Noen som kjenner seg igjen? Vi gjør!

KJÆRE DAGBOK ...

Kan selvironi være god terapi?

Det blir ikke bare bedre med årene, det blir morsommere også! Mona Korsell Bønke (39) skriver blogg basert på mer eller mindre traumatiske dagboknotater fra tenårene.

TEKST: Michelina M. Garces FOTO: Kristin Svorte, privat PS: Av hensyn til personvern er noen av navnene i bloggen endret.

Mandag 31. desember 1990.
Kjære dagbok.
I dag skal det liksom være en koselig dag og man skal ha det hyggelig sammen. Men her hjemme hater alle meg, så om jeg daua på flekken hadde ingen merka det.

Som tenåringsjente var Mona Korsell Bønke guttegal, nevrotisk, usikker på seg selv og overbevist om at ingen andre i hele verden hadde det som henne. Den eneste hun betrodde seg til var «Joe», hennes beste venn og høyt elskede dagbok. Lite visste hun om at tusenvis av andre jenter også fylte Topp, Pusur og Oh Boy!-dagbøkene sine med håp og drømmer, knuste hjerter, kjærlighetsdikt og utrevne bilder av NKOTB (New Kids on the Block). Kanskje var du en av dem?

Monas dagbøker ble liggende og samle støv i kjelleren, inntil en sykemelding for en vond fot lenket henne til sofaen. Etter å ha trålet Netflix en stund ble hun rastløs, og vurderte å starte en blogg. Men hva skulle hun skrive om?

– Å skrive om livet mitt som småbarnsmor, hundeeier eller kjæreste, skjønte jeg fort ville bli kjedelig. Det finnes jo allerede så mange flinke bloggere som skriver om det. Det er lurt å velge et tema man kan noe om, og vi er jo alle eksperter på vårt eget liv. Men mitt nåværende liv fortonet seg altså som for kjedelig, fastslår hun.

Mona fikk øye på en pose med brev fra ungdomstiden, og kom på de gamle dagbøkene. Kunne det være en bloggnisje? Da bestevenninnen tipset henne om underholdningsprogrammet Mortified på Netflix, der folk framfører utdrag fra dagbøkene sine for et ukjent publikum, bestemte hun seg.

– Jeg forsto med en gang at det var perfekt for meg! Det er ekte, rått, pinlig, kleint, morsomt og nostalgisk, sier hun entusiastisk.

HVERDAGSNEVROSER

Tirsdag 8. januar 1991.
Kjære Joe! I dag var Jan-Christer på klubben. Vi prata sammen og jeg sa at det lukta mann av han, og da sa han: «Det skal lukte mann»! Jeg sa: «Du skal vel bare lukte gutt enda» og han sa: «Jeg er mann om 2 uker»! (Så tok han meg på låret!) «Da kan jeg pule», sa han og jeg sa: «Madelene har bursdag samtidig med deg!»

Mona begynner å legge ut gamle dagboknotater, og får positive tilbakemeldinger fra folk som kjenner seg igjen.

MONA KORSELL
BØNKE (39)
BOR: På Montebello i Oslo med samboer Kim (43) og datteren Aurora (6).
UTDANNELSE: Delvis Grafisk Designutdannelse fra Melbourne i Australia. Jobber som resepsjonist i SF Norge og blogger på caracommentarius.blogg.no.

Hva er Mortified?

– Tenk deg den mest pinlige tiden i livet ditt. Virkelig det mest grave-seg-langt-ned-i-bakken-flaueste som noensinne har skjedd deg. Tenk deg så å stå på scenen foran massevis av fremmede mennesker og fortelle i detalj om denne tiden. *Det* er Mortified, sier Pernille Østli ved Mortified Norway. Mortified startet i USA for 14 år siden og går ut på at vanlige mennesker går på scenen og framfører dagbøker, dikt, sangtekster og kjærlighetsbrev som de skrev i tenårene. Mortified Norge hadde premiere i Trondheim 8. mars, og i Oslo i løpet av april 2016.

Mer informasjon: getmortified.com/norway og Mortified Norway på Facebook.

Skoletur februar 1991: Plakatene av Joe i NKOTB ble selvfølgelig med på skoletur til Høvringen. Den blå snekkerbuksa var et uunnværlig plagg. – Jeg hadde flere snekkerbukser, det var jo et så greit plagg å bo i! Denne var litt «forløper» til onepiece, for den var så romslig og god!

Åh, så deilig det var å få postkort!

Skremmende: Mona ser på skrekkfilmen «The Omen III the Final Conflict» som faren hjalp henne med å ta opp, uten tillatelse fra moren. – Jeg var ikke redd! Ingenting er skumlere enn den krepp-situasjonen uansett.

Elskede Joe: Både dagboka «Joe» og undulaten Joe-Thomas var oppkalt etter Monas store kjærlighet, Joseph Mulrey McIntyre fra New Kids on the Block.

Blogger: Mona Korsell Bønke har bloggen caracommentarius. En blogg som er basert på dagboknotater fra tenårene.

DETTE HANDLER OM Å IKKE TA SEG SELV SÅ HØYTIDELIG, OG Å SE HUMOREN I ALT MAN TOK DØDSALVORLIG SOM 13–14 ÅRING.

– Dette handler om å ikke ta seg selv så høytidelig, og å se humoren i alt man tok dødsalvorlig som 13–14 åring. Jeg har ingen spesiell historie, men kanskje er det derfor det jeg skriver har en appell hos «folk flest». Hun håper at de som leser både fniser, ler høyt og skjærer tenner, men også at de får et nytt perspektiv på ungdomstiden.

– Livet er fylt med alvor, og det er flest hverdager. Både positive og negative hendelser vil endre livet ditt fra ett øyeblikk til et annet, og jeg tror det blir lettere å takle hvis du kan ta det med et smil. Jeg tror også at evnen til å kunne le av seg selv er viktig for å utvikle empati og forståelse for andre.

HUMOR SOM TERAPI?

Psykolog og professor emeritus i medisin ved NTNU Sven Svebak har forsket på sammenhengen mellom humor, stress og helse. Han ser både positive og negative sider ved å dele sine pinligste øyeblikk gjennom en blogg eller på scenen.

– Humor kan gjøre det lettere å forsone seg med noe du i ettertid ser på som dumt ved deg selv, og det er lurt å akseptere alt du ikke kan endre på. Samtidig skal man være forsiktig med å gjøre negative sider ved seg selv til underholdning for andre. Et gammelt råd er å lære av sine erfaringer, planlegge for morgendagen og leve i dag. Humor med vennlig fortegn gjør denne prosessen lettere.

Pressekontakt Pernille Østli ved Mortified Norway forteller at programmet først og fremst skal være gøy. Men hun tror også at det å kjenne seg igjen i hverandre kan gi en slags selvhjelpende og rensende effekt, for både den som står på scenen og for publikum.

– Enten du var den kuleste jenta eller den mest nerdete gutten, så har vi alle kommet oss gjennom «de første». Den første kjærligheten, den påfølgende sorgen, den første store krangelen med foreldrene, drømmen om det perfekte førstekysset. Og på den tiden var dette alt. Det var livet og hele verden!

FØLELSER PÅ SPEED

30. sep. 1990.

Åååååå, Thomas er så SKJØNN! Han var forresten her i sted. Hmmmm ... Skulle ønske han var interessert i meg. Men han er jo interessert i Madde, så! Det er dårlig gjort at jeg er så stygg. BLÆH! Vel, vel er jeg skapt sånn, så er jeg skapt sånn!

Mona husker godt hvordan hormoner og følelser galopperte rundt i tenåringskroppen.

– Følelser i 14-årsalderen er som på speed, alt blir intenst, forsterket og forstørret! En liten forelskelse blir episk av at gutten kaster et blikk i din retning, sier hei eller noe annet banalt, og hjerte-smerte-faktoren sprenger skalaen når man blir avvist. Men det som føltes så vanskelig og uoverkommelig da er også viktige puslespillbrikker som har formet meg, og jeg ville ikke vært det foruten.

Svebak tror dagens ungdom kan ha nytte av å høre om andres uperfekte oppvekst, men anbefaler å tenke seg om før man deler for mye privat.

– Jeg ser ikke bort fra at noen kan få en påminnelse om at andre heller ikke er perfekte. Enkelte unge i dag trenger å lære at det er i orden å være seg selv, og at det meste i livet ligger godt utenfor vår kontroll uansett. Men i det offentlige rom vet du ikke hvem mottageren er, og ikke alle vil deg vel.

Mona er enig i at ikke alt, verken fra fortiden eller nåtiden, bør deles ukritisk.

– Unge i dag har ikke det filteret som vi hadde. En dagbok var jo svært privat, og vi var livredde for at den skulle falle på feil hender. Nå deles alt fra dagens outfit, treningstips og matoppskrifter til forelskelse, lidelse og sorg med et lite tastetrykk. Mye er ufarlig, mens annet kanskje burde fått ligge 20 år i skuffen – inntil det ikke lenger kan få følger for deg i nåtiden?