

# Margir litir í einni manneskju



Guðrún Marinósdóttir,  
um tengsl listar, lífs og félagsráðgjafar

Guðrún Marinósdóttir sameinar á einstakan hátt þrjá heima sem oft eru aðskildir, félagsráðgjöf, leiklist og myndlist. Í verkum hennar og starfi mætast tilfinningar, fagmennska og sköpun í einni heild. Forsíðumynd hennar á Tímariti Félagsráðgjafa 2026 er skýr birtingarmynd þessa samspils; mynd sem varð til á tímum óvissu en ber með sér von, trú á samvinnu og lífskraft.

## LEITIN AÐ DÝPRI SKILNINGI

Guðrún er fædd og uppalin á Akureyri þar sem áhugi hennar á leiklist kviknaði snemma, ekki síst fyrir áhrif föður hennar sem var virkur í leiklistarlífi bæjarins. Eftir stúdentspróf hóf hún nám í sálfræði og lauk BA-gráðu,

en sköpunarkrafturinn kallaði sterkt. Hún hélt til London í leiklistarnám þar sem hún kynntist nýjum heimi, bæði krefjandi og frelsandi. „Þú lærir að kafa djúpt, að skilja manneskjuna og allar hennar víddir,“ segir hún.

Eftir dvölinna erlendis sneri hún aftur til Íslands og starfaði sem leikkona, en þegar fjölskylduaðstæður breyttust opnuðust nýjar leiðir. Hún sneri sér að félagsráðgjöf, námi og starfi sem hún segir hafa mótað sig mjög og hefur orðið hennar ævistarf. Þar fann hún vettvang til að nýta innsýn sína í mannlega hegðun og tengsl á nýjan hátt.

## SKÖPUN SEM ÚRVINNSLA OG SPEGLUN

Fyrir Guðrúnu er myndlistin ekki aðeins áhugamál heldur nauðsynleg leið til úrvinnslu. Hún lýsir því hvernig hún hefur í auknum mæli nýtt listina sem eins konar handleiðslu sjálfrar sín. Í starfi félagsráðgjafa mætir hún sterkum tilfinningum – sársauka, óvissu og von – og í listinni finnur hún farveg fyrir þetta flæði.

„Það er þrá eftir því að skapa,“ segir hún, og bætir við að málverkin verði stundum spegilmynd af því sem hún upplifir í starfi sínu. Kraftmiklir litir geti túlkað spennu og átök en mildari tónar ró og jafnvægi. Hún vinnur með tilfinningar á striganum líkt og í samtölum við skjólstæðinga – með opnum huga og án þess að dæma niðurstöðuna fyrir fram. „Litir eru tilfinningar,“ segir hún og bendir á að í málverkunum birtist bæði innri styrkur og mýkt.

## AÐ VERA SANNUR Í TENGLUM

Kjarninn í bæði leiklist og félagsráðgjöf er, að mati Guðrúnar, sannleikur. Í leiklistinni felst það í því að verða persónan sem túlkuð er; í félagsráðgjöfinni að mæta skjólstæðingum með heiðarleika og góðri nærveru.





”

*Kjarninn í bæði leiklist og félagsráðgjöf er, að mínu mati, sannleikur. Í leiklistinni felst það í því að verða persónan sem túlkuð er; í félagsráðgjöfinni að mæta skjólstæðingum með heiðarleika og góðri nærveru*

„Þú leikur ekki félagsráðgjafa, þú ert þú sjálf,” segir hún. Þessi nálgun krefst hugrekks, sjálfsvitundar og hæfni til að vera bæði opin og með skýr mörk. Sköpunin hjálpar henni að viðhalda þessu jafnvægi og styrkir hana í starfi. Hún leggur áherslu á mikilvægi þess að hafa sterkan innri kjarna, kunna að setja mörk en um leið að treysta tengslunum. Sköpunin hjálpar henni að viðhalda þessu jafnvægi og styrkir hana í að takast á við krefjandi aðstæður.

### VON SEM DRIFKRAFTUR

Forsíðumynd hennar varð til á fyrstu mánuðum heimsfaraldursins, 2020, þegar einangrun og óvissa setti mark sitt á samfélagið. Guðrún lýsir því augnabliki þegar hún „kastaði af sér drunganum“ og fann aftur von og trú á samvinnu. „Ef við höfum samvinnu og trú, þá getum við allt,” segir hún. Þessi sýn endurspeglast í myndinni – líf sem kviknar, tré sem vex og fólk sem

sameinast í að skapa eitthvað nýtt. Hún vill að myndin kalli fram tilfinningu um að möguleikarnir séu alltaf til staðar, jafnvel þegar aðstæður virðast erfiðar.

### MARGIR LITIR – EINN KJARNI

Guðrún lýsir sjálfri sér sem „mörgum litum“. Grunnurinn er sterkur en ofan á hann bætast ný lög af reynslu, tilfinningum og sköpun. Hún sér skýrt hvernig félagsráðgjöf, leiklist og myndlist nærast hver á annarri og dýpka skilning hennar á fólki.

Guðrún sér líka hvernig reynsla hennar úr félagsráðgjöf auðgar listina og öfugt. Í báðum tilvikum snýst allt um að skilja manneskjuna, finna tengslin og þora að mæta tilfinningum. „Ég vil ekki vera einlit,” segir hún. „Við erum margir litir og í því felst styrkurinn.“

Í öllum þessum heimum er sameiginlegur þráður: að skilja manneskjuna, mæta henni af virðingu og skapa rými



fyrir vöxt. „Við erum bara fullorðin börn,” segir hún brosandi, „og börn hafa kjark í allt.“

*Viðtal: María Björk*

*Allt viðtalið má finna í hlaðvarpi FÍ*

