

Ritualers betydning ved

Hjertefred: Et levende kunstverk for sorg og glede

For fjerde år på rad inviterte kunstneren Björg Thorhallsdottir til *Hjertefred* på Allehelgensdag. Nærmere 4000 mennesker var samlet i Sandvika i Bærum for å delta på det konsertlignende arrangementet.

Tekst: Sigrun Farstad Gregori
Foto: Johanne Thorseth

Under *Hjertefred* er Løkkeparken forvandlet til et stort og vakkert kunstverk. Hvert scenebilde og dekorasjon uttrykker varme og skjønnhet. Alle Björgs hjelpere er kledd i hvite englekostymer og de har sine små eller store oppgaver. Ved de fire inngangene til parken deler de ut store fyrstikkesker som inneholder et lite ark, kalt himmelbrev, og en blyant. Delta-kerne blir oppfordret til å skrive en hilsen til den eller dem som man har mistet. Himmelbrevene blir samlet inn i løpet av kvelden og brent på et bål. Tanken er at bålet kraft skal sende meldingen opp til dem som er døde. Esken vakkert dekorert med ett av Björgs bilder, beholder man som minne.

På en opphøyd scene sitter Ellen Sejersted Bødtker, en av Skandinavias mest profilerte harpister, utkledd som engel og spiller harpe. Musikken fortoner seg så himmelsk som bare harpemusikk kan, og gir en beroligende og dempende virkning på forsamlingen. Linedanseren Tove Corneliussen er også engel, hun klatrer ned på en huske hun gynger på resten av forestillingen. Over henne er broen fylt

med 1000 hjerteformede ballonger og flere hjerter i ulike størrelser og farger henger over husken. Broen på motsatt side er dekorert med lys. På elven er det flere flytende scener som artistene blir rodd ut til når de skal opptre.

- Pappaen min bor i himmelen

Temaet for årets *Hjertefred* var barn og sorg. Kveldens sterkeste innslag er når Tolli, Björgs sønn på 6 år, leser fra boken "Pappaen min bor i himmelen". En nyutgitt bok hvor Björg har samlet sitater fra Tolli, og som gjenspeiler hans tanker rundt savnet av faren som døde da han var 2,5 år. Den lille gutten leser på barnlig vis med klar stemme og når inn til alles hjerter: *En gang hadde jeg en pappa. Vi malte. Vi lekte. Vi badet. Så ble han veldig syk og døde. Plutselig var han ikke hos meg mer. Mamma sa han var i himmelen. Jeg gråt og jeg ville at han skulle komme tilbake. Mamma gråt også. Hun tenkte på pappa hele tiden. Noen dager gråter hun fortsatt. Da vil jeg hoppe opp til himmelen og hente pappa. Men mamma sier at det er umulig å hoppe så høyt.*

Ønsker å gi fred i hjertet

- Jeg ønsker å feire de døde og hylle de

gode minnene etter dem. Å huske på døden gir livsbegjær, sier Björg. *Hjertefred* er en gave fra alle - til alle. Ønsket er at hvert enkelt menneske skal gå derfra med fred i hjertet, en beriket sjel og med et ønske om å ta enda bedre vare på sitt eget og andres liv.

Ballonger

Avslutningsvis får alle barn som er til stede sende ballongene til værs. Tre lanterner sendes også til himmels, som store fakler beveger de seg oppover til de blir usynlige. Ballongene skal være en personlig gave fra barna til dem de har mistet.

Kjente artister stiller opp gratis

For å formidle sitt budskap har Björg fått med seg noen av landets mest kjente artister som stiller opp gratis. De dekker et bredt spekter av musikalske genre fra opera til hip-hop. Sølvguttene, Rolf Løvland fra Secret Garden og Elg fra Dance with a Stranger er blant artistene som deltok.

Ønsker du å arrangere *Hjertefred* på ditt hjemsted? Se kontaktadresse på www.hjertefred.no



sorgbearbeidelse

Hjertefreds initiativtaker Björg Thorhallsdottir: *Det gode mennesket*

Björg Thorhallsdottir er bare 35 år gammel, men har erfart mer enn de fleste på godt og vondt. Hennes største ønske er å hjelpe andre blant annet ved å arrangere *Hjertefred*.

- Bare de som har fred i hjertet kan være lykkelige og lykkelige mennesker skaper fred. Så enkelt og så vanskelig er det, sier Björg. Det er så mange som bærer på en sorg de ikke har levd ut, det blir man syk av, sier hun mykt. Gjennom sitt arbeid ønsker hun å bidra til at flere får fred i hjertene sine.

Björg er oppvokst på livets solside i Bærum og Malaysia. Familien flyttet til Norge fra Island da hun var åtte år gammel. Jenta som en gang trodde hun måtte leve på eksistensminimum fordi hun ville bli kunstner, har i dag fire ansatte og tre atelier, to i Oslo og Bærum og ett i Barcelona. Hun har studert kunst i Cannes og Toulouse og har stor suksess som kunstner med mer enn 40 separatutstillinger i inn- og utland. Hun har utsmykket kirker, kontorer og offentlige bygg i hele Europa og blir ansett som en av Norges fremste grafikere. Når hun setter i gang med noe blir det aldri middelmådig.

Publikum elsker bildene hennes. Pressen trykker henne til sitt bryst. Når hun inviterer til *Hjertefred* kommer folk i tusentall. Når hun gir ut en bok selger den. Hun ønsker å hjelpe mennesker som sliter og har det vanskelig. Hun har et stort hjerte.

Tap ga livsbegjær

Björg vet hva det er å ha det vanskelig. Som 26-åring møtte hun sin store kjærlighet Eric Scott, som hun giftet seg med. Eric var en svært karismatisk mann og en anerkjent kunstner. Han var 30 år eldre enn Björg, hadde to ekteskap bak seg, fire barn og alkoholproblemer. Da han plutselig døde etter fire års samliv, satt hun igjen med sønnen Tolli på to år. Forholdet hadde vært komplisert, men det var stor kjærlighet, og Björg sørget dypt.

- Eric ble så brått borte. At jeg ikke sa at jeg elsket han siste gangen jeg snakket med han før han døde, angrer jeg veldig

på. For samme hvor komplisert det var, jeg elsket han over alt og han var et fantastisk menneske oppi alt det andre. Jeg unner ikke noen andre å gå og tenke på alt det usagte. Jeg forsøker å leve som om hver dag er den siste. Ved å komme så tett på døden har jeg fått et veldig livsbegjær, sier Björg. Derfor får alle på *Hjertefred* et postkort slik at det usagte kan skrives ned.

Meningsfylt å hjelpe andre

- Det viktigste jeg gjør er å hjelpe andre, sier Björg.

Etter å ha sett tomheten i "jetsetlivet" til Erics omgangskrets i Cannes, har Björg blitt veldig bevisst på egne verdier. Og hun er generøs. Synes hun at noen gjør en bra jobb gir hun av sin tid og sine ressurser med glede. Björg har for eksempel illustrert alle brosjyrer og informasjonsmateriale for Oslo krisesenter for kvinner. Hun har også dekorert noen av sentrets vegger med veggmaleri.

- Rommene var så triste. Kvinnene som kommer dit har det fælt nok som det er om ikke omgivelsene skal trekke dem enda mer ned, sier hun.



Meksikanskinspirerte ritualer

Björg er overbevist om at det er viktig å ha ritualer for å bearbeide sorgen. Som 17-åring bodde hun i Mexico ett år. Hun ble fascinert av deres Allehelgensfeiring. I Mexico mente de at de kunne kommunisere med de døde denne kvelden/natten.

- Jeg var veldig overrasket. De hadde fest på graven til sine avdøde slektninger. De hadde med seg mat (også til den avdøde) og danset. De lo og gråt, og mintes den døde. Jeg syntes det var veldig fint.

- Da Eric døde fant jeg meg ikke til rette i kirken. Jeg kunne ikke sørge der. Jeg måtte på en måte skape mine egne ritualer. Björg har for eksempel dekket på bordet til Eric til hvert måltid i nesten fire år. Nå har hun sluttet.

- Jeg må komme meg videre sier hun. Men jeg tror det var viktig for meg å gjøre det en periode. Jeg følte meg nærmere Eric gjennom det ritualet, forteller Björg.



Ritualer: Rammer for trygghet og lindring

Lystenning på Slottsplassen etter kong Olavs død. Blomster og tente lys på steder hvor noen har omkommet i ulykker. Spontane rituelle handlinger i det offentlige rom er et forholdsvis nytt fenomen. Er det menneskets behov for ritualer som kan forklare at *Hjertefred* trekker 4000 mennesker til et Allehelgensarrangement?

Tekst: Sigrun Farstad Gregori
Foto: Johanne Thorseth

Ritualer kan defineres som bevisst symbolsk adferd for å skape mening i tilværelsen. Det kan være seremonielle ritualer eller bruk av enkle symboler, blomster, lys, brev og små gaver.

- Ritualer gir en opplevelse av fred i en kaotisk verden og hjelper folk å mestre krevende eksistensielle situasjoner, sier religionspsykolog og leder for Stiftelsen Kirkeforskning, Hans Stifoss-Hanssen. - Religiøse uttrykksformer som har foregått uavhengig av kirken har hatt en renessanse de to siste tiårene. Dette er spesielt tydelig rundt markeringen av Allehelgensdag.

- Opplevelsen for etterlatte ved brå og uventede dødsfall er så sjokkartet at ingenting hjelper, fortsetter Stifoss-Hanssen. Det å leve videre er en smerte. Virkelighetsoppfatningen er rystet. Verden er blitt utrygg og uforutsigbar. Behovet for ritualer kan oppleves å være særlig stor i forbindelse med slike kriser, ettersom de kan lindre sorg og skape stemning, skjønnhet, tilhørighet og trygghet.

Et mønster å handle innenfor

- Ritualer rundt døden er viktige, fordi det gir mennesket en anledning til å uttrykke seg og formulere det man vil si, uten å måtte si noe selv. Ritualer gir et mønster å handle innenfor, sier Ann Helene Bolstad Skjelbred, folklorist og seksjonsleder for Norsk Etnologisk Gransking ved Norsk folkemuseum.

Hun mener at den store interessen for *Hjertefred* kan forklares med at Björg Thorhallsdottir har funnet en form som treffer det moderne mennesket.

- Det postmoderne mennesket har behov for sanselige opplevelser, lystenning appellerer sterkt, sier Skjelbred. Allehelgensdag er den høytiden som taler mest til hjertene. Det som kjennetegner vår tid er at man tar opprinnelig religiøse elementer og gir dem eget innhold.

Også kirkene har økt oppslutning Allehelgensdag, alle deltar nødvendigvis ikke på gudstjenester, men mange mennesker besøker kirken og tenner lys. Lystenning på graver er utbredt både på Allehelgensdag og julaften og er et helt nytt fenomen i Norge.

- Jeg har aldri møtt et menneske som ikke utfører noen form for ritualer i forbindelse med dødsfall, sier Stifoss-Hanssen.

Påvirker sorgforløpet positivt

Deltakelse i ritualer påvirker sorgforløpet på en positiv måte viser en større intervjuundersøkelse med sørgende som Lars Johan Danbolt, religionspsykolog og leder for religionpsykologisk senter på Sanderud sykehus, har foretatt.

Funnene hans viser at ritualer blant annet gir utløp for eksistensiell uro og angst, de gir anledning til deltakelse og bearbeidelse, både kollektivt og individuelt. Det handler antakelig om et universelt fenomen, svarende til dype og grunnleggende behov, hevder Danbolt.

Undersøkelsen hans viser at de som får størst problemer angst og depresjon i sorgen etter et dødsfall, er de som har vært minst deltakende den første uken etter dødsfallet. I følge undersøkelsen er det viktig at etterlatte er deltakende i forberedelsene til avskjed og en begravelse, altså deltakelse i ritualene omkring dødsfallet.

