



SYNAPSEN



Synapsen
Tidsskriftet til Psykologen,
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi
4. årgang, #3

Redaktør
Cecilie Othman Arnesen

Illustratør
Marianne Aaronsen Bjørseth

Redaksjonen
Josefine Prestmo Hoem
Frøy Rannekleiv Strøm
Ole Jørgen Torp
Marte Sundberg
Anders Thoresen Hjelle
August Noer Mølster
Iselin Wian
Johanna Walby
Lars-Martin Hammer
Sara Rye Martinsen
Sigri Olive Kjølén
Sigrid Sørheim

Trykk
NTNU Grafisk senter
Opplag: 250
Dato: 06.11.2019

Kontakt
avis.psykologen@gmail.com
facebook.com/synapsenavis
synapsenavis

Bursdagskort
Losjen fyller 10 år!

4

Fake psykiske
lidelser
En lidelse for alle

10

Galleriet
Presentasjon av
redaksjonen

6

Kalender og tidslinje
En losjen-oversikt

12

Tiårets kåringer
Det beste av det beste

14

Kollektiv fra
Helvete
Det verste av det verste

16

Nevrotisme
En antihelt

18

Gangster of love
En joker iblant oss

22

Cringe
En type tidsreise

26

Synapsenrådet
Vi svarer på de store
spørsmålene

28

Another tinderella-
story
The "happily ever after"

30

Psykologens 10
flørtetips
Vitenskapen har
talt

34

Kennair om tinder,
sex og porno
Ekspertens råd

38

Life of Gjert
En tegneserie

39

Dagen derpå
En guide

36

Leder

"Dersom jeg legger meg i dag og ikke våkner i morgen, har jeg mye å være glad for", sier ofte farmor. Hun har sett mange venner bli syke, besøkt dem på hjem, og deretter måttet tatt farvel - med mennesker som noen ganger ikke vet hvem de er lenger. Farmor har alltid vært svært sosial, og hennes energi sprer seg raskt i rommet - den er behagelig og energisk på samme tid. Dessuten har hun alltid vært en aktiv dame, og gått flere turer som speiderleder enn jeg kan telle. Men alle skal

vi eldes, farmor og. I dag er hun 81 år gammel, og de siste årene har hun mistet mange, inkludert sin ektemann, og flyttet fra huset sitt og inn i en liten leilighet. "Det er først nå jeg begynner å kjenne meg litt mer selvstendig", forteller hun meg. Det har kanskje ikke alltid vært like lett å bli forlatt av så mange. Hun fortsetter; "man må bare strekke seg ut og forsøke å skaffe seg nye venner, vet du, når det ikke er så mange igjen".

I blokken til farmor bor en av de venninnene hun har hatt lengst. I deres vennskap virker det som om farmor har funnet både en kilde til å være sosial og å være aktiv i sine eldre dager. De har nemlig en avtale om å gå tur hver dag, så fremt det ikke regner. Men for ikke lenge siden fikk venninnen et drypp, og har ikke vært den samme siden. Jeg har forstått at det virkelig går an å miste noen selv om de ikke dør.

Farmor står likevel på, og går den faste runden sin noen ganger i

ukene. Hun vet at bevegelse gjør henne godt, og hun holder fast ved tradisjonen, dog nå alene.

Sist jeg besøkte farmor fortalte hun meg noe som fikk meg til å kjenne på en sånn ekte varme som ikke dukker opp alt for ofte. En dag hun går alene på runden sin, ser hun en gjeng med flotte damer i hennes alder som raskt og med mening beveger seg langs turstien, med stavene i hånd. Hun spaserer videre, og de passerer henne. Plutselig er det noe indre som får en av de flotte

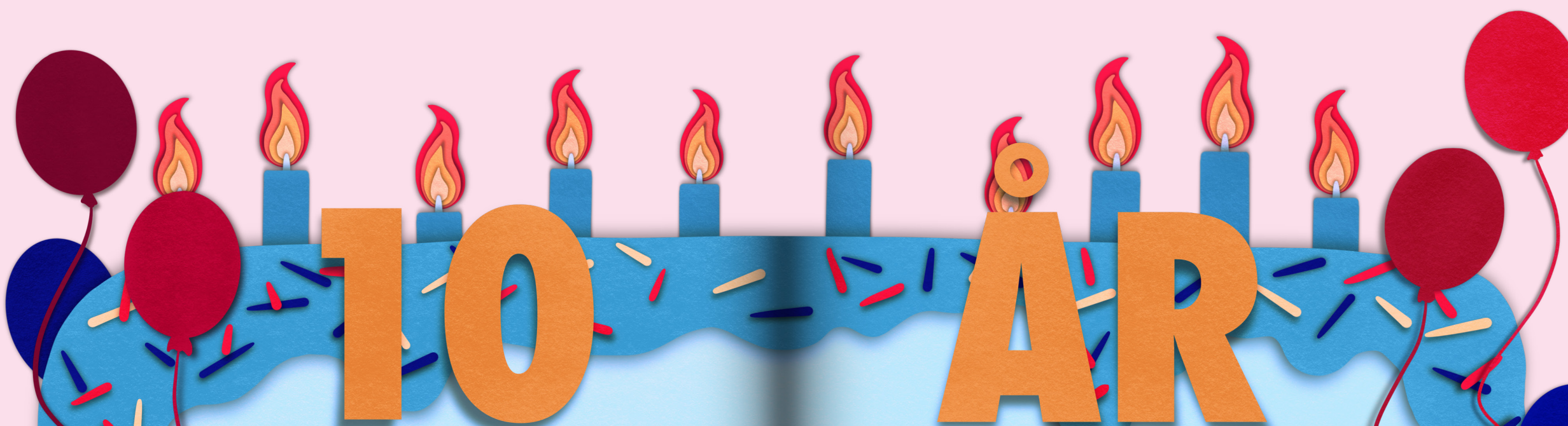
damene til å stanse: "vent litt, dere". Hun går tilbake mot farmor og sier vennlig: "Vi går tur her hver mandag og torsdag, og du må gjerne slå følge med oss hvis du ikke har noen å gå med".

Farmor forteller nå om de nye bestevenninnene sine med en glød som smitter.

Cecilie O Arnesen

Cecilie Othman Arnesen
Redaktør, Synapsen

Psykologen



10 ÅR

Kjære, lille losjen vår!

I år fyller du 10 år - tenk så stor du er blitt! I den anledning er det nødvendig å reflektere litt over din eksistens. Vi kan ikke garantere at det blir behagelig.

Du fyller altså 10 år. I år blir feiringen større, fetere og dyrere for deg - det er jo tross alt et rundt tall. Men hva er egentlig greia med det? Hvorfor skal en strek og en rounding til sammen utgjøre et rundt tall? Neste år fyller du 11 år, og selv om det er enda større creds å ha kommet seg gjennom blåmandager og livskriser så lenge - er det likevel i år du skal få den store feiringen din. Som unnskyldning for å ha en ekstra stor fest, ønske seg ekstra store gaver og få enda mer oppmerksomhet - har vi mennesker altså konstruert jubileer. Ikke bare skal det feires at man fyller år, men det skal feires ekstra mye at det er et rundt tall. Jubileet ditt er ikke ekte. Men det er jo ikke tiden som har gått heller. Den er som alt annet bare et menneskelig konstrukt. Det eneste som er ekte med tiden er akkurat nå, alt annet er bare et konstruert forsøk på målinger og forståelse av en ellers meningsløs tilværelse.

Man kan nok gå så langt som å påstå at vi bare lever i en sverm av konstruerte konsepter. Mens man i gamledager gjennom byttehandler sørget for å få akkurat den betalingen man ønsket, har vi i dag kommet frem til en felles enighet om verden på et par papirlapper

og noen metallstykker. Klassisk menneskeskapt konsept, uten verdi dersom alle slutter å tro på det. Som om ikke dette er nok finnes det en rekke andre ting vi ikke forstår oss på. Ta for eksempel konseptet maskulinitet og femininitet. Hvordan overlever egentlig maskulinitet som et konstrukt på et studie med 80% jenter? Kanskje det ikke gjør det, og kanskje det ikke spiller noen rolle i og med at det ikke er ekte uansett.

Så er det deg da losjen. Hva gjør egentlig deg virkelig? Du er vel strengt tatt bare et abstrakt konsept som eksisterer kun fordi vi alle tror på deg. Du holdes oppe av et helt system av desperate studenter med fomo, ungdommer som vil leke toppledere, og folk som bare craver vafler. Hva hadde skjedd om vi alle hadde sluttet å tro på deg i samme sekund? Du hadde sluttet å eksistere. Akkurat slik som "den første psykolosjen" fra 1963 vil du kun stå igjen som et myteomspunnet eventyr. Men det skal vi selvfølgelig aldri la skje! I 10 år har vi trodd på deg losjen, og det skal vi fortsette å gjøre i mange år til. Du er tross alt enda ung, og den eksistensielle krisen bør du utsette med noen år.

Gratulerer med dagen!

Tekst: Johanna Walby

GALLERIET

av Josefine Prestmo Hoem



Olive, Cecilie
"Der Kuss" av Gustav Klimt



Anders
"Selvportrett" av Vincent Van Gogh



Frøy
"Mona Lisa" av Leonardo da Vinci



Marianne
"Pike med perleøredobb" av Johannes Vermeer



Iselin
"Skrik" av Edvard Munch



Sara, Ole
"Amerikansk gotikk" av Grant Wood



August, Sigrid
"Arnolfinis bryllup" av Jan van Eyck



Lars-Martin
"Ludvig 14." av Hyacinthe Rigaud

Johanna, Sigrid, Josefine, Marte
"Venus' fødsel" av Sandro Botticelli

Fake psykiske lidelser

Tekst: Anders Thoresen Hjelle

Føler du at det er noe alvorlig galt med deg uten at du finner en psykisk lidelse å legge all skylden på? Da kan noen av disse nye lidelsene være akkurat det du trenger. Med disse nye diagnosene kan du bortforklare alle dine problemer og få akkurat den merkelappen du trenger for å takle hverdagens utfordringer.

Prokrastineringslidelse

Klokka er 22:01 og du har sett på Youtube-videoer i to timer. Lista over ting du burde gjøre er lang og du skulle egentlig startet for flere timer siden. Du bestemmer deg for å endelig jobbe deg gjennom lista, men finner raskt ut at 22:01 ikke er et spesielt rundt klokkeslett og du beslutter derfor å starte arbeidet 23:00 istedenfor. Hvis denne situasjonen høres kjent ut kan det hende at du lider av en prokrastinasjonslidelse. Denne lidelsen er et reelt samfunnsproblem som kan hemme produktivitet betydelig. Lidelsen er i utgangspunktet lett å behandle, men mange som har den vil av åpenbare grunner oppleve at det er vanskelig å komme i gang med behandling. De som er rammet vil ofte finne seg i å tenke at “dette problemet kan jeg ta fatt i neste uke”. Mange vil derfor oppleve å leve med denne lidelsen hele sitt liv uten å gjøre noe med det.

Joggebukseavhengighet

Joggebukseavhengighet er også en utbredt psykisk lidelse. Denne lidelsen kjennetegnes ved en trang til å få på seg joggebukse (og ofte en litt for stor hettegenser) med en gang man kommer hjem. Dette kan høres ut som en nokså uskyldig og lite plagsom lidelse, men i realiteten kan den være svært funksjonsnedsettende.

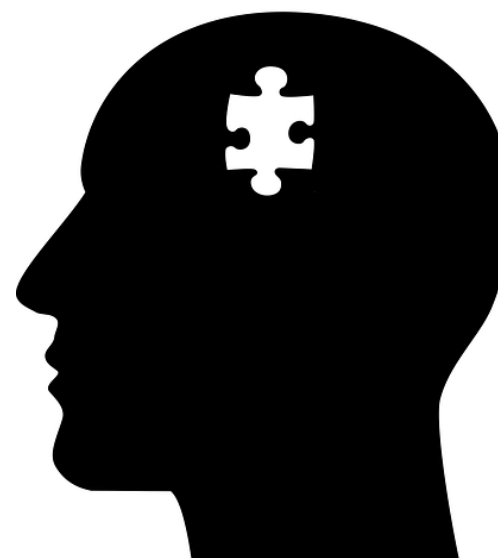
Mange vil for eksempel oppleve at de ikke orker å gå på butikken eller på forelesning siden de da må ta av seg joggebuxsa. De som er rammet kan derfor ende opp med å isolere seg i hjemmet sitt som det eneste stedet de kan bruke joggebuxsa uten å bli ansett som lat og dysfunksjonell av de rundt deg.

Fear of missing out

En lidelse mange antageligvis vil kjenne seg igjen i er FOMO eller “fear of missing out”. Hvis noe av det mest ubehagelige du vet om er å bli invitert med på to ting på samme dag har du antageligvis denne lidelsen. Tanken på at du må gå glipp av en av hendelsene fyller deg med sosial angst. Du kan allerede se for deg de permanente vennskapene, gode historiene og inside jokes som skapes uten din tilstedeværelse. Denne lidelsen er i utgangspunktet ikke så farlig dersom du bare kunne møtt opp på alle sosiale sammenkomster. Problemet er at dette er uforenelig med fysikkens lover og at du umulig kan være flere steder på en gang.

Joy of missing out

Hvis du leste forrige avsnitt og ikke klarte å relatere i det hele tatt kan det hende at du heller lider av diagnosen JOMO. Denne lidelsen kalles også joy of missing out og er betydelig mindre kjent enn sin motpart. Typisk kjennetegn for denne diagnosen er at noe av det beste du vet er å sitte hjemme på sofaen og tenke hvor mye bedre du har det nå enn dersom du skulle vært ute å sosialisert deg. Det finnes ingen bedre følelse enn når en avtale blir avlyst i siste liten. Nettopp fordi denne lidelsen er svært lite omtalt er det mye stigma tilknyttet den og dette skaper betydelige utfordringer for de som lider av den.



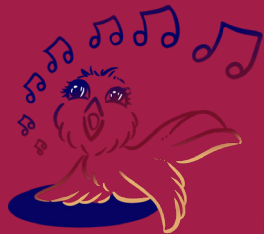
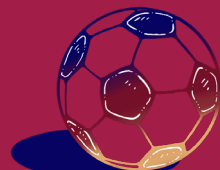
Frivillig insomni

Frivillig insomni er en svært utbredt lidelse som rammer spesielt studenter. Denne lidelsen kjennetegnes ved at du velger å legge deg sent selv om du skal opp tidlig. Du sitter godt ut i nattens timer og vet at du kun kommer til å få 6 timer søvn hvis du legger deg nå, men trykker allikevel på “se neste episode” på Netflix. Dette har åpenbare negative konsekvenser for kroppens helse og konsentrasjon, men verst av alt er effekten på sosiale relasjoner. Dette kommer hovedsakelig av at man går rundt og klager hver morgen over hvor trøtt man er selv om alle rundt vet veldig godt at dette er selvforskyldt og ikke orker klagingen til vedkommende. Denne lidelsen behandles hovedsakelig medikamentelt med koffein, men dette er en dårlig løsning på lang sikt ettersom det kun tar tak i overfladiske symptomer og ikke den underliggende problematikken.

Forelesnings-relaterte vrangforestillinger

Forelesnings-relaterte vrangforestillinger er også en utbredt diagnose blant studenter. Dersom du sitter på sosiale medier hele forelesningen, men allikevel gir deg selv en symbolsk klapp på skulderen i etterkant, kan det hende du lider av denne lidelsen. Du har nettopp brukt 1 time og 30 minutter på å gjøre ingenting, men føler deg allikevel ekstremt produktiv. Denne diagnosen er derfor preget av vrangforestillinger om egen innsats og kompetanse. Den kan være utfordrende ettersom det er lett å tro at man har stål kontroll siden man har møtt opp på forelesningene, men ikke kan noe fordi du ikke har tatt inn over deg et eneste ord fra foreleser. Her er det flere risikofaktorer knyttet til miljø for å utvikle lidelsen; for eksempel dårlige forelesere. Denne lidelsen er ofte komorbid med lese-relaterte vrangforestillinger hvor man sitter på sosiale medier på lesesalen en hel dag og føler at man har fått unnagjort mye.





24.II.09

Psykolosjen
linjeforening blir til
og Fagkom ser
dagens lys

2003

Øyenvitner bekrefter
at Lokomotiv Pavlov
eksisterte allerede i
2003. Ukjent
opprinnelse

2012

Losjen får sin egen
kjeller i samarbeid
med Hybrida,
Turapi har sitt første
eventyr, og Psykor
begynner å
harmonere

2013

Styret får sin første
Arrkoz-sjef og
Kognitting begynner
å dra i tråder

2014

Arrkom blir til

JANUAR 2016

Kjelleren stenger

2016

Synapsen utgir sin
første utgave, og
styret får sin egen
faddersjef

2017

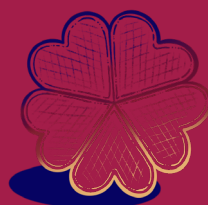
Nytt kjeller-
samarbeid med
OMEGA

2018

Den nye kjelleren
åpner

2019

540 medlemmer
i losjen



90-TALLET
Psykolosjen
oppstår som et
okkult vertskap
for dåpen av nye
studenter

*Fremtiden er uviss, men
nåværende utvikling
tilsier at det ikke er
urealistisk å ta sikte på
Psykolosjen som et
GLOBALT IMPERIUM
innen få tiår*

Kalender

Tekst: Anders Thoresen Hjelle

Nå nærmer jubileumsuka seg med stormskritt og det er mange arrangementer å holde styr på. Her finner du derfor en oversikt over alt som skjer knyttet jubileet.

Torsdag 7. November: Vaffellunsj

Hvis du er glad i kaffe og vafler (hvem er vel ikke det), er dere bare å stikke innom den månedlige vaffellunsjen til Arrkom.

Lørdag 9. November: Tur med Turapi

Jubileumsuka starter for alvor med en tur i regi av Turapi. Hvis du er glad i litt fysisk aktivitet, vakker natur og godt selskap er det bare å melde seg på denne turen.

Søndag 10. November: Strikking med kognitting

På søndag kan du lene deg tilbake og kose deg med strikkepinner og garn. Da arrangerer nemlig kognitting strikkekveld.

Mandag 11. November: Fotballkamp mot instituttet

På mandag foregår kampen som får en VM-finale til å se ut som en skolegårdskamp. Da spiller nemlig Psykolosjens eget lag, Lokomotiv Pavlov, mot instituttet.

Mandag 11. November: Yoga med Marte

Hvis du er glad i yoga, kunne være interessert i å prøve noe nytt eller rett og slett bare må roe deg litt etter fotballkampen, er dette tilbudet for deg.

Tirsdag 12. November: Fane-workshop

Vil du være med på å lage Psykolosjens fane? Da er dette eventet for deg. Dette er din sjanse til å utfolde deg kreativt samtidig som du får være med på et viktig øyeblikk i Psykolosjens 10 år lange liv.

Onsdag 13. November: Swingkurs med instruktører fra NTNUI dans

Litt usikker på om danse-movesene sitter inne til ballet? Eller kanskje du bare er veldig glad i å danse. Uansett kommer dette kurset til å være både lærerikt og morsomt

Torsdag 14. November: Foredrag med Peder Kjøs

På torsdagen har fagkom klart å få tak i selveste Peder Kjøs for å komme å snakke om podcasten sin *Hos Peder*. Her blir det både et foredrag og tid til spørsmål mot slutten.

Torsdag 14. November: Quiz på Kielleren

Dersom hodet ditt er fylt med all slags unyttig informasjon kan du ta turen til Kielleren rett etter foredraget til Peder Kjøs for å være med på quiz.

Fredag 15. November: Speed-friending

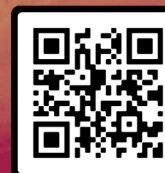
Enten du er veldig glad i bli kjent med nye mennesker eller du har lyst til å utvide din sosiale omgangskrets er dette eventet noe for deg. Her kommer du til å møte venner for livet. Dersom du er interessert kan du bruke QR-koden nedenfor til å melde deg på.

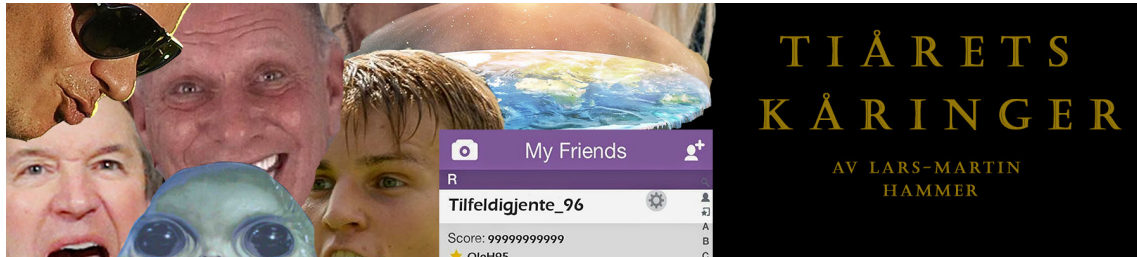
Lørdag 16. November: Jubileumsgalla

Dette er the big one. Denne vil du ikke gå glipp av, for denne gallaen kommer til å gå inn i historien som tidenes event. Her blir det god mat, hyggelige mennesker, dans og moro.

NB!: Informasjon om sted og klokkeslett til alle disse arrangementene finner du på psykolosjen sin facebook-side.

SCAN ME





Wow. Ti deilige år med Psykologen. Ti år med fester, vafler og moro. I vår lille profesjonsboble ved Bygg 12 kan det av og til virke som om verden står stille. La meg forsikre deg, kjære leser: **Det gjør den absolutt ikke.** Denne verden er forunderlig, og den blir mer merkelig for hvert år som går. I den anledning har forfatteren av denne teksten bestemt seg for å kåre noen av tiårets absolutt viktigste begivenheter, konsepter og personer. Så kom kjære leser, ta del i det siste tiårets absolutt beste!

Tiårets WTF, USA?:

Florida Man (??? - 2019)

Okei, her jukser vi litt. Konseptet "Florida Man" tilhører ikke dette tiåret. Florida Man er like evig som julenissen og Gud. Det er oppmerksomheten rundt denne artige figuren vi vil legge fokus på, som i dette tiåret har blitt fast inventar i mange humorspalter. Så i stedet for å greie ut i lange språklige bilder, lar jeg heller overskriftene snakke for seg selv.

"Florida Man Arrested After Hitting Dad with Pizza Because He Was Mad He Helped Birth Him"

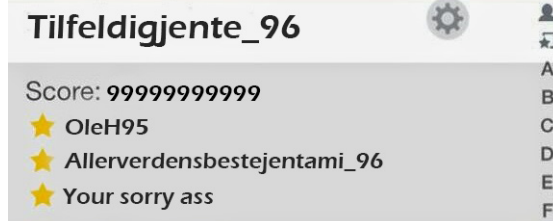
"Florida Man Calls 911 Eighty Times to Demand Kool-Aid, Hamburgers and Weed"

"Florida Man Charged With Assault With a Deadly Weapon After Throwing Alligator through Wendy's Drive-Thru Window"

Tiårets (stalker) savn:

Topplisten på Snapchat (2011 - 2014)

Året er 2013. Du er på din tredje hjemmefest, og tar en nervøs slurk av TicTac + Fanta Exotic "drinken" din, og titter litt distré rundt i rommet. Du venter på svar fra henne. Du snappet henne jo for femten minutter siden? Hun har åpnet snappen? Du trykker på profilen hennes, og magen synker ned i avgrunnen. Du har falt helt ned på tredje plass?! Og hvem faen er "Oleh95"?! Tanken på snapchats legendariske toppliste gjør mang en gammel rev nostalgisk. Aldri har en funksjon på sosiale medier manet fram så



mange irrasjonelle tanker, eksplosive følelser, og generelt ubehag. Kanskje med unntak av screenshots. Livet er liksom ikke det samme etter. Adrenalinet har forsvunnet, vi er rasjonelle igjen, og oppfører oss som vanlige mennesker. Akk og ve.

Tiårets mest underholdende konspirasjonsteori:

"Flat Earth" (Gud vet hvor lenge - 2019)

"Flat Earthere" er litt som herpes: De har alltid vært til stede, og er fryktelig vanskelige å fjerne. Likevel er det noe svært underholdende med akkurat denne gjengen. Da internett ble en ung voksen, tok de tak i de "svært overbevisende faktaene" de fant i nettets kriker og kroker, og dannet seg et SÅ påståelig verdenssyn at det skapte et unisont hårtap hos forskere verden over. Det morsomste er at enhver femåring kan fortelle deg at jorden er rund, men Jeremy (43) fra Arkansas VET at den er flat. Flat Earths braksuksess i dette tiåret erklærte seg selv den mest underholdende konspirasjonsteorien. For de som feilaktig tror jorden er rund, selvsagt.

Tiårets "Godt Tenkt":

Area 51 "Raiden" (2019)

Finnes det utenomjordisk liv? I så fall: Har den amerikanske staten tilgang på nevnte liv i en hemmelig base, som alle kjenner til, midt ute i Nevada-ørkenen? Internett ville ha svar, og mobiliserte en hypotetisk hær som skulle storme militærleiren og gjøre alle dens hemmeligheter til felleseie. Så hvor mange møtte opp? Av de hundre og femti tusen som meldte seg inn i gruppen? **Drøye 150.** En kom seg forbi gjerdet, og tre ble arrestert for offentlig urinerer. Likevel må man respektere galskapen i ideén, og beære insjen. Godt tenkt!

Tiårets Fønixmetafor: Rumpetaske

(Død på slutten av nittitallet, gjenoppstod ca. 2015)

"Fugl Fønix" er en mytologisk skapning, som nær sin død opphører i et hav av flammer og blir gjenfødt i sin egen aske. Hvilket konsept passer bedre for denne vakre metaforen enn rumpetaske? På slutten av 90-tallet eksploderte den i irrelevansens flammer, og asken ble spredd over pragmatiske foreldre verden over. Den godgjorde seg i ukule foreldres skyggedal, før den på midten av 2010-tallet reiste seg majestetisk opp. Fra dens elegante nebb erklærte den: "Frykt ikke, barn. Festivaloppholdet deres er reddet. Jeg er her." Siden har den praktiske og estetisk tilfredsstillende beholderen blitt fast inventar i alle storbyer, fra Oslo til Dubai.

Tiårets Sønno:

Martin Ødegaard (2014 - nåværende sønno)

I det Herrens år 2014 dribblefantet denne unge mannen seg inn i nordmennshjertet, da han gjorde sin debut for Strømsgodset bare 15 år og 117 dager gammel. Siden den gang har han blitt enda søtere, og dessuten flinkere til å spille fotball. I intervjuer kunne han si ting som "pappa tar seg av de økonomigreiene", og "det var skikkelig tøft å få møte Cristiano" (Ronaldo, red. anm.). Mødre over hele landet spurte sønnene sine "hvordan går det med Martin i Spania da? Får han spille?", og hele Norge var betatt av den unge gutten. Nå er han 20 år gammel, og han blir bare søtere med årene. Om det er en Telenor Yng reklame, eller en pressekonferanse hvor han snakker på perfekt spansk, forblir han tiårets største sønno.

Tiårets renessansemereri:

"Brett Kavanaugh vs. the Female Gender" (2018)

Et bilde sier mer enn 1000 ord. Da Donald Trump utnevnte Brett Kavanaugh til "Associate Justice of the Supreme Court" sent i 2018, kom det fram anklager om at den ferske dommeren hadde begått et seksuelt overgrep. Bildet i fokus her er fra høringen, og det tar oss på sett og vis tilbake til Firenze på 1400-tallet. Av ulike grunner kan vi ikke vise bildet i sin helhet, men et raskt googlesøk burde gjøre susen. Øyeblikket da denne mannebabyen skrek ut sin forsvarstale ble fanget for alltid av dette fotografiet. Se på følelsene. Komposisjonen. Kontrastene. Dette hadde blåst hatten av Michelangelo, uten tvil.



Tiårets Guilty Pleasure:

"Call Me Maybe" av Carly Rae Jepsen.

Tiårets Stevie Wonder:

Pitbull (2012 - nåværende stjerne)

Han har solbrillene. Han har karismaen. Han har talentet. Han ER Mr. Worldwide, Mr. 305. Stevie Wonders karriere forandret musikk for alltid. Når man hører på den vakre sjelfylte diskografien hans blir man nesten litt oppgitt, fordi man tenker at ingen noen gang kan leve opp til denne kunsten. Det er nettopp der vi tar feil. De fleste kometer kommer fra verdensrommet, men akkurat denne kommer fra Miami. Å fornekte Pitbulls innflytelse på dette tiårets musikk er de største form for selvbedrag. Med ville bangers som "Fireball", "Hotel Room Service" og "Gimme Everything Tonight" kapret han tiårets musikalske essens, og transformerte seg selv til vår tids Stewie. Vi i Synapsen hyller Pitbull.

Tiårets avslutning på en topp ti liste:

"This for everybody going through tough times"

*Believe me, been there, done that
But every day above ground is a great day,
remember that! - Dale!"*

Kollektiv fra helvete

Tekst: Frøy Strøm

Flyttet du til Trondheim, klar for å forlate redet, bare for å oppdage av studenttilværelsen i et nytt og fremmed kollektiv kanskje ikke var så mye bedre enn å komme hjem til hjemmelaget middag og vasket hus? Kanskje du oppdaget at hjemmelaget middag kun nå serveres på fire-dagers halvspiste tallerkener stablet bortover kjøkkenbenken og at vasking er en luksus man ikke trenger å unne seg. Kanskje du har opplevd enda verre. Vel, du er ikke alene. Dette er Trondheims historier fra virkeligheten

KJØNNSHÅR OG KJØKKENSAKS

Det første kollektivet jeg bodde i var i Moholt Allé, en skog av firkantede murblokker nesten utelukkende befolket av utvekslingslever. Jeg var ny i byen og ny som student, og gledet meg over å bli kjent med mange mennesker og kulturer. Men i det lille firemannskollektivet oppdaget vi relativt raskt at én skilte seg litt ut. I begynnelsen var det hendelser som vi kan skyld på kulturforskjeller, som spenstig (les: ny for min nese) lukt på kjøkkenet og frasooverrommet. Dette kan man jo velge å synes er interessant i stedet for å plages. Men så forløp det hendelser jeg vil argumentere for at går på person, og ikke kultur. Sperm i dusjen er en av de. Ved noen anledninger kunne vi også finne spiseskjeer i baderomsvasken. Den dag i dag har jeg ikke kommet på en situasjon der det ville vært naturlig for meg å ha en spiseskje i badevasken. God kommunikasjon var tilnærmet umulig, da vedkommende hverken kunne norsk eller spesielt mye engelsk. Dette innlegget hadde blitt for langt hvis jeg skulle nevnt alle hendelser (dessuten er mye fortrent), men situasjonen tilspisset seg da vedkomne bestemte seg for å trimme kjønns-hårene sine med min private kjøkkensaks. Kudos til Sit som ga meg og mine naboer nye hybler på dagen.

SPØKELSET

Vi har lenge hatt et ledig rom i kollektivet. Høsten 2017 flyttet det inn en ny gutt i kollektivet vårt, som fra før av bestod av en nær venninnegjeng. Han gjorde ikke mye utav seg, så vi merket ikke så mye til det nye tilskuddet. Men i løpet av de første ukene merket vi at ting begynte å bli borte. Da vi spurte om vedkommende hadde sett tingene, nektet han for det. Men da han lot døren stå åpen så vi tingene våre på hans rom. Dette gjaldt helt tilfeldige ting, som PC-ladere og gensere. Situasjonen med vår nye romkamerat ble rarere og rarere, og vi ble lettet da han etter en stund meddelte at han skulle flytte ut. Da han forlot rommet, etterlot han seg en del ting og møbler. Vi kontaktet utleier og spurte hva vi skulle gjøre med møblene. Hun responderte da med at det aldri hadde vært noen som hadde leid det rommet.

FOR ALT VI HAR. FOR ALT VI ER

Ikke akkurat et studentkollektiv, men en historie fra en spesielt fuktig kveld da jeg var i militæret. En jeg bodde på rom med under førstegangstjenesten hadde forvillet seg inn på et narspiel med noen nordlendinger en lørdagskveld. Grunnet gode venner i vaktboden ble han sluppet inn på leir til tross for en ukristelig høy promille. Siden jeg var romsjef betydde det at han ble mitt problem. Da han kom inn på kaserna fikk vi på rommet han faktisk i seng ganske kjapt. Krise unnverget tenkte vi, og gikk lettet til sengs. Omtrent en halvtime senere blir jeg vekket av en sildrelyd. En knapp meter foran meg ser jeg et lite spøkelse som står vendt inn mot skapene på rommet. Dette viser seg å være romkameraten min som har tyttet seg inn i dyna si, stilt seg på kne foran sitt eget våpenskap og begynt å tisse på det. Vi prøver å få kontakt med medsoldaten vår, men til liten nytte. Når han er ferdig med sitt fornødne kryper han inn på badet hvor han segner om og sovner som en stein. Dagen derpå måtte han bruke på å fjerne urin fra geværet sitt...

GUTTASTEMNING

Mitt første år i Trondheim bodde jeg sammen med seks gutter fra samme vennegjeng. De var hyggelige nok, men også hensynsløse nok. Med friskt mot gikk jeg i starten inn med en innstilling om at dersom jeg ryddet etter meg og ganske ofte dem også, kom de til å følge etter. Jeg kjøpte ulike typer såper og sprayer og arrangerte til og med et par husmøter om standard og rutiner. Da jeg med tiden så at dette ikke ga noe gevinst, bestemte jeg meg for at mitt eneste håp nå måtte være at en eller flere av dem ville oppleve en vekkelse av å se at bæsjesporene deres i do fra uken tidligere, enda ikke var fjernet. For det var ikke bare det at de aldri tok ut av oppvaskmaskinen, eller at de lot skitne tallerkener bli stående i flere dager. En gang lot de en skitten stekepanne bli stående over kjøleskapet til inntørkning over flere uker. En annen gang hadde de hatt vors og knust et glassflaske, uheldigvis rett utenfor mitt rom, som lå vegg i vegg med stuen. Dette betydde at jeg i flere uker var plent nødt til å trå varsomt, eventuelt ta et kjempehopp, hver gang jeg skulle ut av soverommet mitt. Det sa stopp da jeg etter påskeferien kom tilbake til det som så ut som et syvdagers fyllekallas. Pizza-bokser, brukte snus og halvtomme ølflasker lå strødd utover hele leiligheten. Jeg fant meg raskt et nytt sted å bo og en som ville kjøpe sengen min. En i kollektivet skulle være hjemme og motta personen som skulle kjøpe sengen min. Da dagen kom fikk jeg ingen kontakt med han. I senere tid har jeg funnet ut at han hadde vært hjemme hele dagen og røyket hasj og spilt dataspill heller enn å åpne for min sengekjøper.

SPRENGT RICHTER-SKALA

Da jeg var på utveksling bodde jeg med fem gutter hvor ingen av oss kjente hverandre. Jeg skal ikke påstå at de var fra helvete, de var morsomme og flotte å bo med på mange måter, men sjeldent har jeg følt meg mer som den strenge mora til pre-pubertale gutter. Jeg måtte lære dem, ikke bare hvordan man vasker (alt), men også at dette må gjøres. Med jevne mellomrom fant jeg små, sorte hårstubber rundt doringen. En gang jeg var borte en langhelg kom jeg tilbake til en søppelbøtte hvor søppelet var stablet i et tårn høyt oppover veggen på tross av at containeren for søppeltømming sto en meter utenfor døren vår. Det hele toppet seg en natt da jeg ble vekket og holdt våken i rundt en time av meget høye og intense sexlyder. En av guttakkrudd hadde da tatt med seg en helt ukjent tinderdate hjem. Lydene var så uungåelig høye at det ikke hjalp stort at det var både et soverom og en gang mellom mitt og han sitt rom. Til sammenligning var det et jordskjelv et par uker senere jeg ikke våknet av. Det sier vel sitt om støynivået de klarte å holde.

RESIRKULERINGSFREAK

Jeg bor i et femtenmannskollektiv. Stort sett går dette veldig greit, men det avhenger selvfølgelig mye av hvor flinke folk er til å rydde etter seg. Nå har det nettopp flyttet inn en spanjol som mer eller mindre ikke helt har skjönt dette. For et par helger siden hadde han besøk av sin kjæreste og det gjorde han ikke akkurat til en bedre rydder. Jeg er en sorteringsfreak og dersom jeg ser en tom rømmeboks kastet i feil søppelkasse, tar jeg den opp, skyller den og flytter den over til riktig dunk. Etter besøket av sin kjæreste hadde spanjolen etterlatt seg en søppelpose i stuen. Da den hadde blitt stående i flere dager, tittet jeg ned i og så at den stort sett var fylt med tomme shampo-flasker. Mitt sorteringsbehov kalte og jeg tok dermed et godt grep ned i posen. Til min store forferdelse var shampo-flaskene kun en kamuflasje for en søppelpose ellers fylt til randen av brukte kondomer.



Nevrotisisme, en antihelt

Tekst: Olive Kjølen og Frøy Rannekleiv Strøm

Nevrotisisme i *The Big Five*, eller "indikasjonen på alt ondt" som noen kanskje tenker, er kjent for å være noe man ønsker å score så lavt som overhode mulig på. Men hvis trekket kun er en belastning, hvorfor fortsetter vi da å bære det med oss etter årtusener med evolusjon? Hvorfor har ikke trekket forsvunnet, eller mennesket dødd ut for lenge siden, om en av våre fem faktorer er en så stor byrde? Enten må nevrotisisme være den mentale blindtarmen, eller så må trekket gi oss noen gevinster.

Ideen med denne artikkelen var i utgangspunktet å fremheve positive sider av å score høyt på nevrotisisme, som et forsøk på å avstigmatisere dette trekket. Dette viste seg å bli utfordrende. Dersom en søker etter positive sider ved nevrotisisme på Oria eller andre faglige bibliotek er det svært lite å finne. Dette er kanskje ikke så rart, med tanke på at nevrotisisme har fasettene: fiendtlighet, impulsivitet, selvbevissthet, angst, sårbarhet og depresjon. Men må ikke den store forekomsten av disse trekkene, fra et evolusjonpsykologisk perspektiv, tilsa at de på en eller annen måte er nyttige likevel?

En kan anta at grunnen til at det finnes så mye støtte for de negative effektene av nevrotisisme er at trekket ved høye nivåer kan medføre mye psykisk ubehag for personene det gjelder og at de dermed gjerne velger å oppsøke hjelp for dette. Middelscore og svært lave score, vil på den andre siden ikke avdekkes på samme måte. Sansynligvis har dette bidratt til at vi er mye bedre på å kartlegge psykologiske avvik, som angst og depresjon enn psykologiske avvik i motsatt ende av dimensjonen.

Watson et al. mener at nevrotisisme ikke kun må forstås som et trekk, men også en strategi. Som alle andre trekk, er nevrotisisme dimensjonalt med maladaptive og adaptive egenskaper i begge ender av skalaen. Dersom nevrotisisme også er en strategi, må det derav gi ulike fordeler og ulemper i sin spennvidde. Watson et al. argumenterer videre for at nevrotisisme som strategi fungerer fordelaktig ved å modifisere vår atferd og gi økt oppmerksomhet mot potensielle farer.

Følgene er at de som skårer abnormalt lavt på nevrotisisme dermed i større grad er utsatt for noen typer risiko, nettopp fordi de ikke evner å ense de potensielle farene. Underbyggende for dette er forskning som viser at dersom man ødelegger aper sin amygdala, hjernens fryktsenter, vil apene utvise upassende og aggressiv seksuell atferd samt tilnærme seg aper i andre territorier på en vennlig, og dermed også potensielt livsfarlig måte.

Hvis alle hadde vært som Frans Reichelt, som i 1912 hoppet utfor Eiffeltårnet i sin hjemmelagde fall-skjerm og døde, er vel sjansen stor for at menneskeheten hadde vært utdødd for lengst. Kanskje er det slik at gruppen som scorer i det nedre sjiktet på nevrotisisme ikke synes i det psykiske helsevesenet, men heller blir overrepresentert i ulykkesstatistikken.

Nevrotismen bidrar ikke bare i våre daglige avgjørelser ved å hjelpe oss å predikere utfall, men den hjelper oss også i interaksjon med andre etter utfall. For eksempel vil det å utvise flauhet ved å rødme etter man har tråkket over en grense eller mislyktes, gjøre at man av andre blir oppfattet med større velvilje. Kanskje skyldes dette at man uttrykker omtanke for sosiale regler og normer. Nederlandske psykologer fant ut at de som jukser i et spill og rødmer etterpå, raskere fikk tilliten tilbake enn de som ikke gjorde det. Nevrotiske trekk handler altså ikke alene om hva som er bra for enkeltindividet, men også om hva som er gunstig for overlevelse på populasjonsnivå.

Det er altså mye som tyder på at menneskeheten, uten noen grad av nevrotisisme, ville stått i fare for å bli en gjeng skamløse, selvdestruktive, sosialt tilbakestående, og perverse fehoder. Eller, for å si det på en enklere måte, menneskeheten ville mest sannsynlig ikke vært i det hele tatt. Dette er likevel kanskje en mager trøst for deg som ofte blir

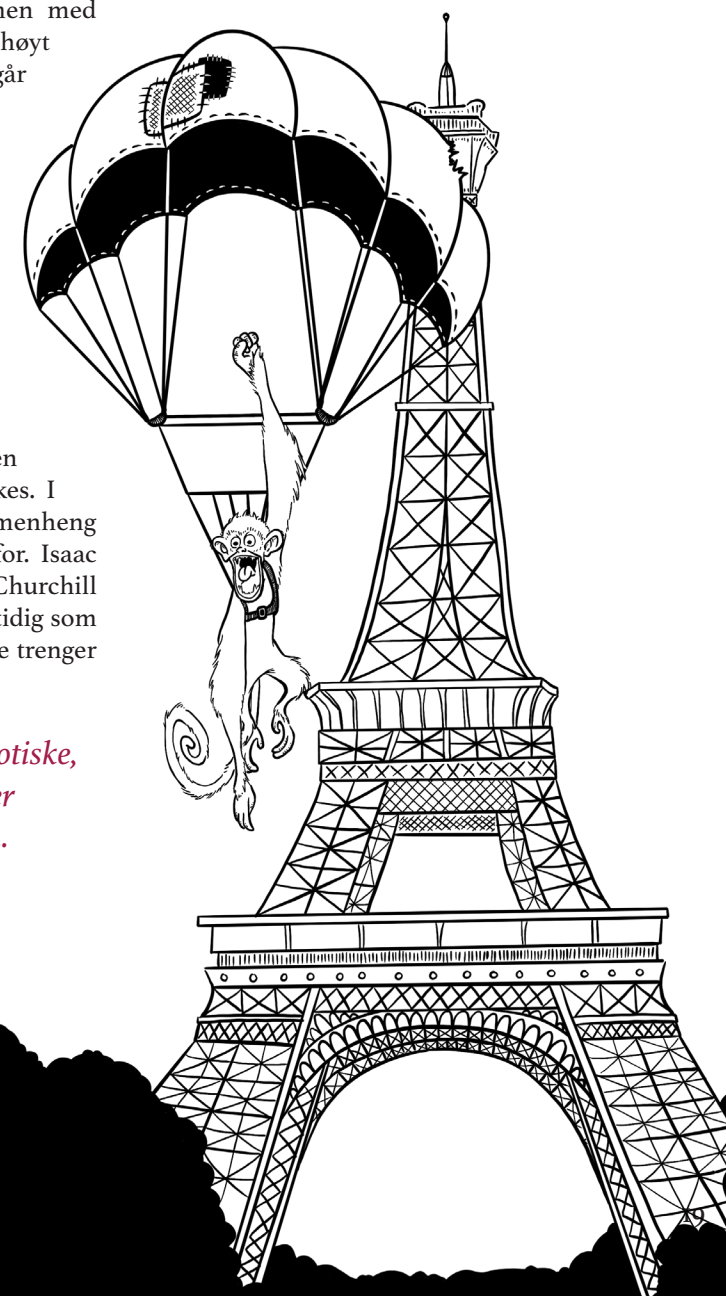
selvbevisst, opplever at negative tanker trenger seg på, og at kortisolnivået fyker til himmels. Derfor har vi samlet noen positive konsekvenser av nevrotisisme som også gir utslag i hverdagen.

Nevrotisisme henger sammen med motivasjon og måloppnåelse i arbeidslivet. Mennesker som scorer høyt på nevrotisisme har en tendens til å være grundige, perfeksjonistiske og flinke til å fullføre oppgavene sine i jobbsammenheng. På grunn av sin frykt for å gjøre feil er de gode på å eliminere dem. Dette henger sammen med skade-unngåelse. Personer som scorer høyt på nevrotisisme tar færre risikoer og unngår i større grad potensielt farlige eller negative hendelser. De er også gode på å predikere fremtidige trusler. Dette er karakteristikk som kan komme godt med innenfor flere yrker.

Det har også blitt observert at nevrotistiske personer erbedre på å persiperere smerte. Desto høyere en person scorer pånevrotisisme, desto mindre trenger den andre å uttrykke at den har det vanskelig for at det skal avdekkes. I tillegg har nevrotisisme en sterk sammenheng medkreativitet uten at en helt vet hvorfor. Isaac Newton, Charles Darwin og Winston Churchill hadde alle tydelige nevrotiske trekk, samtidig som de klarte å utrette store ting. Nevrotisisme trenger altså ikke å være en hindring.

Noen moderne eksempler på nevrotiske, men suksessrike mennesker er Steve Jobs og Lena Dunham.

Til slutt er det viktig å huske at de aller fleste av oss er nevrotiske til en viss grad, og at det på mange måter er en god ting. En skal ikke bagatelisere alvorlige psykiske lidelser, men samtidig er ubehagelige følelser som stress, bekymring, sinne og skam en naturlig del av det å være et menneske. De er en viktig del av grunnlaget vårt for å samhandle med andre, og de gjør nyanser som er med på å skape dybde og kontrast i følelseslivene våre.



ENSOMHET

Studentenes bekjennelser er vår faste spalte der psykolosjens medlemmer kan erkjenne sine tanker rundt et tema.

Ensomhet er å føle seg alene i et rom fylt av mennesker, eller å føle seg mindre viktig i en sosial setting. Dette kan forekomme fordi man har spesielle interesser som få andre deler, eller andre verdier og tanker enn de fleste man omgås. **Hvis ingen lytter til ens tanker, følelser eller lidenskaper, kan en føle seg svært alene med dem.** I tillegg kan en føle at en ikke passer inn, dersom andre foretrekker helt andre aktiviteter enn seg selv. På grunnlag av dette er det **oppløftende om folk rundt spør om hva en interesserer seg for eller brenner for**, og sørger for at deltakerne i forskjellige aktiviteter synes det en gjør er trivelig.

Jeg syns det er trist å tenke på, for man går gjennom gangene på Dragvoll og kjenner igjen så mange, men ikke nok til å gjøre annet enn å smile, kanskje nikke eller si hei, men ikke stoppe, ikke snakke. Og så er man omringet av så mange som kjenner hverandre så mye bedre (selv om mange av disse, vet jeg, sliter med mye av det samme som jeg gjør), og de ler, prater, finner på ting utenom skole. Jeg gikk begge de to første årene uten å en eneste gang bli invitert med ut på noe som ikke var fest for hele kullet eller fest for komiteene. Jeg har aldri vært på kafe med noen fra studiet, selv om jeg har spurt. Jeg har aldri vært på tur i skogen med noen fra studiet, selv om jeg flere ganger har hatt planer med noen – **de har avlyst hver gang**, og vi har ikke fått gjenopptatt avtalen. Jeg har aldri hatt noen på besøk hjemme hos meg fordi jeg aldri har følt det har vært passende å spørre, eller si ifra at min leilighet er stor og tom og har plass til folk. Jeg har aldri blitt invitert hjem til noen med mindre det har vært en del av verv jeg har engasjert meg i. **Jeg kjenner folk, men ikke godt.** Jeg blir ikke invitert med på trening, selv om jeg trener på samme tidspunkt og samme maskiner som andre. **Jeg blir ikke invitert med på byen, selv om jeg sitter i samme sirkel som de som planlegger det.** Jeg blir ikke invitert med for å lese sammen eller jobbe med oppgaver sammen eller studere sammen, selv om jeg jo også skal alle de tingene, og jeg jo også skal sitte og lese de samme stedene uansett. Jeg har prøvd og prøvd å invitere selv, og er lei av å ikke bry meg om eller ta det personlig at folk avlyser i siste sekund. Ja, det var nok en god grunn til at akkurat du ikke kunne akkurat nå, men når det skjer hver gang og med meg hver gang, blir det ikke lenger tilfeldig. Det er bare så lenge man kan late som at det ikke har noe med deg å gjøre.

Mitt første semester på studiet var tidvis ganske ensomt. Jeg kjente kun én person da jeg flyttet til Trondheim, og ønsket ikke at hun skulle føle ansvar for meg. Jeg hadde ofte overskudd og ønske om å henge med noen jeg ville bli bedre kjent med, men turte ofte ikke å spørre. Jeg var redd for å være innpåsliten eller slitsom. For “alle andre hadde jo mange venner og mange å henge med”. Jeg fikk meg noen verv og syntes det var fint at jeg kunne være sosial gjennom det, men det var jo tross alt ikke så ofte. Jeg fant vel ut at det ikke alltid var så lett å få seg gode venner i såpass “voksen” alder. Men! det jeg fant ut at hvis jeg ville henge med noen, måtte jeg spørre dem om de ville henge med meg. Ikke bare sitte hjemme å anta hvor mange venner de hadde og at de heller ville henge med noen andre. Jeg skjønnte etterhvert at det var veldig mange som var i samme bås som meg. Som tenkte det samme om meg, som jeg tenkte om dem!

Det kan kanskje virke helt åpenbart og logisk, men jeg tror det er viktig å bli minnet på det. Hvis du bare spør, så får du aller mest sannsynlig et ja. Og tenk så glad den personen du spør blir. Nå når vi går mot mørkere tider er det fint å ikke sitte for mye alene. **Du er ikke alene om det du føler** <3

Det er ofte jeg ikke har noe å gjøre fordi jeg har så få venner i Trondheim. Andre ganger føler jeg ikke at jeg passer inn heller med de vennene jeg har her. Men på sosiale medier får jeg alltid veldig mange likes, så jeg tror ingen egentlig vet hvor ensom jeg føler meg noen ganger. **Jeg tror det er viktig å inkludere alle sammen, uansett hvor lite ensom det ser ut som personen er, for jeg sitter alltid med en gjeng i forelesninger, og er aldri alene på Dragvoll, men ting er ikke alltid som det ser ut som.**

Jeg har følt meg ensom som student. Ikke at det er den generelle studenttilværelsen som er det vanskelige, men heller den spontane følelsen som dukker opp til forskjellige tider. For min del kan ensomheten komme når jeg er alene på rommet mitt, ikke gjør jeg skole, ikke har jeg noe viktig å gjøre, ikke savner jeg å være sammen med noen, men heller en litt tomhetsfølelse. Hvorfor er jeg her? Hvorfor bruker jeg ikke tiden min bedre? Hva er greia?

Eg føle
Alene, sammen
Dekke psykologi profesjon

Ensomhet virker til å være delvis situasjonsavhengig for min egen del. Har i stabilt økende grad vært mer sosialt aktiv i den siste tiden, og dermed også følt meg mindre sosialt ensom. Nå har jeg dog vært singel en god stund, og begynner å føle på den typen ensomhet som følger med det. **Det er ikke altomgripende, men er en sånn snikende stikkende følelse som plutselig kan komme skyllende over kroppen. Som med det meste annet, går også dét over, heldigvis.**

Jeg føler meg sjeldent ensom når jeg er med andre, det gir meg egentlig bare energi. Men når jeg er alene kan jeg plutselig føle meg ensom. Da har jeg et akutt behov for nærhet eller noen å betro meg til. Derfor prøver jeg å fylle opp hverdagen med så mye program som mulig, slik at jeg ikke får denne følelsen. **Også føler jeg meg ofte ensom om sommeren.** Da er venner alltid så langt unna og gjør så mye forskjellig, så det blir en høyere terskel for å ta kontakt og å møtes. Jeg trenger egentlig noen å være med hele tiden, så sommerferien funker ikke så bra for meg.

Har massevis av venner rundt
meg, som jeg er glad i, og som bryr
seg om meg.
Likevel er det noe som mangler,
og som gjør at jeg ofte føler
meg ensom. Jeg ønsker meg en
kjæreste.

Det verste jeg vet med ensomhet er at man lurar seg selv til å tro at man ikke er ensom
Men så skimter det gjennom i alle de små øyeblikkene
Og man blir så sliten av å være tom
Men man er ikke egentlig ensom, er man vel,
for man snakker jo med andre og man smiler til andre
og andre smiler til deg
Og da kan man jo ikke være ensom
Og smilet verker etter en stund, så surt det har blitt,
og man blir lei seg uten å vite hvorfor

Jeg føler meg mye ensom på studiet. Mye forsterkes av at det oppleves som om alle andre enn meg kjenner alle andre. De sitter i store klynger, snakker om fester jeg aldri har blitt invitert med på, planlegger turer jeg aldri får være med på, og **de snakker som om alle er inkludert og alle er invitert og miljøet på kullet vårt er jo bare så superbra.** Hvem kan klage? Ingen, sier de, og ler, og jeg kryper litt mer sammen for hver gang. Jeg vet at det ikke bare er meg, men det er vanskelig å huske når du er så oppe i dine egne tanker og følelser om hvordan du selv har det. Og samtidig må jeg innrømme at jeg ikke har klart å se noen fra vårt kull som sitter like mye alene som meg. Alle har noen de snakker med. Jeg vet at noen av **de som snakker med mange også føler seg ensomme, men det er vanskelig å tro når du selv drar på skolen hver eneste dag, men det er flere uker siden du hadde en samtale som var lenger enn bare et par minutter og som ikke handlet om skole eller losjen.**

Som student med mange godkjente psykologifag fra før, kan det kjennes ensomt å være i et kull der det virker som alle har en gjeng, men en selv ikke er del av det. Det er jo kanskje naturlig at det er sånn, men jeg oppfordrer alle til å inkludere! :)

The gangster of love

Tekst: Ole Torp

Det er august, og fadderuken er byttet ut med eventyr. Etter en lang flytur, samt et par dager i Costa Rica's hovedstad, befant vi oss plutselig i den idylliske havnebyen Puerto Viejo. Det var ganske så surrealistisk, at en tilfeldig prat i kantina på Dragvoll i februar skulle føre oss hele veien til det karibiske hav. Personlig er det få ting jeg setter høyere enn å oppleve verden. På mine tidligere reiser har jeg virkelig blitt trollbundet av alt det vakre tropene har å tilby, og jeg tror menneskene jeg møter på ferden er en svært viktig komponent for å farge denne opplevelsen. For meg kan disse menneskene være berikende, ved at man får innblikk i en ny kultur, unike verdenssyn, og om ikke, en artig kveld på byen. Denne reisen var heller ikke noe unntak for et slikt møte, da det var akkurat mellom havet og palmene vi fikk privilegiet av å bli kjent med en helt unik fyr.

En sen ettermiddag på hotellet vårt ble vi invitert på middag av vår venn Nick. Nick er en typisk amerikaner, med sin ekstroversjon og entusiasme. Denne dagen var Nick svært gira, da en reporter skulle ta turen innom restauranten til vennen hans, for å gi henne profilering. «He is from the Washington Post guys! Do you know how many people who reads it?» skrek Nick ut i det vi ble enige om å bli med på middagen. Dette var virkelig gode nyheter, da kvinnen som drev restauranten gikk gjennom en vanskelig økonomisk periode.

De mørke gatene førte oss til spisestedet, som bestod av to telt og et kjøkken. Vi satt oss ned i det Nick kom bort med en annen kar, som man tydelig kunne se var amerikaner. «Hello guys, I want you to meet my friend Jim». Jim satt seg rolig ned og hilste høflig, før han omsider satt seg på telefonen. Mannen var skallet og hvit, noe de lokale typisk vil anse som en prototype av en gringo. Med en tanktop, et pressekort rundt halsen, og et smil som utstrålte vennlighet, var det ikke vanskelig å interagere med han.

Rundt middagsbordet la Nick ut om hvordan han måtte gi opp sitt liv i Nicaragua grunnet borgerkrigen, og startet på nytt i den idylliske strandbyen. Jim var også enig i at Nicaragua var i krise, der han fortalte oss at han hadde vært fengslet der i

18 dager. «What did you do in Nicaragua man?», spurte vi forbauset. Jim forklarte at han er på en reise gjennom Mellom-Amerika for å lage en Netflix dokumentar om backpacking, kalt Un Gringo-Lo. Målet med filmen var å skildre backpacker-tilværelsen, da turisme har gått ned i disse landene, mye grunnet feilaktige fordommer om konflikt. Ved å gi et positivt syn på Mellom-Amerika, mente Jim at dette kunne bidra til å hjelpe de lokale, ved å sette landene i et bedre samt mer realistisk lys.

Jim skulle også til Bocas Del Toro, vår neste destinasjon, og han spurte om vi skulle ta reisen sammen. En så interessant kar skulle man lete lenge etter, så det var ingen tvil om at svaret var ja. Karen hadde gjort mye spennende før, hvor han blant annet hadde jobbet i Secret Service under Obama, samt vært 2 ganger i Irak-krigen. Dette er noe svært fremmed fra hvordan mitt liv har vært, så det føltes berikende å dele reisen med han.

Dagen etter satt vi opp reisen, og vi fortalte Jim prisen. Jim sendte omsider melding litt senere, hvor det kom frem at han hadde blitt ranet. Uten kredittkort, og med et kameracrew langt av sted, var journalisten i virkelig store problemer. Etter en kjapp prat med de andre, var vi alle enige om at vi burde hjelpe en kar i nød.

Vi møtte Jim igjen på stranden. Det var bemerkelsesverdig hvor god han var i sosiale interaksjoner. Mannen lyttet, lo, tullet, og nølte ikke med å interagere med andre mennesker. Jeg vil nå anse meg selv som en ganske sosial kar, men de unike evnene Jim hadde til å prate med andre, var en kvalitet som vekket frem beundring (og et snev av misunnelse). Etter mye bading og prat om livet, ble vi enige om å møtes til middag samme kveld.

Etter en middag fylt med gode samtaler, inviterte vi Jim ned på stranden for å ta en ganske så stor øl. Mellom palmene og havet skinte stjernene klart opp det karibiske hav, hvor de ble akkomodert med jevne lynnedslag som lyste opp himmelen. Det var på denne plassen vi skulle få privilegiet til å høre om Jim og hans turbulente liv.

Jim forklarte flittig og viste frem bilder idet han gav oss sin livshistorie. Jim var først i militæret, hvor han hadde vært to turer i Irak, hvorav han hadde blitt skutt 5 ganger. Hans yngre bror ønsket å følge brorens reise, men endte dessverre med å miste livet i striden. Etter krigen begynte Jim å jobbe i Secret Service, frem til han fikk et slag i 2017. Det var en lang kamp for å hale seg tilbake til hverdagen, men etter et år med rehab var mannen klar for arbeid igjen. Om ikke dette var nok mistet han også sin forlovede til kreft i samme periode.

Etter å ha opplevd slike store sorger, ble jeg også forbauset over hvor glad Jim var i livet. Mannen fullpakket historiene sine med humor og selvironi, som blant annet den gangen han hadde ringt moren sin naken og gråtende under et jordskjelv i Guatemala. Jim kunne også raskt stoppe opp i sine historier og vimse med telefonen sin for å ta et bilder av den vakre himmelen, krabber, eller interessante rastamenn.

*“Hey guys, do you know this song...
It goes like, ehm:*

*“Some people call me the
space cowboy*

“Some call me THE GANGSTER OF LOVE”

Vi satt der alle tre smilende, men også helt uvitende over hvilken sang Jim refererte til. Det var bare en ting å gjøre; vi måtte finne et sted med wifi. Vi vandret gatelangs frem til vi ankom en pizzeria, hvor vi raskt googlet oss frem til sangen. «Aaaah man, i remember this when i was a kid!» ropte jeg ut idet sangen ble gjenkjent som «The Joker». Jim smilte fra øre til øre, med en stor pizzabit i munnen. «Yea man, it's like my favorite song!». Klangen til Steve Miller Band og pizzalukt førte oss videre inn i natten. Det var virkelig en nydelig kveld.

Dagen etter bar turen videre til Panama. Etter at sekken var pakket, fulgte Nick oss til grensen. Ved grensekontrollen var det viktig å ha en returbillett ut av Panama. Dette hadde jo egentlig ikke vi, men vår Space Cowboy hadde forfalsket noen flybilletter vi kunne bruke. Turen over grensen gikk sådan greitt, utenom at jeg klarte å si at vi skulle være en måned, hvor det bare stod 2 uker på returbilletten (wooops).



Pils, hav og gode historier! Foto: Jim Meininger

Noen dager senere kom også Jim til byen, og det første jeg gjorde var å møte han. Etter en god middag spurte han meg om han kunne arbeide litt, og om jeg ville bli med. Dette medførte at vi gikk gatelangs fra butikk til butikk, i søken etter gode historier. Av alle butikkene vi var innom, må jeg si at dykkesenteret var av størst interesse. Da vi kom inn døren ble vi møtt av et palass av et dykkesenter, hvor eieren Gadhi introduserte seg selv med et stramt håndtrykk. Mannen var som tatt rett ut ifra Gudfaren, hvor han lovet «troskap til oss» dersom vi sverget «troskap til ham». Etter en kjapp samtale ble det deretter avgjort; jeg og Jim skulle bli dykkere, i bytte mot promotering av senteret i dokumentaren.

Når sant skal sies er jeg en kar med et visst markeringsbehov, så da Jim tilbød meg om å bli med på filmen i en dykkesekvens, var svaret enkelt! Dette medførte at både jeg og Jim møttes for å gå igjennom teorien dagen etter.



Etter 3 timer med teori merket jeg øynene mine begynne å sakte men sikkert falle sammen. Sommeren har vært alt annet enn teoribasert, noe som gjorde prosessen ved å innta kunnskap til en febrilsk kamp om å restarte en rusten hjerne. Midt i en teorisekvens vedrørende lungeeksplosjoner og dykkersyke våknet jeg opp, idet telefonen begynte å vibrere.

«Hva skjer?»

«Okei, ikke freak ut nå, men Jim er definitivt ikke den han ser ut til å være»

Slik lød den korte telefonsamtalen til meg og Axel, som sammen med Beata hadde googlet Jim opp og ned. Jeg merket at hårene på ryggen min reiste seg idet jeg la på telefonen. Hodet mitt snudde seg automatisk sakte men sikkert til venstre, hvor den smilende amerikaneren fiktet med nettbrettet.

Jeg sa litt smånervøst farvel til Jim, og skyndte meg hjem i all hast, forvirret over den kryptiske samtalen jeg akkurat hadde hatt. Idet jeg kom til huset satt gjengen der, med alle bevisene en måtte trenge. Det viste seg at Jims egentlige navn var

James Charles Meininger, en tidligere straffedømt amerikaner. Det var ingen informasjon om dokumentaren hans, og ingen av artiklene i Washington Post så ut til å eksistere. Moren til James eide ingen hoteller, og selv var ikke engang gutten fra New York. Det var ikke lenger noen tvil; Jim var en luring.

Vi følte oss alle tre ganske så rundlurt, men også heftig imponert. Historiene, bildene han brukte mens han fortalte dem, kredibiliteten i pressekortet, omtalen hans fra andre, og hans sjarmerende personlighet smeltet sammen til en syntese av tillit, som maskerte alle instanser av sannhet som kunne virke motbevisende. Hva kan man så gjøre med en person som kan anses som den perfekte psykopat, en person som ikke skuer et snev av samvittighet, hvor han lever på bekostning av den ærlige manns ressurser? Vell, som fremtidige psykologer fant vi ut at det var lurest å fortsette å henge med han og se hvor det bar. For science!

Tiden med Jim ble dessverre svært kort etter avsløringen. Siste gang jeg så Jim var han innom for å hente skoene han hadde glemt hos oss, etter han hadde tilbragt en natt i huset vårt. Han var litt mer stille enn tidligere, men lovet å ta kontakt

dagen etter. Han spurte igjen om å låne litt penger, da kortet hans ikke ville komme til byen før om noen dager, noe vi måtte avslå. Litt senere på ettermiddagen fikk jeg en beskjed av Jim om at det hadde vært en skyteepisode i byen, og at vi burde holde oss unna. Dette var dagen vår venn forsvant.

Etter Jim forlot Bocas del Toro, kom jeg på en viktig faktor: Jeg hadde også vært med til alle forretningene han hadde prøvd å lure, noe som potensielt kunne være litt uheldig for min egen del. Jeg ønsket ikke å bli stemplet som en skurk av byens borgere, og jeg ville hvertfall ikke at Gadhi skulle tro jeg var en svindler (mannen så jo ut som en mafiaboss og greier). I tillegg følte vi på et moralsk ansvar om å melde ifra til de gode borgerne som hadde blitt lurt. Dette resulterte i at vi tok en runde i byen, hvor vi startet med hostellet Jim hadde bodd på.

Hostelleieren fortalte at Jim hadde reist samme dag, helt uten å betale. Han hadde også i kjent stil lurt til seg en billett til Panama City. Surfebutikken ved siden av hadde lånt Jim en GoPro, og dykkesenteret hadde lovet å gi oss gratis Open Water

sertifikasjon. Det viste seg at Jim hadde lurt mange forretninger i byen, og alle var like sjokkert når vi kom med avsløringen. Han hadde til og med deltatt som VIP gjest på Filthy Fridays, en av Panamas største fester, hvor han danset bekymringsløst på toppen av "dj-boothet".

Jim er for lengst borte i skrivende stund, og han har blokkert oss fra alle sosiale medier. Det gode folk i Bocas del Toro som ble svindlet, gikk sammen og postet både navn og bilde av Jim på en rekke sosiale medier. Jeg må allikevel si at til tross for å bli så lurt, er jeg virkelig ikke sint. Jeg er først og fremst imponert over potensialet en lystløgner kan ha, og hvor naturlig løgnene kommer til slike mennesker. Hvilken motivasjon Jim måtte ha for å legge ut på en 8 måneders lang reise med lurerier, er enda usikkert. Kanskje han prøver å flykte fra virkeligheten, hvor han rir på bølgen så langt det lar seg gjøre? Jeg vet virkelig svært lite om Jim, og hvem han egentlig måtte være. Men, uansett sitter jeg igjen med en ny sang på spillelisten min. Sangen ble sunget en sen kveld på en pizzasjappe i Puerto Viejo, og den kunne ikke passet Jim bedre.



Her chiller vi maks på en flystripe! Foto: Beata Wrobel

**SANDEN
TANNHELSE**

STUDENTPRIS 420 KR
Hvorav SiT dekker 250 KR

Kongens gate 60 | 73 52 71 73
www.tannlegetrondheim.no

KOMPETENTE
PÅ TANN-
LEGESKREKK



Sims 2 -Hula Zombie

Isewia • Sett 7,8k ganger • for 9 år siden

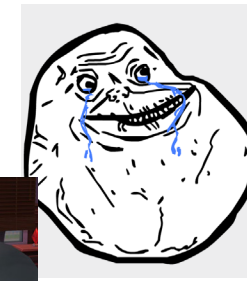
8 YEARS AGO

Skrillex og
Eminem på full
guffe <3

9 YEARS AGO

Bæck in
sharshbårr :D

“Jeg er en av de som har ropt “ÅPNE BAKI” når bussen
bare ventet på grønt lys”

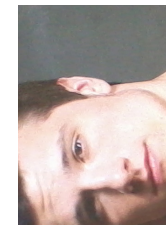


9 YEARS AGO

wuz good
crakkas? =D

Var det fint????

Hvem vil være så tynn? Vær fornøyd med deg selv, ikke se på deg som feit!!!! Bring dette budskapet videre ved å vise dette til alle du kjenner. Da kan vi kanskje stoppe anoreksi, bulumi og andre spiseforstyrrelser!!!



VÆR FORNØYD MED DEG SELV!!!!

Har du noen gang følt deg stor og tjukk? Da er du ikke alene. Flere millioner jenter er uforstående med seg selv. Mange tenker : <<AAAA! Hvorfor er jeg så stor og feit! Kan jeg ikke være like tynn som supermodeller?!?>>

IKKE TENK SLIK! Mange modeller er så tynne at de verken har menstrulasjon, eller kan få barn. De tvinger seg selv til ikke å spise, og å bli så tynn som de mener er pent, men det er det ikke!!!

Bare se her:

High of living
life!



How to Kiss Nice & Long | Kissing Tips

Aktiv for 1 t siden
Bosted: , Norway
05.12.2013, 18:03

Heia 😊

05.12.2013, 19:08

mendaså, æ prøvd nå iverfall
😊

05.12.2013, 20:01

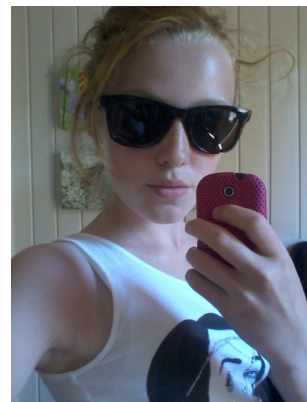
syns likevæl svar e litt greit da ^^

08.03.2014, 02:44

Heia 😊

08.03.2014, 14:06

Hei



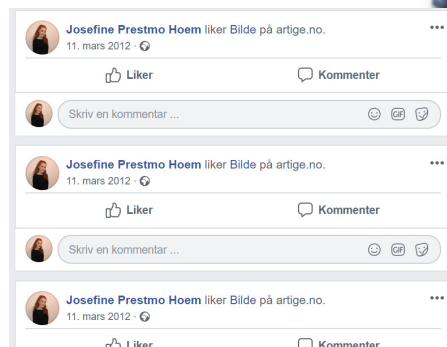
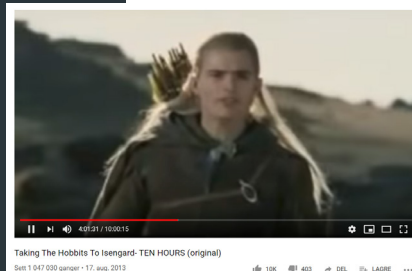
Jeg kjenner også den følelsen som vi mennesker pleier å ha. Jeg snakker om at vi letter etter noe som vi ikke vet enda, og vi er litt redd av. Det er det er lurt å prøve å forstå universet før du prøver å forstå noe av hva som skjer inne i en persons hodet. Forstå hva som knitter oss mennesker med verandrer ved å samhandle med folk du ikke noensinne kunne tenke deg å snakke med. Du skal oppleve det i Asia. Du skal våkne, etter å ha sovnet i de siste 19 år. Hvis du liker å lese, vil jeg anbefale deg å lese *The alchemist av Paulo Coelho* PD: Alt handler om perspektiver. Man kan se et halvt tomt glass eller et halvt fullt glass.

Ha en fin dag 😊



Takk jentami! ❤️ E ultramegadupergla i dæ og 😊 All minnan XD Åherregud! Huske du da vi tok babydollen din og stappa alt av babytmat i den slik at den skull få diare? XD Anyway; danke BRO! Nydelig bilde nederst t venstre ^^

Liker · Svar · 6 år



CRINGE

Tekst: Josefine Prestmo Hoem

Å cringe – cringer – cringet – har cringet; et fenomen trolig er kjent for en del av dere, og som jeg dessverre har nok av erfaring med. Dersom du ikke vet hva meningen bak dette begrepet er, defineres det av Urban Dictionary som «*When someone acts/ or is so embarrassing or awkward, it makes you feel extremely ashamed and/or embarrassed*». Som erfaren youtube-entusiast har jeg sett mye under denne terminologien: «*Try not to cringe*»-utfordringer jeg raskt taper, men som alltid på at merkelig vis gir meg en slags glede.

Det kan være alt fra nyhetsankere som sier feil til folk som dummer seg ut på åpen gate. Per dags dato har jeg ennå ikke klart å fullføre videoer som innebærer et avvist frieri. Videoene gir meg kanskje et utløp for en slags ondskapsfull humor langt inne i sjela, og selv om de kan gi en form for eufori når videoene endelig er over, stanser også cringen der. Internettets cringe-materiale holder meg sjeldent våken om natten.

Selvprodusert cringe er derimot verre å legge fra seg, og det har jeg i store rikdommer. Jeg kan sitte på bussen og ane fred og ingen fare, før jeg plutselig minnes det idiotiske comebacket jeg sa i 4. klasse, eller da jeg nøs han søte gutten i ansiktet tilbake på ungdomsskolen. Faktisk bestemte jeg meg for noen måneder siden å lage et «Cringe»-notat på mobilen der jeg skriver ned alle ting jeg har gjort (som jeg kan huske) der det har blitt kleint på cringe-nivå. Egentlig vet jeg ikke helt hvorfor jeg skriver de ned, men kanskje har det en form utløsende effekt – jeg gir slipp og kan le av det.

Er du sånn som oss i Synapsen finner du kanskje en form for lykke i å cringe over andres kleine opplevelser. Kombinert med vårt ønske om å spre glede, samt kanskje en form eksponerings-terapi, har vi derfor valgt å vise dere noen av våre litt spesielle dikt, sanger, you name it, fra barndommen. Vi kan ikke garantere deg en god latter, men vi kan garantere deg at vi cringer.

SYNAPSEN RÅDET

Synapsen har satt sammen et ekspertråd for å hjelpe psykologistudenter i nød. Noe du grubler på om dagen? Vi i rådet er klare til å ta i mot store og små, triste eller morsomme dilemmaer som dere møter på i studenthverdagen.

Mvh Rådet

HJELP JEG ER PSYKOLOGISTUDENT

Jeg er 90% sikker på at psykologi ikke er noe for meg. Jeg vurderer derfor å droppe ut til jul og heller jobbe et halvt år innenfor noe jeg ønsker å studere, slik at jeg ikke velger feil på nytt. Samtidig får jeg høre fra flere at det er lurt å fullføre skoleåret. Hva ville dere gjort om dere var meg?

Iceman: Chill out, ikke vær redd! Man lever bare en gang, og lånekassen sponser et feiltrinn eller to. Dersom du ikke tror psykologi er noe for deg ville jeg slutta til jul, fokuser heller på å finne det som er riktig for deg. Om du er 1/6-dels psykolog eller 1/12-dels psykolog har ikke noe å si.

Goose: Følg magefølelsen! Jeg ville prøvd å fullføre året og kanskje tatt en deltidsjobb i helsevesenet eller noe som ligner psykologi. Snakk med forelesere eller psykologer om tankene dine, kanskje de har noen tips?

Maverick: Her er du garantert ikke alene! Det er mange som lurer på om de egentlig går riktig studie. Det er ikke noe i veien for å ta et permisjonsår dersom du føler at det er det riktige for deg. Samtidig er det mange som har gått flere år på studiet som sier at de slet med det samme det første året, men at det endret seg for dem etter hvert.

VENN ELLER TERAPEUT

Hun ene jenta i kollektivet ligger mye på rommet og virker deprimert. Hun er sjeldent på forelesning og ellers virker det ikke som at hun har et sosialt nettverk eller noen fritidsaktiviteter. Hva bør jeg gjøre? Hvor går grensa mellom meg som roomie og meg som psykologistudent?

Goose: Jeg tenker at du ikke trenger å sette en grense. Tenk heller på deg selv som en venn og et med-menneske. Du går på et studie som gjør at du muligvis kan litt mer enn andre innenfor emnet, men du trenger ikke dra dette inn i kollektivet. Tror du skal unngå å bli kollektivets psykolog (mest for din egen del). Tenk heller på deg selv som en som er lett tilgjengelig for vedkommende og prøv å inkludere det lille du kan i hverdagen.

Maverick: Hva med å forsøke å snakke med henne, eller invitere henne med på en koselig aktivitet? Hvis det ikke hjelper og problemet vedvarer kan det være fint å undersøke om det finnes et bra hjelpetibud. Men husk at det er svært tungt å bære noe slikt alene og at å stille opp som en venn ikke betyr at du skal ta en "behandlerrolle".

Iceman: Har ikke instituttet sånne brosjyrer med nummer man kan ringe til om man er litt nedfor? Legg en sånn 'tilfeldig' i stua, og se om den forsvinner.



ULV I TRENERKLÆR

Treneren på laget mitt (jevnaldrende mann) er flørtete og tafser på spillerne, som er unge jenter, på fest. Jeg har selv følt meg trakassert på sist fest, da vi danset sammen og det ble mye hender. Skal jeg si ifra og risikere dårlig forhold med treneren/få lite spilletid? Eller la det gå, trekke meg tilbake og håpe han tar hintet?

Maverick: Du sier at du ikke er den eneste som har erfart dette. Det kan være lurt å snakke med de andre jentene på laget og finne ut om de også har opplevd det på denne måten. Husk at lag-idrett skal være et fristed, og en skal kunne kjenne seg komfortabel og trygg både på trening og sosialkvelder. Derfor kan det være lurt å stå sammen. Det er ikke noe galt i å sette grenser for seg selv, og være åpen om ting man ikke synes er greit. Dersom treneren din ikke takler slike tilbakemeldinger bør han kanskje finne seg noe annet å gjøre?

Iceman: Jeg tenker som så: Kjør på med et anonymt brev eller en mail. Call him out: "hvorfor tar du meg der?". Dersom det faktisk er trakassering: si i fra til sjefen.

KP-CRUSH: FORBUDT KJÆRLIGHET

Jeg har et major crush på en i KP-gruppa. Hva skal jeg gjøre?

Iceman: Just no. Dette er en forferdelig idé...

Goose: Ice, hva mener du med det? Dette er jo veldig koselig å høre! Jeg tenker at du ikke skal bry deg for mye om at vedkommende er i KP-gruppen din. Bare gå frem som du vanligvis gjør når du liker noen. Inviter til en kaffe, så kan dere prøve en setting utenom KP. Ta små skritt for å unngå å lage klein stemning. Synapsenrådet heier alltid på kjærligheten!

Maverick: Det oppstår gjerne et spesielt forhold mellom mennesker i en gruppe som skal dele mye med hverandre på godt og vondt over to år. Jeg vil derfor anbefale deg å være ekstra forsiktig, og tenke deg godt om før du gjør eller sier noe som vil prege forholdet mellom deg og denne personen over lang tid. Kanskje kan det i dette tilfellet være lurt å ha litt is i magen og se det litt ann? Virker personen interessert i deg også? Dersom det bare er et crush er det ikke sikkert at det er verdt risikoen, men hvis du opplever at det utvikler seg til å bli en skikkelig forelskelse kan det være at du bør ta det opp, helst utenom KP...

SENGESAMBA MED ELDRE KOLLEGA

Jeg hadde sex med min 50 år gamle kollega som nå prøver å innlede et forhold med meg. Hvordan forteller jeg ham at dette ikke kan bli noe av?

Iceman: Først og fremst, krysser fingrene for at dette ikke er sjefen din. Flørt heller med noen andre på kontoret. Siden kollegaen din er eldre, prøv å skremme vedkommende bort med din ungdommelighet. Siste utvei: hjemmekontor.

Goose: Hvordan kommunikasjonen mellom dere er fra før er relevant... Jeg ser for meg at dere bare møtes på jobb. I så fall kan du gjerne sende en forklarende tekstmelding til vedkommende. Vær smart og ikke ta dette opp i jobbsammenheng, for det kommer til å bli stressende.

Maverick: Enig med Goose her, vær tydelig og si hva du mener. Du trenger ikke å unnskyldte deg. Finn et øyeblikk på tomannshånd og forklar til kollegaen din at du ikke er interessert i å gå videre med forholdet. Husk at en ikke er forpliktet til sex eller kjærlighet, uansett hva en har gjort sammen tidligere.

DURACELKANINER I KOLLEKTIVET

Jeg bor i et lytt kollektiv der roomiene mine har mye sex. Hvordan forholder jeg meg til det?

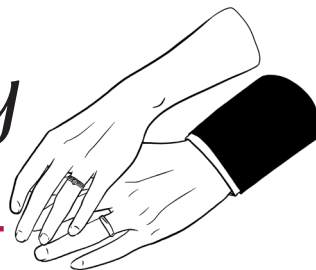
Iceman: Jeg bruker konsert-ørepropper, hører ingenting! Ikke skyt deg selv i foten tenker jeg. Plutselig er det du som får litt action, og da er det greit å ha litt goodwill fra resten av kollektivet.

Maverick: Dersom du synes det blir plagsomt å høre på er jeg veldig enig i å prøve å blokkere ut lyden med musikk eller ørepropper. Hvis du tenker det er en dårlig løsning er det veldig innafor å ta det opp med de du bor med. Det er mulig at de ikke har tenkt over hvordan dette påvirker deg. Kanskje kan dere finne en løsning hvor de legger kosen til tider når du ikke er hjemme?

Goose: Hvis det er i overkant mye går det an å ta det opp i en samtale. Dette er jo en ganske klein situasjon, men her tror jeg faktisk konfrontasjon er uunngåelig! Dere har sikkert en messenger-gruppe i kollektivet som kan brukes. Her går det an å være litt kreativ. Du kan jo prøve noe sånt som; "kan den som driver og ommøblerer rommet sitt mens de ser på porno skru ned lyden noen hakk". Forhåpentligvis tar vedkommende hintet og tilpasser aktivitetsnivået sitt!



Another Cinderella-story



Tekst: Frøy, Josefine, Marianne, Marte

Bilder: Cecilie, Josefine, Marte



ETVARENGANG et Synapsen-møte på det store Drageslottet. Redaksjonsnissene var samlet atter en gang, og en ny og fantastisk utgave skulle planlegges. Alvestøv og glitter var alt bestilt, og mellom absurde ideer, latter og kaffe satt medlemmene og lo. Den energiske lille yoganissen hadde sittet stille i godt over 20 minutter (noe som nesten var ny rekord), men begynte nå å bli rastløs. Hun ville få til noe gøy. Og med gøy, ja da mente hun noe storartet og fantastisk til den glitrende jubileumsutgaven. Plutselig var det som en fe fløy over henne med en fantastisk idé, og før hun selv rakk å tenke ploppet den ut til allmennheten: **“Noen som vil være med og prøve brudekjoler?”**

De andre redaksjonsnissene snudde seg raskt mot den ivrige nissen, og kunne ikke annet enn å se rart på henne. “Hvorfor det?”, “hva er meningen med det?”, og “hvordan får vi til det?” var spørsmål som stod skrevet i pannene deres, og summingen om ideen begynte. Den lille nissen var alt for ivrig til å la ideen gå, og det ble raskt bestemt at dette var noe de skulle gjøre, alle som én. Så raskt pakket de alle sakene sine, og satte kursen mot **Den gode fe’s brudekjolebutikk**.

Det var derimot først når de gikk inn døren at de skjønte at dette ikke var noe tull, ei heller et eventyr. For stemningen som var i rommet grep dem alle, og alvoret begynte å synke inn. «Nå må vi oppføre oss litt, og ikke være helt slik vi pleier», sa den lille yoganissen, i redsel for at de alle skulle bli kastet ut før de i det hele tatt hadde fått hengt fra seg jakkene...

Dette kunne jo blitt et ganske så morsomt eventyr, men det stopper her. For det å skulle prøve brudekjoler for gøy, vel... det var ikke helt slik vi hadde tenkt oss. At det å skulle gifte seg er en «big deal», det visste vi alle fra før. Men at det er så mye mer som kan problematiseres rundt hele tema, vel DET hadde jeg ikke ofret en tanke enda.

For hva om kjolen revner på vei opp til alteret? Hva om det regner på selve bryllupsdagen, og du skal ta brudebilder på stranden? Eller hva om bryllupskaka går i gulvet? Kan det bli verre enn bryllupet til Ross og Emily, eller Carrie og Big’s første bryllup?

Og kan man egentlig vite om det noen gang vil bli et bryllup i det hele tatt? Er jeg en av de som kommer til å gifte meg? Om jeg så er, kommer jeg også til å bli en av de som ender opp med å skilles? Og ikke minst; finnes det egentlig én som er **“THE BIG LOVE”**?

For hvorfor er det slik at en blir sett på med et medlidende blikk dersom en velger å leve lykkelig ... alene? Er det ikke slik at du også kan ha det bra med å bare deg selv? Altså, nå er det kanskje jenta fra singel-kollektivet som snakker, men jeg tror absolutt det går fint å ha det godt alene.

Hvorfor må det være slik at vi må ha noen for å ha det bra? Eller må målet i livet være at vi til slutt møter noen å gifte oss med, og vi kan endelig leve lykkelig alle våre dager?

“Jeg synes det er litt trist dersom meninga med livet kun er å finne en annen for å gjøre livet bra. Jeg liker ikke tanken på at man må velge mellom en kjæreste eller livet, at det er litt sånn det har blitt”
- **qoute roomie**

Jeg tror de fleste single kan kjenne seg igjen i irritasjonen over å få “du finner nok noen snart”, eller “du må bare slutte å lete, så vil du møte den rette” når du får et enkelt spørsmål om hvordan det står til med kjærlighetslivet. Hva om målet faktisk er å være singel for en periode (og finne seg sjøl og alt det der)?

Personlig er jeg så dritt lei alt av spill og skuffelser, heartbreaks og drit, at jeg tar en rolig pause fra alt som heter dating. Må man hele tiden “være på jakt” dersom man er singel? Svaret mitt er nei. Jeg ser ingen grunn til at en skal gå og synes synd på seg selv for å ikke ha noen kjæreste. Det må kunne gå an å være stolt av å være singel, og si at livet er ganske så bra (om ikke bedre) slik. Altså, min indre

Carrie mener jo at “the one” finnes et sted der ute, og at jeg en dag vil finne vedkommende. Men frem til da holder jeg fast ved mormors råd, tar meg en bolle, og danser meg videre gjennom livet;

«Ikke kast bort tiden din på de det ikke blir noe av. Når du treffer den rette så skjønner du det, for da smeller det» ;)
- **mormor**

Og om noen lurer, så ja, det var evig gøy å prøve brudekjoler. For altså, hvor ofte er det du får gå rundt i brudekjole? Trolig ikke så alt for ofte, om du ikke er Else Kåss Furuseth da. Med kjolen på må jeg jo ærlig innrømme at jeg følte meg fantastisk, og jæksla fin! Jeg har vel aldri vært i nærheten av å gjøre noe så jentete som dette før, og føler meg så lite klar for at dette en dag skal være meg - men det blir jeg vel, eller?

- Marte

Dersom jeg skulle beskrevet brudekjole-affæren med ett ord, må det bli ambivalent. Som førstemann inn i prøverommet visste jeg ikke hva jeg kunne forvente meg, men i en kjole til 40 000 kr var det noen følelser som ble vekket til liv. Og ja, jeg valgte selvsagt en av de dyrere kjolene, men hva ellers skal man gjøre når det kjennes som man er med i en episode av “Say yes to the dress”? En overveldende, nærmest eventyrlig følelse flommet over meg i det jeg forlot prøverommet og entret salongen - det føltes ikke ekte. Iført en gigantisk kjole, full av små detaljer som jeg er helt sikker på at ville ha fått selveste Beyoncé Knowles til å grine, visste jeg ikke hva jeg skulle si. Resten av redaksjonen sparte heller ikke på komplimentene, og i de drøye 10 minuttene jeg var dekket i hvitt fra topp til tå, kjente jeg meg nesten ikke som meg, men jeg var meg, og den kjolen var skikkelig fin. Jeg begynte å føle meg **skikkelig fin**.

Så skulle kjolen av, og jeg var liksom bare meg igjen, i den ubarmhjertige grå cardiganen jeg hadde valgt å kle meg i den dagen. Kanskje hadde det kjentes mer virkelig dersom jeg ikke følte meg alt for singel på den tiden? Muligens ville kjolen påvirket meg mer der og da? Følelsen av å være fin hadde kanskje ikke vært like fjern?

Derfor var det nesten enda merkeligere da jeg fikk se bildene av meg selv i ettertid. Jeg sendte de til mamma, mormor, venninner, som sa de gledet



seg til den dagen jeg faktisk skulle være brud. På bildene så jeg jo ut som en brud, men i virkeligheten var jeg en god vei unna alteret. Kanskje vil jeg aldri gifte meg? Jeg bestemte meg derfor for å bruke bildene til min fordel. Dersom jeg følte meg nede skulle jeg kunne se på bildene og bruke de som en slags “selvtillitsboost”. Jeg nøyer meg med å leve i nuet. Det er lite vits i å stresse over å potensielt aldri bli brud. Likevel kan jeg se tilbake på bildene og tenke - “dævven, der var jeg fin ass”, og **det** - det er skikkelig godt.

- Josefine



Butikken var koselig, nydelig dekorert, og med en utrolig vennlig og hjelpsom dame som gjorde alt hun kunne for at vi skulle trives og ha en flott opplevelse. Med iver fortalte hun om butikken, om utvelgelsesprosessen, om kjolene, og vi lyttet i spenning. Damene i butikken ble trent opp til å velge ut kjoler på vegne av klienten, så dette ble satt til test da jeg og Frøy skulle få prøve — eieren valgte ut en kjole til hver av oss som hun trodde vi ville forelske oss i, basert på det hun hadde observert om oss siden vi kom. Vi, som gode forskere, prøvde å ikke røpe hva vi virkelig var ute etter eller kunne tenke oss å gå med.

Det var ikke min kjole, tenkte jeg, da hun trakk frem en ballkjole med paljetter og glitter og flotte blomster i tyll. Og den var stroppeløs. Umiddelbart ble jeg litt nervøs. Jeg liker å gå i kjoler, men ikke store kjoler. Jeg liker å gå med smykker, men ikke «stas». Jeg liker å ikke gjøre så mye ut av meg selv, men likevel føle meg pen i det jeg går i. Elegant er kanskje ordet som best beskriver hva jeg så etter. Enkel, men med små detaljer, gjerne i blonder. Og jeg ville gjerne at kjolen skulle holde seg oppe av seg selv, uten at noen overnaturlig superkraft skulle stå for skippertaket - en kjole så stor måtte jo veie flere kilo!



Kjolen var nydelig, men den var ikke *min* kjole.

Jeg hadde mange tanker i hodet om hva jeg burde eller skulle føle, da vi endelig prøvde kjolene. Vi har alle sett filmene og seriene, vi kjenner alle til de tårevåte kinnene og glitrende øynene. Jeg vet ikke hva slags transformasjon i tankesett jeg forventet av å gå kledd i hvitt (kanskje jeg tenkte at fargen ville gjøre noe med sinnstilstanden, ettersom jeg alltid går i svart?), men den kognitive dissonansen jeg opplevde mens jeg tok den på, og også etter at jeg gikk ut i salongen med kjolen på, sto på første rekke. Jeg ble så utrolig bevisst hva jeg selv tenkte rundt temaet bryllup og giftermål, og samtidig så smertelig klar over hva jeg føler om meg selv, min kropp, og mine ønsker i livet.

Jeg følte meg ukomfortabel i kjolen. Uten stropper var jeg redd den skulle gli av på få sekunder og etterlate meg naken foran store vinduer like ved Olav Tryggvasons gate midt i rushtiden. Jeg følte meg naken allerede. Og tankene om bryllup, partnerskap, giftermål og samboerskap presset på.

Jeg må ærlig innrømme at jeg aldri har drømt om et stort, magisk, glitrende hvitt bryllup som en del av mitt fremtidige liv. Jeg har jo selvfølgelig det obligatoriske Pinterest-boardet, med lekre kjoler og flotte dekorasjoner, men like mye for skriveinspirasjon som for dagdrømming. Giftermål, og mer spesifikt, bryllup, er ikke en endelig og uunngåelig destinasjon for meg, og jeg ser ikke på det som en nødvendighet for at et partnerskap som varer livet ut.

Romantikeren i meg skriker at giftermål er en nydelig tradisjon, en feiring av kjærlighet, og at det finnes lite som er bedre i verden enn å vise den du elsker at du vil tilbringe livet ditt med hen. Praktikeren i meg roer henne ned med prat om penger og økonomi, tradisjon, logistikk, sosial angst, kroppsdysmorf, og ikke minst penger. Enda en gang.

Hun påstår at samboerskap er et herlig kompromiss.

Jeg tror det viktigste uansett blir å gjøre det som er komfortabelt for begge partene i et forhold, og ikke la kultur, tradisjoner, normer eller sosiale standarder styre hvordan man feirer kjærligheten!

- Marianne

Jeg er ikke et morgenmenneske. I hvert fall ikke et “ståoppklokkensyvetterjeghardrukketmasseøl-menneske”. Og dette var med på å forme min opplevelse på flere måter. Klokken åtte om morgenen ankom vi Agape hvor vi ble møtt av en veldig hyggelig dame. Svært behjelpelig, som kun ved å se på oss hadde evnen til å se hva slags kjole vi ønsket oss (innbilte hun seg). Slik endte jeg opp med en ballkjole av noe slag. Ikke akkurat mitt første valg, men jeg følte meg egentlig riktig så flott i den. Jeg fikk på meg et ordentlig stramt korsett, sko og tiara, og idet jeg hadde fått på meg sko skjønte jeg at dette korsettet var akkurat litt for stramt. Momentant ble jeg superkvalm og begynte å kaldsvette. Plutselig var det jeg som var halvliteren i nullfireglasset fra dagen før. Mitt eneste mål ble å få kjolen av, før jeg kom til å spy den sønder og sammen, til konkursten enten for meg eller Synapsen. Jo mer jeg stresset med dette, desto svette ble jeg. Stakkars Marianne fikk en hardere og hardere jobb med å få kjolen av på bakrommet, slik at den behjelpelige og hyggelige damen ikke ble vitne til at en av hennes flotte kjoler snart kunne assosieres med Banksys makuleringsstunt. Vi fikk den til slutt av, og min morgen på Agape endte opp naken tidvis liggende på gulvet på toalettet, tidvis spyende på doen.



Stor takk til Agape og Tessem brudesalong som lot oss prøve kjoler!



Uten å bli for ensporet, er det vanskelig å si at det ikke er det jeg nå sitter igjen med. Dersom jeg likevel skal prøve å ikke bli for ensporet, husker jeg at jeg skulle ønske jeg var tænere og hadde spist mindre frokost. Jeg følte meg egentlig veldig fin altså, og jeg passet på å kun sende de fine bildene til alle jeg kjente, slik at de óg kunne være enig med meg i at jeg var fin. Likevel tror jeg at jeg misset ut på den store overveldende følelsen jeg kanskje hadde sett for meg. Sikkert skyldig i at jeg var trøtt og ikke-affiserbar, men også at jeg følte at jeg prøvde kjolen nesten på tull, uten giftermål i nær fremtid. Det fikk meg likevel til å tenke på at jeg skikkelig håper at jeg en dag skal få mulighet til å ta på meg en brudekjole, sånn helt på ekte.

- Frøy



PSYKOLOGENS 10 FLØRTETIPS

APETRIKSET

Når bavianer og sjimpanser blir fruktbare, gjør østrogenet i kroppen at ansiktene deres blir lyserøde for å signalisere til potensielle makere at de nå er klare for litt action. På lik måte vil både kvinner og menn som kler seg i røde klær bli oppfattet som mer klare og åpne for sex. Er det en gutt eller jente du har et litt ekstra godt øye til, anbefaler forskning derfor å bytte ut den svarte dressen din på jubileumballet med en spenstig rød en som sier at du er klar for å bli sjekket opp (og klar for litt action).

VARME DRINKER -> VARME FØLELSER

Ifølge en studie fra Yale kan det å holde en varm drikk mellom hendene forbedre en persons inntrykk av den man er med. Om du har mulighet til å spandere en varm kaffe på din utkårede vil de oppfatte deg som mer generøs og omsorgsfull. Det er kanskje verdt å notere at en kald drikk gjør det motsatte, så dette er den perfekte unnskyldningen til ikke å spandere øl på byen.

< 3

I disse dager hvor sosiale medier som Tinder, Snapchat og Facebook i stor grad blir brukt som sjekkearenaer, kan det å finne ut hvordan man skal ordlegge seg være en jungel. Skal man sende med et hjerte i 'hva gjør du'-meldinga, eller blir det for ivrig? Skjønner han at jeg vil ligge med ham om jeg spør om han er ute i kveld og legger på et blunkefjes? Ifølge nylig forskning gjort av the Kinsey Institute er det en korrelasjon mellom å bruke mange emojis og det å ha mye sex. De fant at emojibrukere ofte er mer følsomme generelt, og at de er bedre til å lage emosjonelle bånd med andre. Å slenge på et smilefjes og en liten dinosaur i meldingene til din utkårede signaliserer at du er åpen for intimitet, og kan fort lande deg en date.

BAMBIBLIKKET

Både kvinner og menn kan få seg selv til å se mer tiltrekkende ut kun ved å tilte litt på hodet. Kvinner som tilter haka litt ned og ser opp på partneren sin gjennom øyevippene framstår som mer feminin og sexy. Gutter kan på motsatt vis framstå som mer maskuline om de løfter haka litt opp. Mannen lager en illusjon om at han er høyere (noe som ofte blir oppfattet som et maskulint trekk), mens kvinnen framstår som mindre og mer yndig.

KLOMS-TEORIEN

Dette flørtetrikset er for de 2% av oss som takler livet litt for bra. Psykologen Elliot Aronson fant ut at det å være litt klønete faktisk kan øke 'likbarheten' din. Dette funker kun på de som typisk framstår som elegante og kompetente; om du er sykt god på det du gjør kan det å være litt klønete gjøre at du framstår som mer omgjengelig, relaterbar og sjarmerende. Om du derimot er ganske middelmådig fra før, vil det å i tillegg være klønete dessverre gjøre deg mindre attraktiv. Det kan derfor være en god idé å søle litt kaffe på skjorta di, trekke i en dør der det står dytt eller snuble litt på vei opp trappa, men kun om du er veldig selvsikker på at du er et svært fremragende menneske ellers. Flørtetips prøves på eget ansvar.

HAR DU EN PENN?

Paradoksalt nok kan det ofte lønne seg å be folk om tjenester for å få dem til å like deg bedre. Dette fenomenet heter Ben Franklin-effekten, og kan forklares med noe som heter kognitiv dissonans: vi vil finne det svært vanskelig å forsvare det å gjøre noen en tjeneste med det å mislike dem, derfor vil hjernen gå ut i fra at vi liker folk vi gjør tjenester. Neste gang du ser en søt jente i forelesning som du gjerne skulle ha gjort et godt inntrykk på, be henne om å låne deg en penn, så kanskje du får bedt henne om å låne litt solkrem på bryllupsreisen på Maldivene om et år eller to.

DAMER, DAMER, DAMER

Om du klarer å skrape sammen en fem-seks søte jenter å omgås med, kan de faktisk være nøkkelen til et bedre sexliv (selv om du ikke har sex med noen av dem). Forskning viser at kvinner rangerer menn som er omringet av kvinner som mer attraktive enn menn som står alene eller i en gruppe med andre menn. Dette er på grunn av at mannen framstår som mer populær blant andre, noe som gjør ham mer attraktiv. Pussignokrangerte menn kvinner som var omringet av andre menn eller sto alene, som mindre attraktive, mens kvinner som var omringet av andre kvinner ble igjensatt på som mer attraktive. Tipset her er derfor veldig enkelt: finn så mange kvinner du kan, få dem til å omringe deg og gjør deg klar til å bli skikkelig, skikkelig attraktiv.

MØRKERE TONELEIE = MER SAMLEIE

Et eksperiment fikk 20 kvinner til å spille inn en rekke med tall fra en til ti - først i sin normale stemme, og dermed i en tilgjort "mer sexy" stemme. En gruppe med menn skulle deretter rangere stemmene etter hvor attraktive de oppfattet dem. I opptaket der kvinnene 'Scarlett Joahnssofiserter' stemmen sin, det vil si snakket saktere med en mørkere pitch og gjorde stemmen sin hesere, ble de oppfattet av mennene som langt mer tiltrekkende. Det samme eksperimentet ble testet på menn som gjorde stemmen sin mer dominerende, sterk og selvsikker, men dette utgjorde ingen forskjell på hvor tiltrekkende kvinnene oppfattet dem. Sorry, gutter, men les videre for andre gode flørtetips!

KAMELEONEFFEKTEN

Det finnes en universal law of attraction: når to mennesker liker hverandre og føler seg på samme bølgelengde, vil kroppsspråket deres gradvis speile hverandre. Dette er egentlig en ubevisst effekt som oppstår intuitivt, men det betyr ikke at den ikke kan manipuleres til en flørteteknikk. Neste gang du snakker med personen du liker, prøv å kopiere det de gjør (NB: til en viss grad så klart). Løfter hun drinken sin, løfter du drinken din. Om hun krysser armene, følger du på med samme bevegelse. Gjenta ord og uttrykk hun bruker, og følg med mens hun gradvis vil føle seg mer connected og nærmere deg, uten å helt forstå hvorfor.

STRIKKHOPP ERTIPTOPP

Vi kjenner alle til de gamle klisjeene om å ta med daten sin på skrekkefilm. Der kan man blant annet nyte litt stjålet kroppskontakt når den reddeste i forholdet må gjemme seg i armkroken til den andre under de skumleste scenene. Men har dette noe mer for seg? Forskning viser at mennesker er dårlige på å skjelne mellom hva som utløser følelsesmessige responser. Kort sagt vil dette si at om du tar med daten din på en opplevelse der han eller hun opplever følelser som spenning og adrenalin, vil de forbinde disse følelsene med deg. Du blir i deres øyne mer spennende og attraktiv! Kanskje kaffedaten bør byttes ut med en fallskjermtur neste gang?

Tekst: Sara Rye Martinsen

Dagen Derpå: En Guide

Introduksjon

I år er det jubileumsgalla for Psykologen, og for svært mange betyr det alkohol. Masse alkohol. Som enhver gammel rev vet, kan store mengder med alkohol føre til store mengder ubehag. Forfatter Lars-Martin Hammer har, gjennom sin lange og rike karriere, formulert en modell som skal svare på det evige og vanskelige spørsmålet:

Hvordan blir man kvitt bakfylla?

Metode

Det er altså snakk om "Hammer-Modellen". Den er oppkalt etter redaksjonsmedlemmet Lars-Martin Hammer som pionerte forskningen. Modellen har blitt empirisk testet over de siste 7 årene, og har høy (selverklært) validitet. Modellen består av fem faser, hvor de to første er preventive og de tre siste er aktive.

Fase 1: Medikamenter

Tidligere studier, som denne presentasjonen baserer seg på, anbefaler bruk av allergimedisiner rett før inntak av alkohol, spesielt da Zyrtec (Walby, 2019). Dette skal ha en lindrende effekt på de fleste plager som følger dagen etter stort inntak av alkohol. Diskusjonen rundt den faktiske effekten er intens, men forsker velger likevel å inkludere den grunnet godvilje og et gram placebo.



Anerkjent "bakis"-forsker og modelltester
Lars-Martin Hammer.

Fase 2: Grunnarbeidet

Noe av det viktigste arbeidet man gjør i de preventive fasene er det som skjer etter at man har kommet hjem fra et arrangement, og før søvn. Modellen dikterer at man må ha a) fysisk aktivitet, b) detox i form av oppkast eller andre måter, og c) inntak av næring. Om disse stegene blir nøye fulgt i etablert rekkefølge, skal grunnarbeidet være gjort for mye av dagen som følger. Fysisk aktivitet kommer gjerne i form av en utfordret balansegang hjem fra byen eller busstoppet. Kebab og McDonald's besitter alle de nødvendige næringsstoffene for en god dag derpå, og den endelige detoxen er livsviktig for selvfølelsen og kaloritap. Hvis mulig, kjør gjerne en runde med detox etter næringsinntaket også. Dobbel smak, null kalorier (Nygaard, 2019).



Her ser man ledende forsker kun få sekunder fra
Fase 2, punkt B.

Fase 3: Oppvåkning

Gitt at man har fulgt de preventive fasene nøye, skal arbeidet som skjer i de aktive fasene være enklere. I denne fasen skal flere vurderinger skje på kort tid. De to første tilstandene som skal vurderes er grad av kvalme og hodepine. Om du opplever stor kvalme, gå direkte til nærmeste spy-mottagelige objekt og kvitt deg med giften. Dette er essensielt, da man ikke vil kaste opp medikamenter rett etter medisinerings. Om kvalmen er regulert kan man fortsette med regulering av hodesmerter. Et vindu skal gjerne åpnes, vann skal konsumeres og medikament, oftest i form av Ibux eller Paracet, skal inntas.

"Kebab eller McDonald's besitter alle de nødvendige næringsstoffene for en god dag derpå, og den endelige detoxen er livsviktig for selvfølelsen og kaloritap".

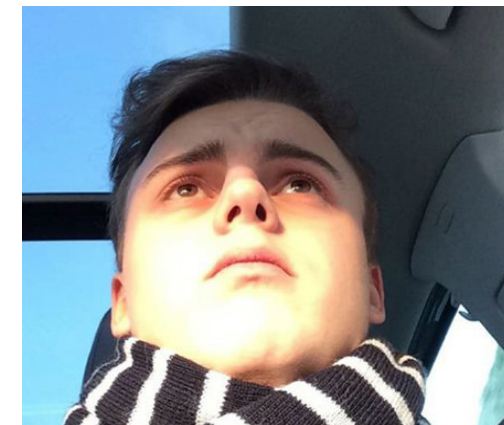
Etter dette inntar man en fosterstilling i ca. 45°, og sover ut ubehaget i minst en times tid. Ved andre oppvåkning kreves det stimulering gjennom underholdning i form av Netflix, eller andre aktiviteter som krever null fysisk aktivitet.



Her ser man ledende forsker i gang med andre søvperiode.
Legg merke til at forsker IKKE sover i 45°, og vil derfor
IKKE oppnå gode resultater.

Fase 4: Aktivisering

Etter en periode på 1-2 timer etter andre oppvåkning må man forfriske oxygen. Antageligvis består luften i residens av større mengder metan og karbondioksid enn vanlig, og dette må skiftes. Da er det viktig at man skaper gjennomtrekk i residensen, kler på seg passende klær etter årstid og tar seg en tur ut av nevnte residens. Man må gjøre dette for å ta til seg ytterligere ny oxygen, samt minne seg selv på at man er et fungerende individ som kan eksistere i et storsamfunn. Destinasjonen til reisen er i utgangspunktet irrelevant. Man kan søke ny næring, besøke andre venner i samme tilstand eller legge seg ned i en park. Alt dette hjelper på å lindre det ubehagelige ved dagen derpå, og som en bonuseffekt kan det fjerne litt av den eksistensielle angsten de fleste kjenner på etter en fuktig kveld.



Aktivering illustrert av ledende forsker. Her på vei til jobb
som en del av Fase 4.

Fase 5: Sentrering

Etter en lang dag med aktivt arbeid er det svært viktig med en sentrering. Her definert som ens egne evne til å forene en selv med egen samvittighet, samt oppnå en realisering om at dagen derpå ikke er like ille som du selv tror. Sett deg ned. Skriv noe, eller tenk litt. Mediter rundt hvorfor mennesket som sosial skapning aktivt inntar gift som helt sikkert vil sikre for en tidligere død. Planlegg neste kveld på byen. Du er frisk igjen nå, og verden er din østers.

Konklusjon

Om du følger Hammer-modellen til punkt og prikke kan en fin og overkommelig dagen derpå garanteres*. Gratulerer med vel overstått bakfyll, og lykke til med neste!

**Advarsel: Dette kan ikke garanteres.
Artikkelforfatter er ikke
ansvarlig for din subjektive
oppfatning av dagen derpå som negativ.
Modellen er veldig subjektivt. Ingenting er ekte,
alt er relativt.
Vi er kosmiske lam på vei til slakterhuset.*

Tekst og bilder: Lars-Martin Hammer

Kennair om tinder, sex og porno

Tekst: Sigrid Sørheim
Bilder: Mathias Kirknes

Leif Edward Ottesen Kennair er professor i psykologi ved NTNU. Kennair har fokusert på temaer som sex og kjærlighet, og forsket på konsepter som for eksempel Tinder. Med dette har han et godt grunnlag til å være riktig mann å spørre når vi i Synapsen trenger litt tips til nettopp tinder, kjærlighet og porno. Det er det ikke sjeldent at redaksjonen i Synapsen trenger. Så her følger fem hverdagstips rett fra Kennair.

🍆 Hvis du leter etter en one night stand 🍊
og fikser dette uten Tinder- dropp
i hvert fall gullabonnementet

Tinder blir ofte sydebukk for alt mulig rart, fra økt grad av kjønnsykdommer til at gutter ikke ønsker å ha kjæresten lenger. Kennair har forsket på akkurat dette og det viser seg at de som klarer å skaffe seg ons, klarer det like greit uten tinder. Så å i tillegg bruke ekstra penger på dette er da mildt sagt unødvendig.



💧 Prematur ejakulasjon, bortsett fra at det er klissete, er ikke et problem 💧

Prematur ejakulasjon, spesielt blant yngre mennesker, er ikke et problem. Ta komplimentet, tørk opp og start på igjen om et kvarter. I mellomtiden finnes det sikkert andre kroppsdeler som kan gjøre nytte for seg. Dette er ikke bare en beskjed til guttene, men også de jentene som gjør dette til en stor greie. Prøv heller å snakke med hverandre, og bli trygg på hverandre først. Hvis du da tenker, «da blir det jo ikke spennende», svarer Kennair at «hvis berg-og-dalbanen er så spennende at du vil av, så kommer du ikke til å kjøre berg og dalbane igjen med det første».

💖 Ikke let etter langtidspartner på tinder 💖

Dersom du leter etter en langtidspartner blant de kortidsorienterte, ikke bli overrasket om du eller den andre er utro eller at forholdet ender fort. «Det blir som å lete etter ferskvare i frysedisken», fortalte Kennair.

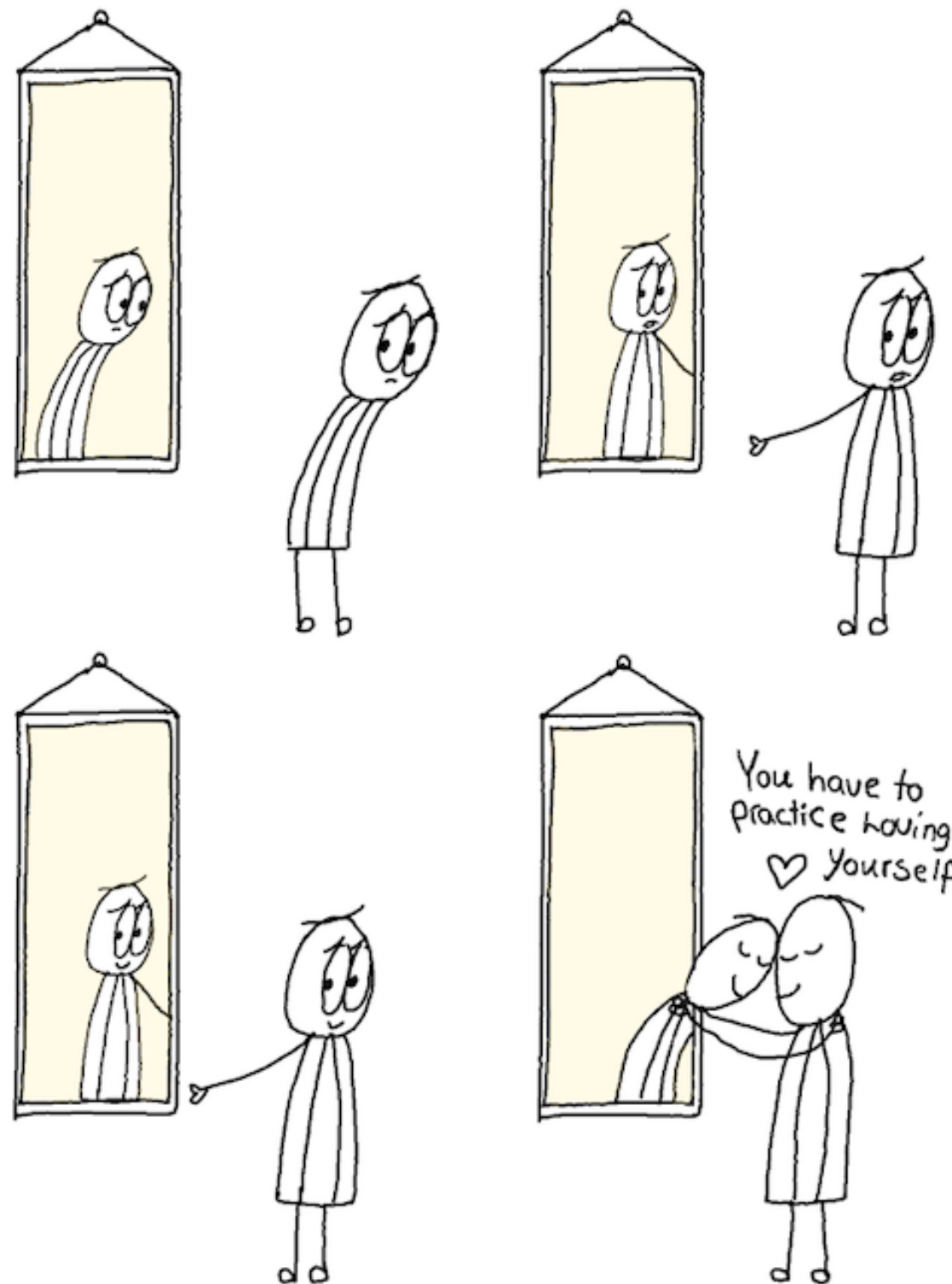
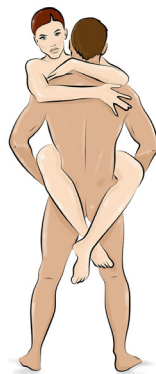
👉👉 Hvis du vil fremstå deilig som dame, 👉👉
si at du ser på porno. Hvis du vil fremstå
deilig som mann, unngå temaet!

Dette viste Kennair med et ganske enkelt tankeeksperiment. Se for deg en dame som forteller at hun har en dildo i nattbordskuffen. Det vil bli oppfattet som spennende av de fleste gutter. Hvis en mann forteller at han har en oppblåsbar dame i nattbordskuffen vil ikke det akkurat bli møtt med like stor begeistring hos damene. Her ligger det da en seksuell dobbeltmoral som er litt vanskelig å komme seg unna.

💖 Den største feilen man gjør i en 💖
kjærlighetssorg er å ringe i fylla og tryggle

Dette skulle man kanskje tro var et tydelig og lett tips som du kanskje har hørt før. Men rett etter dette var sagt kom Kennair også med sitatet: «råd du gir som psykolog blir ikke fulgt, rett og slett.» Hvis du tenker deg litt om nå, du som psykologistudent blir nok spurt om råd relativt ofte. Har disse rådene blitt fulgt, eller har folk gjort det de selv ville uansett? I min erfaring stemmer dessverre det Kennair sa godt. Redaksjonen velger også å tro (håpe) at psykologistudenter har en viss selvinn-sikt, og kanskje vet du at om du tar en kveld på fylla klarer du ikke å stoppe deg. Så kanskje rådet her egentlig blir (uansett hvor kjedelig det er) at om du befinner deg i en kjærlighetssorg, hold deg edru.

Men igjen, som vi nå har lært så vil fåtallet ta til seg disse tipsene og rådene, så hva var egentlig poenget her igjen?



Tegnet av: Iselin Wian

