

# Angsten er så «motherfucking ekte»

Vi liker å høre OnkLP synge om «Styggen på ryggen». Vi vet så godt hva han synger om.

ANMELDT AV

**Egil-arne Skaun Knutsen**

PUBLISERT 5. november 2014

---



## ONKLP & DE FJERNE SLEKTNINGENE

*Styggen på ryggen* (låt) Universal Music, 2014

JEG SATT I bilen på vei mot Skien da jeg for noen uker siden hørte på P3 og fikk radiopremieren av Onkl P sin nye låt «Styggen på ryggen», servert med tydelig intro fra programleder:

«Hør nøye på den låta her!»

Jeg opplever at det er noe sterkt med artister som synger på norsk. Og kanskje spesielt med hip hop og rap artister? Tekstene kommer tydelig frem. Som her:

«Noen greier jeg angres på, er den greia her Karma? For mannen oppå skulder'n min er jævlig forbanna. Tyner og tyner meg han derre styggen på ryggen. Føles som jeg er i helvete. Styggen på ryggen er blitt en av mine nærmeste. Er det rart jeg er redd. Når Styggen på ryggen er han jeg prater med mest. Oppå skulder'n min og sier at jeg

kommer ingen vei her i livet. Kommer ingen vei her i livet. Kommer ingen vei her i livet. Kommer ingen vei her i livet.»

## «Låta kan rett og slett brukes som folkehelseiltak»

Jeg hørte nøye etter da låta ble spilt. Den traff meg i mellomgulvet.

Onkl P har laget en tekst som på noen få minutter er rett i kjøttet på hva negative tanker og angst ofte handler om. En indre negativitet som øker i styrke hvis livet har for mye motgang. En indre stemme som går berserk hvis man blir alvorlig deprimert. «Styggen på ryggen » er ofte tema i terapirommet.

Som første gangs anmelder av musikk må jeg si det slik jeg opplever det: Låta er råbra. Musikk, rytme, tekst. Hele pakka treffer hardt. Og den treffer bredt fordi teksten både har med seg elementer av iskald alvorlig angst og suicidalitet, samt de noe «mildere» budskapene fra Styggen. Låta handler om et fenomen som vi alle kjenner til, og den kommuniserer på en slik måte at låta rett og slett kan brukes som folkehelseiltak.

Det å «Ta styggen» kan gjøres på flere måter. Uavhengig av hvilken psykologisk retning vi behandlere tror på, handler terapi ofte om å diskutere virkelighetsforståelse med pasienten. Før, nå og fremover. Metakognitiv terapi opplever jeg her som en spennende tilnærming. Man slutter å diskutere innholdet i det «Styggen» sier. Isteden handler det om å bli kjent med «Styggen». Ofte sier han det samme dag ut og dag inn. Det går an å skrive ned hva «Styggen» sier, og gjøre en enkel kvalitativ analyse av det han har sagt. Da kan man formulere noen setninger om kjernen i «Styggen» sitt budskap. Dét er å bli kjent med «Styggen». Dét er å lære seg å se på han på avstand. Har jeg ikke hørt dette før? «Du kommer ingen vei her i livet.» Som trollet i de norske folkeeventyrene sprekker i sollys, så kan det å kaste lys over hvordan «Styggen » opererer i ens indre være positivt.

OnklP har laget en sang som inspirerer mange mennesker. Den er tema i familier, på skoler, på jobb og mellom gode venner som diskuterer hvordan «Styggen» opererer i deres indre. På nettet ser jeg at låta er planlagt oversatt til engelsk. Låta erobrer verden. Og den omtales i psykologfaglige kretser. Lite kan røre mitt psykologhjerte mer.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 11, 2014, side 972*

**ANMELDT AV**

**Egil-arne Skaun Knutsen**