

# Reiseskildring i angstverda

Modolf Moen | *Sistemann på jorda* Kagge Forlag, 2010. 111 sider



**VOKSTER:** Modolf Moen har skrive ei bok om det å vekse opp med angst, om korleis han som liten gut med separasjonsangst opplevde små og større hendingar. Om korleis angsten påverka val og filtra kva opplevingar han gjekk inn i. Takk for det, skriv meldaren vår. Illustrasjonsfoto: br1dotcom/flickr.com

Dette er ei bok om å vekse opp med angst. Ho er lettlesen og raskt lesen. Eg finn det vanskeleg å sjangerplassere boka. Kanskje kan vi tenkje på ho som sjølvhjelps litteratur, men her manglar klare råd og oppgåver, slik sjølvhjelps litteratur vanlegvis inneheld. Boka er sjølvbiografisk, men sidan ho så tydeleg berre fortel om det forfattaren finn relevant for angst-historia, så er dette meir faglitteratur enn biografi – ein cross-over-variant i sjangerverda. Om det fanst ein sjanger som heitte «reiseskildring i psykiske helsevanskar», ville eg lagt ho der.

*Guten eg las for, likte det han høyrde, kjende seg att, og forstod meir om korleis vi kunne legge opp treninga saman*

Boka er Moen si første utgjeving. Moen er ein mann fødd i 1984, oppvaksen i Nesset kommune i Romsdalen. Han fortel om korleis han som liten gut med separasjonsangst opplevde små og større hendingar. Angsten påverka val og filtra kva opplevingar han gjekk inn i og kva han opplevde som gut. Moen fortel også om forholdet til far sin.

Hovudpersonen vert omtala i tredjeperson, vi ser inn i heile hans tanke- og kjensleviv. Faren vert skildra utanfrå.

Eg vart gripen og teken med inn i historia då eg var komen omtrent halvvegs, til skildringane der Moen fortel om forholdet til far sin, om korleis han på barnet sitt lojale vis tek ansvar for hendingane mellom dei, og attribuerer det som går gale, til feil ved seg sjølv. Barnleg egosentrisme som er nyttig å bli minna på – både som mor og som terapeut!

Eg likar også forteljinga om da han som barn skal sjå film med ein kamerat, om detaljane som gjer opplevinga så levande; dei ser 18-årsfilmen *Det femte element* og «drakk pærebrus fra Oscar Sylte Mineralvarefabrikk». De hadde trukket for gardinene, stua var bekmørk. Begge hadde en sofapute klar til å dekke øynene med». Fin skildring av ungdomsvennskap, sjelekontakt og latter.

Modolf fortel korleis han brukar skuleflinkheita si. Korleis han søker seg inn på eit av faren sine spesialområde, bier, og lagar framføring om dette temaet i klassen. Draumen om å få karakteren S på arbeidet, og å kunne kome heim med dette. Og når det skjedde, at ingenting endra seg. Anerkjenninga han hadde drøymt om, kom ikkje.

Vidare fortel Moen om «herdingsprosjektet» sitt, hans måte å drive eksponering på, korleis han lokka seg sjølv til å gå inn i situasjonar som utfordra han. Separasjonsangsten sitt høgdepunkt er ei klassisk utfordring: Konfirmasjonsleiren med overnattingar. «For et påfunn, Jesus. Skal ikke du være barmhjertig? Du kunne like godt kalt det konsentrasjonsleir, slik som jeg gruer meg.» Men ting snudde seg litt etter leiren, han vart mindre avhengig av foreldra, klarte meir, ville prøve ut tøffe ting.

Ein annan samtale som sit att – og som er det eg likte aller best ved boka, er samtalen mellom Modolf og faren medan dei gjer skogsarbeid saman.

- Men uansett har jeg ikke lyst til å bli alene, sa Modolf.
- Alene? Det er nettopp det jeg ikke begriper, sa faren.
- Hva da?
- Du blir jo aldri sistemann på jorda.

Mange terapeutar fortel at dei brukar sjølvhjelps litteratur som del av behandlinga, og gir råd om bøker til pasientar. Biblioterapi ser ofte ut til å ha effekt, spesielt dersom det er administrert

som assistert sjølvhjelp. Fleire pasientar kan kanskje kome seg raskare, og undersøkingar har vist at pasientar som har lese om eller sett film om eksponering før dei går i gang med eiga behandling, i mindre grad enn andre droppar ut av behandlinga.

Eg likar Moen si bok, og er glad eg brukte den vesle tida det tok meg å lese denne. Og eg trur boka vil kunne vere nyttig for nokon pasientar med angstproblematikk, især unge menn. Eg har lese litt for ein gut på 10 år som er i behandling for separasjonsangst hjå meg no. I kapittelet som heiter «Han ville ikke ha det slik hele livet», fortel Moen om avgjerda si om å «bli tøffare». Guten eg las for, likte det han høyrde, kjende seg att, og forstod meir om korleis vi kunne legge opp treninga saman. Han gjorde heimeoppgåva si med å sove to netter åleine på foreldra sitt soverom rett etter samtalen vår. Og kom att stolt og meir rett i ryggen.

Eg er samd i Moen sitt argument for å skrive boka. Det er skrive mykje bra om angst og angstbehandling. «Men det har ikke blitt skrevet nok,» skriv Moen. Det er framleis ikkje skrive nok, og dette var eit fint, lite bidrag. Takk for det, Moen!

Anmeldt av Solfrid Raknes, psykologspesialist, Voss sjukehus