



Bokanmeldelse:

Forfatter: Paul Moxnes
1989, 3. Oppl. 1995.
Forlaget Paul Moxnes



“Hverdagens angst i individ, gruppe og organisasjon”

Av: Harald Nilsen, Høgskolen i NESNA

Det må være mye sant i dette at: “Du kan aldri ikke-velge”, og denne sannheten har en spesiell relevans i sammenhengen her ettersom forfatteren av boka *Hverdagens angst*, i begynnelsen av kapittel tre (s. 43) sier at han tror angst har med valg å gjøre, med veiskiller i symbolsk forstand, med beslutninger (eller manglende sådanne) og redselen for konsekvenser av disse. Moxnes gjør dette med *valg* til et hovedpoeng (“terapi er en skole i å velge” s. 242), og stiller opp to avgjørende valg livet byr på, “to hovedveier å gå gjennom livet - den ene mot angst og den andre mot trygghet” (s. 42). “Og” - fortsetter forfatteren - “det er slett ikke så opplagt hvilken av disse to eksistensielle veier man bør velge”. Å velge tryggheten impliserer åndløshet, dogmatisme, en slags svakt ego-utslettende tilpasning eller underkastelse til en sosial norm, til forskjell fra når en velger angsten som er å velge veien til selvaktualisering, grensesprenging, det han kaller “den egentlige væremåte” (s. 68).

La meg si det med en gang, forfatteren av *Hverdagens angst* lever ut *sin* selvaktualisering og altså sin egen angst gjennom denne fagboka (“Mesteparten av det jeg har fortalt, har jeg opplevd selv.” s. 266). Mon tro om forfatteren er hundre prosent bevisst den genistrek han gjør ved å leve hverdagens- og sin angst gjennom boka han selv forfatter; han anskueliggjør, løfter opp i dagen angstens mangfold, krattskogen, “nissen som er med på lasset” (s. 7). Her er jeg ved et avgjørende poeng - for, i alle nyansene, innfallene, synliggjøringene, i de mange “ansikt” angsten får, ja, i alle svarene og ikke-svarene, så gjør forfatteren sitt eget jeg til bokas røde tråd, den som sikrer bokas integritet. Og det fortellende jeg opptrer ikke passivt og unnskyldende, men som en offensiv, dynamisk og rasjonell kraft, han viser gjennom seg selv angsten som en ressurs:

“Ros er fint for barn som skal vokse og bli trygge på seg selv. Men for voksne som skal bryte en utvikling-prosess, som skal ta frem noe annet i seg selv enn det de tidligere har maktet å få kontakt med, trenges hardere lut. Da er det de negative, de angstskapende og utfordrende hendelser, de som fyller deg med ny og tidligere ukjent energi, som befordre forandringen” (s. 249).

Forfatteren sier eksplisitt at temaet for boka er den “alminnelige angsten” (s. 8), den som kan kalles allemannseie, og den som er veien til selvaktualisering, til forskjell fra den “syke” angsten, “såkalt panikkangst”, og “såkalt fobisk angst” (s. 9). Riktigst tror jeg det er å hevde at forfatteren ikke tenker dikotomisk “alminnelig” versus “syk” angst, men presenterer alle typer angst som er mellom det han kaller “angstbærerens angst” og “det sunne menneskets hverdagsangst” (s. 8). Gir så dette noe svar - svar med stor S? I så fall til hvem? La oss ta det siste og mest avgjørende spørsmålet først, og i svaret løfter jeg opp nok en forfattergenistrek; bare hør på dette: “De fleste av oss har trygghet både som mål og som målestokk, men vi er på langt nær verdens tryggeste mennesker (...). Angsten vår lærer vi tidlig å skjule - også overfor oss selv” (s. 8) Det Moxnes her gjør gjennom “vi”-ene, “vår” og “oss”-ene er å invitere med seg alle som leser boka. Teksten inviterer fra første til siste side gjennom en lang rekke inkluderende “vi”, leserne med inn i forfatterens kunnskaper om- og erfaringer med angstens vesen, og teksten henvender seg noen steder direkte og nært til et “du”; for eksempel: “Det er ikke så mye du kan lære om angst hvis du ikke selv er villig til å utsette deg for engstelse” (s. 265-66)

Leserne teksten inkluderer er, slik jeg forstår det, hverdagsangst-leserne, du og meg, og jeg er ikke tilsvarende overbevist om at boka henvender seg til systematikeren, dogmatikeren, fagpersonen som ordner sin og andres angst i “ruter og rubrikker”, som forfatteren selv uttrykker det i kapittel seks. Eller - det er tryggest å si det slik: boka søker også fagpersonen, unntatt de som er ute etter det ene Svaret, og hvorfor skulle forfatteren presentere seg og sitt budskap i A-4 format når både han og bokas lesere er overbeviste om at angsten ikke lar seg temme og gjerde inn i en definisjon.

“Jeg tror at forskningen frem til i dag har gitt så forvirrende resultater fordi angst er mye mer avhengig av tid, miljø og gruppekontekst enn tidligere antatt. Angst er noe langt mer sammensatt og foranderlig enn vi er vant til å tro. Vi lar oss lure av det faktum at alle umiddelbart vet hva angst er. Jeg tror imidlertid at opplevelsen av angst er annerledes fra gang til gang, fra menneske til menneske, fra situasjon til situasjon, fra

tid til tid, ja, fra tidsepoke til tidsepoke" (s. 189-90).

I dette ligger jo nokså entydig at angst er noe som hører til individuelle opplevelser av noe, og angst er noe relativt i forhold til skiftende tider og omgivelser. Det mulige mangfoldet, det relative og udefinerbare kommer tydelig nok fram i ytringen: "Hva som er angst og hva som ikke er det, vil bero på hvilken psykolog du spør."

(s. 209)

Det er ikke rettfærdig dersom anmelderen lar den forestillingen være entydig at Hverdagens angst ikke er en stueren bok i faglig-konvensjonell diskurs. Nettopp fagmiljøet må vel hilse velkommen at Moxnes bruker hverdagens erfaringer å teoretisere over før han teoretiserer. Tydeligst nøytral posisjon inntar forfatteren der han i kapittel åtte streker opp angstbegrepet i et slags utviklingsperspektiv: "Angsten i filosofien og psykologien". Størst plass har avsnittet "Angst i freudiansk psykologi" fått. Fra filosofien nevnes Spinoza og vår egen Willy Railo, Kierkegaard, Heidegger og Sartre. Noe nær konvensjonell fagboktro og ikke lite interessant er også kapittel ti: "Angst blant pasienter og kjendiser", der forfatteren mellom annet er innom et angstens diagnosesystem DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - Third Edition), men tror han selv på det? (Jf. også kapittel fem "Måling av angst") Presentasjon av kjendisers angst har sikkert betydning som: "Ja, når også de vellykkede har det, er det ikke annet å vente enn at også jeg...".

Moxnes snur delvis opp ned på noe av den konvensjonelle tenkningen om angst. Ja, for det er vel en alminnelig mening at angst helst er en alenesak som innebærer ensomhet, at ingen bryr seg. Men så hevder forfatteren av Hverdagens angst det motsatte, at angsten er sosial. På annen måte kan det ikke forstås etter som boka handler om angst, og han sier at det er menneskers samspill boka skal handle om (s. 9). Angst som samspill omtales særskilt i eget avsnitt som handler om angst som resultat av samspill i mellommenneskelige forhold og individuelle behov; *interaksjonseffekten* (s. 145) kaller forfatteren det. Og slik forfatteren programfester samspillet er boka et eneste stort vitnesbyrd om mennesker i samspill. Angstens vesen ligger altså i den enkeltes forhold til andre, til samfunnet, til omgivelsene. "Sosial angst", skriver forfatteren, og antyder identitet mellom denne og utrygghet (s. 34). Moxnes gjør en utfordrende sak av dette med angst og trygghet; de er motpoler, men "angsten har også tryggheten i seg" (s. 242), og det er "svært kort vei mellom angsten og tryggheten" (s. 242). Og - angsten er å foretrekke framfor tryggheten, men for en nødvendig forståelse av dette tilsynelatende paradoks må en lese

alle sprangene, nyansene og sidesporene boka tilbyr.

Og vi som trodde at ei bok om angst ville være ei bok om noe vi forbinder med sykdom, og så gir forfatteren oss et bilde av - ja, skal vi tro ham - av friskhet, om livet så og si, og om muligheter. I avsnittet "Angst som energi" heter det:

Motto for boka:
"Det er bedre at vi gjør noe med angsten enn at den gjør noe med oss."

"Angst er drift. Angst er motivasjon. Angst er tranghet som samtidig bærer med seg et behov for å sprengte ut av rammene, foreta riddersprang - bli fri (...) Det er liten

tvil om at angst er en av våre viktigste motivasjonskilder. Angst er aktivering, vaksomhet, uro. Når angstens energi kan vendes mot oppgaver heller enn mot selvet, da føler vi oss energirike og trygge" (s. 254)

Det er noe i dette sitatet som setter meg på sporet av noe professor Evensen sa i et foredrag på en språkkonferanse i Trondheim i 1993, og som på en måte avvek fra logikkens grammatikk: "Vi mangler en uenighetskultur". Svarende til dette mener jeg Hverdagens angst artikulere at vi mangler en angstkultur, også det tilsynelatende i randsonen av konvensjonell logikk. Men dette er bokas storhet, angsten som en energikilde, ja, ikke bare det, men angst som kultur, og programmet er utvetydig:

"Å hankses med angst vil derfor ikke si å finne måter å fjerne den på. Angsten kan også brukes. Angst er energi og derfor en ressurs. Men for at dette skal bli mulig, må vi først lære oss å forstå at angsten er livets uunngåelige ledsager, (...). Vi må lære oss å erkjenne den, men også å kjenne den, slik at vi blir fortrolig med den" (s. 154). Og i forlengelsen av dette; "Når angst slik er modnet inn i samfunnet og endelig blitt bevisst etter årtuseners undertrykkelse, da vil vi paradoksalt nok ikke lenger ha noe "angstens århundre, men trygghetens" (s. 191).

Ja, så er vi vel fortsatt langt unna svaret med stor S? Ja, sant og si, det er vanskelig å si hva forfatteren lander på, eller om han lander. Men - jeg tror han gir oss noe å tro på, ikke bare dette med å foreta valg mellom angst og trygghet, men han sier noe som er vanskelig å ikke tro på:

"Det motsatte av angst er ikke trygghet, men kjærlighet. Selv tror jeg at angst kommer fra en tidlig forstyrrelse i evnen til å elske. (...) Det hjelper å føle seg elsket, men enda mer hjelper det å elske selv. (...) Og når kjærligheten er gjensidig, har ikke lenger angsten noen plass" (s. 258)

Tja, ambisiøst tenkt, patetisk, romantisk..., det eller ingen av delene? Kan hende handler denne anmeldelsen om boka til en "seer" som burde ha lignende posisjon i sitt fagmiljø som Dostojevskij og Strindberg hadde i sitt litterære miljø?