

# Styggen på ryggen

Pål Tøien i rapgruppen *OnkLP & De Fjerne Slektningene* setter med låten *Styggen på ryggen* ord på angst og depresjon på en måte som vi hittil ikke har sett i norsk rock eller hip hop. Den nå klassiske låten kan rette søkelyset mot hva som ligger til grunn for opprettholdende mekanismer ved angst og depresjon.

**Mia Tuft**  
 miatuft@neuropsychology.no  
 Bergljot Gjelsvik

Mange har latt seg imponere over kraften i låten *Styggen på ryggen* som kom ut i 2014, skrevet av Pål Tøien. *Jokke & Valentinerne* var tidlig ute med å inkludere egne erfaringer med rus, depresjon og angst i sitt musikalske uttrykk. Tøien i *OnkLP & De Fjerne Slektningene* setter ord på angst og depresjon på en ny måte. Her beskriver han opplevelsen av angst direkte og rett frem, som en ubarmhertig inntrenger. *Styggen* er den intime fienden som legemliggjør de insisterende tankene, vonde følelsene og den låste atferden som Pål Tøien blir lammet av når han får et av sine tilbakevendende anfall av angst og suicidal depresjon.

Den kunstneriske prosessen rundt låten har Tøien beskrevet som kort og intens – han skrev den i løpet av et par timer og spilte den inn på et eneste opptak. Innholdet er uvanlig sterkt, og den selvutleverende teksten ser ut til å ha truffet en nerve hos svært mange. Låten lå på topp på VG-listen i et halvt år, har vunnet flere priser og nådde tidlig status som en klassiker.

Tøien har selvironisk kommentert at han med denne teksten stiller seg lagelig til for hugg som «psykologmat» – og responsen er ikke uteblitt. Låten og dens popularitet

er blitt viet betydelig spalteplass i norske medier. I mange av oppslagene har man vektlagt den terapeutiske betydningen slike musikalske selvutleveringer kan ha for andre som sliter med lignende problemer.

## Opprettholdende mekanismer

I denne artikkelen inntar vi et litt annet perspektiv. Vi diskuterer hvordan *Styggen på ryggen* kan sette lys på hva som ligger til grunn for opprettholdende mekanismer ved angst og depresjon.

Mange klinikere vil nok raskt karakterisere Tøiens tekst som et «lærebokeeksempel» på angstlidelse, suicidal depresjon og komorbid rusproblematikk. Vårt perspektiv er at teksten, fremfor å være en katalog over psykiske plager, gir et unikt innblikk i mekanismene som kan vedlikeholde slike vansker.

Teksten beskriver generalisert angst, depressive tankemønstre og selvmedisinering som angstens ubarmhertige følgesvenn. Den fanger således inn klinisk velkjente fenomener innen affektive lidelser og rusavhengighet: intrusive tanker (ufrivillige og spontane kognisjoner), opplevd tap av kontroll over egne tanker, imperative og degraderende tankemønstre og kognitiv rigiditet (1).

Affektive lidelser er, på grunn av sin store utbredelse, blitt beskrevet som psykiatriens «common cold» (2, 3). Man antar at 15–20% av barn og unge i alderen 3–18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdspro-

blemer (4). Til tross for at den fanger opp utbredelse, kan betegnelsen «common cold» derimot risikere å bagatellisere den invalidiserende virkningen disse lidelsene kan ha.

## En tredje bølge

Omfanget av og lidelsestrykket ved affektive lidelser gjør at behovet for effektive behandlinger er betydelig. Til tross for at kognitiv atferdsterapi i mange tilfeller er effektivt ved angstlidelser, er behandlingen kostbar, tilgjengeligheten er ujevn, og noen blir ikke hjulpet (5, 6). Effektiv behandling forutsetter en forståelse av mekanismene som gjør at angsten og depresjonen vedvarer – en innsikt ikke bare i årsakene til sykdomsdebut, men også hva som får plagene til å vende tilbake.

De siste 15 årene har det innen kognitiv atferdsterapi kommet en såkalt tredje bølge (7). Den første bølgen i 1950-årene satte atferdsterapien på kartet. Den andre bølgen kom på slutten i 1970-årene med kognitiv terapi og dens søkelys på negativt tankeinnholds opprettholdende rolle i affektive lidelser. Med den tredje bølgen kom det en dreining vekk fra symptomer eller dysfunksjonelle holdninger til økt vektlegging av rollen som uhensiktsmessige *reaksjoner* på symptomene spiller i symptomoppretholdelse (8). Denne gruppen av terapier springer ut av diskrepansbasert prosesseringsteori (9). Dette rammeverket har sitt utspring i kognitive teorier hvor man vektlegger at



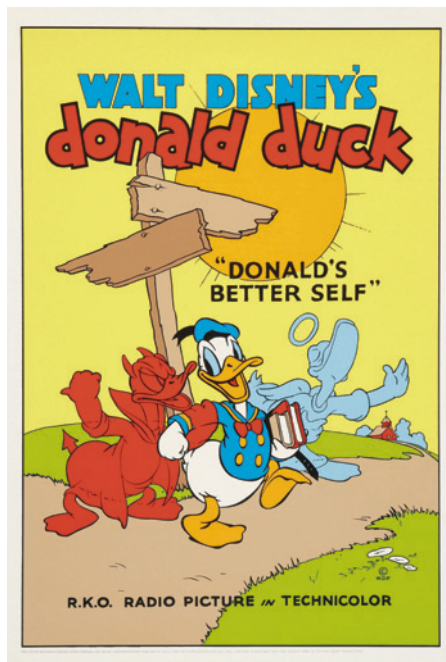
**Figur 1** Fra musikkvideoen *Styggen på ryggen* med *OnkLP & De Fjerne Slektningene*. *Styggen* spilles av Atle Antonsen. Gjengitt med tillatelse fra Universal Music

## Styggen på ryggen

Hun ska'kke se meg når jeg er nedfor  
 Alle gardiner er der for å bli trekt for  
 Føler meg som flere folk enn Eckbo  
 I søkelyset, hater å bli sett på  
 Hver dag er bare nerver og drama  
 Men løper fortsatt foran kamera, veiver med arma  
 Noen greier jeg angrer på, er den greia her karma?  
 For mannen oppå skulder'n min er jævlig forbanna  
 Tyner og tyner meg han der styggen på ryggen  
 Hvisker inn i øret hvem som styrer den giggen  
 Kan'ke gjøre annet enn å høre på styggen  
 Der han jobber for å ødelegge kidden  
 Fuck  
 Ta'kke en telefon, rører ikke post  
 Ikke prøv å ringe på, døra mi er låst  
 Hopper snart i sjøen, det herre blir for grovt  
 Alt jeg har er tid, men det leger ingen sår  
 Føles som jeg er i helvete  
 Styggen på ryggen har blitt en av mine nærmeste  
 På skulderen min og minner meg på  
 Hvor jævla skeis det here livet mitt går  
 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  
 Som om ikke det er byrde nok å bære  
 Oppå ryggen er en spydig liten jævel  
 Forteller meg jeg er langt ifra den fyren jeg sku være  
 Burde titte ned i løpet på geværet  
 Noen leksjoner i livet jeg burde lære  
 Som meg og andre folk kan'kke dele atmosfære  
 Styggen på ryggen, men har noen fæler i gjerdet  
 Du er anbefalt å ikke være nære  
 Angsten er så motherfucking ekte  
 Alt jeg kan å få på alle drågene og drikke  
 Alle fucking anklager, alt jeg kan å nekte  
 Styggen på ryggen han sørger for at jeg blir brekt ned

Mareritta mine er så ekte og så ekle  
 Starter alle dager i et badekar av svette  
 Mine venner, ikke se på meg mere  
 Min egen djevel vi'kke se meg levere  
 Så  
 Føles som jeg er i helvete  
 Styggen på ryggen har blitt en av mine nærmeste  
 På skulderen min og minner meg på  
 Hvor jævla skeis det here livet mitt går  
 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  
 Kommer ingen vei  
 Kommer ingen vei her i livet  
 Kommer ingen vei her i livet  
 Kommer ingen vei her i livet  
 OnkIP, du kommer ikke herfra i live  
 Føles som jeg er i helvete  
 Styggen på ryggen har blitt en av mine nærmeste  
 På skulderen min og minner meg på  
 Hvor jævla skeis det here livet mitt går  
 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  
 Føles som jeg er i helvete  
 Styggen på ryggen har blitt en av mine nærmeste  
 På skulderen min og minner meg på  
 Hvor jævla skeis det here livet mitt går  
 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

*Tekst: Pål Tøien*



**Figur 2** Donald Duck opplever vanskelige valg ved Lucifers fristelser i denne filmen fra 1938. Illustrasjon: Walt Disney Pictures/Scanpix

hensikten med atferd grunnleggende sett er å redusere diskrepansen mellom aktuell tilstand og måltilstand (10). Diskrepansbasert prosessering er ikke et problem i seg selv – tvert imot er vi avhengige av slike prosesser for en rekke gjøremål i det daglige, for eksempel å respondere på sult med å tilberede et måltid. Det er først når denne

typen prosessering anvendes på emosjonelle diskrepanser, hvor for eksempel måltilstanden er å være lykkelig, og hvor aktuell tilstand eksempelvis er tristhet, at denne prosesseringsstilen skaper problemer. Man antar innen dette rammeverket at reaksjoner på symptomene, som passiv grubling eller selvmedisinering, tragisk nok bidrar til å øke avstanden mellom faktisk og ønsket indre tilstand, og dermed eskalere og sementere problemene (7, 11). Dette gjelder også tendensen til å tolke tanker og følelser bokstavelig.

Relasjonen til symptomene kommer dermed i forgrunnen, noe Tøiens forhold til Styggen er et eksempel på. Tøiens beskrivelse av Styggen er en god illustrasjon av den ovennevnte etiologiske modellen for angst og depresjon. Styggen er en intim fiende – en allestedsnærværende følgesvenn, som lurar i bakgrunnen, alltid på vakt, upredikerbar og i stand til å overvelde Tøien når som helst. I YouTube-videoen blir Tøien dyttet og spyttet i ansiktet. Forsøker han å tenne seg en sigarett, er Styggen der og knekker den (fig 1).

### De «eksternaliserte andre»

Beskrivelser av indre demoner som «eksternaliserte andre» har en lang tradisjon i så vel vestlig som østlig kultursfære. Winston Churchills velkjente beskrivelse av sine tilbakevendende depressive episoder som «black dog», går tilbake til klassisk mytologi og middelaldersk folketro. Den kristne ideen om djevelen likeledes, lik Tøiens Styggen. Lucifer («lysbæreren») var skapt

som en lysets engel, men falt i synd, styrtet fra himmelen og ble mørkets fyrste. Djevelen omtales i Det nye testamentet som Satan, den onde, fristeren, motstanderen, Belial, Beelzebub og denne verdens fyrste, og er en listig forfører (12). Walt Disneys Donald Duck slites mellom edle og djevelske, fristende krefter (fig 2).

I buddhistisk filosofi finner vi *mara*, en nedbrytende demon som hvisker ødeleggende selvinstruksjoner. Mara er den perfekte narsissist (13, 14), som personifiserer både død og seksualitet, og forsøker å villed, ved å friste eller skremme alle som streber mot nirvana (fig 3).

I kognitiv atferdsterapi finner vi «the inner critic» – ideen om en evig misfornøyd og degraderende stemme som konstant forteller oss at vi ikke er bra nok. Felles for disse ulike kulturelle uttrykkene for indre ubehag og uro er at ubehaget tar form av en relasjon. Relasjonen fanger i mange av disse tradisjonene individets opplevelse av tap av agens og ønske om å bli kvitt den hatefulle andre. Heri ligger delvis det sterke grepet symptomer oppleves å ha over individet. I tredje bølge-terapiene er det også her man ser en viktig mulighet til lindring: I en slik forståelsesramme er verken suicidal tanker, negative selvinstruksjoner eller panikkanfall i og for seg problemet. Det er relasjonen til disse som avgjør om lidelsen vedvarer.

Stephen Hayes, som var med på å utvikle «Acceptance and Commitment Therapy» (15), fanger inn dette når han sier at angst i seg selv ikke er problemet ved angstlidelser



**Figur 3** I tradisjonelle historier fra buddhistiske skrifter forsøker Mara å friste og villede Siddharta (den kommende Buddha) og kritisere ham for hans ambisjoner om å nå innsikt. Fra et veggmaleri i et kloster i Penang, Malaysia. Illustrasjon: Wikipedia. CC BY-SA 3.0



(7). Ut fra dette perspektivet er altså ikke problemet til Tøien primært at Styggen «Forteller meg jeg er langt ifra den fyren jeg sku være/Burde titte ned i løpet på geværet», men at han bruker Styggen som et sannhetsvitne om seg selv (7, 11, 15, 16): «Kan'ke gjøre annet enn å høre på Styggen.»

Angsten er billedliggjort som Styggen på ryggen som setter seg fast og ikke gir slipp: «Er det rart jeg er redd/Når Styggen på ryggen er den jeg prater med mest/Oppå skuldern min og sier at jeg kommer ingen vei her i livet.» I alt Tøien gjør, er Styggen med på lasset: «Tyner og tyner meg han der styggen på ryggen/Hvisker inn i øret hvem som styrer den giggen/Kan'ke gjøre annet enn å høre på styggen/Der han jobber for å ødelegge kidden.»

### Kunsten taler et annet språk

Kunnskap om opprettholdende mekanismer ved angst og depresjon er helt vesentlig for utviklingen av effektive behandlingsformer, og Pål Tøiens tekst illustrerer dette på en langt mer opplevelsensnær måte enn lærebøker om emnet.

Lytter man til både musikk og tekst, trekkes man inn i Tøiens følelsesliv, og man kan kjenne på hvordan det er å være helt på bunnen. Å tørre eksponere slike følelser for offentligheten har imponert og inspirert mange. Pål Tøien har gitt oss et personlig vitnesbyrd om hvordan Styggen opererer og sørger for at livet fortsetter å gå skeis.

---

### Mia Tuft (f. 1972)

er forfatter og har skrevet en rekke vitenskapelige artikler. Hun arbeider til daglig som nevropsykolog med sjeldne epilepsirelaterte sykdommer ved Oslo universitetssykehus. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

### Bergljot Gjelsvik (f. 1976)

er psykolog og postdoktor ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og ved University of Oxford, Department of Psychiatry, hvor hun forsker på selvmordsatferd og behandling av affektive lidelser. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

### Litteratur

1. Harvey A, Watkins E, Mansell W et al. Cognitive behavioural processes across psychological disorders. A transdiagnostic approach to research and treatment. Oxford: Oxford University Press, 2004.
2. Miller H. The «common cold» of psychiatry. *BMJ* 1969; 31: 563.
3. Goodwin G. Editorial. *J Psychopharmacol* 2008; 22: Supplement.
4. Folkehelseinstituttet. Psykiske plager og lidelser hos barn og unge. <https://fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskhelse/psykiske-plager-og-lidelser-hos-barn/> (21.6.2016).
5. Otto MW, Pollack MH, Maki KM. Empirically supported treatments for panic disorder: costs, benefits, and stepped care. *J Consult Clin Psychol* 2000; 68: 556–63.
6. Sharp DM, Power KG, Simpson RJ et al. Fluvoxamine, placebo, and cognitive behaviour therapy

used alone and in combination in the treatment of panic disorder and agoraphobia. *J Anxiety Disord* 1996; 10: 219–42.

7. Hayes SC, Follette VM, Linehan MM. Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition. New York, NY: The Guilford Press, 2004.
8. Segal ZV, Kennedy S, Gemar M et al. Cognitive reactivity to sad mood provocation and the prediction of depressive relapse. *Arch Gen Psychiatry* 2006; 63: 749–55.
9. Williams JMG. Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognit Ther Res* 2008; 32: 721–33.
10. Miller GA, Galanter E, Pribram KH. Plans and the structure of behavior. New York, NY: Holt, 1960.
11. Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. Mindfulness-based cognitive therapy for recurrent depression. 2. utgave. London: The Guilford Press, 2013.
12. Det nye testamentet.
13. Mitchell RA. The Buddha: His life retold. New York, NY: Paragon House Publishers, 1991.
14. Gurugè AWP. The Buddha's encounters with Mara, the Tempter: their representation in literature and art. *Indologica Taurinensia* 1991; 17–18: 183–208.
15. Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG. Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. 2. utgave. London: The Guilford Press, 2004.
16. Harvey A, Watkins E, Mansell W et al. Cognitive behavioural processes across psychological disorders. A transdiagnostic approach to research and treatment. Oxford: Oxford University Press, 2004.

*Mottatt 10.3. 2016, første revisjon innsendt 9.6. 2016, godkjent 21.6. 2016. Redaktør: Ketil Slagstad.*