Það var eins og hann hefði drifið sig að koma henni frá sér því hann vissi örlög sín. Ég hef margoft hugsað út í það í hversu miklum heimsklassa hann væri í dag sem „skeitari“, og hversu gott efnið væri sem hann hefði tekið upp miðað við tæknina í dag. Ég sakna Guðna alla daga. Ég trúi því að hann hafi verið tekinn frá okkur og ætlað miklu stærra hlutverk. Einnig trúi ég því að þetta sé ekki eina lífið sem við höfum lifað. Að við Guðni höfum verið saman í gegnum aldanna rás. Miðað við fortíðarþrá mína og sterk tengsl við suma aðila þá er ómögulegt í mínum huga að þetta sé eina skipti mitt hér á

jörð. Allt gerist af ástæðu og sumt er ákveðið fyrirfram, þannig lít ég á það. Það hlýtur að vera þyngra og erfiðara að missa ástvin og vera fastur á því að við lifum aðeins einu sinni. „One life, live it“ er tilvitnun sem ég er ekki nógu ánægður með og myndi aldrei nota sjálfur. Ég veit að um 10-20% fólks eru sammála mér hvað þetta varðar, aðrir þurfa að finna þetta hjá sér til að trúa þessu. Ég er feginn hið minnsta að vera í þessum 10-20% hópi.

Ég fór í flug til Íslands tveimur dögum eftir andlát Guðna, ósofinn 36 tímana á undan. Það var gríðarlega erfið upplifun að fljúga svo stuttu eftir að hafa misst bróður sinn í flugslysi. Sem betur fer hitti ég fjölskyldu Gunnars Héðins Stefánssonar, vinar míns, í sömu vél og fékk að sitja hjá henni, það hjálpaði mér mikið.

Fráfall Guðna gerði það að verkum að líf mitt gjörbreyttist á allan hátt. Við tók mikið ójafnvægi og mögulega tengdist fyrsta manían 2009 fráfalli hans. Það er samt erfitt að segja alveg til um það. Þetta var mikið áfall ofan á önnur sem ég hafði orðið fyrir áður, og það er oft ástæða fyrir sveiflum í báðar áttir. Ég syrgði Guðna mikið fyrstu árin á eftir en þegar gedhvörfin hjá mér tóku sig upp að nýju í annarri maníunni 2014 og skynjunin hjá mér jókst til muna fór ég að finna fyrir honum. Ég var á því þá að við værum einfaldlega sami maðurinn en ég sá það síðar að hann væri sennilega frekar hluti af mér. Ég veit að hann fylgist vel með öllu.

Hjólabbrettasýning

Ég fann sérstaklega mikið fyrir Guðna í þessari maníu árið 2015. Að hann væri að fylgjast með mér og ýta mér langt út fyrir rammann.

Eftir strípalingsatvikið mætti ég galvaskur á Ingólfstorg. Þar var samankominn fjöldi brettastráka, sumir af gömlu vinum Guðna. Einnig þutu þarna um ungir strákar, sem ég þekkti ekki, á brettunum sínum. Ég fékk þá flugu í höfuðið að það væri mitt hlutverk að búa til hjólabbrettasýningu seinna um daginn. Ég fór því að hvetja ungu strákana sem æfðu sig til dádá. Þetta voru þrír strákar, líklega um tólf ára gamlir. Þeir voru mjög efnilegir og ég hafði á tilfinningunni að þeir yrðu betri vegna nærveru minnar. Það breyttist hins vegar allt þegar móðir eins stráksins hóf að taka hann upp á myndband, við það varð hann stressaður og fór að mistakast. Ég vatt mér upp að konunni og bað hana um að færa sig, við værum að æfa okkur. Hún sagði við mig: „Þetta er strákurinn minn, ég má alveg taka hann upp.“

Ég sagði henni þá að við værum að æfa okkur fyrir hjólabbrettasýningu sem yrði seinna um daginn og hún væri að trufla okkur. Ég sagði því næst: „Drullaðu þér í burtu!“ Henni, líkt og konunni á Austurvelli, fannst sér ógnað og hringdi rakleidis í laganna verði. Hún sagði þeim að það væri einhver drengur á Ingólfstorgi að gera allt vitlaust. Ég hugsaði: „Einhver drengur? Veit hún ekki að ég er framtíðarforseti þessa lands?“ Ég truflaði símtal hennar og sá að því var lokið. Hún þóttist halda því til streitu til að þurfa ekki að horfast í augu við mig. Ég sagði við

hana: „Þú ert að þykjast! Þú ert að þykjast!“ Að endingu öskraði ég það svo hátt að það bergmálaði um allan miðbæinn.

Lögreglan hafði afskipti af mér stuttu síðar á Ingólfstorgi þegar fjölmargir voru búnir að hringja í hana, fólki stóð ekki á sama. Þetta var eitthvað sem það var ekki vant að sjá. Tilfinningarnar báru mig ofurliði og ég brast í grát, reif mig úr Breiðabliks-treyjunni minni og sýndi vinum Guðna andlitsmyndina á bakinu. Þeir vissu ekkert hvaðan á sig stóð veðrið og voru undrandi á því sem var að gerast.

Ég þekkti annan lögregluþjóninn sem mætti á vettvang, Pál Fannar Helgason. Við vorum saman í körfunni fyrir rúmum áratug, og urðum sælla minninga bikarmeistarar 2006 með Val; hann var valinn mikilvægasti leikmaður leiksins. Það var því skrítið að sjá hann í breyttum aðstæðum en hann leiddi mig inn í lögreglubíl án handjárna. Þeir spurðu mig hvað ég hygðist gera og ég sagði þeim að ég vildi bara fara heim. Páll, eða Palli eins og hann er iðulega kallaður, sagði mér að fjöldinn allur hefði hringt í lögregluna, að drengur merktur Herbalife á bakinu væri að valda miklum usla. Hann var farinn að átta sig á því undir lokin að þarna væri ég að verki. Þeir skutluðu mér heim en ekki upp á lögreglustöð eða á geðdeildina því ég var rólegur og í raun hafði ég lítið gert af mér. Þrátt fyrir að ég hefði farið vel út fyrir normið var ég ekki hættulegur sjálfum mér eða öðrum. Palli tók litla prufu á mér í bílnum og spurði mig hvort ég væri á einhverjum lyfjum, hann var að kanna það hvort ég gæti svarað því snögglega. Ég gat það, sagðist nota t.d. lyfið *Chlorpromazine*. Það er

fyrsta geðlyfið sem var tekið í notkun, á 6. áratug síðustu aldar. Palli skellti upp úr og spurði mig hvort ég væri að grínast. Hann þekkti ekki lyfið en fannst þetta vera ansi langt orð og erfitt að bera það fram, hvað þá að skrifa það niður. Ég sagðist ekki vera að grínast í honum og hjálpaði honum að stafa það á blað.

Palli, og kollegi hans, hleyptu mér út heima eftir um fimmtán mínútna akstur og spjall. Ég fékk að vita seinna að þeir hefðu ekki farið langt; þeir vissu að það væri eitthvað meira í vændum og óku því í næstu götu við mína.

Umferðarstjórnun í sundskýlu

Ég fékk mér köku og mjólk heima og skellti mér í heita pottinn. Hann er staðsettur rétt við Digranesveginum í Kópavoginum, og þar er mjög mikil umferð. Ég fékk sterka köllun þess efnis að stjórna umferðinni örlítið í sundskýlunni. Ég fór ekki út á götu en var í brekkunni að gefa ökumönnum merki um að auka eða minnka hraðann og klappaði eða húðskammaði þá eftir því hvernig þeir stóðu sig. Ég sá systur mína, á leið niður brekkuna, og kallaði á hana að fyrst hún væri fremst í flokki þá væri hún leiðtoginn, eða eins konar héri. Líklega var enginn annar en ég að hugsa út í hvernig hægt væri að kenna landsmönnum að keyra þennan laugardaginn á Digranesveginum, og í sundskýlunni einni fata í þokkabót!

Ég sá fólk taka upp símann og hringja í lögregluna, þá ákvað ég að fara aftur í pottinn til að sýnast rólegur þegar hún kæmi. Hún kom nokkrum sinnum en hafði ekki næga ástæðu til þess

að handtaka mig.

Loks kom Birgir Örn Guðjónsson, betur þekktur sem Biggi lögga. Þá breyttust aðstæður, mér fannst ég þekkja hann persónulega þegar hann kom, leit á hann eins og gamlan frænda og sagði við hann: „Nei, blessaður Biggi minn, gaman að sjá þig, hvað er að fréttu af þér?“ Við spjölluðum saman og fljótlega lagðist ég sjálfviljugur á magann í grasið og áttaði mig á því að ég þurfti hjálp. Hann setti mig í handjárn og við létum síðan stórt handklæði yfir til að hylja þau, bara eins og ég væri að koma úr sundi og fórum inn á geðdeild.

Þessi uppsveifla var snörp; ekki nema níu dagar þótt aðdragandinn hefði verið nokkrar vikur.

Á meðan við biðum eftir að ég fengi pláss á deildinni áttum ég, Biggi, annar lögreglumaður og Davíð Ásgrímsson, mágur minn, stórskemmtilegar samræður þar sem ég tjáði þeim að ég gæti stýrt fólki og viðburðum. Ég væri til að mynda að stýra NBA-úrslitunum sem voru þá í gangi. Að ég hefði einn míns liðs átt þátt í Meistaradeildarsigrum Manchester United árin 1999 og 2008 og gert leikina eins spennandi og hægt væri; mínir menn myndu að sjálfsgöðu vinna að lokum. Við hlógum allir dátt, algjörir höfðingjar sem voru með mér á þessari stundu.

Samkvæmt sjúkraskrá kom ég á deildina í fylgd lögreglu, í sundskýlu einni fata og sveipaður teppi. Ég hafði verið í heitum potti en verið órólegur og hafði að því er virtist verið að abbast upp á nágranna, að þeir væru truflandi. Ég væri frægur og þess vegna væri fólk að elta mig og fylgdist með mér, ég hefði viljað

fríð í einkalífi mínu. Lögreglan átti síðan endurtekið að hafa haft afskipti af mér vegna óviðeigandi og truflandi hegðunar á almannafæri.

Það er ótrúlegt hvað þetta berst vitlaust til læknanna, svipað og árið 2014 þegar ég átti að hafa verið að kasta mér fyrir bíla. Þetta með að ég hafi verið að abbast upp á nágrannana er lengst frá því að vera satt. Þarna bjó ég í foreldrahúsum og þekkti nágrannana mjög takmarkað, nánast ekki neitt. Þeir trufluðu mig nákvæmlega ekkert og ég átti í engum samskiptum við þá; það er því alger þvæla að ég hafi verið að abbast upp á þá. Einnig hafði lögreglan aðeins í þessi tvö skipti afskipti af mér, og það sama daginn. Að þetta hafi verið endurtekin afskipti er mjög frjálsglega orðað. Ég var oft orðlaus að lesa sjúkraskrána, sumt sem þar stendur er engan veginn í samræmi við raunveruleikann. Fróðlegt var þó að sjá í hvaða ástandi ég var metinn í hverri innlögn, það voru læknisfræðileg hugtök sem ég vissi ekki að voru til. Ég var t.d. metinn þarna með „tvíhverfa lyndisröskun, yfirstandandi lota geðhæðar án geðrofseinkenna, F31.1.“

Ég þótti ógnandi því ég öskraði á lækinn, Þuríði Höllu Árnadóttur, þegar hún tjáði mér að ég yrði nauðungarvistaður og í sjúkraskránni stendur að ég hafi ætlað að ráðast á hana. Það er hennar upplifun, ég öskraði einungis kröftuglega að henni; líklega varð hún hrædd og upplifði þetta svona. Ég öskraði svo hátt að mér fannst ég heyra blöndu af alls konar röddum bergmála um bygginguna, enda hafði ég stuttu áður upplifað að vera helmingur ég sjálfur og hinn væri restin af mannkyninu. Ég er ósammála

því að hafa sýnt ógnandi tilburði. Það væri frekar undarlegt að sýna engin viðbrögð þegar viðkomandi er tjáð að ætlunin sé að beita nauðungarvistun án þess að teljast hættulegur sjálfum sér eða öðrum. Mér var hótad sprautu ef ég myndi ekki róast og ég þáði því lyf í staðinn. Ég var sagður mjög ör og ekki fær um að sjá um mig sjálfur fyrstu daga í innlögn – frjálsglega orðað líka, verð ég að segja.

Þessi manía var vægari en árið áður, að miklu leyti vegna þess að fjölskyldan hélt sig meira til hlés; hún vissi að þetta gengi ekki eins og árið á undan. Ég var mikið í eigin hugarheimi og í minni samskiptum við vini mína en áður. Það er þó eitt atvik sem stendur upp úr sem viðkemur Sindra, vini mínum. Hann kom niður í bæ til að hitta mig því hann hafði áhyggjur af mér. Við fórum á rúntinn og hann stakk upp á því að ég færi og hitti geðlækni til að kanna ástand mitt. Við vorum staddir á Hringbrautinni þegar hann ákvað að rugga bátnum en hann var auðvitað aðeins að reyna að hjálpa mér. Það þarf að passa mjög vel hvað er sagt við mig þegar ég er í maníu. Þegar hann nefndi þetta lamdi ég af öllu afli, með flötum lófanum fyrir ofan hanskahólfid, og skipaði honum að stöðva bílinn undir eins. Sem betur fer eru þrjár akreinar á Hringbrautinni og þetta skapaði enga hættu. Ég sagði ekkert við Sindra heldur þrykkti hurðinni á eftir mér og gekk áleiðis heim í Kópavog. Sindri kallaði á eftir mér að koma aftur en ég hunsaði hann algjörlega. Hann er traustur vinur og við höfum átt frábæra tíma saman en aðferðin hjá honum var einfaldlega ekki nægilega góð. Ég vissi líka að hann var í samskiptum

við þabba, sem fór í taugarnar á mér. Þetta atvik og fleiri höfðu engu að síður áhrif á vináttu okkar eftir á. En ég veit hið minnsta að hann er ekki einn af þeim sem ég hef kynnst sem næra sig á manúsögunum og gríninu sem þeim fylgja. Sumir geta nefnilega ekki spjallað um alvöru málsins, þ.e. þunglyndið eða umræður um lífið og tilveruna, hversu flókið það getur verið. Þessir aðilar eru oftast nær fljótir að skipta um umræðuefni þegar talið berst að því. Þetta eru að mínu mati ekki sannir vinir, og ég hef kynnst þeim allnokkrum. Ég horfist í augu við margt sem getur verið dauðans alvara og ég hef ekki áhuga á svona fólki. Sumir geta einfaldlega ekki verið til staðar og finnst auðveldara að láta sig hverfa. Ég hef áttað mig á því að þannig fólki þarf ég minna á að halda. Síðustu ár hef ég séð hverjir eru raunverulegir vinir mínir og hverjir hafa vikið svolítið til hliðar.

Ég var samtals inni á geðdeild í 27 daga. Það gekk ýmislegt á þessa daga en það sem bar hæst var að ég misnotaði leyfið mitt „örlítið“ eftir að ég fór á opna deild 33 C. Markmiðið var að taka því rólega og átti útskrift að vera eftir nokkra daga, í mesta lagi eftir viku. Ég fékk fáeina klukkutíma í leyfi á dag og nýtti það til þess að fara heim til mín og í ræktina. Þabbi sá um að skutla mér því ég hafði afhent honum bíllyklana mína í maní-unni. Það er leyfilegt að hafa tölvu og síma á deild 33 C en ekki á bráðageðdeildinni, 32 C, þar er allt slíkt tekið af manni.

Partí á geðdeild

Mér fannst tilvalið, fyrst ég var farinn að finna lyktina af frelsinu á ný, að bjóða fólki á Enska barinn til að fagna því með mér. Ég sendi þeim sem ég þekkti vel og líka öðrum sem ég þekkti minna skilaboð á Facebook eða hringdi í þau og bauð þeim að koma. Þetta voru um 100 manns sem fengu boð um að mæta fimmtudaginn 2. júlí. Ég er það ýktur að ég bauð fólkinu á sunnudeginum og minnti það aftur á daginn fyrir fyrirhugaðan dag, og lagði þokkalega miklu vinnu í að skipuleggja viðburðinn.

Ég bauð öllum Zinzino-hópnum mínum í Hlíðasmáranum en Bjarki bróðir var þar á meðal. Honum leist ekkert á þetta og ákvað að láta þabba vita. Ég var ekki sáttur við hann og ég sá að honum fannst hann vera í óþægilegri stöðu. Þabbi hringdi í mig og ég var logandi hræddur um að hann myndi hafa samband inn á geðdeild og tilkynna hvað væri í uppsiglingu. Ég tjáði honum að þetta væri mér mjög mikilvægt og ég væri búinn að leggja mikla vinnu í þetta. Ef hann ætlaði að skemma það fyrir mér yrði samband okkar stirt í einhvern tíma á eftir.

Ég var farinn að fá leyfi á opnu deildinni og sagði starfsfólkinu að ég hygðist kíkja á Enska barinn því vinur minn væri að halda upp á afmælið sitt og langaði að láta sjá mig. Ég laug, þetta var eingöngu mitt partí.

Um 50 manns mættu og skemmtu sér með mér en ég var ekki ennþá útskrifaður og því engu frelsi að fagna. Ég var auk þess ennþá nauðungarvistaður og því sviptur sjálfræði mínu. Ég gerði hins vegar ráð fyrir því þegar ég bauð í partíið að ég yrði

útskrifaður fyrir þennan dag.

Ég átti að skila mér á deildina í síðasta lagi kl. 22.00, hálf-tíma seinna hringdi starfsmaður í mig og spurði hvort ég væri ekki að koma. Ég tjáði honum að ég væri rétt ókominn; það sama gerði ég klukkustund síðar þegar það var hringt aftur í mig. Læknir á vakt hringdi í þabba og hann sagði honum nákvæmlega hvað væri í gangi og hvar ég væri – eins og hann væri að vonast eftir því að ég yrði sóttur.

Ég skemmti mér frábærlega með góðum vinum og kvöldið var mjög eftirminnilegt. Ég varð samt fljótt drukkinn því ég var búinn að vera á sterkum geðlyfjum fjórum sinnum á dag undanfarnar þrjár vikurnar. Ég sneri hjólinu fræga á barnum nokkrum sinnum enda þóttist ég kunna á það, hvaða kraftur gæfi vinning og það mætti alls ekki snúa því of hratt. Það var dúndurstemning meðal fólksins. Bragi Michaelsson, félagi minn, þakkaði mér síðan fyrir að hafa kynnt honum fyrir hvað bærinn hefði upp á að bjóða á fimmtudögum. Hann átti ekki von á svona góðri stemningu.

Í raun og veru var ég heppinn að starfsfólk deildarinnar sendi ekki lögregluna að leita að mér. En ekki þótti ástæða til þess að sækja mig; ég var ekki talinn hættulegur sjálfum mér eða öðrum. Það var því metið þannig að ekki þótti rétt að beita mig valdi til að fara með mig inn á deild.

Ég var kominn heim rúmlega eitt um nóttina og pabbi opnaði fyrir mér. Hann var reiður út í mig án þess að segja marga og sagði mér að fara niður og hafa alveg hljótt. Ég vaknaði níu um

morguninn og fór í ræktina og því næst inn á deild. Allt starfsfólkið hafði heyrt af þessu og talsverðan óróleika var að finna hjá Óttari Guðmundssyni, „Stjörnulækninum“ eins og ég kalla hann, og teyminu hans. Ég hlýt að vera eini maðurinn á Íslandi sem hefur haldið parti á skemmtistað, ennþá inni á geðdeild, ég trúi ekki öðru!

Mér var ekki refsað fyrir þetta, ótrúlegt en satt, en ég var kominn út í horn með mitt útivistarleyfi. Eftir spjall við lækna-teymið fór ég heim, náði í lyklana að bílnum mínum í leyfisleysi, og kom ekki á tilsettum tíma aftur á deildina. Læknanemi reyndi að hringja þrisvar sinnum í mig og var talsvert á nálum þegar ég mætti pollrólegur inn á deild. Hann tók mig á tveggja manna tal, sagði að ég yrði að afhenda honum bíllyklana og ég væri kominn á það hættustig að verða sviptur sjálfræðinu í sex mánuði.

Þriggja vikna nauðungarvistunin var að verða liðin og ég kominn á hættusvæði með mín mál. Ég afhenti læknanemanum lyklana og sagðist sáttur við að verða rammaður af yfir helgina, ég þyrfti á því að halda. Ég áttaði mig á því að ég hafði brugðist trausti og baðst afsökunar. Starfsfólkið varaði mig við því að leika mér að eldinum svona á meðan ég væri að ná bata. Ég fann þörf fyrir að reyna á mörk leyfisins sem ég var með og tjáði lækna-teyminu að það væri mikil vellíðan að fá leyfin sín aftur eftir að hafa þurft að fylgja ströngum reglum inni á deild, að ég hafi ekki ráðið við mig.

Allt gekk eftir uppskrift næstu daga og ég var útskrifaður helgina á eftir án nokkurra vandræða.

Fréttamennska Vísis

Þann 14. júní 2015 birtist strípalingsmynd af mér á fréttavef Vísis. Fjölskylda mín bað um að hún yrði fjarlægð því þau héldu að ég færi í baklás þegar ég sæi þetta eftir maníuna. Þeim þótti auðvitað líka fyrir neðan allar hellur að fjölmiðillinn birti myndina án þess að kanna aðstæður. Myndin var opinber í 86 mínútur en Davíð mágur minn hringdi í blaðamanninn og bað hann um að hún yrði fjarlægð. Að mínu mati var virkilega gróft hjá Vísi að birta myndina enda er markmið miðilsins nær eingöngu að fá sem flestar flettingar og að selja sem mest af auglýsingum, sama hvað. Ég lét blaðamanninn heyra það í bréfi mínu til hans en fékk engin svör. Hann skipti myndinni út fyrir hefðbundna Austurvallarmynd og sagði að myndin hefði verið fjarlægð því maðurinn ætti við geðræn vandamál að stríða. Mér þótti þetta ömurlega orðað hjá honum og í bréfi mínu til hans stóð m.a. að ég gerði ekki greinarmun á því hvor ætti við geðræn vandamál að stríða, ég eða hann, fyrst hann vogaði sér að birta myndina án þess að spyrja kóng né prest áður eða kanna aðstæður.

Nokkrum mánuðum fyrr hafði hann birt frétt af manni sem bardist gegn nauðungarvistun. Með fréttinni fylgdi mynd af manneskju sem var óluð niður á geðdeild. Myndbirting af þessu tagi er algjörlega fáránleg og einungis til þess fallin að ala enn frekar á fordómum gagnvart fólki með geðsjúkdóma. Ég hef aldrei séð ólar notaðar á geðdeildum og sennilega og vonandi er langt síðan þær voru í notkun. Nokkur reiði skapaðist vegna þessarar myndbirtingar. Hentugast væri ef þessi blaðamaður

fengi sér aðra vinnu eða skrifaði um eitthvað allt annað. Það síðasta sem fólk eins og ég og fleiri, sem erum að berjast fyrir vitundarvakningu um geðsjúkdóma í landinu, þurfum á að halda eru blaðamenn sem gera okkur erfitt fyrir með glórulausri umfjöllun, orðalagi og myndbirtingum.

Þann 14. júlí 2018 fór ég út að borða á Bryggjan Brugghús í eðlilegu andlegu ástandi. Þar hitti ég títtnefndan blaðamann. Ég var búinn að biða eftir þessu augnabliki í þrjú ár, að hitta hann á förnum vegi. Það er óhætt að segja að hann hafi valið rangan veitingastað til að fara á þetta laugardagskvöldið en ég að sama skapi hárréttan. Ég fór ekki að borði hans heldur kallaði á hann þegar hann fór á barinn, ég sat á borði rétt hjá. Ég þekkti hann um leið og ég sá hann. Ég sagði honum að ég væri strípalingurinn á Austurvelli og spurði af hverju hann hefði ekki svarað bréfi mínu á sínum tíma. Hann sagði gáttaður en einnig ágætlega skelkaður: „Hverju átti ég að svara?“ Ég sagði honum vinsamlegast að halda sér frá því að skrifa fréttir um þann mála-flokk er varðar geðsjúkdóma því skrif hans stuðluðu eingöngu að frekari fordómum meðal fólks. Ég minnti hann því næst á hvað það hefði verið lélegt af hans hálfu þegar hann birti myndina af manneskjunni ólaðri niður á geðdeild. Hann átti engin svör við því. Í lokin sagði ég honum hreint út að hann væri arfa-slakur blaðamaður. Hann gekk í burtu örlítið smeykur enda var ég hvass við hann. Mér leið rosalega vel á eftir að hafa loksins náð að tjá honum skoðun mína augliti til auglitis. Það skipti mig engu máli þótt ég hafi verið staddur á finum veitingastað og fólk

í kring, þetta gat ekki bedið. Ég er þannig gerður að stundum er eins og ég sé með rafmagnskapla á lofti til að stuða fólk, mismikið auðvitað eftir aðstæðum og fólki.

Bræður mínir sýndu mér strípaling Smyndina með miklum trega í lok júní 2015 þegar þeir heimsóttu mig inn á geðdeild. Ég hló bara og fannst hún flott; skammaðist mín ekkert eins og þeir héldu að ég myndi gera. Ég vissi ekki þarna að það væri til mynd af þessu. Viðbrögð mín komu þeim mjög á óvart; að ég væri bara stoltur af strípalingnum og væri ánægður með gjörninginn. Auðvitað er þetta ekki eitthvað sem ég myndi gera undir venjulegum kringumstæðum en maður verður að sjá spaugilegu hliðina á málinu.

Sagan á bak við strípalinginn

Það er ansi skemmtileg saga á bak við strípalinginn og af hverju svona margir hringdu í lögregluna, sem ég áttaði mig ekki á fyrr en löngu síðar. Ég hugsaði lítið út í þetta á sínum tíma, kafaði ekkert ofan í umtalið í kringum atvikið en ég segi alltaf þessa sögu í fyrirlestri mínum. Það er gaman að eiga skjáskot af myndinni því þessi saga vekur alltaf mikla athygli. Það sem hræðir mig smávegis er að þessi mynd er vissulega til „óblörruð“, líklega hjá gangandi vegfarandanum sem tók myndina og síðan einnig hjá Vísi.

Það var ýmislegt sem ég komst að þegar ég var að útbúa heimasíðuna mína, kristinnrunar.com, og setja inn frétt af athæfi mínu og lesa athugasemdirnar undir fréttunum sem birtar voru

þennan sunnudag, 14. júní. Það var nefnilega verið að taka upp auglýsingu í miðbænum af manni í húðlituðum galla þennan dag. Tilgangurinn var að vekja athygli á að ökumenn ættu að taka betur eftir hjólreiðamönnum, að þeir væru oft sem ósýnilegir, hvort þeir þyrftu að vera naktir svo tekið væri eftir þeim.

Í frétt Vísis sagði: „Nakti maðurinn sem sást hjóla um miðbæinn í dag var við upptökur á umferðaröryggismyndbandi fyrir Félag íslenskra bifreiðaeigenda. Þá var maðurinn ekki nakinn heldur í húðlituðum galla. Lögreglan sagði frá því í dagbók sinni í dag að tilkynnt hefði verið um nakinn mann á hjóli og var hans leitað af lögregluþjónum. Maðurinn sást hjóla fram hjá Austurvelli þar sem fjöldi fólks hafði komið saman vegna brjóstabyltingarinnar svokölluðu. Hann var eltur af fjórhjóli, en á því sat myndatökumaður.“

Í annarri frétt á Vísi kemur fram: „Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu fékk tilkynningu um allsberan mann á Austurvelli í dag. Maðurinn beraði kynfæri sín á sama tíma og fjöldi fólks hafði komið saman þar í tilefni af brjóstabyltingunni svokölluðu. Samkvæmt heimildum Vísis hjólaði maðurinn um svæðið í dágóða stund. Flestir þeir sem voru á Austurvelli virtust ekki kippa sér upp við athæfi hans. Vert er þó að taka fram að maðurinn var með hjálm og húðlitaðan sokk á kynfærum sínum. Í dagbók lögreglunnar kemur fram að maðurinn hafi látið sig hverfa og lögregluþjónar hafi ekki fundið hann, þrátt fyrir leit.“

Á vef Mbl.is stendur: Runólfur Ólafsson, framkvæmdastjóri samtakanna, segir að auglýsingin hafi verið í undirbúningi í

nokkurn tíma og að ákveðið hafi verið að nota góða veðrið í dag til töku. Það hafi verið alveg óhád frelsun geirvörtunnar viðburðinum og kom málið nokkuð flatt upp á hann þegar blaðamaður spurði hvort einhver tenging hefði verið þarna á milli. „Tökurnar höfðu ekkert með það að gera, sagði hann.“ Runólfur taldi að lögreglan hefði verið látin vita af málinu og þeir því meðvitaðir um uppátækið. Lögreglan lét engu að síður vita af því í tilkynningu til fjölmiðla í dag.

Vísir lokaði umfjölluninni með birtingu strípalingsmyndarinnar og með því að uppljóstra hvað raunverulega hefði átt sér stað: „Nú er þó komið í ljós að það voru tveir menn sem vöktu athygli fyrir skort á fatnaði við Austurvöll í gær. Annar maðurinn fór úr öllum fötunum og stillti sér um tíma upp við styttuna af Jóni Sigurðssyni. Á sama tíma hafði fjöldi fólks komið saman á Austurvelli í tilefni af brjóstabyltingunni svokölluðu.“

Svo skemmtilega vildi til að þetta allt saman átti sér stað rétt eftir hádegi þennan laugardag, þ.e. #freethenipple, auglýsingin og strípalingsatvik mitt.

Það er mjög skondið að mínu athæfi hafi verið ruglað saman við þessa auglýsingu sem hafði verið vel undirbúin og lögreglan hefði vitað að þetta yrði allt saklaust. Lögreglan skildi ekki af hverju það væri hringt svona mikið út af auglýsingu af manni í húðlituðum galla með tökulið á eftir sér. Það tók þá greinilega nokkra klukkutíma að átta sig á því að við vorum tveir að verki.

Ég skemmti mér konunglega við að lesa athugasemdir við fréttirnar, sem voru nokkrar, en fréttin af mér nöktum á Vísi

var sú mest lesna þann daginn. Það voru misjafnar skoðanir í athugasemdakerfunum; sumir voru mjög ánægðir með þetta og öfunduðu mig að gera eitthvað svona – að láta bara vaða. Þetta væri það sem þau höfðu dreymt um að gera en aðrir urðu brjálaðir yfir þessu. Ég átti að hafa sýnt kvenfólki vanvirðingu með því að þurfa að trompa þær á þessum stað og á þessari stundu. Fyrst þær væru á brjóstunum þá þurfti ég að ganga skrefinu lengra til að sanna að þær myndu ekki ná fram sömu réttindum og við karlmennirnir.

Tvær athugasemdir stóðu þó upp úr. Þær komu frá konum sem voru á Austurvelli þennan merkilega dag, fyrir mitt leyti í það minnsta. Önnur þeirra sagði: „Nei, hann var reyndar ekki með sokk fyrir kynfærum og ekki með hjálm. Hann stóð bara þarna in all his glory. Ég er ekki að segja að það sé slæmt, ég vil í raun bara benda á að konur voru að mæta á Austurvöll og bera brjóstin til þess að ná fram sömu réttindum og karlmenn. Svo sér maður þennan gaur og hann gefur þetta vibe. Fyrst konur eru að reyna að ná fram sömu réttindum og mínum þá ætla ég að fara skrefi lengra, til að halda konum skrefi fyrir aftan mig. Kannski var hann ekki að meina það en það er allavega tilfinningin sem maður fékk.“

Hin konan sagði: „Þessi nakti karlmaður gaf þínu fuck you tilfinningu með því að sýna kynfærin sín á þessum degi og á þessum tíma.“

Hugsuninni á bak við þetta var reyndar öfugt farið. Ég taldi mig vera að sýna byltingunni samstöðu með gjörningi mínum.

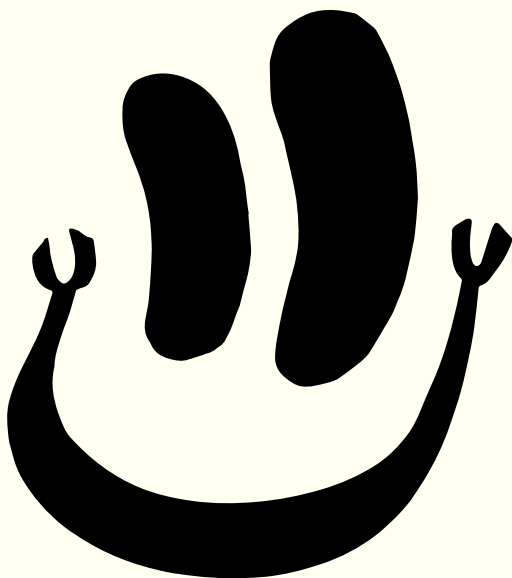
Ég hélt að í þessari maníu minni gæti ég gefið konum auka-kraft og þor til að halda þessari frábæru baráttu áfram. Þetta gerðist bara, allt í einu var ég kominn úr öllu hjá styttnni af Jóni og tilbúinn með stellingu sem ég hafði aldrei æft áður og mun sennilega aldrei taka aftur. Þetta tók allt mjög stutta stund, ég sá engan taka mynd því ég var svo einbeittur í að ná góðri stellingu og lifði mig alveg inn í aðstæður. Líklega tók einhver myndina og sendi á Vísi. Ég efast um að atvinnuljósmyndari hefði náð að fanga nákvæmlega augnablikið en það er þó aldrei að vita því það var margt um manninn þennan dag.

Það var mjög fróðlegt að fara í gegnum kommentakerfið. Við virðumst vera dómhörð þjóð því enginn velti því fyrir sér að eitthvað geðrænt gæti legið þarna að baki. Sem betur fer settu nokkrir „pepparar“ inn athugasemdir sem tóku upp hanskan fyrir mig og athæfi mitt, það gladdi mig.

„Ég get ekki greint á milli hvort að
þetta sé að drepa mig eða styrkja.“

- Junaid Muhammad

Handtekinn á brúðkaupsdegi systur minnar



Eftir að hafa útskrifast af geðdeild í júlí 2015 tók ég aftur stórt skref og skrifaði stöðuuppfærslu á Facebook um málefni sem ég hafði átt erfitt með. Þrátt fyrir að ég væri opinskár með geðhvörfin þá skammaðist ég mín fyrir að þurfa að leggjast inn á geðdeild. Ég heyrði í félaga mínum, Auðuni Georg Ólafssyni, og var að skipuleggja með honum hádegismat. Ég sagði honum að ég gæti ekki alveg neglt niður tíma því ég væri á spítala. Auðun spurði mig strax hvað hefði komið fyrir. Ég sagði honum að það hefði ekkert gerst en ég væri á geðdeild vegna maníu. Hann sagði mér að skammast mín hvergi fyrir það og mælti með því að næsta skref hjá mér yrði að tala opinskátt um veruna á geðdeildinni. Ég skrifaði færsluna þegar ég útskrifaðist og útskýrði fyrir öllum að það hefði lítið í mér heyrst undanfarnar vikur og þetta væri ástæðan fyrir því. Ég hefði þurft að leggjast inn á geðdeild en væri í góðum höndum og maður ætti ekki að skammast sín fyrir það, þótt ég hefði gert það áður. Þetta var mín áhrifamesta færsla. Hún var áhrifameiri en þegar ég opnaði mig upphaflega ári fyrr um geðhvörfin. Fólki fannst ég kjarkmikill og sýndi mér stuðning með á annað hundrað mjög svo jákvæðum athugasemdum. Auðuni verð ég ævinlega þakklátur fyrir þetta.

Um haustið 2015 upplifði ég nokkuð djúpt þunglyndi sem var viðvarandi langt fram eftir vetri. Það reyndist það versta sem ég hafði upplifað frá því í ársbyrjun 2011. Nóvember og desember

voru erfiðir mánuðir en ég gat samt sem áður látið sjá mig með herkjum úti á meðal almennings.

Ég ræddi við þáverandi geðlækni minn í nóvembermánuði og það hann um að koma í kring beiðni um raflostsmeðferð. Það tók stuttan tíma og ég fór í sjö skipti á aðeins tveimur vikum, sem var eftir á að hyggja of ört. Þetta virkaði vel, en ein af helstu aukaverkunum raflostsmeðferðar, eins og ég hef sagt, er að skammtímaminnið getur horfið. Það gerði það ekki hjá mér þegar ég fór 2011, þá fór ég yfir lengra tímabil. Í þetta skiptið fór ég þrisvar sinnum í viku frá 15.-30. desember sem gerði það að verkum að ég man nánast ekkert eftir jólnum og ekki eftir einu augnabliki af Porláksmessutónleikum Bubba Morthens í Hörpu.

Mér fór að líða betur á nýja árinu en það tók tíma að ná bata. Mánuðirnir á eftir maníu eru frjálst fall, bæði í líðan og þyngdaraukningu hjá mér. Að koma úr maníu og halda beint inn í myrkrið og frostið er virkilega erfitt, eitthvað sem hefur farið með suma í gröfina; vonleysið verður svo gríðarlegt.

Spikfeitur

Þrátt fyrir að líða betur var líkamlega formið skelfilegt og sögulega lélegt frá hausti 2015 fram á vor 2017. Ég var 140-145 kíló, og reyndi það mikið á mig. Árið 2013 var ég 50 kílóum léttari, borðaði hollt í flest mál og gekk mjög vel; það er því auðvelt að ímynda sér hve erfitt þetta var. Ég hugsa mikið um útlit, aðallega hvað sjálfan mig varðar, og stundum var erfitt að vera innan um annað fólk. Ég geri kröfu á sjálfan mig að vera í góðu formi,

suma daga gat jafnvel verið erfitt að fara út í búð. Mig langaði ekki til þess að hitta annað fólk; sérstaklega ekki það sem hafði hrósað mér fyrir að líta vel út fáeinum árum áður. Ég lét mig þó oftast hafa það að láta sjá mig. Stundum sá ég á fólki, án þess að það segði það, að ég væri búinn að missa öll tök.

Gamall kunningi minn, atkvæðamikill maður úr líkamsræktargeiranum, heilsaði mér á skemmtistaðnum b5 á kosninganótt árið 2016 og sagði við mig: „Af hverju ert þú orðinn svona spikfeitur!?“ Þetta var rétt eftir að ég splæsti skoti á hann, ein versta ákvörðun sem ég hef tekið lengi. Ég meðtók það sem hann sagði og gekk í burtu, kom aftur og sagði honum að hann hefði breyst úr meistara yfir í algjöran ræfil á 30 sekúndum. Hann varð steinhissa á svipinn og reyndi að grípa í mig þegar ég gekk í burtu frá honum. Hann vissi nákvæmlega að ég væri með gedhvörf og ætti við mína erfðleika að etja eins og allir aðrir. Eins og ég vissi það ekki best sjálfur að ég væri orðinn feitur aftur. Af og til fær maður gusur yfir sig en þetta var þó sjaldgæft; ég notaði þetta sem hvatningu til að rífa af mér kílóin nokkrum mánuðum síðar.

Ég fór ekki í maníu sumarið 2016 en líklega þó í „hýpó-maníu“. Sennileg ástæða fyrir því að hún lét ekki meira á sér kræla var sú að ég var ósáttur með formið á mér, það vantaði sjálfstraustið til að rjúka hærra upp. Seinni hluta ágústmánaðar fór fjölskyldan að sjá smávegis mun á mér en ég missti aldrei svefn. Þau ræddu þetta sín á milli en þótti ekki ástæða til þess að hugsa frekar út í það. Magni bróðir sagði mér eftir á að hann

hefði séð léttan manúubrag á mér og Ingi bróðir hafði komið í heimsókn eingöngu til að kanna líðan mína – sem ég áttaði mig ekki á fyrr en hann sagði mér það nokkrum mánuðum síðar.

Hjörtur Atli Guðmundsson, félagi minn og snillingur með meiru, tjáði mér einnig í hádegisverði í byrjun september að það væri smáflug á mér. Það var margt búið að gerast þarna, ég hafði haldið marga fyrirlestra sem gengu vel og farið í nokkur viðtöl í kjölfar birtingar manúmyndbandsins. Ég bauð honum heim í grill nokkrum dögum síðar og hann sagði þá að það væri mikill munur á mér, ég væri orðinn miklu rólegri.

Á þessum tíma fór ég töluvert út á skemmtanalífið, líkt og ég geri ávallt þegar mér líður vel. Það gerði það að verkum að fólk velti fyrir sér hvort ég væri kominn í manú. Ég pirraði mig á þessu og setti stöðuuppfærslu á Facebook, að það væri munur á því að skemmta sér eða vera hátt uppi. Ég fékk mörg svör og svarið sem mér þótti langbest var frá Grétari Björnsyni, gömlum liðsfélaga mínum í körfunni. Það væri svo stutt síðan strípalingsatvikið hefði átt sér stað að fólk væri örlítið á varðbergi vegna þess. Eftir því sem lengra liði myndi það hafa minni áhyggjur.

Í marsmánuði 2017 hitti ég Vilhjálm Steinarsson, styrktarþjálfara, í teiti hjá Haukunum. Ég er uppalinn Bliki en spilaði körfubolta í tæp þrjú ár fyrir Haukana á árunum 2007-2009, og á marga frábæra vini frá þeim tíma. Þá er Davíð mágur minn kominn af mikilli Haukafjölskyldu og fékk hann mig til þess að byrja að mæta á æfingar.

Fyrir rúmum tveimur árum, vorið 2016, var síðan myndaður stuðningskjarni fyrir Hauka í körfunni sem Kristinn Marinósson, góðvinur minn, hafði veg og vanda af. Kiddi eða „Stykkið“, eins og hann er oftast kallaður, spurði hvort ég væri ekki til í að mæta og skapa stemningu. Ég var ekki alveg á því í fyrstu en ákvað að slá til. Einum og hálfum degi síðar mætti ég með 25 lög í farteskinu um alla leikmenn og þjálfara, og auðvitað nokkur stemningslög að auki. Sveitin var nefnd Manían, eftir ástandinu sem ég get upplifað. Hauka-Manían, miklu öflugri en t.d. FH-Mafían, það segir sig sjálf, það ræður enginn við styrk Maníunnar!

Vilhjálmur, eða Villi eins og hann er jafnan kallaður, var nýkominn heim frá Noregi þar sem hann bjó og var ráðinn aðstoðar- og styrktarþjálfari meistaraflokks karla. Við könnuðumst við hvor annan og náðum góðum tengslum strax í þessu teiti, við ræddum jójósögu mína og hann sagðist geta hjálpað mér. Ég fékk sterka tilfinningu fyrir því að þessi maður gæti komið mér í form aftur.

Ég var orðinn þreyttur á að vera ruglað saman við Sigmund Davíð og Sigga Hakkara á djamminu, það gerðist mjög reglulega, og ég fann að ég þurfti að gera eitthvað í mínum málum. Allt í góðu með Simma en verra með Sigga; ef mér var ruglað saman við hann svaraði ég um hæl að hann mætti varla vera svona lengi úti sökum dóma sem hann væri að taka út.

Ég mætti til Villa og mældist 143,7 kíló í fyrstu mælingunni þann 1. apríl 2017 og við settum upp prógramm að æfa þrisvar

sinnu í viku. Ég sendi honum vikulegar vigtunartölur og hann ummálsmaeldi mig á tveggja vikna fresti. Það gekk vel framan af en ég vildi meiri árangur, sem síðan kom. Ef talað var um æfingar, svefn og mataræði fyrstu tvo mánuðina hjá Villa þá var ég með tvennt þarna í lagi. Svefninn var ekki í nægilegu jafnvægi en allar mælingar voru samt jákvæðar. Það tók okkur sex vikur að skafa af mér tíu kíló og í lok júní þegar við nálgumst tuttugu kílóin, þá fór að kræla á uppsveiflu hjá mér. Ég sagði Villa það strax enda höfðum við talað mjög opinskátt um geðhvörfin. Ég æfði öllum stundum og var farinn að mæta örþreyttur á æfingarnar hjá honum. Ég var nánast hættur að sofa og réð ekki við æfingarnar sem við höfðum tekið vikurnar á undan. Ég var hins vegar orðinn allur kvikari þannig að hann gat keyrt mig út á 15-20 mínútna æfingum í stað klukkustundar, með sprettum og hoppum. Við eyddum oft restinni af æfingunum í teygjur og spjall. Hann er ráðagóður, þá sérstaklega hvað æfingum viðkemur, og flottur þjálfari; líklega færasti styrktarþjálfari landsins. Ég rauk áfram niður í mælingunum og við fögnuðum tuttugu kílóa þyngdartapi í júlí með því að birta myndir og myndbönd á samfélagsmiðlum.

Þó svo að það hefði gengið vel hjá okkur skynjaði ég að hann skildi ekki alveg hvað ég var að ganga í gegnum andlega, og það varð ekki framhald á samstarfi okkar um haustið. Ég hef ekki greinargóð svör af hverju við héldum hvor í sína áttina en engu að síður er gott á milli okkar.

Stelpurnar frá L.A.

Ef ég á að tímasetja hvenær þessi manía hófst þá hefur það verið miðvikudaginn 28. júní. Ég var að koma af Ruby Tuesday á Höfðabakkanum eftir öfluga mælingu og æfingu hjá Villa. Ég ákvað að verðlauna sjálfan mig með góðri „Triple Play“ máltíð, sem eru þrír vinsælustu réttir staðarins. Ég hitti þar á leið minni út tvær stelpur frá Los Angeles. Þær spurðu mig hvort ég gæti sagt þeim hvar miðbærinn væri. Mér fannst við vera stödd mun nær en við raunverulega vorum og ætlaði að ganga aðeins með þeim og leiðbeina þeim rétta leið. Við vorum rúma átta kílómetra í burtu og þær alveg villtar. Ég á tveggja manna BMW Z3 bíl og þetta var í eitt af fáum skiptum frá því ég keypti hann árið 2010 að ég bölvaði honum. Ég bauðst til þess að skutla þeim einni í einu, þær þáðu það með þökkum og við skipulögðum stefnumót seinna um kvöldið. Það kom ekkert annað til greina en Enski barinn; til þess að kynnast betur og skemmta sér. Mér var vissulega farið að líða betur, það gekk vel í þjálfuninni og sjálfs-traustið var farið að aukast.

Að hafa hitt þessar stelpur hrinti af stað fjögurra dag skrállhelgi sem átti upprunalega að vera í mesta lagi eitt kvöld. Ég var í hörkugír og kynntist fullt af fólki, margt af því voru útlendingar. Þegar ég lít til baka hugsa ég alltaf til stelpnanna frá L.A. Þetta kom þessu öllu af stað og það varð ekki aftur snúið.

Ég hitti Andra Þór Kristinsson, fyrrverandi kærasta systur minnar, í miðbænum fljótlega eftir að uppsveiflan hófst. Við skemmtum okkur og ég skutlaði honum síðan heim um nóttina.

Hann hefur í mörg ár átt bíl af gerðinni Honda Civic og þegar við kynntumst um miðjan tíunda áratug síðustu aldar var hann með mjög öflugar græjur í bílnum sínum. Ég bað hann um að stilla græjurnar í mínum bíl. Hann sagði mér að hvert sem ég færi, sérstaklega í góðu veðri, ætti ég að vera með blæjuna niðri, láta braka í græjunum og fá alla til að taka eftir mér. Ég tók hann á orðinu, hvert sem ég fór setti ég þær alltaf í botn og var fljótt kominn með fjögur mismunandi sólgleraugu til skiptanna.

Flestum finnst þeir iðulega vera algjörlega miðpunktur alheimsins í ástandinu – og ég er þar engin undantekning.

Gríðarleg eyðslusemi

Ragnheiður systir mín gifti sig þann 15. júlí 2017, og ég átti að vera veislustjóri ásamt Jóhönnu Friðriku Sæmundsdóttur, frænku minni. Ég var ekki búinn að undirbúa neitt tíu dögum fyrir brúðkaupið og ætlaði bara að græja það rétt fyrir veisluna. Þegar liða tók að brúðkaupinu, og ég farinn hærra upp og búinn að missa tengslin við raunveruleikann, fannst mér eins og ekkert yrði af brúðkaupinu. Mér þótti það ekki nógu vel undirbúið og fannst óraunverulegt að það yrði á meðan mér liði eins og mér leið. Ég spurði Davíð mág minn hreint út nokkrum dögum fyrir stóra daginn: „Er þetta brúðkaup að fara að vera?“ Hann sagði að það yrði vissulega og vissi líka best sjálfur að ég væri kominn hátt upp.

Daginn eftir æfði ég mig á Smárahvammsvelli í Kópavoginum. Ég skaut á mark og fljótlega komu tveir tólf ára strákar,

báðir markmenn í Breiðabliki. Ég bauðst til þess að skjóta á þá, þeir voru til í það. Þetta varð í raun og veru eins og klukkustundar markmannsæfing þar sem ég áréttaði við þá mikilvægi þess að þora og að hafa sjálfstraust sem markmaður. Einnig sagði ég þeim að þeir gætu orðið atvinnumenn ef þeir æfðu af krafti og vildu það nógu mikið. Það var allt annað að sjá þá í lok æfingarinnar hjá okkur og ég deildi með þeim því sem ég þóttist kunna í fótbolta, kannski á svolítið manískan hátt en það er nákvæmlega ekkert að því.

Eyðslusemin náði nýjum hæðum í þessari maníu. Margt keypti ég með raðgreiðslum en auk þess var ég með 500.000 króna heimild hjá Netgíró. Þar er hægt að greiða eftir 14 daga vaxtalaust eða dreifa greiðslum á raðgreiðslur, sem ég og gerði.

Ég fór í Jóa útherja, uppáhaldsbúðina mína, rétt eftir að ég fékk þessa heimild og keypti vörur fyrir litlar 189.740 krónur, og það með miklum afslætti! Sjö treyjur, þar af þrjár nýju Manchester United treyjurnar, tvenn pör af knattspyrnuskóm, nokkra bolta, markmannshanska og margt fleira. Einnig fékk ég mér Errea KSÍ-síðbuxurnar til þess að minna mig á fortíðina á Shellmótinu, og að ég eigi einn landsleik að baki. Starfsmaður í versluninni spurði mig í gríni hvort ég ætlaði mér að tæma búlluna; starfsmennirnir þekkja mig en ekkert endilega vegna geðhvarfanna. Ég hef oft komið til þeirra með sérpantaðar vörur að utan og látið þá merkja fyrir mig. Þeir sögðu mér að það væri enginn sem hugsaði jafnmikið út í smáatriðin og ég þegar kæmi að því að hafa treyjurnar nákvæmlega eins og þær ættu að vera,

þá aðallega gömlu treyjurnar.

Næstu daga keypti ég mér nýjan síma, sjónvarp, tölvu, Beats-heyrtól og jakkaföt. Áhyggjurnar af þessari miklu eyðslu voru litlar. Þegar 500.000 krónurnar hjá Netgíró kláruðust bað ég um hærri heimild en var synjað, sem betur fer. Mér var tjáð að ég þyrfti fyrst að borga af skuldinni áður en ég fengi hærri heimild.

Ég tók 400.000 króna lán hjá Aktiva og var aukinheldur með það háan yfirdrátt hjá Arion banka að fjármálaráðgjafi, sem ég talaði við, skildi ekki hvernig á því gat staðið. En það er víst þannig farið að hægt er að fá yfirdráttarheimild sem samsvarar þreföldum launum þínum. Ég var kominn langt yfir það og reyndi auðvitað að komast hærra. Sannfæringarkrafturinn var mikill; ég hafði alltaf þá trú að háar fjárhæðir væru að fara streyma til mín og með þeim myndi ég greiða skuldir mínar.

Ég var kominn í töluverð peningavandræði, vægast sagt. Það átti eftir að koma harkalega í bakið á mér næstu mánuði. Með góðu baklandi sem ég á í foreldrum mínum gátum við sett upp áætlun til þess að borga skuldirnar niður. Það fólst m.a. í því að ég myndi hjálpa til í nýja fyrirtækinu hans pabba, Mathofinu, og vera liðlegur á ryksugunni heima. En fyrst og fremst að lifa sparlega og læra af reynslunni og ruglinu sem í gangi hafði verið.

Ég ákvað að kyngja stoltinu og láta pabba fá kreditkortíð mitt þegar hann bað um það. Ákveðin trygging að hlutirnir færu ekki verr, þótt ég hefði vissulega getað farið og fengið mér nýtt. Ég sagðist ætla að standa mig með þessi mál. Ég vissi sem var

að það væru leiðinlegir mánuðir fram undan og það væri mér fyrir bestu að láta hann fá kortið, ég gæti sjálfum mér um kennt. Þetta var svolítið eins og að láta höggva af sér fæturna. Pabbi vildi einnig taka af mér vegabréfið og við ræddum það. Ég sagði honum að mér fyndist það fullmikið inn grip, ég væri sjálfráða einstaklingur og hann gæti ekki farið fram á þetta við mig, ofan á að taka kreditkortið. Ég sagði honum einnig að þótt hann tæki það þá kæmist ég til margra staða í Evrópu á ökuskírteininu mínu. Ég spurði hann þá hvort hann ætlaði að reyna að taka það af mér líka. Þetta endaði þannig að ég afhenti honum hvorugt enda of mikil afskiptasemi af hans hálfu, þótt hann vilji mér vafalaust allt hið besta. Hann er bara stundum of róttækur.

Hrakfallabálkur

Líkt og árið 2014 slasaðist ég. Það var eins og verið væri að gefa mér skýr merki um að hægja á mér. Ég rakst harkalega með litlu tá hægri fótar í bekk. Ég var ekkert reiður eða neitt þvúmlíkt, ég rak hana einungis af miklu afli í bekk í búningsklefa í Laugum. Þetta leit skelfilega út; táin skaust alveg til hægri þannig að ég þurfti að rétta hana við sjálfur. Ég vissi sem var að hún væri brotin en ég fór pollrólegur og kældi hana í spa-inu; pantaði mér einn Somersby-drykk og hélt á bráðamóttökuna í Fossvoginum. Þetta var auðvitað ekki bráðatilvik en engu að síður langaði mig að fá myndatöku og staðfestingu á tábroti. Ég beið í fimm klukkutíma og nýtti tímann á meðan og fór til gamals vinnuveitanda í 10-11 og birgði mig upp af orkudrykkjum og sөлgæti

fyrir rúmlega 6.000 krónur. Brotið var staðfest eftir myndatöku og mér sagt að taka því rólega næstu vikurnar.

Mér þótti þó skrítið að ég fékk engin uppáskrifuð verkjalyf með mér heim; daginn eftir fór ég í Fossvoginn á ný til að fá töflur með mér heim. Ég var jakkafataklæddur og fyrr um kvöldið tróð ég mér í þrönga spariskó. Stelpa í afgreiðslunni sagði mér að það væri ekki ýkja sniðugt verandi tábrottinn.

Í fyrsta skipti á ævinni var ég nálægt því að slasa mig varanlega eða hreinlega láta lífið. Ég var á leið í miðbæinn, gangandi eins og oft áður. Ég tók líka alltaf spretti inn á milli, aðallega þegar ég var að fara yfir gangbraut. Ég hafði enga þolinmæði að biðja eftir því að það kæmi grænt. Á Sæbrautinni þurfti ég að komast yfir tvær gangbrautir í einu; ég hljóp yfir þá fyrstu og ákvað að fara beint yfir þá næstu líka. Ég taldi að bíllinn sem væri að aka fram hjá mér, á vinstri akreininni, væri sá síðasti yfir götuna í bili. Þannig að ég spretti áfram eftir að hann fór fram hjá. Það var hins vegar bíll á hægri akreininni sem kom á hvínandi siglingu og ég vissi það ekki fyrr en í miðjum spretti-inum. Ég var augnabliki á undan honum yfir götuna. Ég var í ör-litlu losti í nokkrar mínútur eftir á en velti því ekki um of fyrir mér, fyrr en síðar, að þetta hefði getað endað virkilega illa. Ég hélt göngunni áfram að Hörpu og gekk nálægt sjónum en þar eru stórir steinar í fjörunni á margra kílómetra leið. Með því að ganga á þeim fannst mér ég styrkja fætuna og sýna útlending-unum sem gengu hjá hve harður ég væri af mér.

Stutt á milli gleði og reiði

Ég vildi láta gott af mér leiða og ef einhver var að falast eftir styrkjum úti á götu þá var ég mættur. Fyrir framan World Class í Laugum var stúlka frá Rauða krossinum að kynna fyrir fólki starfsemi þeirra. Hún spurði mig hvort ég vildi láta eitthvað af hendi rakna. Ég var meira en lítið til í það, hugsaði mig um í smástund og sagði: „Eitt hundrað þúsund krónur á mánuði!“ Hún varð alveg gáttuð og spurði brosandí hvort ég gæti það í alvöru. Ég hélt það nú og skrifaði undir, fór og hvatti gangandi vegfarendur til að gera slíkt hið sama. Greyið stelpan hefur örugglega ekki vitað hvernig hún átti að snúa sér eftir þessa uppkomu og um næstu mánaðarmót fékk ég reikning frá þeim upp á 2.500 krónur. Hún skynjaði án efa að ekki væri allt með felldu. Í lok sumars var ég að styrkja fimm mismunandi styrktarfélög. Mér líður vel í eigin skinni að gera það og hélt því áfram, þótt ég hefði ekki beint efni á því.

Sama dag og ég ætlaði að styrkja Rauða krossinn rausnarlega, gekk ég fram hjá Laugardalslauginni. Þar voru strákar, tíu ára gamlir, með tombólu. Ég valdi mér dót hjá þeim og lét þá fá 5.000 króna seðil, eðlilegt! Þeir urðu afar undrandi, skiljanlega, en alsælir á sama tíma. Þeir sögðu mér að þeir hefðu verið þarna í tvo klukkutíma og þetta væri það langmesta sem þeir hefðu fengið. Ég sagði þeim að njóta vel og að gæfan myndi vonandi fylgja þeim út lífið. Ég var oftast jákvæður við alla og sagði við fólk að það besta væri fram undan og það ætti að njóta lífsins í botn.

Ég var í miklu gjafastuði á tímabili. Ein af treyjunum sjö, sem ég keypti í Jóa útherja var búningur franska stórliðsins Paris Saint-Germain. Aftan á henni stóð: „NEYMAR JR 10“, en hann hafði stuttu áður gengið til liðs við liðið sem dýrasti knattspyrnumaður sögunnar. Frá því ég keypti treyjuna vissi ég að ég myndi gefa hana einhverjum velvöldum aðila. Ég notaði hana einungis einu sinni en var síðan með hana á mér til að finna þann eina rétta. Ég fór í ræktina og fljótlega sá ég mann um þrítugt í franskri treyju. Ég vissi strax að hann væri útlendingur, og líkast til frá Frakklandi, þótt það væri ekki öruggt. Ég rétti honum treyjuna og sagði honum að þessi væri fyrir hann. Hann varð mjög ánægður en undrandi og spurði mig hvort ég væri viss. Ég sagði: „Auðvitað er ég viss, þú ert frá París, ekki satt?“ Hann jánkadi því og samskipti okkar urðu ekki lengri nema að hann brosti sínu breiðasta til mín.

Gállinn á mér var hins vegar ekki alltaf sá að ég væri í einhverju sólskinsskapi. Ég tók líka eftir fólki sem hafði eitthvað misjafnt í pokahorninu, jafnvel fíkniefnaviðskipti. Ég sá til að mynda tvo menn, milli þrítugs og fertugs, koma úr World Class Laugum á sama tíma og ég. Ég hafði tekið eftir þeim áður í ræktinni og í búningasklefanum og tilfinningin var ekki góð hvað þá varðaði. Ég var með heyrnartólin á mér með hvínandi tónlist í eyrunum, eins og oft áður. Það var rigning úti og pollar víðsvegar á planinu. Ég lét þá ganga aðeins á undan mér og þrykkti svo af öllu afli í stóran poll þannig að það skvettist duglega yfir þá. Þeir litu við og lyftu upp höndum reiðir á svip. Ég öskraði

ókvæðisordum að þeim, eins hátt og ég gat, og spretti á eftir þeim í nokkrar sekúndur. Þeir tóku á rás í átt að bílnum sínum og vissu greinilega sem var að það væri vafasamt að lenda í mér miðað við öskrin og hraðann á sprettinum, þótt þeir væru tveir. Ég gekk síðan rólega í átt að bílnum þeirra en í örvæntingu sinni drifu þeir sig inn í bíl og keyrðu hratt í burtu með löngutöng á lofti. Þetta var kannski djarft af mér en það er allt í lagi að ýta aðeins við fólki, sama hver eða hverjir það eru.

Nýi Michael Schumacher

Það þarf ekkert að koma á óvart en umferðin var mér aftur orðin hugleikin. Hún var alltof villt og ég ætlaði mér að koma stjórn á hana fyrir fullt og allt. Ég varð samt að gera þetta með öðrum hætti en áður, ég mátti alls ekki láta handtaka mig. Ég ók öllum stundum og taldi að með því myndi fólk átta sig á hvernig ætti að keyra, og lærði af mér. Ég keyrði iðulega stóran hring; frá Kópavogi og að Sæbrautinni, frá miðbænum, suður í Hafnarfjörð og svo aftur heim. Þetta gerði ég alla daga. Ég uppgötvaði ný grip á stýrið og fannst ég vera hinn nýi Michael Schumacher. Guðni bróðir hafði kennt mér að vera alltaf tilbúinn að fara hratt af stað á ljósum og vera ekki í einhverju dútli. Hann vann um tíma sem bílstjóri í Kjóthúsinu, gamla fyrirtækinu hans pabba, og ég tók hann mér til fyrirmyndar.

Ég fór á dekkjaverkstæði Kletts að Klettagörðum og vildi fá bestu 18 tommu dekkinn sem þeir seldu. Starfsmaðurinn spurði mig hvers vegna því ég væri á góðum dekkjum, sem var heiðarlegt

af honum. Ég tjáði honum að ég þyrfti það besta sem væri á markaðnum og sagðist ætla að koma daginn eftir og ganga frá kaupunum. Innst inni vissi ég að þetta væri rugl, og ég hefði ekki efni á þessu, ég reyndi þetta því ekki frekar.

Ég keyrði hringinn minn fremur hratt, fannst ég vera atvinnuökupór en hafði ávallt auga á lögreglunni sem stoppaði mig aldrei; ef ég sá hana þá keyrði ég eftir þríhyrningi, horn í horn, og fór leynileiðir. Ef ég þeysti um á kvöldin eða nóttunni beindi ég öðrum bílum í þær áttir sem ég vildi að þeir færu með því að nota stefnuljósín, ég gerði það við öll tækifæri. Vissir bílar og mótorhjól biðu eftir merkjum frá mér til að fá vitneskju um að lögreglan væri hvergi nálæg. Ég gaf þeim síðan merki með háu ljósunum að allt væri í lagi og við gáfum í, hrikalega skemmtilegt.

Ég kunni á öll ljósín og lenti þar af leiðandi aldrei á rauðu ljósi. Ég vissi nákvæmlega hvenær ég átti að hægja á mér og gefa í til að fara alltaf yfir á grænu. Ég var búinn að stúdera þetta til að ég kæmist sem hraðast á milli.

Ég veit hreinlega ekki hvað ég eyddi miklum peningum í bensín þessar vikur, en það var talsverð upphæð. Þegar ég er í eðlilegu ástandi dugar fullur bensíntankur í tæpan mánuð, þarna fór allavega tankur á viku. Einhver þurfti að kenna þessu liði að keyra!

Stundum var ég búinn að keyra það lengi og var svo illa sofinn að ég komst ekki út úr vissum hverfum nema með herkjum. Í eitt skiptið var ég í Árbænum og festist þar. Ég var hættur að

sjá skýrt fram fyrir mig og taldi best að pabbi myndi sækja mig; ég svaf síðan í bílnum hans á leiðinni í Kópavog.

Ég átti mína slæmu daga í uppsveiflunni og fannst ég vera eltur, var haldinn ofsahræðslu. Ég var að keyra eftir miðnætti eitt kvöldið og heyrði lagið „I Follow Rivers“ með Lykke Li í útvarpinu. Þegar það byrjaði að óma fannst mér ég þurfa að hefna mín á fólki og fór með því hugarfari að fyrst það elti mig á daginn og gerði mér erfitt fyrir myndi ég elta það í skjóli nætur. Ég gerði það í um hálf tíma en lét þá staðar numið og hélt heim á leið.

Ég tók mjög ýkta ákvörðun og hugsaði með mér að ég þyrfti fyrst og fremst að vernda fjölskyldu mína fyrir mögulegum elti-hrellum. Þeir vissu bæði hvar ég ætti heima sem og fjölskylda mín. Ég ákvað að fara heim til mín í Furugrundina en þar átti ég eins lítra glerflösku. Ég fyllti hana af vatni og keyrði áleiðis að Digranesvegi þar sem Menntaskólinn í Kópavogi er til húsa. Ég passaði að enginn sæi til mín og kastaði glerflöskunni aftur fyrir mig þannig að hún splundraðist á götuna og keyrði síðan beint heim til mín. Með þessu atviki vildi ég ganga úr skugga um að það yrði lítil sem engin umferð fram hjá húsi fjölskyldu minnar við Digranesheiði, en systir mín og fjölskylda hennar býr einnig á þessu svæði.

Stundum átti ég erfitt með að fara út í glugga eftir að heim var komið því mér fannst eins og bílar fylgdu mér eftir. Ég vonaðist til þess að nágrennar mínir vissu af þessu og þeir hlytu að vernda mig fyrir hugsanlegum elti-hrellum. Þessi líðan kom þó ekki oft, sem betur fer, tilfinningin er alveg skelfileg.

Nýstárleg umferðarstjórnun

Davíð mágur minn var farinn að hafa áhyggjur af mér og leist ekkert á að ég væri að keyra svona mikið. Hann stakk upp á því við mig að hann gerðist einkabílstjórinn minn og ég léti hann fá bíllyklana mína. Um leið og hann slepti orðinu varð hann á svipinn eins og hann væri að bíða eftir því að vera sleginn. Hann taldi miklar líkur á því að ég tæki þessu illa en ég var bara ánægður með tilboðið frá honum. Hann skutlaði mér á nokkra staði og að lokum á æfingu í Laugar. Sú ferð var skrítin; ég var búinn að missa öll tengsl við raunveruleikann.

Eftir æfinguna teygði ég og fékk mjög einkennilegar hugsanir. Ég hugsaði um það hvort það hefði í alvörunni verið flogið á World Trade Center byggingarnar, þetta gæti ekki hafa gerst. Það væri ekki hægt að gera fólki svona skelfilega hluti, þetta væri bara of mikið. Ég komst að þeirri niðurstöðu að þetta hefði ekki raunverulega átt sér stað, þetta hefði verið sett á svið í tölvu til að hrista upp í heiminum og enginn hefði dáið.

Einnig velti ég fyrir mér hvort minn maður, ökuþórinn Michael Schumacher, hefði í raun meiðst alvarlega á höfði í skíðaslysi. Það höfðu engar myndir birst af þessu og fátt nýtt komið fram síðan hann slasaðist í lok árs 2013. Þetta hefði verið eitt þessara atvika sem átti að „sjokkera“ heiminn en gerðist aldrei.

Ég fór niður í spa-ið og heiti potturinn sem var alltaf vel heitur var volgur og ég gat verið miklu lengur en vanalega í kalda karinu; líkamshiti minn hafði tekið breytingum.

Ég hringdi í Davíð og bað hann um að sækja mig, hann sagðist vera rétt ókominn. Ég vildi ekki að neinn sæi mig því hugsanir mínar voru einkennilegar, ég faldi mig því á bak við tré. Davíð kom og lagði rétt við innganginn, ég hringdi í hann og veifaði honum þannig að hann myndi sjá mig. Ég bað hann um að koma inn á bílastæðið og bakka að trénu, svo ég gæti stokkið inn í bílinn. Davíð fylgdi algjörlega fyrirmælum mínum og spurði mig á rólegu nótunum hvað væri eiginlega í gangi. Ég sagði honum að ég vildi ekki að neinn sæi mig, ég væri að upplifa skrítna hluti. Ég setti síðan töskuna mína fyrir rúðuna farþegamegin, svo ekki væri hægt að greina að þarna væri ég á ferð. Það þurfti ekkert að útskýra gang mála frekar fyrir Davíð, hann vissi mætavel að ég væri kominn mjög hátt upp.

Ég hélt áfram þeirri venju að fara flestar mínar ferðir gangandi, oft að heiman og niður í miðbæ. Dag einn hugsaði ég með mér að kannski virkuðu þessar aðferðir hjá mér ekki sem skyldi. Fólki keyrði ennþá eins og vitleysingar og alltaf, því miður, einhverjir sem létu lífið í umferðinni. Ég ákvað því að koma mér fyrir í ágætlega stórrí brekku á móti Veðurstofu Íslands við Bústaðaveg, og beitti nýjum aðferðum. Ég lagðist flatur í rennandi blauta brekkuna og fannst ég geta stjórnað umferðinni með því að tikka lauflett í grasið með táberginu, það þýddi að ökumaðurinn ætti að gefa örlítið í og halda uppi umferðinni. Ef ökumenn hins vegar keyrðu of hratt og hlýddu því ekki, þegar ég kreppti saman fæturna til að hægja á þeim, barði ég af öllu afli í grasið. Og öskraði að ég væri á leiðinni inn á geddeild í fjórða sinn út af þeim!

Mér fannst bílstjórnarnir skynja áhyggjur mínar og reiði og þeir hægðu á sér. Ég færði mig frammar í brekkuna þannig að öku-mennirnir sæju mig betur, það síðan bænir í stutta stund um að þeir keyrðu sómasamlega. Því næst hélt ég mína leið, gegnblautur, eftir aðgerð dagsins, í miðbæinn eins og svo oft áður.

Sjávarlífið á Granda

Brúðkaupsdagur systur minnar, 15 júlí, nálgadist óðfluga. Ég vissi að stóra stundin væri að bresta á en var algjörlega óundirbúinn sem veislustjóri. Ég var að komast á endastöð og kvöldið fyrir brúðkaupið var ég í miðbænum, ekkert endilega að skemmta mér, ég var þar einungis í erindagjörðum. Ég var illa sofinn, tveggja til þriggja klukkutíma svefn á dag í mesta lagi síðustu þrjár vikurnar. Ég náði aldrei djúpsvefni og það var farið að hafa mikil áhrif á mig.

Ég andaði að mér sjávarloftinu við Hörpu með því að ganga í átt að gula vitanum. Þetta var eins konar göngustígur frá planinu hjá HB Granda. Mjög þröngt var að ganga þarna um; örlítill mistök og maður gat dottið í sjóinn, þakinn þara. Ég hef alltaf haft talsverðan áhuga á hafinu og öllu því sem það hefur upp á að bjóða. Ég hugsaði með mér af hverju skipin þyrftu að vera svona rosalega þung; þvílíkt magn af olíu og viðbjóði sem rynni í sjóinn og hvort við værum í alvörunni ekki komin lengra en raun bar vitni. Ég sá aukinheldur nokkra fugla sem voru nær dauða en lífi; mér fannst þeir garga eftir hjálþ. Fljótlega fylltist ég viðbjóði á að vera þarna og hélt í burtu.

Ég fór því næst út á Granda, án þess að vita hvernig ég komst þangað. Það er eins og ég hafi sofnað á meðan ég gekk frá miðbænum. Ég var ekki drukinn, þetta var því fremur óhugnanlegt.

Ég skoðaði fiskikörin rétt við Seglagerðina Ægi og húsinn í kring en vissi ekki hvað í ósköpunum ég væri að gera þarna; ég var alveg úrvinda og gekk illa að finna leiðina frá Granda til baka í miðbæinn.

Ég sá bíl, sem lagt hafði verið við fiskikör, og hann var fullur af verkfærum. Mér fannst ég þurfa að komast inn í hann til þess að fá vísbendingar um næstu skref hjá mér. Ég var eiginlega orðinn galtómur af þreytu og mögulegum ranghugmyndum. Ég athugaði hvort hann væri opinn og hvort einhverja lykla væri að finna. En það var ekkert og ég tók skynsamlega ákvörðun og reyndi ekki að komast inn í hann.

Ég gekk áfram um og fann ljósastaur með sterkum kastara hjá veitingastaðnum, Marshall, við Grandagarða. Ég var allur blautur og hrakinn en fínt klæddur og með ermahnappa, þröngt herta. Það er kúnt að setja þá sjálfur á sig, ákveðið nákvæmnisverk. Ég var heillengi að setja þá á mig fyrr um kvöldið og neitadi að gefast upp fyrr en þeir voru komnir á.

Ég gekk að ljóskastaranum og fannst eins og eitthvað eða einhver segði mér að klæða mig úr skyrtunni án þess að taka ermahnappana af mér, það myndi styrkja hendurnar á mér. Það er fremur ótrúlegt að segja það en ég fékk sterkt á tilfinninguna að Guðni heitinn, bróðir minn, stæði á bak við þetta. Að ég yrði að komast í gegnum þessa „þraut“ og síðar yrði ég verðlaunaður.

Ég áttaði mig ekki á því fyrr en síðar að þessa ermahnappa, sem ég var með á mér í þetta eina sinn, fékk Guðni í fermingargjöf. Ég sá hann sem tvö lítil augu í kringum mig, sem fylgdu mér og leiðbeindu, þetta er ennþá sterkara þegar ég er hátt uppi. Líklegast fannst mér að ef ég kæmist þarna í gegnum ákveðið ástand yrði ég verðlaunaður með utanlandsferð í sólina, að ég yrði sóttur af fjölskyldumeðlimi eða vini. Ég komst úr jakkanum og skyrtunni til hálf, mér gekk hins vegar mjög illa að komast úr henni allri vegna ermahnappanna. Þetta reyndi gríðarlega á og eftir um 30 mínútur komst ég úr skyrtunni. Þrautinni var hins vegar ekki lokið, ég taldi mig þurfa að fara úr öllum fötunum.

Strípalingsatvikið var mér ennþá í fersku minni og ég vonaði að enginn kæmi eða sæi til mín. Það keyrði enginn þarna um en það var ákveðin heppni. Mér fannst þrautin ganga út á það að ég ætti að fara úr öllu, sem væri mikið erfiði sökum ermahnappanna, og fara síðan aftur í til að reyna á nákvæmni mína.

Þegar ég var að klæða mig í fötin snerist ljóskastarinn og beindist að svörtum bíl, sem hafði verið lagt þarna. Þetta var lítill bíll, með filmur í öllum rúðum. Mér þótti líklegt að ef ég kláraði þrautina þá myndi ég átta mig á því hvar lykillinn væri geymdur og ég gæti farið á honum upp á Keflavíkurflugvöll og út í sólina. Ég kom mér í skyrtuna og náði að setja ermahnappana á mig, með miklum erfiðismunum. Það var því ekkert annað eftir en að koma sér í rennblauta sokkana og reima á sig skóna. Ég fann hins vegar enga lykla og gekk því vonsvikinn í burtu, ég var líklega í tvo klukkutíma fyrir framan kastarann í einhverjum

leikjum sem áttu lítið tengt við raunveruleikann.

Ég hugsaði með mér, út frá þessu atviki, að ég væri allur að styrkjast líkamlega. Allur alheimurinn myndi síðan vakna daginn eftir með sterkari útlími út frá baráttu minni. Mér fannst líka eins og allir væru að teygja á sér í kringum mig, hvert sem ég fór. Eins og ég væri að gefa þeim aukakraft og þau þyrftu að teygja vegna þess um leið og ég gekk fram hjá.

Blautur og hrakinn um miðja nótt ætlaði ég að ganga heim því ég var peningalaus en bara gat það ekki, hafði ekki orkuna í það. Ég hefði getað vakið einhvern í foreldrahúsum og beðið þau um að redda mér og borga leigubílinn en ég vildi ekki valda þeim áhyggjum. Ég tók því leigubíl heim til mín í Furugrund, sagðist hafa týnt veskinu mínu og bað leigubílstjórann um að gefa mér reikningsupplýsingarnar sínar á blað, og ég myndi greiða honum daginn eftir. Ég er áreiðanlegur með svona lagað að öllu jöfnu, en blaðið týndist á núll einni eins og margt annað í þessu ástandi.

Það var allt í rúst í íbúðinni minni og ég týndi veskinu og lyklunum á hverjum einasta degi.

Smáatriði flæktust fyrir mér, eins og að setja hrein rúmföt á rúmið og setja í þvottavél, það var of flókið og erfitt þrátt fyrir mikla orku – þolinmæðin var engin. Ég svaf dögum saman án rúmfata, þó að ég ætti þau til hrein inni í skáp. Þegar öll handklæðin voru óhrein, og í stað þess að þrífa þau, notaði ég viskustykki eftir sturtu. Djúpsvefninn er mikilvægur – það er alveg ljóst.

Mér var kalt eftir langa nótt og fötin gegnblaut þannig að

ég fór í sturtu. Ég hafði hana mjög heita og reykskynjarinn í íbúðinni minni pípti eftir stutta stund. Rennblautur fór ég fram og reif batteríð úr skynjaranum; engin draumastaða í blokk um hánótt. Sturtan mín er stillt á þann hátt að mjög heitar og kaldar sturtur eru mögulegar, sem er gott til að endurhlaða líkamann. Þessi sturta var hins vegar nálægt 50 gráðum, það var því fínt að reykskynjarinn fór í gang til þess að ég áttaði mig á hvað væri að gerast.

Piparúðaður

Ég heyrði lítið í fjölskyldu minni og vinum þessa dagana, þau sögðu að nær ómögulegt væri að ná í mig, bæði í síma og á samfélagsmiðlum. Kiddi Marinós og Ævar „El Águila“ Erlendsson, eru einir af mínum bestu vinum, en þeir sögðu mér síðar hvað þetta væri skrítið. Venjulega svaraði ég þeim alltaf mjög fljótt en þegar ég væri kominn hátt upp, væri eins og ég vildi bara vera einn í heiminum, ég stressaði mig ekki á einu né neinu sem gerðist í kringum mig. Plön stóðust illa hjá mér og engin tilfinning var fyrir stundvísi. Mér fannst ég vera að sinna ákveðnum verkefnum og vildi helst ekki vera truflaður. Sumum hefur sárnað þetta en það er bara eins og það er. Ég bæti það yfirleitt upp þegar ég verð líkari sjálfum mér aftur.

Ég var ekki í samskiptum við fjölskyldu mína kvöldið fyrir eða á brúðkaupsdaginn sjálfan. Ég hélt út úr húsi kl. 11.00 en brúðkaupið hófst kl. 16.00. Ég fór í fótbolta á Fagralundsvelli við hliðina á blokkinni minni. Ég rifjaði upp gamla takta en var samt

ekkert með háleita drauma um að spila einhvers staðar, þótt ég hefði keypt mér nýjustu og flottustu takkaskóna fáeinum dögum áður. Ég fór inn og skipti um skó og setti á mig heyrnartólin og iPod-inn.

Ég var eins og áður búinn að fá mig fullsaddan af aksturslagi fólks og sá fyrir mér götur og bíla eins og tölvuleik. Allir þeir sem óku eins og asnar fengu ímyndað skot á sig frá mér og ég öskraði á þá og sagði þeim að hunskast heim til sín, þeim væri ekki treystandi á götum borgarinnar. Ég tók mér sæti rétt hjá Kringlunni og skaut á fólk með miklum tilþrifum. Þetta gerði ég þangað til ég sá lögregluna keyra fram hjá, þá ákvað ég að fara inn í Kringluna. Rétt áður stöðvaði útlendingur bílinn sinn og kom og talaði við mig. Honum lék forvitni á að vita hvað væri eiginlega í gangi. Ég spurði hann hvort hann væri kominn til þess að vera einkabílstjórinn minn, hann neitaði því kurteislega. Mér fannst ég því þurfa að fara ennþá meira út fyrir boxið, þægindarammann minn.

Um 90% þeirra sem töluðu við mig úti á götu í þessari maníu voru útlendingar og margir spurðu mig til vegar. Ég tók því alltaf þannig að þeir væru að athuga hvort ég væri skýr í kollinum og hvort ég gæti gert þá hluti sem fyrir mig voru lagðir.

Ég hafði talsvert velt fyrir mér öryggismálum í heiminum og skrifaði m.a. pistil um aðgerðaleysið í kringum Rammstein-tónleikana í Kórnum, í maímánuði 2017. Þar gat hver sem er gengið um með byssu, hníf eða handsprengju á sér; það halda allir að svona lagað geti ekki gerst á Íslandi en ómögulegt er

að vita hvernig hryðjuverkamenn hugsa. Skotmark þeirra eru oft á tíðum tónleikar eins og þessir. Tveimur dögum eftir Rammstein-tónleikana var gerð árás á tónleikum Ariana Grande í Manchester, þar sem 22 létust – einungis 1.600 km frá okkur.

Ég vissi í raun ekkert hvað ég var að gera en ég taldi mig vera manninn til að breyta öryggisgæslunni í landinu. Allt í einu var ég kominn inn í Kringluna til að athuga öryggismálin. Ég tók sprettinn inn enda nýbúinn að koma auga á lögregluna og leit á það sem viðvörun. Þegar inn var komið söng ég með lögunum í iPod-inum, og leið vel. Ég athugaði aðeins öryggisbúnaðinn, sem virtist vera í toppstandi og kom mér fljótlega út. Áfram söng ég hástöfum og var lagið Gleðibankinn, í útgáfu Daða Freys, sem tók þátt í Söngvakeppninni fyrr um árið, oft fyrir valinu. Frábær útgáfa hjá honum. Ég sagði við eina konu sem var á rölti í Kringlunni: „Ég geri mér grein fyrir því að þetta sé töluvert mikið út fyrir normið!“ Hún brosti bara til mín. Þegar út var komið ákvað ég að skilja inniskóna mína eftir og halda út á lífið á sokkunum, í hugsunarleysi mínu skildi ég líka húslyklana mína eftir.

Ég vatt mér að ljósunum hjá Kringlumýrar- og Miklubraut og dansaði fyrir gesti og gangandi. Því næst tók ég sprettinn yfir ljósin og hélt í Lágmulann. Þar keyrði að mér maður og spurði hvort ég vildi ekki far. Hann hafði áhyggjur af mér á sokka-leistunum, ég sagði honum að hafa ekki neinar áhyggjur af mér. Nokkrum mínútum síðar kom hann aftur – ég spurði hvort hann væri tregur, ég þyrfti enga aðstoð. Ég sagði honum síðan að drulla sér í burtu, hann varð mjög hissa og mér sýndist hann

fara beint í það að klagu í lögregluna.

Dagana á undan velti ég umhverfinu töluvert fyrir mér og flokkaði rusl. Ég hófst þarna handa og henti í ruslið hlutum sem urðu á vegi mínum. Ég fann tvö bjórglös rétt hjá Lyfju í Lág-múlanum en sá þá lögreglubíl nálgast; að sjá lögregluna nálægt magnaði upp hræðslu hjá mér.

Ég tók sprettinn að Hilton Reykjavík Nordica og losaði mig við glösin, þau voru úr hörðu plasti og ég þrykkti þeim í jörðina, því ég var svo ósáttur við að lögreglan væri enn á ný á eftir mér. Ég hljóp yfir götuna og skyndilega var ég kominn í eltingarleik við tvo lögregluþjóna sem réðu ekkert við stefnu-breytingar mínar. Ég heyrði annan þeirra kalla á mig: „Kiddi, Kiddi, stoppaðu!“ Við þekktumst, en hún var kærasta fyrrverandi mágs míns fyrir rúmum áratug. Hún sem sagt byrjaði með fyrrverandi kærasta systur minnar á eftir henni. Kannski er mun auðveldara að segja bara að þetta var stelpa sem ég kannaðist ágætlega við. Ég hlustaði ekkert á hana og hélt áfram að hlaupa í burtu. Þá tók gamla vinkonan upp á því að nota piparúða á mig! Við nálguðumst Laugardalsvöll og mér tókst að halda hlaupinu áfram þrátt fyrir mesta sársauka sem ég hef upplifað á ævinni. Á meðan ég sá ekki nokkurn skapaðan hlut stökk á mig gangandi vegfarandi við stórt tré. Þetta var eins og í bíómynd, hann náði mér niður án þess að slasa mig, ákaflega fagmannlega gert. Ég hef aldrei öskrað af jafnmikilli skelfingu og við þessa handtöku; lögreglan var ekki með handklæði, mjólk né vatn til að setja í augu mín. Algjörlega vanhugsuð ákvörðun hjá þeim, ég var

orðinn alveg einstaklega þyrstur eftir átök dagsins og andlitið í ljósum logum eftir allt „meisið“. Einnig öskraði ég af hræðslu og vanmætti. Kallað var eftir liðsauka og þurfti fjóra laganna verði til þess að taka mig höndum því ég streittist kröftuglega á móti. Stelpurnar taka þetta miklu meira inn á sig, svona rafmögnuð atvik; þær eru mun meiri tilfinningaverur oft á tíðum en við karlmennirnir.

Ég öskraði eftir vatni og þráði ekkert meira en að dýfa höfðinu ofan í ískalt kar. Lögreglukonurnar sögðu mér að það væri verið að reyna að bjarga því. En ég fékk ekkert vatn þrátt fyrir að grátbiðja um það í töluverðan tíma. Að mínu mati ætti eingöngu að beita piparúða í allra brýnustu neyð, og ég sé ekki að hún hafi verið þarna. Þetta skrifast meira á vanhæfni lögreglumannanna en að ég hafi verið hættulegur. Auðvitað var ég kominn langt út fyrir það sem eðlilegt getur talist en á 125 kílóa maður að geta hlaupið af sér nokkra lögregluþjóna? Eru engin þolpróf inn í lögregluna?

Satt best að segja veit ég ekki hvert var farið með mig, en ég fékk að fara í sturtu og fékk ný föt. Líklega var þetta á lögreglustöðinni við Hverfisgötu. Það vildi ekki betur til en að sturtan var sjóðandi heit en ég bað um að hún yrði köld. Maður fer ekki í heita sturtu eftir að hafa verið úðaður með piparúða nema finnast sársauki góður. Lögreglumaðurinn tjáði mér að sturtan væri sveillköld og ég ætti að hætta þessu rugli. Ég sagði honum að hann væri ekki í lagi, sturtan væri sjóðandi heit. Ég veit ekki hvort hann var svona vitlaus eða hreinlega langaði til þess að

kvelja mig. Ég skellti mér því í sjóðandi heita sturtu með álíka heitt andlitið, fór í fötin, og í stórum lögreglubíl í fylgd fjögurra lögregluþjóna var farið með mig inn á geðdeild.

Ástæða handtöku og piparúðans var sögð ógnandi framkoma mín í garð lögreglu. Það stenst engan veginn, ég sýndi enga ógnandi tilburði. Einnig átti ég að hafa verið á gangi allan daginn og um nóttina á sokkunum, það er líka kolrangt. Ég var skólaus í 15-20 mínútur áður en ég mætti lögreglunni.

Í sjúkraskrá stendur skýrum stöfum að pabbi hafi farið á lögreglustöðina deginum áður og bedið þá að setja mig í járn ef þeir sæju mig á vappi. Algjörlega ótrúlegt að hann hafi getað einn síns liðs farið fram á handtöku. Hann vildi augljóslega láta nauðungarvista mig fyrir brúðkaupið til að koma ró á fjölskylduna. Hann reyndi ekkert að tala við mig síðustu dagana fyrir, eða á brúðkaupsdaginn sjálfan. Til að mögulega fá mig til að slaka á og segja mér að það væri mikilvægt að ég yrði viðstaddur. Það er ekki annað hægt að sjá en að þetta hafi verið mjög örvæntingarfull aðgerð að biðja um, og líklega ekki auðveld. Ég lét viku líða frá því ég las þetta í júlí 2018 þar til ég ræddi við hann. Ég ætlaði að láta reiðina renna af mér og reyna að halda samstarfi okkar og sambandi góðu áfram þrátt fyrir þetta. Ég las upp fyrir hann nokkur atriði sem hann hafði sleppt að segja mér síðustu ár, en hann taldi sig engu að síður ekkert hafa gert rangt. Ég var orðinn nokkuð reiður undir lokin en beit í tunguna. Hann afsakaði gjörðir sínar með því að segja að fjölskyldulífið væri í lamasessi þegar ég væri mjög hátt uppi. Ég tjáði honum að

Það gæti ekki eingöngu skrifast á mig, þau yrðu að vinna betur úr því, komin á þennan aldur og með þessa reynslu á bakinu. Hann sagði síðan setningu sem fyllti algjörlega mælinn hjá mér: „Þú átt hvergi annars staðar heima en á geðdeild þegar þú ert í maníu.“ Ég rauk upp og öskraði ókvæðisordum að honum, en hann sagði að ég gæti ekki komið svona fram við hann, eins og dóni. Ég sagðist algjörlega geta það og bauð honum að hringja aftur í lögregluna, hann væri orðinn svo fær í þeim efnum. Að því loknu skellti ég hurðinni á hann og við heyrðumst ekki í langan tíma á eftir. Álíka árekstrar hafa orðið áður og það er alveg ljóst að hann býst alltaf við mér til baka á hnjónum að biðjast afsökunar, það mun hins vegar ekki gerast. Ég veit líka að það er ekki fræðilegur möguleiki að hann biðjist fyrirgefningar að fyrra bragði. Þetta er stundum keppni hjá okkur hvor er þrjóskari og stundum þurfum við að kæla hvor annan.

Þunglyndi eða manía?

Ég og gamla vinkonan í lögreglunni áttum gott spjall á meðan beðið var eftir plássi á geðdeildinni, ég var ekkert að erfa piparúðann við hana. Henni fannst magnað að sjá hvað ég breyttist með hverri mínútunni sem leið; öll sturlunin og brjálæðið voru að baki og ég varð fljótlega ég sjálfur á ný.

Fjórða innlögn var handan við hornið. Ég var ekki nauðungarvistaður en gerði samkomulag við Halldóru Jónsdóttur, yfirlækninn á bráðageðdeild 32 C, og stórvinkonu mína, um að vera inni í a.m.k. eina viku. Ég vissi sem var að hún

myndi síðan framlengja tímann en ég spurði hana í hverju einasta læknaviðtali: „Ætlar þú að senda lögregluna á mig ef ég fer héðan út á eftir?“ Hún sagði mér að hún myndi sennilega ekki gera það en bað mig um að vera áfram. Eftir tíu daga gat ég ekki meira, var farinn að kasta upp sökum spennu á deildinni og mikils áreitis, sem hefur alltaf farið mjög illa í mig. Einnig vegna mikillar inntöku af sterkum róandi geðlyfjum, þá aðallega *Olanzapine*. Ég var mjög óánægður með þessa þætti. Ástæðan var auðvitað líka að vera lokaður inni á geðdeild, það er ekkert grín að vera innilokaður.

Ég óskaði eftir læknaviðtali og bað um útskrift. Læknir á vakt, Þuríður Halla, sem nauðungarvistaði mig 2015, spurði hvort ég væri hér vegna þunglyndis eða maníu. Það eru augljóslega ekki mikil samskipti á milli læknanna um skjólstæðinga á deildinni. Eftir smá umhugsun tjáði ég henni að ég væri hér vegna maníu en væri orðinn alveg góður. Hún útskrifaði mig því hún gat í raun ekki haldið mér lengur; nema þá að nauðungarvista mig, en hún taldi ekki þörf á því.

Pabbi kom og sótti mig, allt annað en sáttur með gang mála. Hann var ekki reiður en sagði fátt, ég þekki karlinn. Ég var ekki búinn að jafna mig nóg og við vissum það báðir. Halldóra yfirlæknir hringdi í pabba í kjölfarið og átti langt samtal við hann og tjáði honum að ég væri ennþá töluvert veikur. Einnig kom fram í sjúkraskrá að faðir yrði sennilega, líkt og áður, áfram í sambandi við deildina.

Mér líður oft eins og ég sé algjörlega ósjálfbjarga og ósjálf-

ráða einstaklingur. Það þarf alltaf að hringja í pabba og ræða fram og til baka við hann um gang mála. Þegar við höfum verið saman í viðtölum hjá geðlæknum þá endar hann yfirleitt setningar á því að segja: „Ertu ekki sammála mér?“ Ég hef kallað hann læknasleikju, til þess að stríða honum en öllu gamni fylgir nokkur alvara.

Ég er búinn að biðja um að þeir sem voru skráðir sem aðstandendur mínir verði þurrkaðir út. Framvegis muni ég standa á eigin fótum með mín mál, þetta hefur bara ekki gengið upp eins og það hefur verið hingað til.

Brúðkaup á sumrin henta illa

Brúðkaup systur minnar og Davíðs gekk vel, en stemningin var víst skrítin meðan á því stóð, sagði systir mín mér eftir á, sérstaklega í fyrstu. Hún sagði mér einnig nokkrum mánuðum síðar að henni hefði fundist eins og hún væri að klæða sig fyrir jarðarför en ekki brúðkaup því það hefði verið mikið áfall að ég yrði ekki viðstaddur. Ég var handtekinn aðeins tveimur og hálfri klukkustund fyrir athöfnina, pabbi fékk símtal frá vinum sínum í lögreglunni kl. 13.30. Líklega var betra að það komst niðurstaða í málið rétt fyrir brúðkaupið, heldur en að ég hefði verið staddur einhvers staðar niður í bæ og enginn vitað hvar ég væri niðurkominn þegar brúðkaupið fór fram.

Aðeins viku áður en ég fékk sjúkraskrána mína í hendurnar, spurði ég pabba án þess að gruna hann um neitt: „Hvernig gat lögreglan hringt beint í þig þegar ég var handtekinn? Ég gaf þeim

ekkert upp.“ Hann hugsaði sig örlítið um og sagði síðan að ég væri sennilega í kerfinu hjá þeim því ég hefði verið handtekinn áður. Sem var náttúrulega bara tóm þvæla, hann var búinn að undirbúa þá og segja þeim að hringja beint í sig. Honum tókst ætlunarverk sitt, að koma mér í járn, og um leið ró á fjölskylduna.

Pabbi hélt ræðu í veislunni og varð klökkur en náði sér á strik var mér sagt. Það hafði margt gerst dagana á undan og engin draumastaða að hafa mig í því ástandi sem ég var í þegar brúðkaupið var að bresta á.

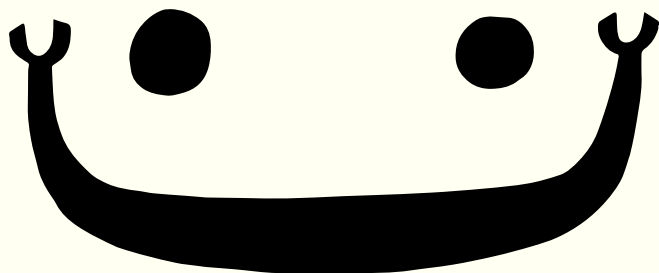
Það er svolítið magnað að í þeim brúðkaupum sem ég hef misst af, sem eru tvö talsins, hjá Guðrúnu Halldórsdóttur frænku minni og systur minni, var bíllinn minn brúðarbíllinn; þannig að ég var þar klárlega í anda.

Það verður alltaf áhættusamt að bjóða mér í brúðkaup, þau eru jú flest á sumrin þegar það eru ágætis líkur á því að ég sé í uppsveiflu. Ég hef misst af þessum tveimur brúðkaupum sökum andlegs ástands en ég missti einnig af brúðkaupsveislu sem Heiðrún Halldórsdóttir, frænka mín, hélt sumarið 2018, en vígslan sjálf fór fram fyrr um árið hjá sýslumanni. Ég rétt náði brúðkaupinu hjá Sonju vinkonu minni, það var haldið daginn eftir útskrift af geðdeild 2015 og ég var í maníu í brúðkaupinu hjá Magnúsi Orra Sæmundssyni, frænda mínum, og Guðrúnu Gísladóttur konu hans 2009.

Vonandi verð ég andlega stöðugur þegar við bræðurnir munum gifta okkur. Best væri að hafa brúðkaupin að vori eða hausti til að vera þökkalega öruggir.

„Ég er ekki klikkaður.
Veruleiki minn er bara frábrugðinn þínum.“
- Lewis Carroll

Í hugarheimi körfuboltamanns



Það tóku við tiltölulega rólegir dagar eftir að ég útskrifaði sjálfan mig af geðdeild þann 25. júlí 2017. Ekki leið þó á löngu þar til ástandið varð svipað og þegar ég var lagður inn 15. júlí. Það var ennþá mitt sumar og ég hafði ekki fengið neinar sprautur inni á geðdeildinni, enda var lítil sem engin ástæða til þess. Ég var ekki með mikil læti á deildinni nema þegar það átti að sprauta fólk niður, þá lét ég í mér heyra og spurði starfsfólkið hvort það ætlaði í alvörunni að gera manneskjunni þetta. Þau vissu vel afstöðu mína í þessum málum, að ég hefði skrifað langan pistil árið áður um upplifun mína að hafa verið sprautaður niður. Starfsfólkinu fannst fróðlegt að heyra afstöðu skjólstæðinganna og hvað betur mætti fara og hrósaði mér fyrir skrifin. Tvo starfsmenn hittu ég hins vegar úti á lífinu og þeir sögðu mig full harðorðan, að allir væru að reyna sitt besta við erfiðar aðstæður.

Ísland hlustar

Ég fór að æfa aftur á fullu og heyrði í útvarpinu að Gung-Ho hindrunarhlaupið yrði í Laugardalnum 12. ágúst. Mér fannst eins og ég ætti að skipuleggja það hlaup og auglýsingarnar í útvarpinu væru til að minna mig á það.

Útvarpsstöðin K100 var að mínu mati sérstaklega ætluð til að upplýsa mig um atburði. Ég þekki fréttastjórnann, Auðun Georg,

og fannst þetta allt sett upp fyrir mig, það væri fyrir mín hugboð hvað útvarpsfólkið ætti að segja og fjalla um. Mér fannst ég ná tengingu við fólk með því að hugsa og tala til þess; hvort sem ég þekkti það eða ekki. Oft horfði ég á beinar útsendingar hjá K100 og fannst útvarpsfólkið vita af mér á bak við skjáinn, það er hægt að fylgjast með bæði af tölvuskjánum og sjónvarpinu. Slagorð K100 er: „Ísland hlustar.“ Þetta var því fullkominn vettvangur að ná til þeirra og þau kæmu síðan skilaboðum mínum áleiðis til allra landsmanna. Í einum þættinum sagði Kristín Sif, útvarpskona, að það væru jarðskjálftar að myndast og að það þyrfti að stöðva þennan mann; en ég skil ekki ennþá af hverju hún sagði þetta. Ég tók þetta til mín og var farinn að halda að lögreglan myndi hringja í mig og segja mér að slaka á, ég væri að valda of mikilli ókyrrð í samfélaginu vegna gríðarlegrar orku sem ég smitaði út frá mér. Ég sat heima hjá mér brosandi að horfa og hlusta, og sagði við sjálfan mig að það gæti ekkert stöðvað mig.

Gung-Ho hlaupið er fyrir alla aldurshópa og er fimm kílómetra langt með tíu uppblásnum risahindrunum þar sem er hlaupið, hoppað og skoppað í gegnum brautina. Ég fór að ganga um allan Laugardalinn og stilla upp tækjum fyrir utan World Class. Einnig gekk ég um frjálsíþróttavöllinn, sem verið var að breyta í knattspyrnuvöll, traðkaði þar á þúfum svo þær myndu jafna sig fyrr. Ég var engan veginn búinn að jafna mig eftir fyrri innlögnina og var á leið hratt upp aftur. Með því að stíga í sárin á vellinum, og traðka og laga þau fannst mér ég líka vera að laga sár í sálartetri mínu. Þau voru misstór og ég tók nokkra hringi

skipulega, missti ekki úr eina einustu holu. Völlurinn var illa farinn enda oftast notaður sem kastvöllur frjálsíþróttafólks.

Ég stalst einnig inn á Laugardalsvöllinn og hljóp þar fáeina hringi og hoppaði á frjálsíþróttadýnunum. Þegar ég var búinn að hlaupa og á leið út af vellinum sá ég síðerma fjólubláan bol, hann var merktur „University of Chicago – Track & Field.“ Það var enginn nálægur þannig að ég tók hann. Ég fékk að vita síðar að á landinu voru staddir efnilegir frjálsíþróttamenn frá Bandaríkjunum við æfingar. Ég klæddi mig í bolinn og fannst þetta vera skilaboð um að ég ætti að fara að æfa frjálsar íþróttir. Ingi og Bjarki, bræður mínir, eru margfaldir Íslandsmeistarar í frjálsum, og tilfinningin var að ég ætti að koma mér í betra form og fara í þetta af fullum krafti með þeim. Eina frjálsíþróttareynsla mín var þegar ég æfði kúluvarp í einn mánuð með Blikunum 2011. Kúlan fór ekki lengra en tíu metra og ég hafði ekki þolinmæði í að bæta mig, vitandi líka af Íslandsmetinu rúmum tugi metra lengra en það sem ég var að kasta. Ég æfði allan daginn og fram á kvöld í nýja bolnum mínum. Ég sá mig samt ekki fyrir mér stunda kastgreinar heldur taldi mig geta náð árangri í spretthlaupum. Trúin flytur fjöll, eins og sagt er.

Rey Cup

Rey Cup var á þessum tíma, sem er knattspyrnumót ætlað fyrir 13-16 ára unglinga, auk gestaliða erlendis frá. Mótið var haldið á kastvellingum og á Valbjarnarvelli. Ég er mikill knattspyrnuáhugamaður eins og áður hefur komið fram og fannst

einnig að ég gæti stýrt leikjunum. Ég gekk hringinn í kringum völlinn og settist svo yfirleitt í annað hornið á vallarhelmingi liðsins sem ég vildi að ynni leikinn. Mér fannst eins og ég gæti gefið leikmönnum og þjálfurum leikskilninginn sem ég var með þegar ég var ungur og efnilegur leikmaður.

Ég horfði á nokkra leiki á mótinu og alltaf vann liðið sem ég vildi að ynni. Oft var það mitt lið, Breiðablik, sem ég vildi að sigraði, en ég sá reyndar ekki marga leiki. Fyrir einn leikinn lék ég mér með knöttinn og gaf þráðbeina 40 metra sendingu á þjálfara liðsins sem ég ætlaði að stýra. Ég gerði það til að láta bera á mér svo hann fyndi fyrir nærveru minni meðan á leiknum stæði. Ég reyndi að vera lúmskur þegar ég gekk hringi í kringum völlinn og fagnaði smávegis þegar Blikarnir skorðu. Í eitt skiptið hrópaði strákur upp við vin sinn, og benti á mig eftir að mark var skorað: „Gerði hann þetta!“ Það styrkti bara enn frekar trú mína að ég byggji yfir einhverju sem aðrir höfðu ekki. Það er erfitt að lýsa þessu, kannski var ég bara á réttu leikjunum eða túlkaði hlutina á annan hátt en þeir voru.

Annað atvik átti sér stað með markmanni sem ég vildi að stjórnaði sínu liði betur, en markmenn hafa gjarnan mikil áhrif á leikinn. Ég sagði ekkert en gekk um fyrir aftan markið, talsvert langt frá honum. Þegar hann sparkaði þremur boltum í röð beint í innkast hægra megin, og horfði á mig svekkur, fannst mér ég þurfa að færa mig. Ég væri að rugla í spörkunum hans með því að standa á röngum stað; ég færði mig og spörk hans urðu miklu betri.

Þetta var mjög skemmtilegt, það var gaman að horfa á upprennandi stjörnur.

Dirk Nowitzki

Ég er með Dirk Nowitzki, þýskan körfuboltamann og stórstjörnu í Dallas Mavericks í NBA-deildinni, húðflúraðan á vinstri upphandlegg minn – þar sem hann er að skjóta stórum lauk. Ég ákvað að sameina minn uppáhaldsíþróttamann og frasa sem ég hef notað undanfarin ár, að allt sé lauk – eitthvað. Að vera t.d. laukferskur, lauknettur, laukaður og að eitthvað sé lauksynlegt. Þessi frasi hefur náð ágætu flugi í mínum vina- og kunningjahópi. Einhver nákominn mér, að öllum líkindum, ákvað að senda mér 25 smálauka í pósti, en þeir komu frá Malasíu. Ég hef ennþá ekki hugmynd um hver var þar að verki; en er þakklátur engu að síður fyrir sendinguna.

Pegar ég keyrði í ræktina einn daginn fékk ég allt í einu nóg af öllu varðandi Dirk – verandi með stórt húðflúr af honum, armband og birtandi myndir og myndbönd af honum á samfélagsmiðlum. Ég talaði til hans á ensku í bílnum, hátt og snjallt, að nú væri komið að honum að gefa eitthvað af sér til mín. Hann veit af tattúinu. Ágúst Þór Ágústsson, félagi minn og Dallasbróðir, birti mynd og texta um það, óumbeðinn á samfélagsmiðlinum Twitter. Að stærsti aðdáandi hans á Íslandi væri búinn að fá sér tattú af honum að skjóta lauk. Dirk líkaði við færsluna sem var einstaklega ánægjulegt.

Ég var með körfubolta í bílnum, hætti við að fara í ræktina

og fór í staðinn á lóðina við Kópavogsskóla, minn gamla grunn-skóla. Þar eru fínustu körfur og ótrúlegt en satt þá fann ég fyrir átrúnaðargóðinu mínu um leið og ég hóf að skjóta. Velliðunar-tilfinningin var svakaleg, ég var viss um að hann væri í American Airlines Center, heimavelli Dallas Mavericks, að æfa sjálfur og sameinaði þar krafta sína við mína. Ég hef horft á um þúsund leiki með honum og kann hreyfingar hans mjög vel. Hann er eini leikmaðurinn í sögu NBA-deildarinnar sem hefur náð fullkomnum tókum á skoti þar sem hann hoppar aftur á bak á öðrum fæti. Gríðarlega sterkt vopn verandi 2,13 metrar á hæð.

Mér fannst ég geta gefið honum hraða minn sem ég var búinn að byggja upp og ferskleikann, verandi ellefu árum yngri en hann. Hann gæfi mér til baka yfirsýn sína og mögnuðu skot-hæfileikana. Það hefði verið gaman ef einhver hefði tekið þetta upp á myndband. Ákefðin var rosaleg og nánast öll skot fóru ofan í, ég lék eftir hreyfingar hans. Ég talaði til hans og fannst eins og hann upplifði sig ferskari og snarpari, orðinn 39 ára gamall, og á leið inn í sitt næstseinasta tímabil.

Hann hefur verið í tuttugu ár í sama liðinu. Þvílík tryggð, ég er einnig með „Loyalty“ flúrað hjá myndinni af honum. Hann er á leiðinni í sitt 21. tímabil veturinn 2018-2019, og líklega sitt síðasta. Enginn leikmaður í sögu íþróttar hefur sýnt liði sínu jafnmikla tryggð og á sama tíma fórnað jafnmiklum peningum og Dirk Nowitzki.

Ég fór heim til mín og setti inn tíst á Twitter af Dirk-arm-bandinu, sem ég var með á mér, og með körfubolta í hendi skrifaði

ég: „Another Ring for the King.“ Ég merkti hann að sjálfsögðu í tístið svo hann myndi vita betur af mér. Því miður var Dallas með eitt lélegasta liðið í deildinni tímabilið 2017-2018.

Hann mun enda ferilinn sem 6. stigahæsti leikmaður sögunnar, næstbesti hvíti leikmaðurinn á eftir Larry Bird og hinnasti stóri maðurinn, með einn meistaratitil – árið 2011.

Eftir að ég setti inn tístið fór ég á Hilton Reykjavík Nordica og Grand Hótel og athugaði með tvö hótelherbergi, eitt fyrir mig og eitt fyrir Dirk. Mér fannst eins og hann fengi hugboð frá mér um að koma til Íslands. Ég var meira að segja farinn að hreyfa mig eins og ég væri 2,13 metrar á hæð og fann fyrir stirðleika hans og var því sífellt að teygja á skrokknum. Það voru hins vegar öll herbergi fullbókuð næstu tvær vikurnar, eða svo var mér sagt, en mér fannst ég ekki geta boðið honum upp á neitt annað en Hilton eða Grand Hótel.

Ég fór í tölvuna og reyndi að bóka miða á leik á besta stað í Dallas um haustið en það kom synjun á kortið. Draumurinn er að sjá hann spila áður en hann hættir og ég mun gera allt til þess, og auðvitað reyna að hitta hann, en ég veit að það verður ekki auðvelt enda maðurinn stórstjarna. Það ætti þó að gefa mér forskot á aðra að vera vel flúraður.

Laugar Spa

Ég fór um nokkurra vikna tímabil tvisvar á dag í spa-ið í Laugum, stundum þrisvar, og nýtti það sennilega best allra og æfði mikið. Stundum fór ég í ræktina, síðan í spa-ið og aftur í ræktina og

lyfti yfirleitt þannig að reyndi á alla vöðva líkamans í einu, á 15-20 mínútum. Þreyta var eitthvað sem ég fann varla fyrir. Ég mátti bjóða tveimur í mánuði frítt með mér í spa-ið og ég bauð nánast alltaf bræðrum mínum. Ég hafði hins vegar enga þolinmæði að hanga með þeim í gufunum, ég var aðallega þarna til þess að stunda heita og kalda potta til skiptis, endurnýja þannig líkamann og til að fá mér að borða.

Mér fannst ég þekkja nánast alla og heilsaði þekktum einstaklingum sérstaklega, ég var einn af þeim; það var gaman að grilla aðeins í þessu liði. Ég þakkaði t.d. Páli Óskari kærlega fyrir öll lögin sem hann hafði samið, að mínu mati oft með mig í huga, en ég tengdi við mörg þeirra. Einnig fannst mér ég hafa tengsl við hann því hann söng í jarðarför Guðrúnar ömmu minnar, en hann var í miklu uppáhaldi hjá henni – aðallega út af Dr. Love útvarpsþættinum, sem hann stýrði í kringum aldamótin.

V.I.P.-herbergin voru allt í einu opin, sem ég hafði aldrei séð áður, ég taldi þar að eigendurnir væru að sýna mér virðingu. Mér þótti það hins vegar vera of mikið snobb fyrir mig, og hélt áfram að nota skápinn minn #15.

Landsliðið í körfubolta var að undirbúa sig þarna fyrir Evrópumót og ég spjallaði við flesta strákana. Sumir vissu hver ég var frá því við spiluðum hver á móti öðrum sem unglingar, aðrir höfðu ekki hugmynd um hver ég var. Ég spjallaði oft við landsliðsþjálfarann, Craig Pedersen, sem er frá Kanada. Mér fannst ég hafa tengsl við hann því bróðir minn lést þar og að ég gæti miðlað körfuboltaþekkingu minni til hans. Eftirminnilegast

var þegar við fórum saman ofan í tveggja manna ísbað og áttum í djúpum samræðum um lífið og körfuna, allt eins og það átti að vera!

Ég hef farið nokkrum sinnum til miðils en það er kona í Hafnarfirðinum, Ólöf Guðnadóttir að nafni, sem er talin ein sú allra besta í faginu. Ég fór til hennar þrisvar sinnum og hún sagði mér magnaða hluti, og sumt sem ég hafði ekki sagt nokkurri manneskju frá. Einnig taldi hún að ég væri rammskyggn og ætti eftir að spá, vera með miðlun og heilun fyrir fólk í framtíðinni. Mér fannst þetta forvitnilegt en sá ekki hvar eða á hvaða tímapunkti þetta ætti að vera.

Ég var búinn að átta mig á þessu í spa-inu. Þar er herbergi með hægindastólum og arni, þar sem fólk nær mikilli slökun. Mér fannst ég geta horft í eldana og greint fólk í leiðinni og þannig spáð fyrir því, hvert það ætti að stefna og hverju það ætti að hætta að velta sér upp úr. Ég var svakalega næmur þarna og náði tengingu við alla með því að hugsa til þeirra. Arinninn skiptist í nokkra misstóra elda og ég var viss um að ég gæti aukið þá eða minnkað og einnig stýrt ljósunum í herberginu. Skynfæri mín, þá einna helst sjónin og bragðlaukarnir, höfðu magnast til muna. Ég skynjaði sterkt að fólk fann fyrir spá minni, það er ýmislegt sem maður telur sig geta en þetta er mér mjög minnisstætt.

Margir útlendingar voru þarna samankomnir, stór hluti af þeim frá Bandaríkjunum. Ég giskaði nánast alltaf rétt á hvaðan þeir voru, þetta var oftast ágiskun út frá NBA-liðum, hvaða borgum þeir voru frá. Þeim fannst þetta skrítið og að ég held

líka örlítið óþægilegt að ég gæti giskað hvaðan í Bandaríkjunum þeir komu. Eitt parið kom frá New York og við ræddum um 11. september, og ég sagði þeim hve mikil áhrif þetta hefði haft á mig. Maðurinn sagðist hafa búið rétt hjá; þetta var sérstakt augnablik og tilfinningaþrungið. Ég fór heim til mín í heita og langa sturtu eftir á til að hrista þetta af mér. 9/11 hafði ofboðslega djúp áhrif á mig, eins og ég hef sagt áður. Stundum finnst mér, eða líklega er það ímyndun, að flugvélar séu að stefna á mig, eða þar sem ég er staddur hverju sinni. Upplifunin er vægast sagt mjög óþægileg.

Í spa-inu fann ég mig vel og undir lok uppsveiflunnar var ég farinn að klæðast þröngum galla, sem ég hélt að gerði mér gott. Á meðan allir karlmenn voru í stuttbuxum eða sundskýlu var ég mættur í heilgalla. Skiljanlegt að sumir áttuðu sig ekki á hvað væri í gangi. Stundum fékk ég mér nautalund til þess að gera daginn ennþá betri. Ég held að það séu ekki margir sem fá sér nautalund einir; maður lifði nokkuð hátt þarna.

Þá taldi ég að allir sem keyptu sér kort í ræktina gerðu það til þess að horfa á mig æfa, aðallega útlendingar þó; þeir væru á landinu eingöngu út af mér. Mér fannst allir standa sig betur í ræktinni þegar ég var á svæðinu. Ég gekk einnig um og fannst ég vera að trekkja að með því, fólk kæmi inn því ég væri þarna.

Ég var dag og nótt í World Class, ef ekki í Laugum á daginn þá í Kringlunni á nóttunni. Mér fannst eiginlega að ég ætti að fá prósentu greidda frá World Class. Sem betur fer það ég ekki um það, ég á erfitt með að ímynda mér viðbrögð Dísu og Bjössa, eigendanna, ef ég hefði farið fram á það.

Eitt skiptið æfði ég á sama tíma og Björgólfur Thor. Þá var ég viss um að við værum að fara gera eitthvað stórt saman, en ég sá hann því miður ekkert aftur.

World Class í Laugum er heljarinnar mannvirki og ég fékk það á tilfinninguna að það hefði verið byggt með mig í huga á sínum tíma. Að það væri einn ungur drengur, stórhuga, framkvæmdasamur og sveiflukenndur sem þyrfti í framtíðinni að nýta hvern einasta orkudropa í spa-inu til að haldast í jafnvægi og nýta orkuna til frábærra verka. Þannig sá ég þetta í þessari maníu. Það er svolítið „allt í botn“ andrúmsloft þarna inni, og þannig er ég oft á tíðum. Ég sá þetta líklega ekki alveg í sama ljósi og eigendurnir gerðu. Einn besti vinur pabba, Bjarni Hermann Halldórsson – oftast kallaður Bjarni Raf, hefur séð um rafmagnið þarna frá upphafi sem styrkti bara kenningu mína ennþá frekar.

Ég æfði oft á útisvæðinu og þangað komu krakkar sem voru í göngutúr með foreldrum sínum. Stundum fóru þeir að leika sér í dekkjunum eða hlaupa um svæðið. Ég var handviss um að þeir færu langt út fyrir boxið vegna návistar minnar og gerðu hluti sem foreldrarnir hræddust smávegis. Einn daginn kom sex ára strákur með Down's syndrome heilkenni. Mamma hans sagði mér að hún hefði aldrei séð aðra eins takta í stráknum, og var virkilega ánægð að sjá þetta, ég tók það auðvitað allt til mín. Ingi bróðir er með algjöran höfðingja í sinni umsjón vikulega, hann heitir Guðbergur Rósi og er þeirra vinátta mjög falleg. Þegar ég fór í sálgreiningarnar 13 og 16 ára gamall ýjaði sálfræðingurinn

að því, eins og ég sagði áður, að ég væri á einhverfurófi. Einstaklingar með Down's-heilkenni og einhverfu passa mjög vel saman, við skiljum hreyfingar hvor annars. Þeir sem eru með þetta heilkenni eru vanmetnir snillingar sem geta gert miklu meira en fólk heldur. Við Rósi, eins og hann er alltaf kallaður, höfum náð vel saman. Þetta sumar gaf ég honum nokkrar knattspyrnutreyjur og glænýja markmannshanska, eins og þeir bestu nota, svo við gætum æft okkur almennilega saman; ágætlega rausnarlegar gjafir.

Ég lyfti ekki eingöngu og hljóp í World Class, ef ég heyrði dynjandi tónlist úr herbergjunum uppi þá skellti ég mér í tímann; hvort sem það var spinning eða Zúmba. Ragnheiður systir mín er mikill Zúmba-aðdáandi en ég lagði aldrei í að fara með henni, verandi líklega eini karlmaðurinn á svæðinu. Það var hins vegar annað uppi á teningnum þegar ég var í maníu, þá var mér slétt sama. Í þessum tímum í Laugum var alltaf einn meistari með öllum konunum og þegar ég mætti lærði ég sporin með því að vera nálægt honum. Hann var ánægður að vera ekki lengur eini karlmaðurinn og sagði mér að mæta oftar. Ég mætti hins vegar aðeins í nokkur skipti, þegar ég heyrði háværa tónlist, en þetta var ótrúlega skemmtilegt.

Romm og Kúbuvindill

Ég fór út á lífið nánast öll kvöld, oftast einn á bílnum mínum. Ég skildi hann eftir á öruggum stað og gekk síðan heim ef ég fékk mér í glas, u.þ.b. sex kílómetra. Þegar ég rölti í bænum kveikti

ég mér alltaf í sígarettu þegar ég gekk niður brekkuna þar sem leigubílaröðin er gjarnan, rétt við Arnarhól. Ég var að láta leigubílstjórana vita að ég væri mættur, og það yrði nóg að gera hjá þeim í kvöld, útlendingarnir væru að flykkjast til landsins.

Yfirleitt var ferðinni heitið á minn uppáhaldsstað, Enska barinn. Starfsfólkið og trúbadúrarnir voru farnir að þekkja mig og einn af þeim, Alexander Aron Guðbjartsson, sagði mér síðar þegar ég spjallaði við hann, að honum þætti svolítið einkennilegt að ég mætti alltaf einn, verandi svona ungur.

Að mínu mati stóðu trúbadúrarnir sig betur þegar ég var í kringum þá, ég gaf þeim aukaorku. Ég bað um óskalög og hafði þau gjarnan eins krefjandi og ég gat til að sjá hversu færir þeir voru.

Á föstudagskvöldi einu í júlí ákvað ég að fara alla leið og drakk rommflösku og reykti vindil sem Ævar, vinur minn, keypti á Kúbu handa mér. Ég beið með að reykja vindilinn í nokkra mánuði þar til rétta kvöldið kæmi. Ég hélt í miðbæinn vel við skál, með Stella Artois í annarri hendi og vindilinn í hinni. Ég stillti mér upp við Tjörnina og lyfti upp bjórnum og vindlinum til að sýna vegfarendum að það væri sögulegt kvöld í vændum. Ég var þarna í fáeinar mínútur, hoppandi og dansandi.

Því næst lá leiðin á Ingólfstorg en þar firaði ég upp í vindlinum, gekk um og áður en ég vissi af var ég farinn að reykja hann og í leiðinni beindi ég honum að fólki og sneri í allar áttir – þó alltaf með hann uppi í mér. Ég gerði þetta aukinheldur við byggingar, bíla og götur – og fannst ég vera að lýsa upp mið-

borgina, svo það væru engir glæpir á götuhornum. Mér fannst ég vera fyrsti maðurinn í heiminum til að uppgötva þetta og ætti eftir að verða heimsfrægur fyrir vikið. Ég væri listamaður og uppfinningamaður. Ég gekk um götur bæjarins alla nóttina og fannst allir þekkja mig sem „Vindlagæjann“. Ótrúlega sterk tilfinning sem ég fékk að ég væri orðinn frægur eftir þessa uppfinningu mína og mér fannst líkami minn taka miklum breytingum um nóttina; það er erfitt að lýsa þessu en það er eins og hann hafi orðið allur mýkri en um leið stinnari af því ég hélt að ég hefði gert eitthvað algjörlega magnað.

Allt stærra og fullkomnara

Ég upplifði að fólk væri stressað í kringum mig því ég væri orðinn svo stórt nafn. Ég skynjaði að afgangslúfólk í verslunum eða á veitingastöðum vissi vart í hvorn fótinn það ætti að stíga þegar ég kom inn. Og einnig þegar einstaklingar sem þekktu mig lítið eða ekkert hringdu í mig; ég fann að það varð andstytttra í návist minni.

Einu sinni sem oftast sat ég að snæðingi í spa-inu í Laugum. Þar var staddur hópur af konum, á aldrinum 30-40 ára, á næsta borði við mig. Mér fannst þær einstaklega mikið á nálum vegna nærveru minnar, borðuðu hægt og voru óöruggar. Ég dreif mig að borða og kom mér út, það var óþægileg stemning þarna inni. Þegar ég gekk fram hjá þeim sagði ég við þær: „Ekki vera svona fáránlega stressaðar, stelpur, þótt ég sé á svæðinu!“ Þær urðu eitt spurningarmerki í framan, og ég gekk út hlajandi.

Ég var ennþá alltaf úti að keyra og tók áfram marga hringi um allt höfuðborgarsvæðið á mikilli siglingu. Ég fylgdi sumum fyrirtækisbílunum, þeim sem ég taldi verða styrktaraðila mína. Mest spennandi fannst mér að sjá bíla sem merktir voru íþróttamerkjum nálægt mér. Ég keyrði oft fram hjá Costco því mér fannst að mín háleitu og ýktu markmið hefðu smitað út frá sér, og ég væri í raun maðurinn á bak við komu verslunarinnar. Einnig keyrði ég upp í Mosfellsbæ en á leiðinni þangað eru stórar byggingar, s.s. Bauhaus og Korputorg sem ég þreifst á að skoða í þessari líðan.

Mér fannst allt vera stærra og fullkomnara á Íslandi vegna mín og ég væri arkitekt allra fallegustu bygginga landsins. Lykilatriði var að hafa byggingarnar nógu stórar og auglýsingar víðsvegar um borgina áberandi og greinilegar. Ég endaði síðan íðulega á því að keyra fram hjá Hörpu með blæjuna niðri í frábæru veðri; það er fátt sem toppar það.

Sólin er nær undantekningarlaust alltaf beint í andlitinu á mér þegar ég er sem hæst uppi, þess vegna á ég erfitt með að skilja þegar einstaklingar fara í maníu í frosti og myrkri. Ég hef keyrt Sæbrautina mikið síðustu ár, og ekki síður á veturna þegar ég er í lægð og þarf að finna sjálfan mig. Útsýnið þar er það stórfenglegasta sem ég upplifi hér á landi og ég finn ákveðna ró að keyra þar.

Þegar hér var komið sögu var ég farinn að skipuleggja alls kyns stórinna kaup; ég ætlaði að eignast allt það flottasta og dýrasta í heiminum sem aðrir hefðu ekki tök á.

Ég hugðist kaupa mér t.d. Armin Strom úr á Netinu fyrir um þrjár milljónir króna; ég vissi sem var að ég hefði ekki efni á því. Til þess að ganga frá greiðslu þurfti flókna bankafærslu og sem betur fer féll það um sjálft sig, og ég reyndi aldrei að taka lán fyrir þessu. Þetta eru, að mínu mati, glæsilegustu úr í heimi. Vonandi get ég einn daginn, þegar ég hef efni á því og er í góðu jafnvægi, fjárfest í einu slíku.

Ég var mikið að velta fyrir mér að fjárfesta í hinu og þessu og var búinn að fylla símann minn af alls konar smáforritum, en vanalega er ég með þau í takmörkuðu magni. Ég bauð til að mynda í fjögurra herbergja lúxushús með sundlaug á Kýpur og fékk mörg símtöl með leyninúmerum frá útlöndum – með beiðni um afrit af kreditkorti og vegabréfi. Ég hafði til allrar lukku vit á því að verða ekki við þeim beiðnum. Einnig fjárfesti ég fyrir lágar upphæðir í olíu og gulli og ætlaði alltaf að kaupa dollara í bankanum fyrir ágætlega háar upphæðir því það er nokkuð ljóst að hann mun hækka aftur.

Höfundur vinsælustu laganna

Sjálfstraustið hefur sennilega aldrei verið eins mikið hjá mér og í þessari fjórðu maníu 2017. Ekki minnkaði það þegar mér barst tölvupóstur frá Apple, með boði um að koma á þriggja daga ráðstefnu hjá þeim til Bandaríkjanna, 18.-20. ágúst. Í tölvupóstinum stóð að ég mætti ekki fara til annarra landa áður, sem mér þótti skrítið en ég var spenntur fyrir þessu. Því miður var ég inni á geðdeild þegar ráðstefnan var, ég sá fyrir mér að þeir hjá

Apple hefðu frétt af „snilligáfu“ minni, að þeir ætluðu mér stóra hluti í framtíðinni hjá fyrirtækinu. Mér fannst líklegast að þeir hefðu uppgötvað eða verið bent á mig út frá maníumyndbandinu af mér á YouTube.

Á þessum tíma, í júlí, var lagið „There’s Nothing Holdin’ Me Back“ með Shawn Mendes það vinsælasta á Íslandi og auðvitað hvatti það mig áfram. Ég taldi mig hafa sent honum hugboð með textanum og að það myndi ná hátindi í vinsældum um það leyti sem ég væri sem hæst uppi. Ég var raunar viss um að ég væri að senda fullt af frægu tónlistarfólki úti um heim allan skilaboð um textasmíð og úthlutaði útvöldum peninga og frægð. Lagið með Shawn Mendes var mitt uppáhalds ásamt „Sign of the Times“ með Harry Styles, en það lag var samið vegna allra þeirra breytinga sem voru tilkomnar vegna mín í heiminum. Einnig var lagið „Malibu“ með Miley Cyrus í miklu uppáhaldi og ég var viss um að ég væri á leiðinni þangað í lok sumars. Þessi lög heyrði ég stanslaust og fannst ég eiga minn þátt í þeim og velgengni þeirra; af gömlum lögum hlustaði ég mikið á „Eye of the Tiger“ með Survivor, það dreif mig áfram í ræktinni.

Hágæðasement

Ég ákvað að kíkja í Bæjarlindina í Kópavoginum. Ég gekk um svæðið og þar eru margar finar verslanir. Ég sá lögfræðistofu, Lögmenn Kópavogi, og kíkti inn. Það hafði alltaf blundað í mér að fara alla leið með kærur varðandi ólögættar nauðungarvistanir, sem ég hef þurft að upplifa. Hins vegar reyndust allir

lögfræðingar stofunnar fjarverandi þegar ég kom; mögulega voru þetta skilaboð um að ég ætti ekki að kæra. En ég er samt frekar á því að ég þurfi að kanna rétt minn betur.

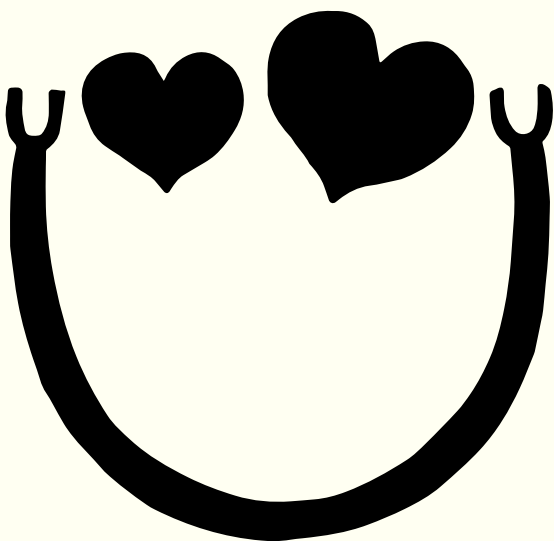
Á hæðinni fyrir neðan er fyrirtæki sem heitir Aalborg Portland og sér um dreifingu á sementi. Ég var í hörkugóðum gir og ákvað að banka upp á, án þess að hafa hugmynd um hvers konar starfsemi færi þar fram – ég var einfaldlega til í allt. Það tók kona á móti mér og ég spurði hvers eðlis fyrirtækið væri, hún sagði mér að það sæi um markaðssetningu og dreifingu á hágæðasementi. Ég sagði við hana: „Glæsilegt, get ég fengið hjá þér?“ Hún sagði hissa: „Ætlar þú að kaupa sement?“ Ég svaraði játandi og hún sagði að það væri þá best fyrir mig að tala við Steypustöðina. Ég þakkaði henni fyrir og gekk út, hef ekki ennþá látið verða af því að kaupa þetta hágæðasement!

Næsti áfangastaður var í InnX, sem selur skrifstofuhúsgögn. Ég sagði eigandanum að ég væri að leita að litlu skrifstofuhúsnæði og þyrfti flotta stóla hjá honum. Hann hellti upp á kaffi fyrir okkur og spurði hvort ég væri tölvugúrú. Ég játaði með sannfærandi hætti og hann reyndi að selja mér dýrustu og bestu stólana sína. En ég sagðist myndi koma á næstu dögum þegar ég væri búinn að stofna fyrirtækið mitt. Það varð því miður ekkert úr því að ég kæmi til hans aftur, eða blessunarlega kannski.

„Ég reyndi eitt sinn að vera eðlilegur.
Verstu tvær mínútur lífs míns.“
- Ziad K. Abdelnour

Endurfæddur

Ingólfur Arnarson



Þar sem ég hef gengið í gegnum svo margar upp- og niðursveiflur hef ég velt fyrir mér hvort það sé tilgangur með þeim, ætlaðar til að herða mig og gefa mér aukakraft á við suma af landnámsmönnum Íslands. Þeir ferðuðust langar vegalengdir í hinum ýmsu veðrum og voru heljarmenni margir hverjir.

Á laugardagskvöldi í lok júlí velti ég vöngum yfir öllum styttnum bæjarins og hvort ég gæti verið einhver þessara manna endurfæddur. Mér fannst líklegast að ég væri Ingólfur Arnarson, ég gekk nokkra hringi um miðbæinn og hóf gönguna og endaði hjá styttnu hans við Arnarhól. Þar stillti ég mér upp fyrir framan og fannst eins og allir í kring áttuðu sig á því að þarna væri á ferð endurfæddur Ingólfur.

Ég velti aukinheldur fyrir mér í hvers kyns þrautagöngu ég hefði lent, margar aldir aftur í tímann. Ég notaði heila dollu af Aloe vera vaselíni, sem ég var með í vasanum, til þess að gera mig ferskari. Það gerði ég þegar ég var í þessum pælingum og gerði þessar uppgötvanir.

Þessi uppgötvan um mig sem endurfæddan Ingólf Arnarson var ein stærsta og sterkasta upplifun mín í maníu. Frá þessu augnabliki myndi ég hafa krafta og orku til þess að gera fólk eilíft, lamaðir gætu öðlast kraft sinn á ný og blindir fengju sýn. Ótrúleg upplifun og ég vil ekki að þetta hverfi þótt þessar pælingar og uppgötvanir megji vitanlega dempast aðeins. Þetta er

ekki eitthvað sem mun nýtast mér til góðra verka; ég má ekki fljúga svona rosalega hátt, ég þarf að ná tökum á því.

Veðrið stjörnast af liðan minni

Ég hef alltaf hugsað þó nokkuð út í veðrið, þótt ég nenni vart að tala um það á hverjum einasta degi, eins og landsmenn gjarnan gera. Við virðumst alltaf vera jafnhissa á því að það komi lægð yfir landið eða að það frysti vel. Pabbi og mamma horfa t.d. á tvo veðurfréttatíma, nánast á hverjum einasta degi.

Eins og ég hef áður sagt þá bregst ekki að í mínum fjórum maníum hefur alltaf verið bongóblíða. Ég hef hugsað út í það þegar ég hef verið hátt uppi hvort veðrið stjörnast af því hvernig mér líði. Kalli Wehmeier, vinur minn og málari, sagði við mig í símann þegar ég var kominn ágætlega hátt upp: „Kryddi, getur þú ekki breytt veðrinu í þínum uppsveiflum? Mig vantar allavega eins og viku af skínandi sól, ef það er einhver sem getur það, þá ert það þú.“ Hann var auðvitað bara að slá á létta strengi en þegar ég er hátt uppi get ég tekið öllu bókstaflega; ég leit því á þetta sem ákveðna áskorun.

Það voru framkvæmdir í blokkinni minni. Ég er formaður húsfélagsins og lagði gríðarlega mikla vinnu í undirbúning með urmúl símtala við iðnaðarmenn sem og pappírsvinnu. Ég grínadist við málarana, Tómas Helga Wehmeier, sem er bróðir Kalla, Eyþór Guðnason og Hjálmar Þór Arnarson, að veðrið myndi breytast um leið og ég færi í maníu; þá myndi ég nefnilega stjórna veðrinu. Þeim fannst það bara fyndið en það rigndi

nánast sleitulaust í júní og júlí. Þeir voru orðnir langþreyttir á þessu enda gátu þeir lítið unnið utandyra.

Í enda júlímánaðar var komið að lokum framkvæmda. Ég færði iðnaðarmönnum rótsterkt kaffi og vindla og sagði við þá: „Strákar, hvar viljið þið fá sólina?“ Þeir sögðu mér að það væri best að hún skini bara beint á blokkina. Ég rölti aðeins um, pírdi augun upp í sólina og horfði síðan á blokkina. Auðvitað varð heiðskírt, sú gula skein beint á blokkina allan daginn og málarnir gátu farið langt með verkið. Ég sagði við þá að það yrði ekki lengur talað um Ingó Veðurguð heldur Krydda Veðurguð héðan í frá.

Tommi Wehmeier skildi ekki þessa ótrúlegu orku í mér. Eina stundina var ég að fara að halda fyrirlestur, klæddur eins og milljón dollarar, eins og hann orðaði það, og þá næstu var ég berfættur að taka spretti á Fagralundsvellinum. Tommi hringdi í Kalla bróður sinn og sagði honum að það væri eitthvað mikið í gangi með mig. Kalli sagði honum bara að ég væri í maníu, og að hafa ekki áhyggjur.

Orð Kalla hljómuðu í eyrunum þegar ég hélt í miðbæinn um kvöldið, hvort ég væri ekki maðurinn sem gæti breytt veðrinu á Íslandi til frambúðar.

Fyrr um daginn skrifaði ég mjög svo manískan pistil á Pressuna með yfirskriftinni: „Spá mín um lífið á Íslandi næstu mánuðina, enska boltann og EuroJackpot á föstudaginn.“ Í honum kom m.a fram að það yrði 7-23 gráðu hiti næstu vikurnar, léttskýjað og súld inn á milli fyrir gróðurinn. Jarðskjálftar og eldfjöll

myndu láta á sér kræla og það væri best að láta fólkið sem væri í þyrlunum taka myndirnar. Mikill uppgangur yrði í atvinnulífinu og við myndum skemmta okkur eins og gert var sumarið '69. Allir ættu að fá sér tvöfaldan cappuccino og tvöfaldan latte í einu og stunda heit og köld böð til skiptis; drekka nóg af drykkjarvatni og fá sér einnig kalda ölkrús inn á milli í góðri stemningu. Ég myndi ekki láta of mikið uppi með EuroJackpot. Ég sendi þó nokkrum vinum mínum skilaboð á Facebook sem hljóðaði svona: „Ég hef tilfinningu fyrir tölunni fimmtán í EuroJackpot á föstudaginn. Ég er að setja slétt fimmtán hundruð og fimmtán þúsund á nokkra miða með engum Jóker – mæli með að þú gerir hið sama. 15 verður bónustalan, því hún er happatalan mín. Sterk tilfinning sem ég hef með þetta. Sjálfval í næstu sjoppu, eða á lotto.is.“ Ég keypti nokkra miða, fyrir samtals 42.770 krónur, um miðja nótt. Þetta með 1.500 krónur eða 15.000 þúsund krónur eingöngu, hefur eitthvað skolast til hjá mér greinilega. Ég sagði starfsmanni bensínstöðvarinnar að ég væri pottþétt að fara að vinna. Hann varð forvitinn hvernig ég gæti verið svona viss en ég gaf lítið út á það. Ég vann samtals heilar 900 krónur á þessa miða! Maður verður að taka því sem maður fær.

Framtíðin

Ég er heitfengur að eðlisfari en þetta kvöld klæddi ég mig óvenju vel, ég vissi innst inni að ég yrði langt fram eftir nóttu í einhverjum aðgerðum. Skemmtistaðirnir lokuðu klukkan hálf fimm um nóttina en ég var allsgáður. Eftir að staðirnir lokuðu fór ég

einhverra hluta vegna að Ráðhúsi Reykjavíkur og fór að skoða bygginguna – hún er virkilega flott.

Það var kalt þessa nótt þótt heitt hefði verið í veðri fyrr um daginn. Ég fór upp stigann og gat virt fyrir mér hvað væri innan-dyra. Ég tók spretti upp og niður stigann til þess að halda á mér hita og fór síðan að kanna ljóskastarann efst uppi. Ég lagðist flatur á magann, á vægast sagt óþægilegar tröppurnar, sem voru úr ójöfnu stáli og lagði frá mér símann, sem hefði lent beint ofan í Tjörninni hefði ég rekist örlítið í hann.

Ég virti fyrir mér ljósið og fór að sjá ótrúlegustu hluti eftir því sem ég horfði dýpra í það. Mér fannst þessi sterka lýsing varpa ljósi á framtíð mína og ég varð eðlilega mjög spenntur. Að sjálfsögðu var þar að verki Guðni heitinn, bróðir minn, hver annar? Einungis ég gat lesið út úr teikningunum, það var ekki fræðilegur möguleiki að einhver annar gæti séð eitthvað út úr þessu. Við Guðni vorum þeir einu sem skildum þetta. Ég hef síðan hann lést alltaf haft þá sterku tilfinningu að hann hafi látist til þess að leiðbeina mér í lífinu. Sú hugsun er til staðar hvort sem ég er í maníu eða ekki. Ég áttaði mig á því að við myndum gera eitthvað mjög stórt saman í framtíðinni; hann að fylgjast með mér úr fjarlægð og leiðbeina mér í framhaldinu – ég sá þarna í efstu tröppum Ráðhúss Reykjavíkur hvað framtíðin bæri í skauti sér. Ég myndi sjálfur eignast tvö börn, strák og stelpu og kvænast frábærri konu sem ætti stúlkubarn fyrir. Þessi kona myndi smellpassa við mig og saman myndum við upplifa glás af gleði og hamingju. Þetta myndi gerast um og yfir þrítugt

hjá mér, líklega þegar ég yrði 32-33 ára. Fyrsta æviskeið mitt var ein rússíbanareið, hin 50-60 árin kæmu til með að verða miklu betri, og ég myndi miðla af reynslu minni til annarra.

Ég sá fyrir mér líkamsrækt og sjálfan mig í fantaformi. Mig hefur alltaf langað til að starfa í þeim geira. Ástæðan fyrir því að ég flutti til Mexíkó, haustið 2013, var að ég komst ekki inn í einkaþjálfaranámið í Keili sama ár. Tekin var ákvörðun um að fækka nemendum um helming. Mér fannst það skrifað í skýin að með þessum niðurskurði væri mér ætlað að flytja út og sjá nýja heima. Eins og ég sagði áður komst ég inn ári síðar en upplifði uppsveiflu í upphafi námsins. Ég tek þetta aftur eða fer í sambærilegt nám þegar réttur tími gefst, ég er handviss um það.

Á milli þess sem ég sá framtíð mína þarna taldi ég mig vera að stjórna veðrinu á Íslandi til frambúðar. Sjónarhornið sem ég hafði á toppi Ráðhússins var stórfenglegt; klukkan var orðin sex að morgni og ég hljóp áfram, upp og niður, til að halda á mér hita. Ég sá einnig í ljósinu mynd af öllum heiminum, og þar var ýmislegt áhugavert, og mér fannst ég þurfa að vera þarna alla nóttina til að vera við stjórnvölinn. Ætli ég hafi ekki haldið að ég væri að stjórna heiminum.

Ég heyrði jafnvel grasið gróa og hvert hljóð fuglanna, eins og um sjálfan Heimdall úr norrænni goðafræði væri að ræða. Ég hugsaði með mér að ég yrði að standa mig fyrir þá, fuglana, því þeir upplifðu alltof mikinn kulda og baráttu hérna á veturna. Mér fannst þeir líka vita að ég væri í þessu verkefni; þeir bókstaflega kölluðu á mig.

Ég settist niður, horfði í ljósið og hreyfði höfuðið eftir því hvert ég vildi að sólin kæmi og reyndi eins og ég mögulega gat að koma henni sem mest til Íslands og koma hingað hlýrra lofti. Miðað við hvað það var kalt veturinn 2017-2018 þá er ljóst að þetta tókst því miður ekki hjá mér, raunar var vorið og sumarið á eftir ekki upp á marga fiska heldur. Ég sá heiminn einnig það greinilega í ljósinu að ég gat komist inn í hverfi í öllum borgum heimsins. Ég taldi að Guðni væri að sýna mér hvar hættur heimsins lægju og hvar öruggt væri að vera. Þetta hljómar mjög súr-realískt, en það er sérstakt hvað upplifunin var sterk.

Upplifanir á borð við þessa eru það magnaða við geðhvörfin. Einungis 1% fólks í heiminum veit hvað ég er að tala um, þótt vissulega séu niðursveiflurnar líka fylgifiskur maníu – og þær geta oft verið skelfilegar.

Mér fannst aukinheldur eins og stjórnámálameinn landsins vissu af mér og langaði til að reyna á þolrif mín varðandi stjórnun landsins. Hve langt kæmist ég? Hve mikið þol hef ég? Rennur í æðum mér hið fræga víkingablóð, sem þarf jú til að stýra landinu til frambúðar?

Ég fór heim á milli klukkan sjö og átta um morguninn, gjörsamlega búinn á því. Ég rölti rösklega að bílnum, sem var falinn rétt hjá styttunni af Ingólfi Arnarsyni. Ég rétt náði að halda augunum opnum á meðan ég keyrði heim í Kópavog. Ég fékk það á tilfinninguna að lögreglan og einhverjir fleiri væru í þann mund að fara að hringja á sjúkrabíl því ég hafði reynt svo gríðarlega á þolmörk líkamans. En ef ég stæðist þetta „próf“ yrðu

mér afhent völd innan stjórnmalanna, jafnvel þótti mér líklegt að valinkunnir stjórnmalamenn hefðu verið að fylgjast með mér inni í Ráðhúsi Reykjavíkur og myndu opna fyrir mér þegar ég hefði staðist prófið. Það gerðist þó ekki að þessu sinni, líklega þarf ég að reyna aðrar og betri leiðir aftur síðar.

„Því hærra sem þú flýgur,
því harkalegra verður fallið.“

- George Ade

**Ekki hleypt
úr landi**



Ég keypti mér miða á Red Hot Chili Peppers tónleikana, mörgum mánuðum áður, en þeir voru haldnir þann 31. júlí 2017. Ég óttaðist að missa af þeim enda lagður inn á geðdeild 16 dögum áður. Mögulega kann það að vera ein af ástæðum þess að ég fór snemma af geðdeildinni; eftir að hafa gengið úr skugga um að lögreglan myndi ekki ná í mig því ég ætlaði mér ekki að missa af einni af mínum uppáhaldshljómsveitum.

Ég mætti fyrir utan Laugardalshöllina klukkutíma áður en hleypt var inn til að kanna öryggisgæsluna. Ég vonaðist eftir betri gæslu en á Rammstein-tónleikunum, sérstaklega í ljósi þess sem gengið hafði á í heiminum í millitíðinni. Fljótlega hitti ég Björgvin Þór Heiðarsson, eiginmann Guðrúnar frænku minnar. Hann spurði mig hvort ég væri smeykur um öryggisgæsluna, ég tjáði honum að ég væri talsvert hræddur en hann sannfærði mig um að þetta yrði allt í lagi og þeir væru vel mannaðir. Stuttu seinna mætti ég Friðgeiri Stefánssyni, kunningja mínum úr Kópavoginum, hann stóð einnig vaktina. Þá hugsaði ég að það væri búið að stilla öllu upp svo ég yrði rólegri.

Allt gekk eðlilega fyrir sig og stuttu fyrir tónleikana var ég á útisvæðinu þegar laganna verðir komu. Mér fannst þeir þekkja mig, gáfu mér auga, en ég tjáði þeim að allt væri í lagi, og þeir gengu beint inn á ný.

Títtnefndur Kalli Wehmeier mætti rétt fyrir tónleikana og

var með mér sem og bræður mínir. Kalli var búinn með nokkra sveillkalda bjóra og okkur gekk erfiðlega að finna hvor annan. Það voru liðnar tuttugu mínútur frá því að Red Hot áttu að byrja að spila. Mér var farið að líða eins og þeir gætu ekki byrjað fyrr en Kalli væri fundinn, kominn inn í sal með mér og við tilbúnir. Ég fann hann eftir mörg símtöl og tónleikarnir hófust í kjölfarið, við vorum aftarlega fyrir miðju á B-svæðinu.

Um miðbik tónleikanna fann ég á mér að næsta lag yrði mitt uppáhaldslag með þeim „Under the Bridge“, ég öskraði það hástöfum yfir allan salinn þegar það var hljótt. Nokkrum sekúndum síðar byrjaði lagið og fólk var hissa eða hló að ég náði að giska á þetta. Ég tók myndir af þeim og notaði flassið til að reyna að benda þeim á mig, sem ég taldi hafa heppnast.

Ég hafði örlitlar áhyggjur af því fyrir tónleikana að þeirra besta væri að baki, sem voru óþarfa áhyggjur. Útlendingar sem voru á tónleikunum, og höfðu séð þá um allan heim, sögðu að þessir tónleikar hefðu verið einir af þeirra allra bestu.

Hljómsveitin tók svakalegt sóló í lokin og mér fannst ég gefa þeim aukið hugmyndaflug, að þeir hefðu samið nýja tónlist á staðnum vegna nærveru minnar. Þetta voru algjörlega frábærir tónleikar í alla staði og ógleymanlegt kvöld.

Eftirsóttur

Nokkrum dögum seinna var ég floginn hærra upp og ákvað um miðja nótt að þrifa bílinn minn. Það var gott veður, norðurljósinn sáust vel og ég greip tusku og hélt út. Klukkan var 03.00 og eftir

að hafa þrifið bílinn hélt ég niður á Kópavogsvöll þar sem ég tók líklega eitthvert manískasta Instagram-sögumyndband sem gert hefur verið.

Ég tjáði fólki í myndavélina að atvinnumannadraumurinn í fótbolta væri hvergi nærri úti. Ég hugsaði um það daglega hvernig geðhvörfin hefðu bundið enda á drauma mína um atvinnumennsku. Þetta væri engu að síður ekki búið spil, ég væri einungis 28 ára gamall. Loksins væri bingó í sal hjá mér, eins og ég orðaði það – eftir þrautagöngu síðustu ára. Ég ætlaði mér að verða Instagram-stjarna með því að setja inn nógu mörg myndbönd af mér sjálfum og Íslandi. Hugsunin var að fá útlendinga hingað til lands í gegnum myllumerki á samfélagsmiðlum, sem notað er með myndum og myndböndum. Einnig notaði ég Facebook-síðuna mína til að borga undir færslur, og ég beindi þeim stundum eingöngu til Dallas. Hugurinn leitaði þangað og til körfuboltakappans Dirk Nowitzki; ég eyddi töluvert háum fjárhæðum í það.

Ég reimaði á mig nýju takkaskóna, Nike Tiempo Legend, en þeir komu í Jóa útherja daginn sem ég keypti þá; sem þýddi að sjálfsgöðu í mínum huga að þeir væru settir á markaðinn vegna mín – nafnið passaði vel. Ég tróð mér í þá sökum tábrotsins og emjaði af sársauka.

Ég tók sjálfan mig upp við auglýsingaskilti, t.d. við Coca Cola skilti, sem hefur alltaf verið minn uppáhaldsdrykkur og líka við Herbalife-merkið. Ég merkti síðan öll fyrirtækin í myndböndin, og hélt í kjölfarið að gerðir yrðu við mig samningar, því ég væri

orðinn mjög eftirsóttur.

Því næst lá leiðin að bílnum mínum en Manchester United var að fara að spila í fyrsta sinn í 22 ár í gráum og einnig svörtum varatreyjum. Ég átti þetta allt saman til inni í skáp, enda mikill treyjusafnari og stillti þeim, gömlum og nýjum, upp á húddinu á bílnum. Ég hafði merkt nýju treyjurnar mínar með „Kristinsson 15“ aftan á. Talan 15 er happatalan mín, eins og ég hef sagt áður, og ég vissi þá að enginn leikmaður væri númer 15 í liðinu.

Draumurinn um að snúa aftur í boltann dó aldrei en hann var þó ekki eins sterkur og í fyrstu maníunni árið 2009.

Ég vakti alla nóttina og langaði að halda áfram með þessa manísku Instagram-sögu sem ég var kominn vel á veg með. Hugsunin með því var einnig að stuða fólk smávegis og hafa þetta eins ýkt og ég gat, ég vissi alveg hvað ég var að gera. Ég myndaði eldinn í slökunarherberginu í Laugum og hélt því næst í Eimskip við Sundahöfn þar sem ég lét líta út fyrir að ég væri kominn með hitt og þetta til landsins. Að því loknu kveikti ég mér í vindli og sagði að það væri sennilega stutt í að það færi að gjósa, það myndi stjórnað alfarið af mér sjálfum og minni líðan.

Ég hitti nokkra féлага og kunningja mína nokkrum mánuðum síðar sem töluðu um þetta myndskeið við mig, þessa Instagram-sögu, og tjáðu mér hve áhugavert það hefði verið en jafnframt ótrúlega ýkt allt saman.

Öll vandamál heimsins

Þann 12. ágúst fékk ég þá flugu í höfuðið um miðja nótt að mig langaði að fara til útlanda og helst til langframa. Ég var kominn með upp í kok af myrkrinu og kuldinum, sem var á næsta leiti. Einnig hafði ég fengið nóg af streitunni í fólki almennt og stressinu í fjölskyldu minni út af ástandi mínu. Ég pakkaði í töskur líkt og ég væri að flytja út, svipað og ég gerði þegar ég fluttist til Mexíkó 2013. Ég fyllti þrjár stórar töskur og stóra poka sem ég átti. Ég var blankur enda búinn að vera á útopnu hvað útgjöld varðar vikurnar á undan.

Ég hugsaði bara með mér að ég þyrfti að koma mér út, eftir það reddaðist þetta. Það væri lítið mál að hækka heimildina hjá bankanum eða fá lán hjá vinum. Ég sá fram á að geta leigt út íbúðina mína og fengið pening á þann hátt. En auðvitað var þetta illa skipulagt og dæmt til að mistakast.

Áður en ég lagði af stað upp á Keflavíkurflugvöll þurfti ég að leysa nokkur mál sem voru í bígerð. Ég fór því út á Fagralundsvöll. Mér fannst öll vandamál heimsins vera á herðum mér og ég þurfti einhvern veginn að greiða úr þeim flækjum. Ég gat gert það með því að binda fyrir götin á mörkunum sem voru á vellinum, og læst þeim með járnkeðjunum. Ég var heillengi að þessu og leið vel á eftir, nú myndu þeir ráðamestu fara að leysa úr öllum deilumálum heimsins því ég var búinn að binda fyrir götin.

Það var fullt af fötum í kringum völinn og umbúðir af mat og drykk. Ég fann teygjubuxur á vellinum og tindi upp umbúðirnar í þær, sem ég hélt að væru nýju styrktaraðilarnir mínir.

Stjórnendur fyrirtækjanna vissu að ég væri á leið í þessa aðgerð og voru búnir að stilla upp vörum sínum. Ég var handviss um þetta því fljótlega fann ég Jordan-derhúfu, en ég er með töluna hans, 23, tattúveraða á mér. Einnig fann ég Nike-brúsa, en Jordan er með sitt eigið merki á vegum Nike. Ég hugsaði með mér: „Andskotinn sjálfur, Nike er greinilega að tryggja sér mína krafta.“ Ég hugsaði strax að ég yrði með mitt eigið merki undir Nike eins og Michael Jordan. Það myndi vera skrifað: „kRyddi“ og væri nýjasta íþróttamerkið í heiminum og yrði risastórt. Ég fyllti síðan teygjubuxurnar af nýju styrktaraðilunum mínum, sem voru því miður bara rusl á vellinum og munir sem fólk hafði gleymt. Vissulega vonbrigði eftir á að hyggja; kannski förum við Nike í samstarf síðar.

Féfluttur af Icelandair

Eftir aðgerðina á knattspyrnuvellinum var ég ekki lengi að pakka niður og koma öllum farangrinum mínum út á gangstétt og panta leigubíl. Ég lét engan úr fjölskyldu minni vita og ekki neina vini heldur. Ég tjáði leigubílstjóranum að það kæmu líklega margir ferðamenn á næstunni í Furugrundina til að leigja sér húsnæði í fáeina daga því ég hugðist leigja í gegnum Airbnb-fyrirtækið, til að byrja með allavega. Fólk myndi flykkjast að, vitandi að það væri að leigja íbúðina mína. Ég fékk nafnspjald hjá leigubílstjóranum og ætlaði að láta leigjendurna fá númerið hans ef þeir hygðust nýta sér þjónustu hans til að komast í bæinn. Ég ákvað að „prúttu“ ekki niður verðið, heldur sjá hver kostnaðurinn yrði

svo ég gæti komið því áleiðis til útlendinganna. Ég vissi að það var oft hægt að semja um 15.000 króna greiðslu en bíllinn minn kostaði 17.130 krónur.

Ég hélt inn í Leifsstöð án þess að eiga bókað flug og rölti inn á skrifstofu Icelandair til að finna einhverja ferð fyrir mig. Mig langaði til Dallas í Texas en ekkert beint flug var í boði þangað. Ég keypti farmiða til Amsterdam og ætlaði að vera þar í einn dag og halda síðan vestur um haf. Allt gekk vel fyrir sig, ég borgaði dömumum og þakkaði fyrir mig.

Ég innritaði farangurinn minn, sem gekk ekki snurdulaust fyrir sig. Konurnar á skrifstofunni höfðu sagt að ég þyrfti að fá uppgefna þyngdina á töskunum og pokunum, svo ég gæti komið aftur og borgað fyrir þær. Sú sem var í innrituninni sagði að ég þyrfti að loka pokunum betur, ég batt því betur fyrir þá. Hún sagði mér því næst að ég þyrfti að loka þeim með límbandi. Þá hvæsti ég: „Hvaða rugl er eiginlega í gangi, hvað heldurðu eiginlega að ég sé með í þessum pokum!?“ Það sauð á mér, ég lokaði pokunum eins ýkt og ég mögulega gat og spurði hana hvort þetta væri nóg. Hún ætlaði að rukka mig um 35.000 krónur fyrir farangurinn. Ég sagði henni að það gæti ekki staðist, ég hefði áður ferðast með álíka farangur og ekki verið rukkaður nærri því eins mikið. Ég sá að öryggisverðir höfðu stillt sér upp rétt hjá. Ég gekk í burtu og henti einni súlu niður, sem heldur uppi borðunum. Öryggisvörður spurði þá hvað væri að gerast og hvort það þyrftu að vera læti. Ég baðst forláts en sagði honum að það væri einhver beygla að störfum þarna sem væri að féfletta mig.

Ferðinni var heitið á skrifstofuna á ný, sem er rétt hjá innritunarborðunum, en starfsmennirnir höfðu veitt því athygli að ekki væri allt með felldu. Þeir sögðu að ég gæti keypt Icelandair-töskur, svipaðar íþróttatöskum, til þess að setja farangurinn úr pokunum yfir í þær fyrir litlar 1.500 krónur. Ég gerði það að sjálfsgöðu, en þær voru gáttaðar á því að konan á innritunarborðinu hefði ekki boðið mér það, og báðu mig jafnframt afsökunar á að hafa ekki gert það fyrr. Ég keypti tvær töskur og setti allt úr pokunum í þær og fór aftur að innritunarborðinu.

Ég fór gagngert á sama borðið og lét konuna horfast í augu við mistökin sem hún gerði: Verðið snarlækkaði eftir að ég keypti Icelandair-töskurnar og var komið niður í 6.600 krónur. Henni var nokkuð brugðið enda var ég hvass við hana og tjáði samstarfsmönnum hennar að þessi ætti skilið reisupassann, enda ekki starfi sínu vaxin.

Tveir flugmenn voru rétt við innritunina, ég sagði við þá á rólegu nótunum: „Strákar mínir, passið ykkur á skógunum í Kanada. Þeir eru einstaklega varasamir, bróðir minn lést þar fyrir tíu árum. Hann var að læra flug.“ Ég sá að þeim var örlítið brugðið, sennilega ekki oft sem þeir fá álíka skilaboð. Þeir gátu ekki annað en kinkað kolli og haldið sína leið.

Smeykur flugstjóri

Á efri hæð flugstöðvarinnar lenti ég í ennþá meiri vandræðum. Ég var með handfarangurstösku með tölvunni minni og einhverju fleiru, sem átti ekki að vera vandamál. Það þurfti hins vegar að

grandskoða hólfið mitt, og ég var látinn bíða á meðan. Það var hægt að gefa öryggisleitinni einkunn með því að ýta á græna eða rauða broskalla, líkt og t.d. er hægt í bönkum. Ég þrykkti á rauða hnappinn og tjáði þeim að gæslan þeirra væri ömurleg, ég væri ekki með neitt misjafnt meðferðis. Mér var sagt að öryggisgæslan þeirra væri mjög öflug en að hólfið mitt hefði verið bilað, og því fór sem fór. Eins og ég sagði frá áður var ég þó nokkuð mikið með öryggisgæslu á heilanum og þessi heimsókn mín á flugvöllinn hjálpaði ekki til við að draga úr þeim áhyggjum.

Ég var loksins kominn inn í Fríhöfnina, og fann fyrir miklum létti – ég var að komast frá öllu stressi og áhyggjum. Kalli hringdi í mig, hann er sá vinur minn sem styður mig í einu og öllu, og hefur ekki verið með neinar óþarfa áhyggjur af mér. Ég heyrði hins vegar á honum þarna að hann var órólegur yfir því að ég væri að fara út í þetta ævintýri peningalaus og ekki með nein plön, en ég reyndi að sannfæra hann um að þetta færi allt vel. Hann sagði mér að það væri magnað að ég óttaðist ekkert og það væru aldrei nein vandamál í áætlunum mínum.

Ég beið í nokkra klukkutíma eftir fluginu; rölti um og fór í búðir eins og hver annar farþegi. Mér leist vel á 66°Norður vörurnar og fannst heillandi að vera í íslenskum fatnaði, verandi að flytja af landi brott. Ég reyndi að kaupa fatnað fyrir tæpar 100.000 krónur en það kom synjun á kreditkortinu. Þannig að ég sagði starfsmanninum að ég myndi kaupa varninginn á Netinu og láta senda út til mín.

Ég velti því fyrir mér númer hvað hliðið á fluginu mínu væri.

Það stóð ekki á flugmiðanum. Ég sá síðan föngulegar WOW air flugfreyjur og leit upp á skjáinn og þar stóð Amsterdam. Ég tók því sem svo að ég væri að fara í þetta flug en þegar röðin kom að mér bentu starfsmennirnir á að flugið mitt væri með Iceland-air, og að það væri eftir rúmar tvær klukkustundir. Ég veit ekki hvernig ég fór að því að misskilja þetta. Eftir á að hyggja veit ég ekki hvort ég hefði viljað fara í flugið með WOW air, og út í allt þetta mikla skipulagsleysi.

Biðin fram undan átti eftir að fara illa í mig, ég fór ekki til baka inn í Fríhöfnina heldur áfram þar sem Icelandair-hliðin eru.

Aftur skaut öryggið, eða öryggisleysið réttara sagt, upp kollinum. Ég fór að hugsa til hörmunganna 11. september 2001, sem ég hef horft svo oft á. Mér fannst eins og Ísland gæti farið mjög illa út úr slæmum öryggismálum, sem við höfðum sýnt víðsvegar. Ég var ósáttur með margt og þegar ég kom að Icelandair-hliðinu fannst mér öryggisgæslan engin og hver sem var gat fíkt að í öllum tölvum þarna; auðvitað voru allir komnir í gegnum öryggisleitina, og ég oftúlkaði vissulega aðstæður.

Ég bað útlandingana, sem höfðu dvalið hér á landi afsökunar á öryggisleysinu á áberandi hátt, og hamraði á lyklaborðinu á nokkrum tölvum til að sýna það og sanna. Mér var eiginlega alveg sama á þessum tímapunkti hvort ég færi út eða ekki, ég vissi innst inni að ég væri að fara í eitthvert rugl.

Ég var með heyrnartól á mér að hlusta á tónlist þegar ég sá lögreglukonu á ganginum. Hún stóð á lengdar, frekar lúmsk og

reyndi að láta lítið á sér bera. Ég vissi sem var að hún væri þarna út af mér. Ég tók af mér heyrnartólin og kallaði til hennar: „Ef þú ert hérna eingöngu út af mér þá máttu fara, ég hef ekki gert neitt af mér.“ Af svip hennar að dæma mátti sjá að henni fannst mjög óþægilegt að ég væri að garga á sig í fjölmennri flugstöðinni, en hún sagði ekki neitt. Ég setti því heyrnartólin á mig aftur, hélt áfram röltinu og leit reglulega út um gluggann þar sem vélin til Amsterdam hafði komið sér fyrir.

Tveir lögregluþjónar nálgudust mig og ég hristi höfuðið og settist niður á nærliggjandi bekk, ég vissi sem var að ég væri kominn á ákveðna endastöð. Annar þeirra tjáði mér þá að ég þyrfti að koma með þeim núna. Þeir handtóku mig ekki og gengu bara rétt upp við mig. Ég sá mér leik á borði í fjölmenninu og gekk meðfram veggjunum, á meðan hurfu lögreglumennirnir inn í miðja þvöguna. Þeir báðu mig um að hætta þessu eftir að hafa týnt mér í nokkrar sekúndur. Eftir stutt rölt fylgdu þeir mér inn í herbergi, sem var nokkurs konar gæsluvarðhaldsherbergi. Ég spurði þá hvað væri í gangi og þeir tjáðu mér að flugstjóri vélarinnar treysti sér ekki til að hafa mig um borð vegna uppátækja minna. Þeir sögðust hafa fylgst með mér, og þekkt mig á myndbandsupptökum, allt frá því að ég kom inn, sem hljómar eins og þeir hafi þekkt mig eða fengið upplýsingar um fyrri atvik.

Ég bað þá vinsamlegast um að blanda fjölskyldu minni ekki inn í þetta, hún hefði nógu miklar áhyggjur. Þeir spurðu mig þá í hvern ég vildi að þeir hringdu til að láta sækja mig, og ég bað þá um að hringja í vini mína. En enginn gat komið, allir

voru í frí einhvers staðar. Ég spurði hvort ég gæti ekki tekið leigubíl eða einhver af þeim tekið rúnt með mig í bæinn; þeir svöruðu að verið væri að bjarga þessu. Ég var inni í herberginu í einn og hálfan klukkutíma en það fór ágætlega á með mér og lögreglumönnum. Við gátum spjallað um margt og ég benti þeim á hvað væri ábótavant í löggæslunni hér á landi. Ég lét þá fá reikningsnúmerið mitt og kennitölu, svo að Icelandair gæti endurgreitt flugmiðann og töskugjaldið.

Þeir sögðu mér síðan að ég mætti fara og gengu með mér að töskunum, þar sem búið var að taka allan farangur minn til hliðar. Ég gekk með þeim áleiðis og annar þeirra bað mig um að sýna þeim hvernig ætti að keyra kerru í margmenni. Hann vissi að ég hefði verið að kenna fólki að keyra á götum bæjarins undanfarið. Við gengum fram hjá skrifstofu Icelandair, og þegar ég var mitt á milli hennar og innritunarborðsins, þá kallaði ég mjög hátt að ég myndi aldrei fljúga aftur með þessu skítafyrirtæki sem væri að reyna að féfletta fólk, og horfði grimmur á vinkonu mína í innrituninni. Annar lögreglumaðurinn kippti þá í mig og sagði mér að hætta þessu strax. Þó að ég hafi verið reiður út í starfsfólk Icelandair þarna í nokkra daga þá er líklegt að ég erfi þetta ekki við það. Ég heyrði samt sem áður af því seinna að starfsfólkið hefði slúðrað um uppákomuna, skiljanlega kannski – eða hvað? Það vantar svolítið upp á fagmennskuna hjá fyrirtækinu.

Þegar út var komið blasti Davíð mágur minn við mér. Ég brjálaðist af reiði, ekki út í hann, heldur lögregluna fyrir að hafa ekki fylgt því eftir sem ég bað þá um – að halda fjölskyldu minni

utan við þetta. Ég öskraði ókvæðisordum að lögreglumönnunum og þrykkti síðan farþegahurð bílsins aftur, og reyndi að róa mig niður. Ég sagði Davíð að þetta væri ekki vegna hans, og hann vissi það alveg; við höfum þekkt frá árinu 2001 og erum talsvert nánir. Hann sagði mér að þeir hefðu ekki getað gert neitt annað fyrst vinir mínir gátu ekki komið. Lögreglan hafði hringt í pabba og Davíð var fljótur á vettvang þegar hann var spurður hvort hann gæti sótt mig. Við fengum okkur að borða á Subway í Njarðvík og áttum djúpar samræður um lífið og tilveruna á leiðinni heim; m.a. hvað fjöllin væru gömul, af hverju það rigndi svona mikið hér á landi, hvort það væri líf eftir dauðann, fyrstu árin á Íslandi, af hverju jarðarbúar notuðu svona óhóflega mikið af plasti og af hverju í ósköpunum við værum ennþá að nota olíu á bílana og skipin. Davíð skutlaði mér heim í Furugrundina, þar sem ég burðaðist með allan farangurinn inn til mín eftir vægast sagt mislukkaða utanlandsferð.

Framtíðareiginkonan beið

Ég var staðráðinn í að reyna að fara aftur út en Icelandair dró á langinn að endurgreiða mér miðann, þannig að ég var nánast peningalaus.

Um miðnætti daginn eftir hugsaði ég með mér að í næstu ferð þyrfti ég að taka mun minni farangur til þess að forðast vandræði. Ég pakkaði eingöngu í litla tösku fyrir handfarangur og lagði af stað upp á flugvöll á bílnum mínum. Ég var ekki með peninga fyrir leigubíl og vildi ekki heldur láta neinn skutla mér.

Úti var kolniðamyrkur og mér fannst eins og valdir ökumenn vissu af því að ég væri á götunum og þössuðu upp á að ég kæmist greiðlega út úr höfuðborginni. Þeir vissu að ég væri þreyttur og mætti ekki lenda í neinum vandræðum. Ég lenti stundum í þessu að degi til líka, alltaf rándýrir og glæsilegir bílar í kringum mig, sem gerðu mér lífið auðveldara á götum bæjarins.

Rétt áður en komið var að álverinu í Straumsvík voru heljarinnar vegaframkvæmdir. Svæðið var illa upplýst og það minnti helst á flóknar akstursíþróttabrautir, hvernig ætti að komast þarna í gegn. Ég vissi sem var að Íslendingar væru engan veginn nógu færir í þetta, hvað þá í myrkri. Ég var úrvinda af þreytu þarna og sá ekki nógu skýrt fram fyrir mig. Ég fór því mjög hægt yfir en tókst að komast í gegn að lokum.

Ég mætti inn í Leifsstöð klukkan 02.45 og lagði bílnum mínum rétt hjá Hertz-bílaleigunni, því ég sá fyrir mér að ég gæti leigt bílinn minn á meðan ég væri úti. Þegar inn var komið ákvað ég að innrita mig sjálfur og skannaði vegabréfið mitt til að sjá hvort það væri komið annað flug inn fyrst mér var bannað að fara til Amsterdam; ég fann á mér að það væri eitthvað þarna. Viti menn, voru ekki tveir miðar til Geneva, sem ég vissi ekki fyrr en seinna að væri borgin Genf í Sviss. Kristján Kristjánsson var skráður fyrir miðunum en ég hélt að þetta væri bara villa í kerfinu því ég heiti jú Kristinn Kristinsson. Miðarnir voru hins vegar tveir, hinn var stílaður á konu að nafni Guðmunda Birna, og ég hélt að einhver væri búinn að stilla þessu upp fyrir mig og hún yrði mögulega framtíðareiginkona mín, sem myndi birtast

þegar ég væri sestur í sætið mitt. Fyrst hélt ég að Geneva væri eitthvað sólarland, langt í burtu, ég væri að fara þangað til að hlaða batteríin.

Ég fór síðan í gegnum öryggishliðið með bakpokann minn og lenti ekki í neinum vandræðum og sagði við starfsfólkið að það hefði greinilega lært af gærdeginum. Það vissi ekki alveg hvað ég var að tala um.

Ég fann kannski á mér að ég væri á leið á vit ævintýranna og tískunnar í Sviss því ég ætlaði að kaupa mér rándýr Dior-sólgleraugu úr gulli í Fríhöfninni, hélt að ég ætti eitthvað eftir af heimildinni hjá Netgíró, en það var allt saman búið.

Ég var meðvitaður um að það væri líklega verið að fylgjast með mér í öryggismyndavélum og ég þyrfti að haga mér sómasamlega. Fjórir klukkutímar voru í flug og ég hafði mjög gaman af því að fylgjast með fólki, hvaðan það kom og hvert það var að fara. Íslendingarnir sem komu frá sólarlöndum nötruðu af kulda þegar þeir komu inn í flugstöðina. Ég hlakkaði til að komast til Geneva í sólina með framtíðareiginkonu minni.

Ég var svakalega hátt uppi þarna, og upplifði líklega hlutina á allt annan hátt en langflestir. Flugstöðin iðaði af mannlífi, alls staðar var skemmtilegt fólk að millilenda, á leið sinni annað, og margir voru á hlaupum til að ná fluginu sínu. Ég spurði það hvert ferðinni væri heitið og hvatti það til að fara til Prag, því mig grunaði að ég myndi enda þar áður en langt um liði.

Ég var ekki með neinn pening á mér, nema 10.000 krónur í tékkneskri mynt, sem ég gat hvergi notað. Ég gaf því þann pening

í hjálparsamtök sem voru með bauka víðsvegar um flugvöllinn.

Ég fékk klakavatn á nokkrum stöðum og starfsmennirnir sögðu að ég ætti helst að fela þetta því þeir vildu selja útlendingunum vatn. Ég hellti hins vegar í glös fyrir þá og sagði starfsfólkinu að hætta þessu rugli. Eftir að ég kláraði vatnið byrjaði ég að bryðja klakana til að sýna útlendingunum hvað ég væri mikill ísmaður.

Ég var viss um að margir ríkir einstaklingar væru að koma til landsins vegna mín, að þeir hefðu fengið hugboð um að koma til Íslands. Sannfæring mín styrktist enn frekar þegar ég heyrði lagið „Billionaire“ með Travie McCoy og Bruno Mars óma um flugstöðina; eitthvað virkilega meiriháttar var í uppsiglingu.

Í huganum var ég að senda þessa ferðalanga í Leifsstöð út um allt til að hafa meiri og skemmtilegri áhrif á gervallan heiminn; síðan myndum við öll hittast í Prag og sameinast. Ég horfði á fólkið á harðahlaupum að ná sínu flugi því ég breytti plönum þeirra í kollinum á síðustu stundu; ég sat og hló að þessu og sá aðra farþega einnig glotta við tönn. Hausinn á mér var greinilega kominn í algjöra steypu en það var mjög skemmtilegt að upplifa þetta.

Það styttist í flugið til Genf, ég tók mér stöðu í röðinni og var orðinn talsvert spenntur. Röðin gekk hægt fyrir sig, ég fór því til hliðar og gekk fremst og spurði hvort það væri ekki hægt að láta þetta fljóta aðeins, eins og ég orðaði það. Stelpan við innritunina ætlaði að reyna það. Þegar röðin kom að mér skannaði hún miðann minn og sagði að búið væri að innrita mig og

ég gekk því inn í vél mjög gáttaður. Flugfreyjan sagði við mig: „Góða ferð, njóttu Genf.“ Ég varð þá steinhissa og hún spurði hvort ég væri ekki að fara til Genf. Ég muldraði upp úr mér, mjög óviss á svipinn: „Jú, jú.“ Þarna rann upp fyrir mér að ég væri að fara til Sviss en ekki í sólarlandaferð til Geneva, sem ég vissi ekkert hvað var!

Fólkið í vélinni var allt fínt til fara og ég hugsaði með mér: „Það er verið að senda karlinn í hátískuna til Sviss.“ Ég var með þeim síðustu inn í vélina og flugfreyjan spurði mig hvert sætisnúmer mitt væri, því öll sæti voru að fyllast. Ég fór að sætinu sem stóð á miðanum mínum og þar sat enginn annar en Kristján Kristjánsson með spúsu sinni, Guðmundu Birnu. Tölvukerfið hjá Icelandair var bilað og á einhvern ótrúlegan hátt gerðist þetta.

Helst minnti þetta á þegar ég og pabbi fórum á Old Trafford í Manchester árið 1999. Annað fólk sat í sætunum okkar þegar við komum inn á völinn. Okkur hafði verið úthlutað stolnum miðum og vorum leiddir í burtu af lögreglunni. Ferðaskrifstofan sem átti að græja fyrir okkur miða lenti í vandræðum og ætlaði að redda sér á svörtum markaði, sem endaði illa fyrir okkur feðgana og fleiri í ferðinni.

Flugfreyjurnar urðu ekkert lítið gáttaðar og spurðu mig hvort ég hefði keypt miða til Genf og ég sagði þeim að ég hefði verið á flugvellinum deginum áður og ekki komist til Amsterdam, og fengið í staðinn flug til Genf. Þær skildu ekkert í þessu og það varð töf á fluginu. Ég heyrði á flugstjóranum í talstöðinni að hann

skildi ekki af hverju hún væri. Ég spurði hvort það væri ekki hægt að finna sæti fyrir mig en flugfreyjurnar sögðu að ég gæti ekki farið út ef ég ætti ekki miða á mínu eigin nafni. Ég tjáði þeim að þetta væri orðið vandræðalegt, allir í vélinni væru að horfa á okkur og orðnir óþreyjufullir. Þær héldu stuttan fund sín á milli í töluverðu stresskasti og sögðu mér að því miður gæti ég ekki farið, að þeim fyndist þetta leiðinlegt en ég hefði enga tryggingu ef ég færi út. Ég ákvað að gera ekkert veður út af þessu og kallaði yfir vélina: „I will see you all later!“

Ég velti fyrir mér hvað þyrfti eiginlega að gerast til þess að ég kæmist úr landi, hvort ég þyrfti að sigla út eða hvað ég gæti gert. Ég fór aftur í Fríhöfnina og spurði afgreiðslustúlku hvernig ég kæmist eiginlega í burtu úr flugstöðinni. Hún sagði mér að fara niður rúllustigann og þá væri ég kominn að töskunum. Ég gekk því í gegnum tollinn án þess að fara í flug; og viti menn, ég var ekki tekinn þar.

Þegar út var komið leitaði ég að bílnum mínum en fann hann hvergi. Ég hafði lagt honum í miklu myrkri og kom alls ekki auga á hann, einnig voru bílaleigur í kring yfirfullar og verið að ferja fleiri bíla á svæðið. Í fyrstu hélt ég að bílnum mínum hefði verið lagt rétt hjá Hertz, en svo var ekki. Pabbi og Ingi leituðu að honum daginn eftir og fundu hann eftir klukkutíma leit.

Ég ætlaði að taka bílaleigubíl í bæinn því ég vissi að ég þyrfti ekki að borga hann strax, heldur gefa upp kortanúmer og yrði rukkaður seinna. Ég var hins vegar ekki með ökuskírteinið á mér þannig að það gekk ekki upp. Ég tók því ákvörðun að taka

leigubíl og treysti á að mamma eða pabbi gætu bjargað mér þegar heim var komið og borgað hann.

Ég var rosalega þreyttur þegar hér var komið sögu og sofnaði inn á milli samræðna um Manchester United við leigubílstjórann, sem var mikill aðdáandi. Ég furðaði mig síðan á því við hann af hverju fólk væri að sópa göturnar svo seint að kveldi til. Mér fannst ég hafa verið miklu lengur á flugvellinum en raun bar vitni og áttaði mig ekki á því að það var morgunn en ekki kvöld.

Mamma og pabbi voru nývöknud þegar ég kom til þeirra og ég spurði hvort þau gætu borgað leigubílinn. Mamma spurði hvað hann kostaði. Ég sagði: „15“. Henni var létt að það væri ekki meira og spurði: „1.500 krónur, er það ekki?“ Ég sagði: „Nei, 15.000 krónur!“ Pabbi var mættur fram og ég sá að hann var bálreiður út í mig án þess að segja orð. Mamma bað hann um að reiðast ekki og hann rétti mér 15.000 krónur og kallaði mig á fund þegar inn var komið. Ég spurði hvort ég mætti leggja mig fyrst, hann neitaði því. Þessu var yfirleitt svona háttað þegar ég kom í foreldrahús; áhyggjufullir foreldrar og ég kallaður strax á fund. Þau spurðu mig hvað ég hefði eiginlega verið að gera á flugvellinum í annað sinn. Ég sagði að ég hefði verið að reyna að komast út en fengið tvíbókadan miða, að ég yrði að leggja mig og myndi tala við þau þegar ég vaknaði. Þau voru farin úr húsi þegar ég síðan vaknaði eftir tveggja klukkutíma svefn. Enn fann ég fyrir mikilli þreytu en gat samt ekki sofið lengur.

Ég fór í Krónuna og fékk mér tvo Red Bull, Gatorade, 7 Up og möffinsköku, til þess fylla á tóman tank. Þessu slátraði

ég öllu á nokkrum mínútum; þyrstur og svangur eftir veruna á flugvellinum.

Borgarlæknir í viðbragðsstöðu

Pabbi kom heim til mín seinna um daginn, 14. ágúst, og spurði mig hvort ég væri til í að leggjast inn á geðdeild að ósk foreldranna. Ég færi þá sjálfviljugur en væri ekki nauðungarvistaður sem væri orðin mikil hætta eftir atburði síðustu daga. Læknir á bráðageðdeild hafði reynt að ná í mig fyrr um daginn og því vissi ég hver staða mín var. Ég ákvað að taka skynsemina á þetta og hlusta á pabba. Ég sagði að ég væri eingöngu að gera þetta fyrir hann og mömmu því þau voru að farast úr áhyggjum; ástand mitt í maníu heltekur foreldra mína. Þau hætta að lifa sínu lífi og ég hugsaði með mér að ég gæti ekki gert þeim þetta, þótt ég óskaði þess að þau gætu harkað meira af sér þegar ég flygi hátt upp. Setning sem ég grínast stundum með þegar ég er hátt uppi er: „Fjölskyldan á nálum og löggan vel á tánum.“ Það átti frábærlega við þarna eftir atburði síðustu daga.

Ég tók til tvær töskur og vissi að það tækju við nokkrar vikur á geðdeild. Mér yrði ekki hleypt aftur svona snemma út eins og síðast. Þegar við komum á Hringbrautina, fann ég hvernig spennan rann úr foreldrum mínum. Það var gríðarlega mikill léttir fyrir þau að fá mig inn á deild svo að þau gætu fengið að lifa eðlilegu lífi aftur.

Þegar ég hitti vakthafandi lækni inni í viðtalsherberginu á deild 32 C, þá kom honum á óvart að ég hefði komið einn en ekki

í fylgd. Hann hélt að ég hefði komið í fylgd borgarlæknis höfuðborgarsvæðisins. Hann hafði fengið upplýsingar um að foreldrar mínir hefðu reynt að fá sig til að ráðleggja þeim um framhaldið. Búið var við borgarlækni á deildina þennan dag. Þetta sýnir hve tæpt það stóð að ég hefði verið sóttur; þá líklega af lögreglunni og hreinlega fluttur inn á geðdeild.

„Ef þú heldur að einhverjir séu heilir á geði,
þekkir þú þá ekki nægilega vel.“
- Christopher Moore

Lífið inni á geðdeild á Íslandi



Ég hef skrifað nokkra pistla um geðdeildirnar og starfsfólkið sem þar starfar. Ég hef spurt fjölmargra spurninga en lítið hefur verið um svör. Ég sendi frá mér minn fyrsta pistil um þessi mál í marsmánuði 2016. Ég skrifaði hann upphaflega sem færslu á Facebook en hann var síðan birtur á DV.is. Ástæðan fyrir því að ég birti hann var sú að ég hafði sent áðurnefndri Halldóru, yfirlækni á bráðageðdeild 32 C, tölvupóst tíu dögum áður, en hún svaraði engu.

Yfirskrift tölvupóstsins var: „Nokkrar pælingar.“ Í póstinum lét ég hana heyra það og á sama tíma fleiri geðlækna hvað bráðageðdeildin væri arfaléleg. Fólk í maníu væri allt sett þar saman og ætlast til þess að það jafnaði sig. Einnig bað ég hana um að hætta að dæla í skjólstæðinga deildarinnar endalaust af róst-sterkum geðlyfjum; þau yrðu að fara að vinna meira í fólkinu í stað þess að notast nær eingöngu við geðlyf og sprautur. Aukinheldur tjáði ég henni að hún þyrfti að uppfæra sig í takt við nútímann – þessi vinnubrögð yrðu ekki liðin eftir um 20-25 ár; það er að lyfjameðferð sé númer eitt og allt annað aukaatriði. Ég gekk svo langt að segja að lyfjameðferð væri ofmetnasta meðferð sögunnar.

Blaðamaður DV setti sig í samband við Halldóru og í samtali þeirra sagði hún að ekki væri hægt að alhæfa fyrir alla sjúklinga hvað hentaði þeim; ávallt væri hvert mál skoðað fyrir sig. Einnig sagði hún að margar mismunandi leiðir væru notaðar og

frá því að geðrofslyf komu á markað hefði loksins verið hægt að útskrifa þá sem glímdu við erfið andleg veikindi.

Þegar ég lagðist inn á geðdeild í júlí 2017 var Halldóra læknirinn minn. Í fyrsta viðtali okkar bað ég hana afsökunar og sagðist hafa verið of harðorður í umfjöllun minni. Hún væri góður læknir og ég hefði beint orðum mínum á rangan stað. Mér fannst Halldóra vökna örlítið um augun og við skildum sátt.

Það var heldur of mikil reiði í skrifum mínum 2016 en mikilvægt var að koma því frá sér. Mér þótti hallað á mig og fleiri einstaklinga sem höfðu verið inni á deildunum. Það er þó aldrei heillavænlegt að setjast reiður við skriftir. Ég skynjaði samt sem áður almenna ánægju meðal fólks að ég væri að hrista aðeins upp í kerfinu og nokkrir sendu mér persónuleg skilaboð og deildu með mér reynslu sinni. Það hentar þessum aðilum mjög illa sem vinna í geðheilbrigðiskerfinu ef einhver eða einhverjir stugga við þeim.

Kerfið er mikið til þannig uppsett að allir eiga að grjóthalda kjafti og fara eftir öllu sem sagt er. Eftir pistilinn fékk ég að einhverju leyti svör við hugleiðingum mínum; að nútímageðlæknisfræði ætti ekki að fela í sér svona miklar lyfjagjafir og sprautur, heldur væri um að kenna skorti á fjármagni til heilbrigðiskerfisins til þess að reisa alvöru geðdeildir og fjölga plássum. Ég hef engu að síður heyrt að geðlæknisfræðin standi höllum fæti og einstaklingar fái ekki þann bata sem þeir vonast eftir. Ég hef oft séð og lesið að lyf séu notuð í alltof miklum mæli vegna áhrifa frá lyfjafyrirtækjum sem græða háar fjárhæðir á því að lyfjum

sé dælt í fólk. Tíðni þeirra sem greindir eru með geðsjúkdóma sé í raun mun meiri en raun ber vitni til þess að selja fleiri lyf (Steindór J. Erlingsson 2011:10-12).

Geðlyf fara ekki vel í líkamann til langs tíma lítið, sérstaklega ekki mörg lyf í einu og ef skammtarnir eru stórir. Lyfin virka einungis takmarkað og einstaklingar ná sjaldan fullum bata á þeim. Við erum ekki komin lengra en þetta.

Geðlæknisfræði á að vera til þess gerð að hjálpa fólki að ná sér fullkomlega en ekki einvörðungu tímabundið. Margir geðlæknar virðast eingöngu klárir á bókina en ekki ýkja sleipir í mannlegum samskiptum og dæla nær eingöngu sterkum geðlyfjum og sprautum í fólkið; sumir eru hreinlega kærulausir.

Með auknu fjármagni í geðheilbrigðismálin væri hægt að vinna miklu meira með fólkið og minnka álagið hjá starfsfólkinu í leiðinni. Stjórnvöld verða að spýta í lófana og auka fjármagn, svo hægt sé að fjölga plássum á deildunum. Best væri að reisa frá grunni nýja geðdeild með bestu mögulegri tækni og aðstöðu. Við erum því miður ansi aftarlega á merinni með margt í þessum efnum. Aragrúi af andlega veikum fólki fær ekki þá hjálp sem það þarf og er endalaust að bíða eftir aðstöð. Sumir hafa fengið sig fullsadda af biðinni og endað líf sitt því skynjunin er sterk um að engin aðstöð sé í nánd. Því miður.

2014 innlögn

Í fyrsta kafla fjallaði ég nokkuð ítarlega um fyrstu innlögn mína 2009 og þegar ég var sprautaður niður gegn vilja mínum. Árið 2014 leyfði ég eina sprautu þegar ég kom fyrst inn; ég vissi sem var að ég þyrfti að hvílast næstu daga á eftir. Ég var sprautaður með *Cisordinol*, *Haldol* og fleiri róandi lyfjum.

Síðar í innlögninni slapp ég naumlega við að vera sprautaður gegn vilja mínum en ég þótti helst til of aktífur á göngunum, lyfin virkuðu ekki sem skyldi sökum mikils lyfjapols. Halldóra yfirlæknir sagði mér að það væri eins og að skvetta vatni á gæs að hækka lyfjaskammtinn minn.

Ég var óþolinmóður og ekki alltaf samvinnuþýður hvað varðar inntöku lyfja. Ég hef alltaf verið allan tímann mótfallinn eða neikvæður gagnvart innlögnum; vantrúa gagnvart meðferðar- aðilum og spítalanum og stundum var erfitt að vinna með mér. Ég velti vandamálum annarra á deildinni töluvert fyrir mér, sumir fóru í taugarnar á mér, og ég var iðulega með lítið streituþol.

Þetta var erfiðasta innlögnin sem ég hef gengið í gegnum. Halldóra sagði að það þyrfti að skoða mig náið varðandi áreiti áður en ég gæti farið heim – ég veit ekki alveg með þá sýn, oft spenntist maður upp af áreitinu. Það hjálpaði heldur ekki að þurfa að bíða eftir læknaviðtölum miklu lengur en sagt var. Það var engu líkara en það væri verið að reyna á þolrif manns hvað það varðar á hverjum degi. Hún sagði einnig að ég þyrfti á sterkum ramma að halda. Ef ég líki því við bíl þá er eins og maður sé settur í *Park* og handbremsan rifin upp – maður kemst

hvorki lönd né strönd.

Ég hristi oft hurðina á B-ganginum, ég kunni að láta glymjja í allri deildinni. Einnig var gott í reiðinni að berja í ofnana, það heyrðist mjög víða. Kannski engin fyrirmyndarframkoma en það er ekki hægt að ætlast til annars, verandi lokaður og læstur inni á geðdeild.

Ég sagði við alla á deildinni að ég hefði tekið breytingum, þyrfti engin lyf lengur og læknaði mig sjálfur þannig af geðhvörfunum. Einnig var ég ennþá með ranghugmyndir um að allir vissu hver ég væri, að ég gæti bjargað heiminum og að lækarnir væru að stoppa mig í því. Læknar og starfsfólk trúðu því að ég hefði farið til allra 195 landa heimsins með Herbalife og var það punktað samviskusamlega niður í sjúkraskrá.

Það átti að sprauta mig niður og slökkva á mér. Sem betur fer náði ég að fá starfsfólkið ofan af því, gegn því að ég fengi stærri skammt af lyfjum í staðinn, en það stóð tæpt. Inni á deild var það hjúkrunarfræðingur á vakt sem kallaði til varnarteymið, og þegar ég fékk að vita að það væri hún sem stæði á bak við þetta fékk ég að ræða við hana. Ég sagði við hana orðrétt: „Ef þú lætur sprauta mig niður þá munt þú sjá eftir því á hverjum degi til æviloka.“ Hún skynjaði hótunina og tók hana til sín. Ef ég verð reiður þá beini ég henni í garð fólks í formi orða fremur en að beita ofbeldi. Stuttu seinna sá ég varnarteymið ganga á brott af deildinni. Sigur fyrir mig. Ég bað hjúkrunarfræðinginn síðar afsökunar á hótuninni – hún tók hana góða og gilda.

Undir lok innlagnar var ég farinn að kvarta undan miklum

stíflleika í fótunum, út af gríðarlegu magni af lyfjum, sem ég hafði fengið þessar fjórar vikur. Ég var samtals 27 daga á geðdeildum 32 C og 33 C. Sagt var við útskrift að ég væri ekki kominn í albata og væri ennþá í vægu örlyndisástandi.

Ég fór til Prag tveimur dögum eftir útskrift en mælt var með því að ég myndi sleppa því. Það kom ekki til greina af minni hálfu en ég lofaði að koma í viðtal til Halldóru daginn eftir ferðina. Ég stóð við það og henni fannst ég mun betri en vikuna á undan, ég róaðist því enn betur við að fara út enda búið að slökkva vel á manni inni á deildunum.

2015 innlögn

Ég fjallaði nokkuð ítarlega um fyrsta dag innlagnar árið 2015 í fjórða kaflanum, eftir að ég var handtekinn í sundskýlunni einni fata og einnig um partí-ið á meðan ég var ekki ennþá útskrifaður.

Eftir að ég var lagður inn var kallað á varnarteymið eftir níu daga innlögn því ég var orðinn óþreyjufullur eftir frísku lofti. Þá þurfti einnig að flýta útskrift til að rýma fyrir nýjum einstaklingum. Ef það er ekki mannréttindabrot að halda manneskju innilokaðri án frískis lofts í níu daga þá veit ég ekki hvað þarf til. Einn starfsmaðurinn benti mér á að fá mér bara súrefni í gegnum litla neglda gluggarifu á deildinni; ótrúlega einföld lausn!

Ég ákvað þá að bregða á leik og lét líta út eins og það væri að líða yfir mig. Það svínvirkaði og það var farið strax með mig út í afgirtan garð en í fylgd tveggja starfsmanna. Ég slapp þarna naumlega við sprautu. Þeir voru báðir með talstöð á sér. Á meðan

ég gekk niður tröppurnar, meðfram oddhvassa og stórhættulega veggnum á Landspítalanum við Hringbraut, sagði annar starfsmaðurinn við hinn í talstöðina: „Við erum að koma niður tröppurnar, vertu alveg á tánum að hann taki ekki sprettinn út ganginn.“ Takk kærlega fyrir traustið drengir! Aldrei nokkurn tímann hef ég reynt að flýja af vettvangi á geðdeild og aldrei sýnt tilburði til þess. Það var algjör unaður að komast loksins út í frískt loft og deginum bjargað.

Upplifunin er hins vegar líklega svipuð og fyrir hund sem rétt fær að fara út og míga í næsta tré en ekki í almennilega og upplífandi útiveru.

Strákur sem ég kynntist á deildinni hugsaði lítið út í það að komast út. Hann var lokaður inni án þess að fá ferskt loft í 15 daga og margir hafa verið miklu lengur inni samfleytt.

Bráðageðdeildin er ekki ósvipuð fangelsi, gæsluvarðhaldi eða einangrun, get ég ímyndað mér, aðallega fyrstu dagana í innlögn.

Halldóra sagði við mig eitt sinn að ég væri kominn með meiraprófið á deildinni; ég þekkti hana eins og handarbökin á mér. Það er laukrétt hjá henni, ég þekki hvern krók og kima þarna inni, hverja laut og þúfu. Ég fann að starfsfólkið vandaði sig þegar það talaði til mín. Það vissi sem var að ég myndi sannreyna það eða finna að einhverju – t.d. prógrammi dagsins, læknaviðtölunum eða deildarreglunum.

Pabbi klagði mig í miðri innlögn, og sagði að ég væri að hringja mjög víða til að fá vini mína til að smygla síma til mín

Þegar þeir kæmu í heimsókn. Ákveðið var því að ég fengi eingöngu að hringja í pabba og fá heimsóknir frá nánustu fjölskyldumæðlimum. Pabbi hefur oft tilhneigingu til að stjórna aðstæðum og það sannaði sig vel þarna. Einnig hafði hann tilkynnt Halldóru yfirlækni, án minnar vitundar, að ég hefði í raun aldrei jafnað mig almennilega eftir maníuna árið á undan. Hún fór því að skoða það vandlega hvort ég þyrfti sex mánaða sviptingu eftir að þriggja vikna sviptingunni lyki. Að það væri mikilvægt að tryggja mér betri bata en síðast. Þau voru í mjög miklu sambandi. Þegar á hólminn var komið kom það aldrei alvarlega til máls, kannski aðallega því Óttar Guðmundsson og læknameymi hans á deild 33 C sá ekki ástæðu til þess.

Það liðu nokkrir dagar án þess að ég fengi að fara aftur út eftir að ég lék á starfsfólkið og þóttist vera súrefnislaus. Ég var ósáttur að fá ekki að fara í garðinn með starfsmanni. Þar er mjög erfitt að flýja af vettvangi, samt var mér haldið inni því þau hreinlega treystu sér ekki með mig út. Maður þarf að vera í fantaformi til að komast yfir girðinguna í garðinum – einhvers konar fimleikaformi, sem ég var langt í frá að uppfylla.

Eftir tólf daga innlögn komu fimm menn úr varnarteyminu, sem ég hafði kynnst sæmilega. Ég var sagður á yfirsúningi og að það væri ennþá mikil spennan í mér. Koma þeirra boðaði ekki gott og því ljóst að nokkuð ágæt tengsl okkar á milli væru á góðri leið með að fara í vaskinn. Ég spurði þá hvort þeir ætluðu í alvörunni að gera mér þetta, hvort þeir áttuðu sig á því hversu mikill viðbjóður sprauturnar væru; ég talaði þannig og reyndi að

höfða til samvisku þeirra.

Ég streittist á móti, en gaf mig að lokum, sá að ég var sig-raður og var sprautaður með *Cisordinol* og *Haldol* í uppréttri stöðu, lafmóður á miðju herbergisgólfinu eftir mikil átök við fimm starfsmenn. Einn af þeim sagði mér skipandi að haga mér eins og maður. Það var alls ekki gáfulegt af honum, að tala við mig eins og smákrakka, og ég veit fyrir víst að hann var tekinn á teppið eftir á því þetta magnaði einungis andrúmsloftið. Ef starfsmaður notar röng orð getur það haft alvarlegar afleiðingar. Ég sagði starfsmanninum að fara norður og niður og gaf honum spark af öllu afli í afturendann. Þetta var í fyrsta og eina skiptið sem ég beitti starfsmann einhvers konar ofbeldi; hann átti það einfaldlega skilið. Það er betra fyrir starfsfólkið að steinþegja en að segja heimskulega hluti í þessari stöðu.

Ég hef aldrei séð minnst á það á Netinu, eða umræðu þess efnis, hvað þessar sprautur hafa mikil langtímaáhrif.

Ég hef oftast verið í kringum átta mánuði að jafna mig eftir maníur og spila þar glórulausar lyfjagjafir og sprautur á deild-unum stóra rullu.

2017 innlagnir

Sumarið 2017 lagðist ég inn á geðdeild í fjórða og fimmta skipti á 28 ára ævi. Í fimmta kafla skrifaði ég lítillga um fyrri inn-lögnina þetta sumar. Við upphaf hennar vildi ég lítið sem ekkert tjá mig, ég hafði verið reiður út í sjálfan mig þegar ég var í eðli-legu ástandi fyrir að segja alltof mikið í læknaviðtölum, hafði

sagt of mikið frá áætlunum mínum. Það er nákvæmlega það sem lækarnir vilja, að fiska upp úr manni eins mikið og hægt er. Ég brenndi mig á þessu og var því lengur í innlögnum árin á undan. Ég baðst engu að síður á öðrum degi afsökunar á að vera kaldur við lækna og sagðist hafa undanfarnar vikur fengið orku frá sólinni og væri með mörg verkefni á herðum mér. Einnig sagðist ég sennilega hafa náð 9 af 10 á uppsveifluskala dagana á undan.

Ég var ekki metinn í sjálfsvígshættu, en mér fannst svolítið magnað að lesa um það í sjúkraskrá að hægt væri að vera í slíkri hættu í maníu. Ég hefði haldið að það ætti eingöngu við um þunglyndi en þetta virðist alltaf vera ein af fyrstu spurningum geðlækna. Þá var talað um að það bæri aðeins á tortryggni af minni hálfu gagnvart spítalanum en ég væri rólegri og kurteisari en í fyrri innlögnum og hefði betra innsæi. Ég missti mig þó einstöku sinnum þar sem ég lýsti yfir óánægju minni á áberandi hátt.

Ég var tvisvar á opinni deild 33 C og tvisvar sinnum á bráðageðdeild 32 C á þessum tíu dögum sem ég var inni í fyrri innlögninni þetta ár. Það var skipulögð eftirfylgni með mér en títtnefnd Halldóra yfirlæknir var á leið í frí.

Ég var ennþá metinn töluvert veikur þegar ég útskrifaði mig sjálfur og mikilvægt væri að fylgja mér eftir. Guðrún Dóra Bjarnadóttir geðlæknir var því kölluð til og ég mætti til hennar þann 2. ágúst, korteri of seint, í hálf tíma viðtal. Helst átti að reyna að fá mig aftur í innlögn en ég var ekki tilbúinn til þess. Ég viðurkenndi fyrir Guðrúnu Dóru að það væri mikið að gera

hjá mér og ég gæti ekki lesið fréttir vegna eirðarleysis en að ég hlustaði frekar á þær. Hún spurði mig hreint út hvort ég væri að „skandalísera“, eyða miklum pening eða væri með aukna kynferðislega orku. Öðruvísi spurningar hjá henni, en nokkuð góðar. Ég mætti síðan ekki í næsta viðtal viku síðar og svaraði henni ekki í símann.

Eins og ég sagði áður þá lagðist ég sjálfviljugur, af virðingu og væntumþykju við fjölskyldu mína, á bráðageðdeildina í seinna skiptið, það urðu samtals 17 dagar.

Ótrúlegt en satt í þessum tveimur innlögnum sumarið 2017 fékk ég einungis samtals á mig þriggja daga nauðungarvistun. Það var læknanemi sem tók þá ákvörðun, sem ég var auðvitað óhress með, henni var síðan aflétt daginn eftir af Halldóru. Möguleg skýring á því að hún var ekki lengri geta verið gagnrýnin skrif mín um að nauðungarvistun sé oft á tíðum hreinlega ólögleg aðgerð. Í síðari innlögninni var því hótað endurtekið að lögreglan myndi ná í mig ef ég útskrifaði mig sjálfur aftur. Það voru fyrirmæli frá Óttari Guðmundssyni, lækninum mínum á deild 33 C, en hann var í fríi erlendis og lét læknameymi sitt vita af því að ef ég hygðist fara þá yrði ég sóttur.

Ég var alltaf meðvitaður um gang mála því ég spurði margra spurninga. Óttar skrifaði í sjúkraskrá að ég hefði talað mikið um útskrift en að ég hefði fallist á að vera áfram þegar fortölum var beitt. Það voru allir starfsmenn á varðbergi gagnvart mér inni á deild eftir að mér var hleypt út eftir einungis tíu daga í fyrri innlögninni. Það skrifast ekki á mig, heldur sem mistök af vakt-

hafandi lækni að kanna ekki aðstæður betur. Ég kann bara orðið á mitt ástand og virtist því eðlilegur í viðtalinu við hana. Innsæið er gott og ég er meðvitaður um hvernig mér líður hverju sinni, sem er víst nokkuð sjaldgæft meðal fólks með geðhvörf.

Það kom aldrei til tals að ég fengi sprautu í báðum innlögnum. Starfsfólkið reyndi meira að segja að fela það þegar það sprautaði aðra niður og sagði mér að taka það ekki nærri mér. Ég gat skilið að það þurfti að sprauta þá sem ekkert dempuðust niður viku eftir viku en óréttlátt var að aðili væri sprautaður niður fyrir litlar sakir, og þá gat ég öskrað á starfsfólkið og hleypt stemningunni aðeins upp í loft. Best var að rugla starfsmenn í ríminu þegar þeir tóku svokallað „rapport“; þá er hálf-tíma starfsmannafundur og rætt um hvað gerst hafi á vaktinni og næsta vakt skipulögð. Ef atvik áttu sér stað á þessum tíma riðlaðist allt, ég fékk ekkert samviskubit að gera þetta ef ég var ósáttur við gang mála. Það sama átti við þegar mér fannst farið með okkur á deildinni eins og morðingja. Það var dagamunur á hve reglunum var hart fylgt eftir en ef mér þótti á okkur brotið þá átti ég það til að láta í mér heyra og spyrja hátt og snjallt hvort við værum á geðdeild eða í einangrun. Þetta virkaði alltaf og mér tókst að höfða þannig til samvisku starfsmanna.

Sumarið 2017 féllu tveir skjólstæðingar fyrir eigin hendi á öðrum geðdeildum við Hringbraut. Í kjölfar þeirra atburða var allt hert til muna, sjálfsvíginn urðu samt á opnari deildum og á bráðageðdeildinni voru við lýði mjög strangar reglur eftir sem áður. Allar reimar voru til að mynda tekna úr fötum, engar

snúrur leyfðar í heyrnartólum og rakstur bannaður. Ég fann greinilegan skjálfta í starfsmönnum og ljóst að yfirmenn þeirra lögðu á ráðin um að herða tókin enn frekar í ljósi þessara voveiflegu atburða.

Það er sláandi hvað starfsfólkið er mismunandi og misáhugasamt í starfi. Þeir bestu þekkja alla með nöfnum og hvar persónulegir munir þeirra eru geymdir. Þeir áhugalausum nenna ekki að læra nöfnin og muna ekki skápanúmer hvers og eins; ég átti til að nýta mér það. Ef hæfur starfsmaður fór með mér að ná í eitthvað úr skápnum mínum þá opnaði hann skápinn án þess að spyrja númer hvað hann væri og spurði mig hvað ég vildi úr töskunni. Sá sem vissi ekkert spurði mig um skápanúmer og ég fékk sjálfur að ná í það sem ég sagðist ætla að sækja. Starfsmaðurinn tók þá ekki eftir því að ég laumaði símanum mínum með því sem ég sagðist ætla að sækja. Ég geymdi síðan símann í sokknum mínum þegar hefðbundin leit fór fram í herbergjunum á kvöldin. Svipaða sögu var að segja varðandi símtöl á deildinni, maður fékk tvö símtöl á morgunvakt og tvö á kvöldvakt. Tveir símar voru í boði og ég bað alltaf starfsfólk sem minna spáði í reglur deildarinnar um síma því það fylgdist ekki með því að einungis var leyfilegt að tala í tíu mínútur hverju sinni.

Það varð atvik á opnu deildinni, 33 C, í fyrri innlögn minni árið 2017. Deildin var full og starfsfólkið réði engan veginn við það sem var að gerast. Ég tók eftir því þegar lyfjagjöf átti sér stað að starfsmennirnir höfðu ekki hugmynd um hvað einstak-

lingarnir inni á deildinni hétu. Ég sagði þessum starfsmönnum, mjög ákveðinn, að opna augun og sinna starfi sínu betur. Því næst taldi ég alla upp í röð sem voru á deildinni með nafni, svo þeir gætu undirbúið sig betur.

Mér varð heitt í hamsi og fann að ég þurfti að losa um andrúmsloftið, og það með látum. Pabbi hafði verið seinn að koma með mat og gos fyrir mig og ég ákvað að hringja í hann og beina reiði minni að honum í stað þess að öskra á starfsfólkið. Ég átti 30 sekúndna samtalið við pabba, sem var ákveðið leikrit en spennulosun um leið. Ég öskraði af öllum krafti í símann og sá að allir byrjuðu að ókyrrast á deildinni, á meðan á þessu stóð flúði einn aðili í burtu því starfsfólkið vissi ekki hverjir væru með svokallað stéttarleyfi og hverjir yrðu að vera inni í fylgd. Þessi maður flúði af vettvangi í miðjum látunum því hann vissi sem var að það var allt komið í óefni á deildinni. Það var eins og þetta væri allt ákveðið hjá okkur tveimur, en svo var ekki raunin. Við áttum samt í samskiptum og það var eins og við læsum hvor annan.

Ég fann að ég þurfti að fara yfir á bráðageðdeildina til að láta ramma mig af, hvernig málum var háttað á deild 33 C hjálpaði mér ekki en eftir þessa uppákomu veit ég að starfsfólkið leit í eigin barm. Áður en ég hélt yfir á bráðageðdeildina bað ég eldri konu, sem var í heimsókn á deildinni, innilegrar afsökunar á látunum. Ég tjáði henni að ég hefði ekki gert þetta ef ég hefði vitað af henni nálægt. Hún sagði mér að allt væri í fínu lagi, stundum þyrfti bara að hrista upp í hlutunum. Ég var mjög

ánægður með hana. Það er skrítið að segja það en mér líður betur á bráðageðdeildinni, því þar er meira næði þótt það geti verið mikil læti inn á milli. Á opnu deildunum eru allir miklu meira ofan í manni og erfitt að fá einstaklingsherbergi. Ef ég þarf að deila með öðrum herbergi þá sef ég í sófa inni í sjónvarpsherberginu, mér finnst það skárri kostur. Á bráðageðdeildinni eru eingöngu einstaklingsherbergi og færri einstaklingar á vappi, og því líður mér betur þar.

Í seinni innlögninni varð mikill óróleiki á bráðageðdeildinni um nokkurra daga skeið, og allt gert til þess að halda mér frá ástandinu. Einn daginn mætti sérsveit ríkislögreglustjóra, grá fyrir járnum, og mér var sagt af Halldóru yfirlækni deildarinnar að það hefði verið í fyrsta sinn í sögunni sem hún mætti með byssur, piparúða og kylfur inn á Landspítalann við Hringbraut.

Starfsfólkið fékk fyrirmæli frá Halldóru þess efnis að koma mér inn í herbergi. Það vissi að ég mátti alls ekki sjá þetta því ég er opinskár í umfjöllun minni um geðheilbrigðismál. Ég var inni í herberginu mínu í örskamma stund en skynjaði að eitt-hvað mikið væri að gerast hinum megin við ganginn, eða á B-ganginum svokallaða, sem er oftast læstur.

Kom þá upp úr dúrnum að einn drengur hafði búið sér til vopn úr skrúfjárnri og þótti ógnandi. Ég mætti sérsveitinni frammi á gangi, barði með lófanum á enni mér og spurði mjög ákveðinn hvort þessi aðgerð væri í alvörunni nauðsynleg. Þeir sögðu ekki orð og gengu í röð inn í lokað starfsmannarýmið; þetta skapaði eingöngu ótta hjá öllum á deildinni. Mér var tjáð að þetta hefði

þurft og ég var beðinn um að hafa mig hægan og alls ekki skrifa um atvikið, ég var í raun grátbeðinn um það. Ég ákvað að sleppa því að skrifa pistil um það en fannst ég vera gunga ef ekki yrði minnst á það hér á þessum vettvangi.

Ef starfsmenn réðu ekki við þennan dreng, sem var um 80 kíló að þyngd, þá átti lögreglan að geta það. Að fá sérsveitina á svæðið var eitt það ýktasta og fáránlegasta sem ég hef orðið vitni af.

Merki um geðrof

Mestu vonbrigðin í þessum tveimur innlögnum árið 2017 voru ummæli sem áður nefnd Guðrún Dóra, sá annars ágæti geðlæknir, lét falla um mig. Hún taldi það merki um að ég væri ennþá í geðrofi og að ég væri með klárar ranghugmyndir fyrst ég fyndi fyrir nálægð Guðna bróður. Ég varð ósáttur við hana og sagði að ég fyndi fyrir nærveru hans hvort sem ég væri í geðrofi eða ekki en væri engu að síður næmari í maníu. Það var djarft af Guðrúnu Dóru að fullyrða þetta því hún þekkir mig mjög takmarkað.

Á þessum degi voru einmitt liðin tíu ár frá fráfalli Guðna og ég að upplifa erfiða tíma, ekki bætti úr skák að vera lokaður inni. Það tók mikið á tilfinningalega að geta ekki verið með fjölskyldunni á þessum degi. Þó að ég kunni ágætlega við Guðrúnu Dóru þá þarf hún engu að síður að passa sig hvað hún lætur út úr sér varðandi viðkvæm mál. Hún sagði auk þess að ég kynni að fela flest geðrofseinkennin og að ég næði að stramma mig vel af í viðtölum. Það er erfitt að sitja kyrr í maníu eins og ég

hef áður sagt en það er eitthvað sem maður verður að geta í læknaviðtölum, ef viðkomandi ætlar að eiga möguleika á að útskrifast. Einnig sagði hún að ég svaraði spurningum undir rós en langoftast væri hægt að tala við mig og semja um gang mála.

Annað atvik með Guðrúnu Dóru var þegar hún reyndi að fá leyfi til að skoða snjallsímaminn. Allir persónulegir munir höfðu verið fjarlægðir og núna átti að grandskoða símann minn. Ég tók þessu mjög illa og barði í vegg af öllu afli, gekk síðan inn í herbergi til að slaka á. Tryggvi Ófeigsson, minn nánasti starfsmaður í þessum innlögnum, kom í humátt á eftir mér og spjallaði við mig. Hann sagði við mig að það væri magnað hvað ég gæti reiðst mikið en verið rólegur nokkrum sekúndum síðar. Hann líkti þessu við „20/20 Vision,“ sem hann útskýrði fyrir mér að þýddi í mínu tilfelli að ég sæi allt skýrar eftir á.

Ég gaf ekki leyfi fyrir því að síminn yrði skoðaður og það var ekki reynt neitt frekar. Ástæðan fyrir því að Guðrún Dóra vildi skoða hann var að hún vissi að þar væri að finna mynd eða myndir frá deildinni. Þau klikkuðu hins vegar á því að taka símann af mér þegar ég kom í innlögn aftur því það var svo mikið um að vera.

Deginum áður tók ég mynd af Dallas Mavericks körfubolta-treyjunni minni inni á deild, nánar tiltekið í rúminu, og setti á Instagram og Facebook. Treyjan var númer fimm og af einum af uppáhaldskörfuboltamönnum mínum, Jason Kidd. Þetta var einfaldlega of táknrænt til þess að sleppa því að birta; það var nýbúið að vista mig á bráðageðdeildina í fimmta sinn og tala

númer fimm stóð á bakinu á mér. Ég skrifaði m.a. með myndinni að ég væri kominn með nóg af lögreglunni, sem vildi ekki hleypa mér úr landi, því ég hugsaði út fyrir boxið, og að ég myndi hitta alla í Dallas von bráðar. Einnig bað ég fólk um að leyfa mér að lifa mínu lífi og ekki vera að hafa óþarfa áhyggjur, að ég hefði aldrei gert nokkrum manni neitt og bjargaði mér alltaf sjálfur.

Starfsfólk sem ber að hrósa

Starfsfólkið er eins og ég hef nefnt mjög misjafnt þarna inni. Sumir hjálpa manni geypilega mikið en aðrir gera ástandið mun verra og stuða fólk einfaldlega. Hlutfallið er u.þ.b 70% gott starfsfólk og 30% slæmt að mínu mati. Þessi 30% mega hugsa sinn gang og jafnvel hugsa sér til hreyfings. Það þarf að þjálfar starfsfólkið miklu betur en ég veit að það er erfitt því fáir haldast í langan tíma í þessu krefjandi starfi; meðallíftími starfsmanna á bráðageðdeildinni eru einungis nokkrir mánuðir. Almennir starfsmenn á geðdeildunum eru titlaðir sem stuðningsfulltrúar og ráðgjafar. Síðan eru starfandi sjúkraliðar eða félagsliðar. Sumir af þeim eru hreinlega ótrúlegt fólk, hafa unnið undir gríðarlegu álagi á undirmönnuðum deildum ár eftir ár og unnið fjölmargar yfirvinnuvaktir. Þessu starfsfólki ber að hrósa sérstaklega. Tveir starfsmenn hafa alltaf verið á vakt þegar ég hef þurft að leggjast inn á deild eða frá árinu 2009, nokkra aðra hef ég hitt frá því 2014 og suma í þremur innlögnum frá því 2015. Þeir starfsmenn sem endast lengi í starfi eru þeir sem raunverulega af öllu hjarta langar að hjálpa fólki og lifa fyrir það; álag og léleg laun eru aukaatriði.

Þegar ég sá þau öll síðasta sumar fékk ég smávegis ryk í augun.

Eftirtöldum starfsmönnum vil ég þakka sérstaklega: Gyða Björg Þórsdóttir, Þorvaldur Thoroddsen, Marteinn Ingason, Tóti Möller, Theodór Ingi Ólafsson, Sverrir Þórðarson, Þórir Björn Sigurðarson, Brynjólfur Gauti Jónsson og Kristinn Geir Friðriks-son. Takk kærlega fyrir ykkar framlag til geðheilbrigðiskerfisins og að hafa gefið ykkur tíma fyrir mig og svo miklu fleiri. Tíminn með ykkur var meira að segja oft á tíðum skemmtilegur! Þótt ég hafi verið læstur inni. Ef allir starfsmenn væru eins og þið þyrftum við miklu minna af sprautum. Þið kunnið einfaldlega á skjólstæðinga ykkar og vitið hvað þið eigið að segja á krefjandi augnablikum.

Ég hrósa alltaf góðu starfsfólki fyrir vel unnin störf en hef öskrað á það slæma; einn kallaði ég mínútuperra því hann hleypti mér ekki til að reykja sígarettu kl. 23.01 en reykherberginu er lokað kl. 23.00. Í reiði minni sagði ég honum að leita sér að ann-
arri vinnu en stuttu seinna bað ég hann afsökunar.

Sumir eru of viðkvæmir til þess að vinna á bráðageðdeildinni, aðallega eru hjúkrunarfræðingarnir margir hverjir viðkvæmir. Það er augljóslega ekki skemmtilegt að vera kallaður öllum illum nöfnum og þaðan af verra af einstaklingum á deildinni. En þeir verða að bíta á jaxlinn ef þeir kjósa að vinna undir þessum kring-
umstæðum. Ég hef oft séð hjúkrunarfræðinga bresta í grát og ganga hratt inn í lokað rými eftir að hafa þurft að sitja undir sví-
virðingum. Álagið er virkilega mikið og aðstæður það erfiðar að sumir ráða einfaldlega ekki við þær.

Bréf til heilbrigðisráðherra

Ég sendi Óttarri Proppé, þáverandi heilbrigðisráðherra, tölvu-póst í ágúst 2017. Í skeyti mínu gerði ég honum grein fyrir alvar-leika málaflokksins, ef hann væri ekki þá þegar búinn að átta sig á honum. Ég sendi honum bæði einkaskilaboð á Facebook og einnig á netfangið hans, en fékk ekkert svar. Ég hef alltaf kunnað vel við Óttarr en mér fannst hann ekki standa sig í embætti heil-brigðisráðherra. Sumir segja að ekkert gerist á fyrsta árinu í ríkisstjórn en það var augljóst að frændurnir Bjarni Benedikts-son og Benedikt Jóhannesson stjórnðu alfarið skútunni, og Óttarr fékk ekki að gera það sem hann langaði til. Ég held það hafi skort nauðsynlega hörku í Óttarr til að berjast við þá.

Ég fór í útvarpsviðtal í síðdegispáttinn Magasínið á útvarps-stöðinni K100, á meðan ég var ekki ennþá útskrifaður af opinni deild. Það voru ennþá þrír dagar í það og mér tjáð að taka því rólega í leyfinu mínu. Ég fór ekki beint eftir þeim fyrirmælum því það eru vissulega örlítið stressandi aðstæður að fara í útvarps-viðtal. Ég gat einfaldlega ekki neitað því þegar Sighvatur Jóns-son hringdi í mig. Fyrr um daginn hafði birst pistill eftir mig á Pressunni þar sem ég ræddi um innlagnir mínar þetta sum-arið. Ég ræddi við Sighvat, eða Hvata eins og hann er jafnan kallaður, og Huldu Bjarnadóttur um geðheilbrigðismál á Íslandi. Ég nefndi þessa þrjá herra menn hér að ofan, Bjarna, Benedikt og Óttarr, og sagði að þeir yrðu að rísa upp og fara að gera eitt-hvað af viti. Það hefðu tveir einstaklingar vikurnar á undan fyrir-farið sér á geðdeildunum við Hringbraut. Ég spurði hvað þyrfti

í alvörunni að gerast meira til að ríkisstjórnin hysjaði upp um sig buxurnar og veitti eðlilegt fjármagn í málaflokkinn. Tveimur vikum síðar sprakk ríkisstjórnin vegna annarra mála. Þessi ríkisstjórn Bjarna Benediktssonar var frá upphafi dæmd til þess að mistakast.

Umbætur

Staðan á bráðageðdeildinni sumarið 2017 var mjög slæm, inni voru aðilar m.a. með geðhvörf og geðklofa og voru að fljúga hátt upp. Á sama tíma voru blússandi framkvæmdir beint fyrir utan gluggana, líka um helgar. Háværar múr- og steypuviðgerðir frá morgni til kvölds, aukinheldur sem álagið á starfsfólkið var gríðarlegt, eins og jafnan er yfir sumartímann. Framkvæmdirnar voru ekki til að bæta ástandið. Sumir starfsmenn viðurkenndu fyrir mér að þeir væru að missa geðheilsuna í öllum látunum.

Garðurinn úti var fullur af verkfærum og vinnumönnum og þar af leiðandi hvergi hægt að fara út til að fá ferskt loft. Ástandið var hreint og beint óviðunandi – og hægt að spyrja sig af hverju í ósköpunum ráðist var í framkvæmdir þegar álagið var sem mest á deildinni. Af hverju voru þær t.d. ekki í apríl og maí? Halldóra sagði mér reyndar að þau fengju einungis fjármagn til framkvæmda að sumri til, sem ég skil bara ekki. Það er engu líkara en að það vanti allar heildstæðar áætlanir þarna. Af hverju er skipulagið ekki betra, þannig að einstaklingar inni á bráðageðdeildinni komist í frískt loft? Af hverju er ekki hringstigi á svölunum, svo fólk geti farið niður í garðinn en ekki alltaf

í fylgd með tveimur starfsmönnum, eins og um stórglæpamenn sé að ræða? Þetta er eitt af mörgu sem er ábótavant í þessu blessaða en mjög svo gallaða geðheilbrigðiskerfi okkar.

Maturinn er aukinheldur vondur, vægast sagt; önnur hver máltíð samanstendur af soðnum dúnmjúkum fiskibollum, 1/4 fiskflaki eða fremur þurru kjöti. Ég fékk þó í eitt skipti góðan kalkún á sunnudegi, sem var gríðarlega ánægjulegt og eftirminnilegt. Maturinn er skárri á bráðageðdeildinni en á opnu geðdeildunum.

Niðurskurðarhnífnum hefur verið beitt af alltof miklu afli í mörg ár; það er hreinlega erfitt að koma þessu frá sér í rituðu máli, það þarf að upplifa ástandið til þess að virkilega trúna því.

Á geðdeildunum eru stanslausir hurðaskellir og starfsmenn opna hurðir með lyklum hátt í 50 sinnum á vakt. Ég myndi vilja sjá alla starfsmenn með kortaskynjara. Að settir yrðu demparar á hurðirnar þannig að þær lokist rólega eins og þekkist í löndum sem eru mörgum skrefum á undan okkur í þessum málaflokki. Halldóra sagði mér frá þessu og að land eins og Danmörk, stæði okkur miklu framar í þessum efnum. Hér skorti einfaldlega fjármagn til að gera slíkt hið sama.

Fólk í innlögn á deildunum verður sífellt fyrir ónæði af þessum sökum vegna þessara skella þegar það á að vera að ná ró, og títtnefnt varnarteymið með pípandi tækin, sífellt á hlaupum inn og út, því fólk er að ærast yfir súrefnisleysi og vegna innilokunarkenndar.

Einstaklingar sveiflast mikið í líðan á milli daga á bráða-

geðdeildinni. Eina helgina 2017 voru fjórir starfsmenn kýldir af sama aðilanum, þetta var ungur strákur og hann vissi ekki alveg hvað var um að vera í kollinum á sér. Súrefnisleysið hjálpaði ekki og fóru allir fjórir starfsmennirnir á bráðamóttökuna í Fossvogi til aðhlynningar.

Á Landspítalanum við Hringbraut eru nokkrar geðdeildir starfandi. Þann 30. maí 2014 var tekin í notkun ný deild, fyrsta bráðageðdeildin á Íslandi. Dagurinn var vitaskuld táknrænn og engin tilviljun – 25 ára afmælisdagurinn minn! Þessi deild er algjörlega lokuð og einungis hægt að hitta aðstandendur í harðlæstu heimsóknarherbergi. Hurðir og gluggar eru þannig úr garði gerð að nær ómögulegt er að brjóta niður, sem er nauðsynlegt vegna ástandsins sem getur skapast.

Bráðageðdeildin er með tólf pláss, tíu einstaklings- og tvö bráðapláss. Ég held að það sé óhætt að segja að þetta sé eins konar maníudeild, allavega á sumrin. Einstaklingar sem eru hvað hæst uppi fá innlögn þarna og af því að plássin eru svona fá er eins gott að koma þeim sem fyrst út. Svoleiðis er hugsunin í kerfinu. Það hefur miklar afleiðingar í för með sér síðar, þessir aðilar upplifa djúpa niðursveiflu í kjölfarið.

Í frétt á DV.is í aprílmánuði árið 2015 um nýju bráðageðdeildina segir: „Markmið deildarinnar er að auka við gæði á þjónustu þeirra allra veikustu og stytta tímann sem fólk þarf að vera innilokað vegna síns sjúkdóms.“ Þetta með að stytta tímann sem fólk þarf að vera innilokað segir mér að lyfjagjafir og rötsterku sprauturnar hafi ekki minnkað, frekar hefur verið bætt í.

Maður er þvoglumæltur í 3-4 daga eftir sprauturnar og eiginlega bara út úr heiminum. Það var alltaf mjög erfitt að reyna að tala fyrstu dagana eftir sprautur, ógerlegt að mynda setningar og sigur þegar það hafðist aftur eftir miklar æfingar. Það er rosalega niðurlægjandi upplifun að vera sprautaður, sérstaklega þegar það er gert með valdi. Ég hef oft reynt að eyða út bæði upplifun minni af þessu og tilfinningum, en það er hægara sagt en gert, þetta mun alltaf sitja fast í mér en fyrir vikið er ég líka sterkari einstaklingur. Þess vegna tek ég alltaf inn á mig þegar aðrir eru sprautaðir niður í návist minni, því ég veit hvað viðkomandi er að ganga í gegnum. Fjölskylda og vinir mínir sem heimsóttu mig fyrstu dagana eftir að ég fékk sprautu var mjög brugðið, ég kom varla upp orði, með allan líkamann krepptan og var ólíkur sjálfum mér. Ég hafði lengi vel lítið sem ekkert rætt það við fjölskyldu og vini að vera nauðungarsprautaður en það er upplifun sem ég óska engum manni.

Það er engin sérstök formúla hversu oft einstaklingar eru sprautaðir, allt frá núll og upp í tíu eða fleiri sprautur í hverri innlögn. Það fer eftir því hversu hátt uppi af maníu einstaklingurinn er og hvort hann sýnir af sér ofbeldisfulla hegðun. Það getur hins vegar komið til átaka vilji menn þær ekki, sem er mjög skiljanlegt enda eru þær algjör óþverri. Ég hef líklega í mínum fimm innlögnum fengið 20% af þeim sprautum sem mér voru upphaflega ætlaðar. Þegar ég annað hvort leyfði sprauturnar eða þær voru þvingaðar að mér voru þær hafðar alveg einstaklega sterkar. Ég er handviss um það, miðað við lyfjapól

mitt sem lækna og hjúkrunarfræðingar vita vel af. Þetta er ekki eftirsóknarverð þróun en hún er tilkomin vegna skorts á fjármagni í heilbrigðiskerfinu. Þeir veiku þurfa að gjalda hressilega fyrir það.

Páverandi deildarstjóri 32 C, Eyrún Thorstensen, sem ég hef alltaf kunnað vel við, sagði við opnun deildarinnar árið 2014: „Fyrir flesta sjúklingana okkar skiptir miklu máli að draga úr áreiti. Hurðaskellir, umgangur og hávaði geta til að mynda haft mjög neikvæð áhrif og tafið fyrir bata. Við leggjum áherslu á að hér sé friður en ekki kliður. Umbæturnar hér á deildinni draga þannig úr vanlíðan og árekstrum.“ Þetta er flott markmið en ég hef ekki alveg fundið fyrir breytingunum þegar ég hef verið í innlögn þessi fjögur skipti eftir að bráðageðdeildin var opnuð. Það er vissulega erfitt yfir hásumar að hafa næði þegar einstaklingar eru sem hæst uppi en það verður að trúa því að starfsfólkið sé að gera sitt besta.

Ég hef verið á deild 32 C í öll mín fimm skipti, nafninu var ekki breytt eftir að hún varð bráðageðdeild. Ég hef alltaf verið kominn mjög hátt upp og verið lagður þar inn. Það vill ekki nokkur maður láta nauðungarvista sig og svipta sig sjálfræði í allt að 24 daga. Ef einstaklingur er ekki orðinn góður að mati lækna eða fylgir ekki þeirra þvinguðu meðferð sem skyldi eftir þessa 24 daga er næsta skref þriggja mánaða sjálfræðissvipting (áður sex mánuðir), en það hefur aldrei þurft með mig – þó það hafi komið til tals, eins og ég nefndi áður árið 2015.

Það er skelfilegt að þurfa að vera með ellefu öðrum manú-

veikum einstaklingum inni á lokaðri geðdeild og reyna að ná bata. Það er líklega svipað og að láta óða hunda saman í lokað rými og halda að þeir verði í lagi eftir stuttan tíma.

Fólk í maníu espar oft á tíðum hvert annað upp. Fyrstu tíu dagana jafnar maður sig mjög lítið og stundum versnar manni einfaldlega. Einstaklingum á deildinni er sagt að reyna að láta sér leiðast og vera inni á herbergi, sem mér finnst ein fáránlegasta setning sem ég hef heyrt; ég kann það engan veginn.

Minningar mínar af bráðageðdeildinni eru ekki einungis slæmar þótt það hafi gerst þar atvik sem ég hefði viljað sleppa við að upplifa. Ég hef til að mynda lagt bílnum mínum fyrir utan geðdeildina þegar ég er í eðlilegu ástandi til að sættast við það sem hefur gerst. Ég var í fimm blaðsíðna viðtali í MAN Magasín í júní 2017 og voru allar myndirnar teknar af mér við geðdeildina, að minni ósk og þær komu ljómandi vel út.

Á bráðageðdeildinni er gjarnan sérstök stemning. Einstaklingar eru svo hátt uppi að starfsmenn smitast oft af aðstæðum og myndast þá heimspekilegar, djúpar og manískar samræður milli starfsmanna og skjólstæðinga, og jafnvel á milli starfsmanna eingöngu; mjög sérstakt og í raun magnað. Stemningin þarna inni breytist mikið á milli daga.

Stórreykingamaður

Í seinni innlögninni 2017 fékk ég ekki að fara út í marga daga samfleytt, bæði vegna manneklu og af þeirri ástæðu að einstaklingum er ekki hleypt út fyrstu dagana í innlögn. Þegar ég var

orðinn þróttlítill fékk ég að fara inn í áhaldageymslu þar sem hægt var að opna gluggann upp á gátt, lúxus með meiru! Þetta var helst ekki gert og mér var laumað þangað inn svo enginn sæi til, hinir þurftu að setta sig við negldar gluggarífur deildarinnar.

Eina nóttina vaknaði ég og átti erfitt með að slaka á og anda eðlilega sökum súrefnisleysis; mjög óþægilegt. Ég fór fram og þar var Hlynur Gíslason á vakt, hann reyndist mér mjög vel. Við tókum öndunaræfingar saman í fáeinar mínútur og fljótlega gat ég sofnað aftur.

Maður sefur kannski 6-8 klukkutíma á sólarhring inni á geðdeild en hvað er hægt að gera hina 16-18 klukkutímana? Ef ekki er í boði að fara út í körfubolta með starfsmanni, niður í ræktina, í göngutúr eða út í garð þá er ekkert voðalega margt hægt að gera sér til dægrastyttingar. Ég borða mikið í þessari stöðu og þyngist yfirleitt um átta kíló á þessum tæpa mánuði. Geðlyf auka matarlyst mikið og lyfjaskammtarnir þarna eru ansi stórir. Einnig spilar það inn í að vera girtur af og hafa lítið að gera. Það er þó einhver afþreying til staðar, ekki mjög spennandi, og ég nýtti mér hana takmarkað.

Ég gekk um gangana, oft viðstöðulaust, til að drepa tímann og til þess að koma mér í gegnum þetta, það veitti mér ró. Ég spjallaði mikið við starfsfólkið og stundum leit ég í blöðin og hringdi í fyrirtæki til að spyrjast fyrir um ýmislegt; oftar en ekki voru það bílasölur eða íþróttaverslanir sem urðu fyrir valinu. Inn á milli tók ég spretti til að fá útrás en það er bannað og ég virti það alltaf þegar mér var bent á það.

Ég hef aldrei lent í slagsmálum við starfsfólkið, nema bara þegar ég sparkaði í afturenda þess starfsmanns sem talaði við mig eins og smákrakka. Þegar ég reiðist þarna inni læt ég það bitna á hurðum og gluggum en aldrei á starfsfólkinu, þó að maður láti óánægjuna stundum í ljós. Samband mitt við meirihluta starfsmanna er gott og talsverð virðing ríkir, af minni hálfu að minnsta kosti.

Ég hef reykt þegar ég hef verið inni á deildinni í fjórum af fimm innlögnum, 2014, 2015 og 2017. Samt sem áður hef ég aldrei verið dagreykingamaður, þótt ég hafi reykt stöku sinnum þegar ég lyfti mér upp; aldrei notið þess sérstaklega. Það má reykja á klukkutíma fresti, og ég taldi alltaf niður mínúturnar. Íðulega tók ég tvær rettur í einu og reykti eins og ég hefði aldrei gert neitt annað. Fyrstu sígaretturarnar í innlögn voru erfiðar og losuðu mikla spennu úr líkamanum. Ég reykti svo innilega að ég brenndi mig stundum þegar ég var að klára þær. Ég var síðan búinn að semja við starfsfólkið um að fá að reykja á hálf tíma fresti. Það er skrítið hvaða áhrif innilokun og frelsissvipting hefur á mann. Ég svældi í mig tveimur sígarettupökkum á dag og var orðinn að stórreykingamanni. Þegar ég var laus af deildinni og kominn með frelsi á ný var löngunin í retturnar fljótt á bak og burt, þótt það hefði tekið fjóra mánuði að láta hana hverfa eftir maíuna 2017.

Nauðungarvistun ólögleg

Nauðungarvistun er oftast ólögleg og skilyrði varðandi hana eru sjaldnast uppfyllt, en samt er henni beitt um 100 sinnum á ári á einstaklinga. Alveg ótrúlegt en satt. Það þarf ekki nema einn lækni sem þekkir viðkomandi mögulega ekki neitt til þess að taka þessa gríðarlega stóru ákvörðun; að svipta fólk tímabundið sjálfræði sínu. Oft er það að beiðni fjölskyldu viðkomandi.

Nauðungarvistun er frelsissvipting sem er alvarlegasta inn-grip sem yfirvöld geta beitt, og hefur alvarlegar afleiðingar á líf einstaklings. Nauðungarvistun þýðir að manneskja er vistuð á stofnun eða spítala gegn vilja sínum til þess að fá meðferð við alvarlegum, geðrænum veikindum.

Ég get hins vegar fullyrt að svo er ekki alltaf og nauðungarvistuninni er beitt alltof frjáltslega! Það eru mýmörg dæmi um að einstaklingar geti ekki og kunni ekki að standa upp og verja rétt sinn og láta þetta yfir sig ganga.

Ef fjölskylda eða ástvinir ákveða með lækni að láta nauðungarvista einstakling veit ég að það er erfitt fyrir alla aðila, og líklega hafa orðið fjölmargir árekstrar í fjölskyldum vegna inngripa þeirra. Að vera lokaður svona inni gegn vilja sínum er mikil lífsreynsla; aðallega slæm en hún herðir mann einnig, það get ég vitnað um.

Íslensk lög um nauðungarvistun standast ekki lágmarkskröfur þeirra alþjóðlegu mannréttindasáttmála sem Ísland er aðili að. Lögin, sem finna má í þriðja kafla lögræðislaga nr. 71/1997, mismuna fólki með geðsjúkdóma og tryggja ekki nógu

vel réttindi þeirra einstaklinga sem vista á nauðuga. Sem dæmi má nefna að lögin eru alls ekki nógu skýr um réttindi þeirra sem verða fyrir kröfu um nauðungarvistun. Lögræðislögin vernda ekki rétt þeirra til sanngjarnrar málsmeðferðar, rétt þeirra til frelsis sem og rétt þeirra til lögformlegs hæfis til jafns við aðra. Nauðungarvistun er því ekkert annað en þvingun og ofbeldi að mínu mati.

Maímánuður 2017 var mikilvægur fyrir mig því þá kom ég fram á málþingi Geðhjálpar í HR og ræddi um upplifun mína af því að hafa verið nauðungarvistaður. Á meðan sat Sigríður Á. Andersen, dómsmálaráðherra, úti í sal og hlustaði. Ég er mjög þakklátur Önnu Gunnhildi Ólafsdóttur, framkvæmdastjóra Geðhjálpar, að hafa valið mig til að koma fram og segja mína sögu. Markmiðið var að fá dómsmálaráðherra til að breyta lögræðislögunum varðandi nauðungarvistun, gera lögin skýrari og gera það erfiðara að beita henni. Ég fór í þrjú viðtöl daginn sem málþingið var, á Mbl.is, á Rás 2 og í tíufréttum RÚV. Það þótti mjög óvanalegt að einhver talaði opinberlega um að hafa verið nauðungarvistaður.

Það er mjög erfitt að vinna úr nauðungarvistuninni, hún situr alltaf í manni; alveg hreint hræðileg meðferð. Hún er algjört mannréttindabrot sem ég ætla ekki að setta mig við oft, ég hef of mikla réttlætiskennd til þess. Jafnframt skil ég ekki af hverju frjóa og framkvæmdasama fólkið er alltaf lokað inni; nánast um leið og það fer út fyrir kassann þá er það girt af. Það gerir það að verkum að þetta fólk þarf oft á tíðum að skamm-

ast sín fyrir að vera með frjótt ímyndunarafl. Það er von mín að í framtíðinni hætti samfélag okkar að loka einstaklinga eins og mig og fleiri stöðugt inni á geðdeildum fyrir að hugsa út fyrir boxið, að það reyni frekar að hjálpa okkur til góðra verka. Það vantar vissulega fleiri úrræði og betri aðstöðu svo að nauðungarvistuninni verði síður beitt.

Margir kæra úrskurðinn inni á deild og ég hef gert það sjálfur, manni líður betur eftir á. Flestir falla frá kærunum því þeir vita eða er sagt að það sé tapað einvígi fyrir fram, það er þó hægt að fara fram á skaðabætur. Ég hef aðeins heyrt af einu tilviki af sennilega mörg þúsundum þar sem aðili vann ríkið fyrir dómstólum vegna nauðungarvistunar. Þessu ætti að vera öfugt farið, að aðeins einn hefði ekki unnið mál gegn ríkinu vegna ólögðrætrar nauðungarvistunar.

Forvarnir

Núverandi heilbrigðisráðherra, Svandís Svavarsdóttir, gaf út skýrslu um geðheilbrigðismál í júní 2018, til fjögurra ára. Þar voru nokkrir ágætispunktur en á heildina litið var skýrslan alls ekki nógu skýr, og í raun olli hún vonbrigðum. Í henni var mikið fjallað um heildarstöðu mála í landinu og talað í kringum hlutina í stað þess að horfst væri í augu við vandann sem við stöndum frammi fyrir. Sum atriði stóðust hreinlega ekki en lang alvarlegast að mínu mati og margra annarra er að Svandís eyddi ekki einu orði í umfjöllun um þær þvinganir sem eiga sér stað á Landspítalanum á hverjum einasta degi, annað hvort í formi

nauðungarvistunar eða annars konar þvinganir. Þá ræddi hún ekkert um það góða starf sem mörg samtök eru að vinna að, sem var frekar slakt af henni. Ég ætla hins vegar að gefa henni tækifæri til að bæta sig í starfi, hún er nýlega tekin við og ég ætla ekki að dæma verk hennar strax.

35-50 einstaklingar fremja sjálfsvíg hér á landi á hverju ári vegna geðrænna vandamála, og er það algengasta ástæða dauðsfalla hjá ungum mönnum. Á heimsvísu taka yfir 800.000 manns sitt líf ár hvert (Útmeða [án árs]). Miðað við tölur frá árinu 2014, voru karlmenn 75% þeirra sem tóku eigið líf hér á landi það árið (Vísir [2014]). Konur reyna það hins vegar mun oftár en karlmenn. Þeir nota róttækari leiðir á meðan konur leita meira eftir hjálp með aðgerðum sínum. Á meðan sex drengir á aldrinum 18-25 falla fyrir eigin hendi að meðaltali árlega hér á landi þá fremur ein stúlka sjálfsvíg í þessum aldurshópi annað hvert ár (Útmeða [án árs]). Munurinn er því ansi mikill.

Geðlæknar þurfa að fræða fólk miklu betur um geðsjúkdóma. Fólkið í landinu hefur litla vitneskju um málaflokkinn nema það hafi sjálft greinst með geðsjúkdóm eða einhver nákominn. Þögg-unin er ennþá til staðar en við þokumst hænuskref áfram en með stökkum inn á milli.

Tölur um geðlyfjanotkun Íslendinga sýna það greinilega að lyfjameðferð er það úræði sem er langmest notað til að meðhöndla geðræna erfiðleika. Í frétt Hagstofu Íslands, varðandi útkomu bókarinnar *Health at a Glance* 2017, kemur fram að árið 2015 neyttu Íslendingar rúmlega tvöfalt meira af þunglyndis-

lyfjum miðað við höfðatölu en íbúar í öðrum OECD-ríkjum að meðaltali. Íslendingar neyttu sem svaraði 130 dagskömmtum af þunglyndislyfjum á hverja þúsund íbúa. Í öðrum OECD-ríkjum voru notaðir 60 dagskammtar á hverja þúsund íbúa (Hagstofa Íslands [2017]). Skýringin á þessum mun er varla sú að geðrænir erfiðleikar séu meira en tvöfalt algengari á Íslandi en í hinum OECD-ríkjunum. Skýringin hlýtur fremur að vera sú að Íslendingar kjósa lyf sem sitt helsta meðferðarúrræði við geðrænum vanda á meðan önnur OECD-ríki nýta sér önnur og oft betri úrræði.

Við þurfum nauðsynlega að hafa bráðþjónustu geðsviðs opna allan sólarhringinn, allt árið um kring. Sá sem handleggsbrotnar er ekki þedinn um að kíkja við eftir helgi á bráðamóttökunni í Fossvoginum, svo dæmi sé tekið, þar er alltaf opið. Samkvæmt heimasíðu Landspítalans er bráðþjónusta geðsviðs við Hringbraut eingöngu opin 12.00-19.00 virka daga og 13.00-17.00 um helgar. Í neyðartilvikum er hægt að leita til bráðamóttökunnar í Fossvogi en hún sérhæfir sig í líkamlegum meiðslum en ekki andlegum veikindum. Það er alltaf neyð þegar einstaklingur þarf að leita á geðdeild og það þolir enga bið.

Ástandið í þessum málum er langt frá því að vera eðlilegt eins og þeim er háttað nú um stundir. Það er því miður oftast ekki nóg að líða virkilega illa og vera með sjálfsvígshugsanir til að fá innlögn á geðdeild á Íslandi, ef við tölum um þá hlið sem snýr að þunglyndinu. Viðkomandi þarf að hafa gert afgerandi tilraun til sjálfsvígs eða vera illa farinn eftir sjálfsskaða til að

komast að. Til að fá að leggjast inn þarf viðkomandi að vera í „bráðri sjálfsvígshættu“ – staðan er slík að það er ekki hægt að hjálpa öllum og því er fyrst og fremst verið að keppast við að halda lífi í þeim allra veikustu.

Sárafáir geðlæknar, ef einhverjir, taka að sér nýja skjól-stæðinga. Það er alvarlegt vandamál sem við erum að glíma við ofan á allt annað.

Því miður er lítið um forvarnir í geðheilbrigðismálum en þær eru öflugar hvað umferðarmál varðar. Hægt er að fækka sjálfsvígum talsvert með aukinni fræðslu, bættri aðstöðu og betri geðlæknum. Til að taka dæmi um þessa tvo málaflokka, urðu banaslys á Reykjanesbrautinni á 99 daga fresti árin áður en hún var breikkuð í báðar áttir en eftir að það var gert varð ekki banaslys þar næstu tíu árin á eftir (mbl.is [2014]).

Ég býð spenntur eftir breytingum í geðheilbrigðismálum hér á landi en skil jafnframt ekki metnaðar- og aðgerðaleysið hjá stjórnvöldum. Gera þarf miklu betur í þessum málaflokki.

Vonandi bjartir tímar

Sverrir Þórðarson, fyrrverandi starfsmaður á deild 32 C, hringdi í mig árið 2016. Hann sagði mér að hluti starfsfólks fengi fríar ferðir til Englands til að sitja ráðstefnur þar sem fjallað væri um hvernig best væri að meðhöndla aðstæður til að koma í veg fyrir nauðungarsprautanir í miklum mæli. Mér finnst það aðdáunarvert framtak og nauðsynlegt. Sverrir spurði mig í framhaldi hvort ég væri til í að hitta starfsfólkið, bæði það reynslu-

mikla sem og það fólk sem væri að hefja störf á deildinni; halda erindi og segja mína reynslusögu hvernig það hefði verið að vera lokaður inni.

Mér fannst mjög mikill heiður að þau vildu hitta mig og heyra upplifun mína af bráðageðdeildinni. Ég kom tvisvar sinnum og sagði sögu mína. Þetta voru skemmtilegir hópar og þau spurðu mig spjörunum úr, sem varð 90 mínútna samtal í heildina. Þetta var ekki mjög formlegt, heldur sátum við í hring og spjölluðum saman eftir að ég hafði sagt þeim á hreinskilinn hátt hvernig málum væri háttað. Þau voru öll mjög áhugasöm. Ég hjálpaði þeim vonandi með því að segja frá afstöðu minni í þessum málum, hvað betur mætti fara og þau á móti með þekkingu sinni og áhuga á að gera eins vel og hægt væri.

Vonandi eru betri tímar fram undan varðandi þessi mál sem eru mér og mörgum öðrum svo mikilvæg og kær. Ég ætla að halda áfram að vera bjartsýnn. Vonin deyr aldrei.

„Ekki skammast þín fyrir söguna þína.
Húin mun hvetja aðra til dæða.“
- Höf. Óþekktur

Vitundarvakning um geðsjúkdōma



Þann 15. febrúar 2016 fór ég af stað með verkefnið mitt, *Vitundarvakning um geðsjúkdóma*. Gamall félagi minn úr körfuboltanum, Torfi Guðbrandsson, hafði samband við mig og spurði hvort ég vildi ekki koma og vera með fyrirlestur í félagsmiðstöð hans, Jemen, í Lindaskóla í Kópavogi. Ég var strax til í það en hafði lítið velt fyrir mér að halda fyrirlestra á þessum tíma. Þarna fór boltinn að rúlla og ég verð Torfa ætíð þakklátur fyrir að gefa mér þetta tækifæri.

Næstu vikur fóru í að undirbúa fyrirlesturinn, setja myndir á glærur og undirbúa hvað ég ætti að segja á hverri glæru fyrir sig. Fljótlega langaði mig að verkefnið ætti sitt eigið lógó, og ég fékk Helga Einarsson, grafískan hönnuð og æskuvín Inga bróður, til að hanna það fyrir mig. Við gerðum okkar útgáfu af gleði- og sorgargrímunum úr grísku leikhúsunum frá því 500-300 f.kr., sem hafa alla tíð verið táknmynd geðhvarfa; þetta kom rosalega vel út enda Helgi algjör fagmaður.

Daginn eftir að ég fór formlega af stað með verkefnið mitt, 16. febrúar 2016, hélt ég minn fyrsta fyrirlestur um geðhvörf í Kópavogsskóla. Ég hélt þar þrjá fyrirlestra í röð, fyrir 8., 9., og 10. bekk. Það var táknrænt að ég skyldi hefja þennan kafla í lífi mínu á æskuslóðum.

Einn strákur sem sat fyrirlestur minn spurði Inga bróður, daginn eftir á frjálsíþróttæfingu, hvort hann vissi hver geð-

hvarfakrakkinn væri. Ingi emjaði af hlátri yfir því hvernig drengurinn orðaði þetta. Þessi strákur var ennþá að hugsa um fyrirlesturinn sem hafði haft mikil áhrif á hann. Hann hafði ekki hugmynd um að Ingi væri bróðir minn.

Síðan þá hafa hlutirnir undið hratt upp á sig og ég hef farið í alla 10. bekki í Kópavogi tvisvar sinnum. Mig langar einnig til að fara í önnur bæjarfélög.

Aðeins 6,5% krakka á þessum aldri hafa vitað hvað geðhvörf eru þegar ég hef spurt þá í upphafi fyrirlestursins; 34 af 520 sem ég hef hitt töldu sig vita það. Ég fann því strax hve brýnt verkefnið væri en sorglegt á sama tíma að þessu sé svona háttað.

Flestallir vita hvað þunglyndi er en sárafáir hvað manía felur í sér.

Ég hef líka farið á nokkra vinnustaði, í háskóla og menntaskóla og mig langar auk þess að halda fyrirlestra hjá íþróttafélögum – og er það á dagskrá hjá mér. Þetta er mjög gefandi og skemmtilegt og ég fann fljótlega hvað það hjálpaði mér og gerði mikið fyrir mig. Það er samt vissulega líka alltaf erfitt að deila sumum reynslusögum.

Ég sé fyrir mér í framtíðinni að aðilar með aðra geðsjúkdóma bætist í hópinn og segi sína sögu með mér til að opna umræðuna betur fyrir fólkinu í landinu. Ég væri alveg til í að vinna fulla vinnu við að fræða fólk og segja mína sögu, mér finnst það vera hlutverk mitt. Það vantar mikið upp á fræðslu um þessi mál, reynslusögur eru oft á tíðum best til þess fallnar. Ég hef heyrt frá nemendum að þær séu miklu skemmtilegri en línu- og súlurit frá fræðingum.

Kennarar og geðsjúkdómar

Því miður hefur engin breyting orðið á fræðslu í grunnskólunum síðan ég útskrifaðist árið 2005 úr Kópavogsskóla. Margir kennarar hafa viðurkennt fyrir mér, yfir kaffibolla eftir fyrirlestur, að þeir ræði aldrei um geðsjúkdóma við nemendur sína. Eðlilegast væri náttúrulega að hafa þennan málaflokk í námskrá.

Gylfi Freyr Gröndal, fyrsti körfuboltaþjálfarinn minn í Breiðabliki, grunnskólakennari og einn mesti snillingur sem ég hef kynnst, er hins vegar að gera frábæra hluti fyrir nemendur í unglingadeild Kársnesskóla í Kópavogi. Þar ræðir hann þessi mál opinskátt við nemendur og er meira að segja með valáfanga fyrir 10. bekkinga sem ber heitið „Tabú í samfélögum.“ Þar koma reglulega aðilar og halda fyrirlestra um málefni sem lítið hafa verið rædd í samfélögum eða jafnvel ekki neitt. Mjög virðingarvert.

Í fyrirlestri mínum veit ég að það er alltaf fámennur hópur sem ég beini orðum mínum mest til, án þess að ég kannski taki eftir því: Þá sem eru að glíma við andlega erfiðleika eða einhvern nákominn þeim. Ég brýni alltaf sérstaklega fyrir nemendum og kennurum að taka vel á móti krökkum sem hafa verið lengi frá skóla vegna veikinda, miklar líkur eru á að þeir séu að glíma við andleg veikindi. Fræðsla fyrir stjórnendur grunnskólanna, kennara og foreldra er ekki síður mikilvæg, og ég hef einnig haldið fyrirlestra fyrir þau.

Kaffibolli með vini

Staða geðheilbrigðismála mjakast í rétta átt. Ef gerður er samanburður á stöðu þessara mála árið 2009 þegar ég greindist með geðhvörfin, og til dagsins í dag 2018, er munurinn mikill. Umræðan hefur aukist til muna og fólk hefur stigið fram í auknum mæli. Það er fagnaðarefni. Ég hef stigið fram og talað opinskátt síðustu fjögur árin og mun halda áfram að berjast fyrir sjálfan mig og annað fólk í svipaðri stöðu. Sennilega eru fáir hér á landi eins opinskáir og ég varðandi þessi mál. Það er ákaflega frelsandi að geta rætt og ritað um sín andlegu mál eins og næsti maður væri t.d. að tala um utanlandsferðina sína. Ég hlakka til að sjá hvar við stöndum eftir nokkur ár. Það þýðir ekki annað en að vera vongóður og halda sínu striki.

Ég vildi óska að ég hefði haft kjark og þor til þess að stíga fyrir fram og segja mína sögu. Ég var í felum með veikindi mín í alltof mörg ár. Ég burðaðist með það á bakinu að vera með geðsjúkdóm og taldi alltaf að flestallir dæmdu mig fyrir það.

Það sem hefur hjálpað mér hvað mest við að halda geðheilsu í gegnum tíðina, sérstaklega síðustu ár, er að tala opinskátt við mína nánustu og skrifa færslur á Facebook eða pistla í fjölmiðla. Að hitta góðan og skilningsríkan vin í klukkutíma, t.d. á kaffihúsi og ræða opinskátt um lífið, hefur gefið mér svo margfalt meira en að hitta geðlækna og sálfræðinga, þótt þeir geti hjálpað líka. Ég var mikið hjá þeim þegar ég var yngri en á síðustu árum hef ég leitað annarra leiða.

Ég á fáa nána vini en mjög stóran hóp af félögum og kunn-

ingjum sem hafa einnig staðið þétt við bakið á mér þegar mér hefur liðið illa. Það er ómetanlegt að finna fyrir því þegar ég hitti þá á förnum vegi eða úti á skemmtanálífinu.

Ég hætti hjá geðlækni mínum til tíu ára, því mér þótti hann ekki nægilega áhugasamur og svolítið gamaldags. Hann er klassískur lyfjalæknir, sem er orðinn eins konar risaeðla í sinni starfsgrein, en þó fær á vissum sviðum. Ég þurfti alltaf að hringja á Læknastöðina þar sem hann vinnur og láta skilja eftir skilaboð. Hann hringdi yfirleitt nokkrum dögum síðar og alltaf úr leyninúmeri, ég vissi aldrei hvort þetta var hann eða síma-hakkari frá útlöndum. Haustið 2017 hætti hann alfarið að hringja til baka og svaraði ekki tölvupóstum. Ég sagði honum að mig vantaði lyf en hann svaraði engu, óskiljanlegt af honum. Læknir sem ég var með inni á geðdeild bjargaði mér tímabundið með uppáskrifuð lyf, sem ég var mjög þakklátur fyrir. Ég sendi síðan læknum mínum fyrrverandi bréf í júní 2018 með yfirskriftinni: „Vonbrigði“. Þar lét ég hann vita af minni hreinskilnu afstöðu gagnvart honum. Þá loksins svaraði hann og sagði að það væri einhver misskilningur í gangi og hvort það væri ekki best að við myndum hittast við tækifæri. Mjög sannfærandi hjá honum; ég hafði ekki áhuga.

Dale Carnegie

Ég get ekki mælt nóg með Dale Carnegie námskeiðinu, það hjálpar fólki mjög mikið ef það er tilbúið að stíga út fyrir þægindahringinn. Ef það er hins vegar ekki tilbúið til þess,

gagnast námskeiðið lítið. Ég hef séð stórkostlegar breytingar á sjálfum mér og öðrum, en ég sótti námskeiðið tvisvar sinnum, 2009 og 2011, og var síðan aðstoðarmaður árið 2013. Ég kynntist frábæru fólki á þessum tíma.

Fyrsta skrefið í átt til frelsunar kom í byrjun árs 2013, á námskeiði þegar ég braust út úr skelinni með því að tala opinskátt um þunglyndi – ég átti að tala um atvik úr barnæsku. Ég ræddi við mömmu hvort það væri ekki betra að segja frá almennara mál-efni en þunglyndi í svo stórum hópi. Hún sagði að þetta væri það langmikilvægasta og hvatti mig til að ræða þessi mál, það myndi hjálpa mér og öðrum líka. Sem aðstoðarmaður á námskeiðinu, kom ég með dæmi fyrir næsta tíma, sem var viku síðar, hvað þunglyndið hefði haft mikil áhrif á barnæsku mína. Ég skalf nánast af hræðslu allan daginn fyrir tímann og man í raun lítið hvað ég sagði. En fyrir vikið urðu frásagnir krakkanna dýpri, það hjálpaði þeim hvað ég var tilbúinn að opna mig upp á gátt.

Hjördís Ýr Johnson, þjálfarinn á námskeiðinu, sagði við mig að fyrst ég væri tilbúinn að koma með áhrifaríkt dæmi um frásögn, þá þyrðu aðrir frekar að gera slíkt hið sama. Það hefði komið fram skýrt og greinilega. Þetta var stórt skref en ég vissi samt að ég átti stærsta skrefið eftir, sem kom einu og hálfu ári seinna.

Sjúkdómar eða frávik?

Ég er á báðum áttum með að samþykkja það að vera með geðsjúkdóm. Þetta er eingöngu sjúkdómur ef horft er til læknisfræðilegra sjónarmiða – en ég vil samt ekki láta líta út fyrir að ég

sé í afneitun. Þegar ég er í þunglyndi eða maníu er ég á ákveðnu tímabili eða í ástandi, meirihlutann af tíma mínum lifi ég eðlilegu lífi. Að tala um sig sem veikan á geði, með sjúkdóm, geðfatlaðan, með kvilla, röskun eða erfðagalla er aldrei upplífandi og ekki hollt. Ég fer því aðrar leiðir, hvort sem fólk er sammála mér um það eða ekki. Orðið sjúklingur finnst mér einnig alveg afleitt að nota. Ég tala alltaf um fólk, einstaklinga, manneskjur, aðila eða þá skjólstæðinga starfsfólks. Einnig stingur það mig alltaf þegar talað er um að einhver þjáist af geðhvörfum. Vissulega getur það verið svoleiðis og hefur verið þannig í mínu tilfelli í einhvern tíma en mér finnst það ekki eiga við í daglegu tali. Þjáning hljómar alls ekki vel og færir okkur ekki nær í baráttunni og hugsunarhætti fólks.

Ég setti inn færslu á Facebook árið 2016 og spurði vini mína þar hvaða nöfn væri hægt að nota til að gera þetta skemmtilegra og uppbyggilegra; orðin geðháll og geðríkur fannst mér standa þar upp úr en einnig var nefnt geðfrávik og geðþrengsli. Einstaklingur sem glímir við andlegar áskoranir er líka mun skemmtilegra orðalag. Þeir sem glíma við þær þurfa að axla meiri ábyrgð á lífi sínu heldur en aðrir, hvort sem það heitir geðhvörf eða eitthvað annað. Lífstakturinn er einfaldlega aðeins öðruvísi en annarra. Að vera andlega frábrugðinn öðrum í samfélaginu hljómar einnig vel fyrir mitt leyti eða að vera með frávik frá norminu. Hið síðarnefnda er í miklu uppáhaldi hjá mér og ég nota það óspart. Ef nefndir eru sjúkdómar þá hugsar fólk strax að eitthvað alvarlegt sé að og lítur jafnvel á það sem dauðadóm

fyrir einstaklinga sem eru með þá. Þetta er það alls ekki, því hægt er að lifa mjög góðu lífi með geðhvörf eða aðra „geðsjúkdóma“. Fólk þarf bara að trúa því.

Það er hægt að réttlæta orðið geðfötlun um einstaklinga sem geta ekki séð um sig sjálfir sökum langvarandi andlegra veikinda en margir breytast því miður mikið persónulega eftir langar og erfiðar geðsveiflur. Ég hins vegar bý einn í minni eigin íbúð. Mér gengur ágætlega í lífinu og réttlæti því blessunarlega ekki geðfötlunarstimpilinn. Sem betur fer hafa allar þær geðsveiflur sem ég hef upplifað á ævinni ekki breytt persónu minni neitt – ég hef fengið það staðfest frá fjölskyldu og vinum. Maníurnar hafa engu að síður haft mikil áhrif á mig. Ég vakna reglulega í nokkurs konar áfalli yfir draumum; held að einhver sé að reyna að ná mér í maníu og koma mér á geðdeild. Ég fer þá út í glugga, dreg upp gardínurnar og horfi út þar til ég átta mig á að mig var að dreyma.

Með ábyrgum lífsháttum og heilbrigðu lífern, s.s. hollu mataræði, reglulegum svefni, varfærni varðandi áfengi og vímu-
gjafa og með ábyrgri samtals- og lyfjameðferð, ná einstaklingar sem glíma við andlegar áskoranir að halda sér í góðu standi (persona.is [án árs]). Batahorfur eru alltaf miklar ef þessu er fylgt eftir.

Það sem ég hef aukinheldur heyrt að skili góðum árangri er núvitund, hugleiðsla og jóga. Það er mjög stutt í að ég helli mér í það. Einnig er gott að kynna sér öll úrræði sem í boði eru, finna hvað hentar og þekkja sjálfan sig sem best.

Samtalsmeðferð virkar betur en að hrúga í fólk rót-sterkum geðlyfjum, það segir sig sjálft. Öflugur sálfræðingur eða geðlæknir sem er góður í mannlegum samskiptum og ávísar lyfjum í réttu magni, hjálpar miklu meira en mikil og óhófleg lyfjagjöf eingöngu. Lyfjameðferð er ekki mikilvægasta meðferðin að mínu mati, þótt hún geti vissulega fyrirbyggt frjóar og stundum lífshættulegar sveiflur.

Ég hef farið allan hringinn með lyfin: Röng blanda vinnur á móti manni – rétt blanda hjálpar og veitir öryggi, upp að vissu marki. Það þarf að fara virkilega varlega í hlutina.

Í dag hef ég fundið fína blöndu af lyfjum en ég nota *Lithium* sem er geðlyf/jafnvægislyf og *Truxal* sem er geðrofslyf. Ég finn mjög lítið fyrir þeim, verð ekki dasaður daginn eftir og finn ekki líkamlegan stífleika. Flest geðlyf auka matarlyst og er það engin undantekning með þessi tvö, en þau eru alls ekki þau verstu. Í gegnum tíðina, þegar ég fann að lyf eða lyfjaskammtar hentuðu mér ekki, bað ég fyrrverandi geðlækni minn um að minnka skammtinn eða skipta yfir í eitthvað annað. Mjög mikilvægt er að vera ekki á lyfjum sem henta illa, ekki vera bara á þeim af því geðlæknirinn segir það. Passa þarf upp á að vera á réttum skammti af *Lithium* með því að fara í reglulegar blóðprufur því of mikið magn getur skemmt nýrun.

Ég hef einnig farið í testósterón-mælingar því ég las mig til um að lyfin gætu haft mikil áhrif á það. Mestan hluta ársins er ég undir neðstu mörkunum og fyrrverandi heimilislæknirinn minn, velti því fyrir sér að setja mig á skammt

af testósteróni, en þorði því ekki út af geðsveiflum mínum. Á sumrin hækka ég og í maníu ennþá meira.

Ég finn engan gríðarlegan mun samt sem áður á kynorkunni, ég hugsa ekki mikið út í þennan hluta í uppsveiflum. Ég þekki hins vegar menn sem verða algjörar kynlífsvélar í maníu, og nýta alla þá aukaorku sem þeir upplifa. Einn kunningi minn tekur stelpur í margar og langar kynlífsæfingar á hverjum degi í sínum maníum, krafturinn er svo svakalega mikill. Það væri gaman að fá vott af þessari löngun en ég hef samtals verið í fjóra mánuði í maníu, fyrir utan tímana inni á geðdeild þar sem var verið að koma mér úr henni. Ég hef aldrei sængað hjá stelpu á þessum tíma, ég er einfaldlega einn í eigin heimi, eins og ég hef sagt áður.

Það þarf að finna jafnvægi á testósteróni allan ársins hring, annars kemur það bara með hvelli á vissum tímum, sérstaklega varðandi aðila á geðlyfjum. Einnig þarf að vera alveg skýrt hvað er verið að gefa af lyfjum og hvernig það fer í fólk – alltof margir hugsa ekkert út í það, því miður. Það er ömurlegt að vera undir neðstu mörkum í testósteróni, það hefur áhrif á allt sem maður gerir.

Fordómar

Ég kom örlítið inn á fordóma í köflunum á undan. Mér finnst þeir fara minnkandi með árunum en erfitt er samt að vita með vissu hugsanir fólks. Líklega eru fordómar því miður enn við lýði í töluverðum mæli. Ég hef hins vegar mjög lítið orðið var við þá í mínu tilfelli eftir að ég opnaði mig um mín mál 2014. Kannski

talar fólk illa um mig og lítillækkar mig í laumi, en ég held og vona ekki. Ef ég verð var við það, læt ég heyra vel í mér.

Ég er viss um að geðgreining er ekki eins mikið áfall fyrir einstaklinga og aðstandendur og hún var fyrir nokkrum árum, eða sérstaklega nokkrum áratugum. Þá voru aðilar oft á tíðum stimplaðir geðveikir það sem eftir var, þó svo að þeir næðu góðum bata. Það sama ætti að ganga yfir þá einstaklinga sem greinst hafa með andleg veikindi og þá sem greinast með kvef. Þeir sem læknastr af kvefi eru ekki titlaðir sem kvefsjúklingar alla ævi, jafnvel þó svo að þeir fái kvef á hverju ári. Það er því rangt að tala um þá sem geðveika alla tíð sem eitt sinn voru veikir á geði, en náðu sér síðan á gott skrið. Von mín er að fólk og hæfileikar þess séu ekki dregnir í efa út frá geðgreiningu. Það væri mjög leiðinlegt ef því væri ennþá þannig farið í dag, það á ekki að tíðkast lengur.

Ég hef oft tekið eftir því að sumir orða hlutina svolítið vitlaust og klaufalega, bæði í kringum mig og í fjölmiðlum. En ég held að það stafi meira af þekkingarleysi heldur en að um fordóma sé að ræða.

Ég vona að geðsjúkdómar og allt tal um þá verði á jákvæðari nótum í framtíðinni, að það verði breyting á. Ég vona að umræðan um þessi mál verði á sömu nótum og t.d. varðandi það að karlmenn séu sköllóttir; sumir eru bara þannig gerðir og það er ekkert niðrandi við það. Fordómarnir eru mestir hjá fólki sem komið er yfir miðjan aldur, eins ég hef áður sagt. Þegar það var yngra þekktist einfaldlega ekki að tala um þessi mál. Fólk átti

að halda þessu fyrir sjálft sig, og engan annan og halda áfram með lífið.

Það hefur verið mjög ánægjulegt að sjá breytingarnar hvað þetta varðar síðustu ár. Sennilega er það svolítið sláandi fyrir þetta fólk að yngri kynslóðin er, sem betur fer, farin að tala um sín andlegu mál í auknum mæli.

Fordómarnir voru miklu meiri áður fyrr; þá þótti sjálfsagt að setja fólk í spennitreyju og vinsælt var að segja: „Það þarf að binda þennan mann niður á geðdeild, ekki seinna en núna!“ Ennþá sér maður álíka athugasemdir, en þær eru sem betur fer af skornum skammti og ég leiðrétti þetta fólk alltaf. Ég bendi því á að þessu sé ekki lengur svona háttað inni á geðdeildum landsins, og að það sé fáránlegt að tala svona.

Ég er viss um að þegar ég kveð þennan heim – vonandi ekki fyrr en eftir nokkra áratugi – verðum við á betri stað hvað þetta varðar. Þangað til mun ég leggja allt kapp á að komandi kynslóðir þurfi ekki að hræðast eða skammast sín fyrir að koma hreint fram og segja hvernig þeim líður hverju sinni, eins og ég þurfti að gera í rúman áratug.

Samtök sem hjálpa

Samtökin Geðhjálp og Hugarafl hafa unnið frábært starf síðustu ár og hjálpað fjölmörgum, og ég mæli eindregið með þeim. Ég hef sótt vikulegan sjálfshjálparhóp sem er ætlaður fólki með geðhvörf og hann hefur gert mér mjög gott. Þar deilir fólk reynslu sinni, styrk og vonum. Hópurinn er með húsaskjól hjá Geð-

hjálp en er ekki stofnaður af því félagi og er sjálfstætt starfandi.

Ég hef tengst Geðhjálpi mest og hvað það varðar skiptir miklu máli að við erum alveg á sömu blaðsíðunni að berjast gegn nauðungarvistun. Önnur samtök, sem ég hef ekki kynnt mér mikið persónulega, eru líka að vinna að góðum málum. Má þar nefna Klúbbinn Geysi og Hlutverkasetur.

Á landsbyggðinni er hægt að leita til geðverndarmiðstöðvarinnar Grófarinnar á Akureyri, geðræktarmiðstöðvarinnar Vesturafis á Ísafirði og einnig til Ásheima á Egilsstöðum, sem er mann- og geðræktarmiðstöð.

Sími Rauða krossins - 1717 - er alltaf opinn og netsíðan 1717.is (Útmeða [án árs]). Ég veit með vissu að Rauði krossinn hefur margsinnis bjargað fólki í mikilli neyð. Það er síðan aldrei of oft minnst á 112 í neyðartilfellum. Fólk getur „frosið“ í erfiðum aðstæðum og maður hefur heyrt af því að sumir hafa ekki munað neyðarnúmerið á ögurstundu.

Nauðsynlegt er að tala á uppbyggjandi hátt við einstakling sem er að ná sér á strik aftur eftir erfiða tíma. Látið hann vita hvað hann skiptir ykkur miklu máli. Það síðasta sem viðkomandi þarf á að halda er að óttast að ástvinir skammist sín fyrir hann. Góðar og innihaldsríkar samræður auka sjálfstraust hans, sem er líklega í molum eftir djúpt þunglyndi eða maníu sem endaði illa. Sýnið honum þá umhyggju og ást sem hann á skilið. Ekki ræða erfið mál við hann fyrr en hann er tilbúinn til þess.



Eftirmáli

Í dag er 5. september 2018, og tæpar tvær vikur þar til ég skila endanlegu skjali til Helga, hönnuðar míns. Eins og ég sagði í inngangi þá byrjaði ég að skrifa 20. nóvember í fyrra. Ferlið hefur því verið tíu mánuðir hjá mér. Ef ég hefði skrifað bókina á þremur mánuðum, hefði hún verið um 30.000 orð – hún endaði hins vegar í yfir 70.000 orðum. Það er því mikilvægt að gefa sér góðan tíma í skrif.

Það rifjaðist ótrúlega margt upp alveg fram á lokadagana í ferlinu. Ef heilinn hefur bara eitt hlutverk, t.d. að grafa upp fortíðina, þá gerir hann það og á ekkert sérstaklega erfitt með það. Stöðugt fleiri atvik úr maníunum rifjuðust upp og þegar við bætist fullkomnunarárátta – allt þarf að vera 100% – þá tafði það allt ferlið um rúman mánuð. En sem betur fer hafði ég gefið mér fyrirfram að það gæti gerst. Ég þekki jú sjálfan mig býsna vel. Í raun og veru hefur verið erfiðara að ganga frá bókinni; raða öllu saman, breyta, bæta og lesa yfir, en að skrifa hana. Gróflega talið las ég 30 sinnum yfir sjálfur, auk þriggja prófarkalesara og góðra vina.

Andlegt ástand í skrifunum var gott, það var mikilvægt að hafa gott næði og ég nýtti iðulega næturnar vel. Stundum einangraði ég mig frá öllu, því oft kemst bara eitt að í einu hjá mér. Ég tók mér þó stutt frí inn á milli frá skrifunum og var þá tengdari samfélaginu. Ég bað æðri máttarvöld um gott jafnvægi síðasta



sumar svo að ég ætti möguleika á að gefa bókina út núna í haust. Ég valdi besta sumar sem ég gat valið til þess að klára skrifin, af mörgum talið versta sumar í Reykjavík frá upphafi mælinga. Það hjálpaði alveg pottþétt til við að kæla mína mögulegu maníu. Ég grínaðist stundum við fólk með að veðrið væri svona slæmt því ég væri svo upptekinn heima hjá mér, að ég hefði engan tíma til að vera úti að stjórna veðrinu!

Ég er ánægður með sjálfan mig að klára þetta verk, þrátt fyrir að vera án lyfja við athyglisbresti og í slæmu líkamlegu formi. Líkamsrækt og hollur lífsstíll hafa ekki verið framarlega í forgangsörðinni hjá mér síðasta árið en ég vil vera í góðu formi og mun vinna í því aftur. Ég hef alltaf talað um það við fólk að ég muni bæta það mikið eftir að ég klára endanlega að skrifa, og ég hlakka til, þó að ég sé orðinn mjög þreyttur á því að vera alltaf í og úr formi.

Á seinustu vikum, seinni hluta ágúst og fram í september, hef ég fundið fyrir örlítilli aukinni orku og minni þörf fyrir svefn. Í lok ágúst þegar ég var að klára að lagfæra, fara yfir enn á ný og senda á prófarkalesara í annan hring af yfirlestri þá svaf ég ekki í 38 klukkutíma samfleytt, sem er nýtt met hjá mér. Ég tók þá ágætisskammt af lyfjum til að sofa örugglega næstu tólf tímana.

Ég skrifa um það í bókinni að ég hef eingöngu farið í maníu á sumrin og að ég skilji ekki hvernig hægt sé að vera hátt uppi í myrkri og frosti. Það er tilfinning sem ég hef haft í sumar að ég gæti farið í uppsveiflu í haust þegar skrifunum lýkur. Það verði mikill léttir að koma þessu frá mér eftir u.þ.b. 1.000 klukkutíma

vinnu, og að ég muni finna fyrir aukinni vellíðan. Það er samt alls ekkert öruggt og á eftir að koma í ljós.

Ég sé ekkert nema bjarta tíma fram undan, tel mig hafa upplifað það versta og að það besta sé í vændum. Ég óttast fátt, lífið gefur mér það sem það vill gefa mér. Það kæmi mér á óvart ef ég upplifi fleiri stór og óvænt áföll. Það er engu að síður það sem maður óttast alltaf mest, að það geti gerst aftur.

Ef fólk sér mig taka spretthlaup inni í Kringlunni, stjórna umferðinni á Kringlumýrarbrautinni í glænýjum og sérsaumuðum jakkafötum eða versla dýrar merkjavörur í verslunum – og borga það allt saman með Netgíró, þá eru miklar líkur á að ég sé að eiga alveg geggjaðan dag!

Þakkir

Innilegar þakkir fá allir þeir sem hafa hjálpað mér að miklu eða einhverju leyti í lífinu. Fyrst og fremst vil ég þakka fjölskyldu minni og nánustu vinum mínum fyrir dyggilega hjálp og þolinmæði – þó svo að við höfum ekki alltaf verið sammála um allt.

Fagfólki og gömlum og góðum félögum vil ég einnig þakka kærlega fyrir. Ég veit að ég hef ekki alltaf verið auðveldur að eiga við. Án ykkar allra hefði ég ekki haft þetta af eða komist svona heill út úr tæplega tveggja áratuga þrautagöngu. Ég veit vel að ég hef valdið mörgum ykkar talsverðum áhyggjum og jafnvel andvökunóttum. Takk fyrir allt og að hafa staðið með mér á erfiðum en líka skemmtilegum tímum.

Ég verð að segja nokkur orð um föður minn hér. Sjúkraskráin sem ég fékk í hendurnar breytti sögu minni töluvert og samskiptum mínum við pabba, og þar af leiðandi fjölskyldunni í heild sinni; allavega á þeim tíma sem bókin kom út. Ég ákvað að segja söguna alveg eins og hún er þrátt fyrir að fjölskylda mín verði mögulega ekki ánægð að lesa hvað ég er stundum harðdórur við pabba. Ég dreg ekki í land með neitt, þannig hef ég alltaf verið. Pabbi hefur hins vegar oft reynst mér mjög vel í lífinu og mér mun auðvitað alltaf þykja vænt um hann. Hann er skemmtilegur karl og mikill húmoristi. Tengsl okkar eru rosalega sterk en á vissum stöðum í lífinu gerði hann mér erfitt fyrir, og þannig er það bara. Við erum ósammála um margt og þá kannski helst að



hann er hlynntur nauðungarvistun en ég er að berjast gegn henni. Það er stórt ágreiningsmál. Ég hef sagt honum að afstaða hans myndi svo sannarlega breytast ef hann myndi einhvern tímann upplifa slíka vistun sjálfur. Tíminn verður að leiða í ljós hvernig samskiptum okkar í framtíðinni verður háttað.

Til allra þeirra sem sneru við mér baki eða öfugt langar mig að segja nokkur orð: Takk fyrir ykkar tímabil í mínu lífi og lífs-reynsluna. Ég man allt og á oft erfitt með að ná fullum sáttum við fólk, það er fast í mér og mun líklega aldrei breytast. Það er eitt að fyrirgefa en annað að ná fram fullum sáttum. Það er hins vegar alltaf möguleiki á að hlutir breytist til batnaðar, það er aldrei hægt að vita hvaða stefnu lífið tekur.

Að lokum og alls ekki síst vil ég þakka öllum sem komu að útgáfu bókarinnar, gáfu mér góð ráð eða lásu yfir fyrir útgáfu. Án ykkar hefði bókin ekki orðið að veruleika.

- Kristinn Rúnar Kristinsson

Heimildaskrá

Doktor.is. [án árs] *Þunglyndi*. Sótt 1. sept. 2018 af

<http://doktor.is/grein/sjuklegt-thunglyndi>

Gedhjalp. [án árs] Sótt 4. sept. 2018 af

<http://gedhjalp.is/fraedsla/gedraskanir/gedhvorf/>

Hagstofa Íslands. [2017, 13. nóvember] *Notkun þunglyndislyfja tvöfalt meiri en almennt hjá OECD-ríkjum*. Sótt 3. sept. 2018 af

<https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/heilbrigdismal/utgafa-oecd-ritsins-health-at-a-glance-2017/>

Mbl.is. [2014, 9. júní] *Allt að 40 mannslífum bjargað*. Sótt 8. sept. 2018 af

https://www.mbl.is/frettir/innlent/2014/06/09/allt_ad_40_mannslifum_bjargad/

Persona.is [án árs] *Hvað eru gedhvörf?* Sótt 6. sept. 2018 af

<http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=61&pid=29>

Steindór J. Erlingsson. 2011. Glímir geðlæknisfræðin við hugmyndafræðilega kreppu? *Tímarit félagsráðgjafa*, 5;1:10-12

The Telegraph. [2010, 3. febrúar] *Straight-A schoolchildren at higher risk of bipolar disorder, research claims*. Sótt 5. sept. 2018 af

<https://www.telegraph.co.uk/news/health/news/7137591/Straight-A-schoolchildren-at-higher-risk-of-bipolar-disorder-research-claims.html>

Útmeda. [án árs] *Hvert get ég leitað?* Sótt 2. sept. 2018 af

<http://utmeda.is/mcr-lidur-illa/sjalfsvig/>

Útmeda. [án árs] *Staðreyndir um sjálfsvíg*. Sótt 2. sept. 2018 af

<http://utmeda.is/almennar-upplysingar/>

Visir [2014, 6. september] *Tíðni sjálfsvíga á Íslandi með því hæsta í Evrópu*. Sótt 9. sept. 2018 af

<http://www.visir.is/g/2014709069975>

