



SYNAPSSEN



Synapsen
Avisen for profesjonsstudenter
i psykologi ved NTNU

Redaktør:
Cecilie Othman Arnesen

Nestleder:
Ole Seltveit Rugset
Design-ansvarlig:
Marianne Aronsen Bjørseth

Økonomiansvarlig:
August Noer Mølster

HR og sosialansvarlig:
Josefine Prestmo Hoem

PR-ansvarlig:
Sigrid Sørheim

Redaksjonen:
Marte Sundberg
Frøy Rannekleiv Strøm
Ole Jørgen Torp
Anders Thoresen Hjelle
Johanna Walby
Lars-Martin Hammer
Sigri Olive Kjølén
Viktoria Fagerlund Hambro
Christian Vigerust

Takk til:
Kristine og Elisabeth Bjørseth,
Trine Smedbøl, Vilde Nerdal og
Andreas-René Mostuen
Dato: 03.04.2020

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

5. årgang, #2 2020

Psykologen

Hvor hadde vi det fra? <i>Et dikt av Kolbein Falkeid</i>	4
Et beskjedent forslag <i>Hva kan vi bruke psykolog-studenter til?</i>	6
Hvordan vinne i monopol <i>15 tips til å ikke suge</i>	12
Den ultimate hangover-kuren <i>Svaret vik ikke sjokkere deg</i>	16
5 i huset <i>Et hjem i risiko-gruppa</i>	18
Faglig ordonani <i>Av psykologer for psykologer</i>	22
Serietips <i>Basert på din Myers-Briggs personlighetstype</i>	24
Nyt en natt i naturen <i>Opplev orrfuglleik</i>	28
Komisk <i>En novelle</i>	30
Alfabetet <i>En illustrativ guide til flotte underskrifter</i>	34
Egenterapi <i>Et forsøk på optimisme i koronaens tid</i>	36
Synapsen-rådet <i>Vi svarer på de store spørsmålene</i>	38
Acceptance and commitment therapy <i>Et litt annerledes perspektiv</i>	42
True crime <i>En entusiasts resonnement rundt egen hobby</i>	44
Har psykologistudentene nok empati? <i>Empatiens determinisme</i>	48



LEDER

Tidene fyller vår felles kultur slik at alle vet hva karantRene betyr og sier "i disse koronatider". Tiden byr på hamstring og challenges på Facebook, og byder inn til en eksistensiell spenningsserie (dagsrevyen), samt dødsangst for mang en ung student med astma. Da føler jeg på kallet til å ha en kort ledertekst med et tydelig budskap. Det første er diktet på neste side. Det andre er

HOLD DEG HJEMME.



Cecilie
O. Arnesen

Cecilie Arnesen
Redaktør, Synapsen



Hvem har sagt at dagene
våre skulle være gratis?
At de skulle snurre
rundt på lykkehjulet
i hjertet vårt og hver
kveld stoppe på gevinst?
Hvem sa det?
Hvor hadde vi det fra?

Hvem sa at livet vårt
skulle være lett
å bygge ferdig?
At mursteinene
var firkantete ballonger
som føk på plass
av seg selv?
Hvem sa det?
Hvor hadde vi det fra?

Det var piller for alt:
nerver, vedvarende hoste
og anemi. Men hvem sa at
snarveiene støtt var
kjørbare, at fjell-
overgangene aldri
snødde til og at nettopp vi
skulle slippe å sitte fast
i tunnelen?

Ja, hvem sa det?
Hvor i all verden
hadde vi det fra?

Kolbein Falkeid - Robinson (1981)

ET BESKJEDENT FORSLAG

Hva kan vi bruke psykologistudentene til i disse tider?

Svaret vil sjokkere deg. Tekst: Andreas-René Mostuen.

Design: Cecilie Arnesen. Illustrasjon: Marianne A. Bjørseth.

Kjære venner og medstudenter. Det er tøffe tider for oss alle. Jeg vil derfor argumentere for, i instituttets interesse, at en ny type dugnad er på sin plass. Det er sannelig et melankolsk syn som venter enhver som observerer tilstanden til vårt kjære universit. Situasjonen er åpenbar når en ser på campusene; i korridorene; forelesningssalene og kantineene er det tomt for kunnskapssøkende studenter. I stedet for å være i stand til å jobbe for sitt fremtidige levebrød og utøve sin funksjon overfor instituttet, blir disse studentene nå tvunget til å bruke all sin tid på å gjemme seg for coronaviruset, som resulterer i et behov for drastisk omstilling fra instituttets side, hvor institusjonen faktisk må innføre produktive endringer for å kunne rettferdiggjøre sin eksistens. For å forhindre dette, ønsker jeg derfor å fremme et beskjedent forslag for å forhindre at studentene ved psykologisk institutt skal bli en byrde for deres universitet eller land, og for å gjøre dem nyttige for offentligheten.

Antallet studerende sjeler ved dette vakre universitet ligger på rundt 39000. De fleste av disse har nå blitt tvunget til å holde seg hovedsakelig inne, eller søkt tilflukt hos sin ætt, hvor enn i riket de nå befinner seg. Spørsmålet er derfor hvordan disse skal kunne fortsette sine akademiske aktiviteter, som er helt umulig under den nåværende situasjonen med alle de hittil foreslåtte metodene. For instituttet kan ikke bare ta lydopptak hvor foreleser underviser med eller uten hjelpemidler som power point. Hva om de ikke er komfortable med det? Opplegget i de ulike emne kan ikke tilpasses begrensningene til verktøyene universitetet har å disponere. Blackboard Collaborate Super Ultra Limited Edition gjør sitt beste! Den digitale verden er heller ikke en lett ting å gå inn i. Ikke for en gammel sjel som instituttet. Hva om kamera stjeler sjelen til foreleser? Studentene må forstå at det ikke bare er dette de ansatte har å gjøre. Instituttet er ikke bare – eller hovedsakelig – ment for studentene, som vi alle vet.

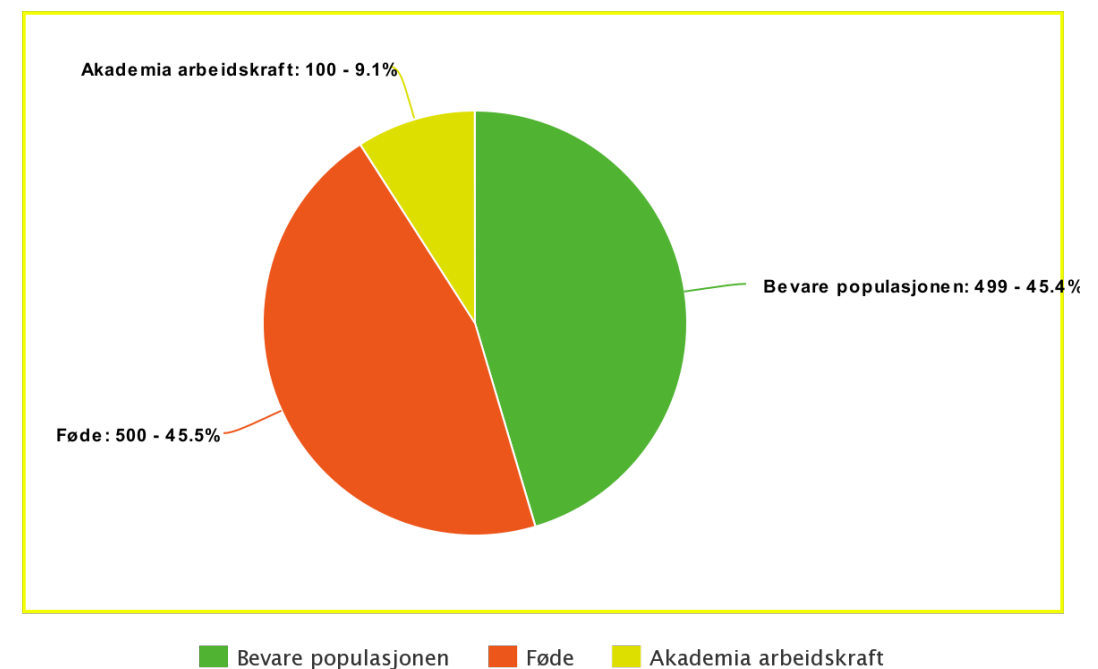
Jeg skal derfor ydmykt foreslå mine egne tanker, som jeg håper ikke vil møte den minste innsigelse fra noen. Demonstrer empatien og forståelsen som kjennetegner dere, kjære medstudenter. For jeg har blitt forsikret av en rekke troverdige kilder (legg inn kilder her) at en ordinær psykologistudent, som har blitt normalt ernært og trent og utgjør en deilig, nærende og sunn mat. Dette er om maten er stuet, stekt, bakt eller kokt. Jeg er heller ikke i tvil om at den vil tjene like godt ovnsbakt, tørket eller syltet. Et annet bruksområde er som billig arbeidskraft for instituttets kjernevirksomhet: datainnsamling og behandling.

Forslag 1: humanistisk psykologkost

For det første foreslår jeg at av de rundt 1100 studenter ved psykologisk institutt, som det største instituttet på NTNU, kan 499 være reservert til å bevare populasjonen de kommer fra. Antallet resterende studenter er egnet for samlinger når pandemien letter, da 499 er mindre enn 500 (jamfør folkehelseinstituttets anbefalinger). Videre kan 500 av de andre studentene bli tilbudt i salg til personer av god karakter og tilstrekkelig formue. Før disse tiltakene iverksettes bør eleven selvsagt holde seg hjemme i minst en måned. Under denne tiden bør de bevege seg minst mulig og spise rikelig med fetende mat slik at de blir lubne og velegnet for et godt bord. En psykologistudent lager opp til fem retter til enhver

anledning. Om en skal underholde gjester, familien spiser alene eller til instituttets neste julebord vil ingen takke nei til et stykke psykologistudent. Restematen vil også utgjøre et godt måltid om det krydres riktig. Inntektene fra denne nye næringen, vil være uvurderlig for psykologisk institutt i disse tider, hvor økonomien ikke er den sunneste og studentene er spesielt kravstore.

Se det for deg. En herlig frikassé eller en rykende stuing. Hva er det som topper den pizzaen mon tro? Mot vinter kan ribbe, pinnekjøtt, kjøttkaker og medister få helt nye dimensjoner. Hvorfor smaker kjøttet så godt? En psykologistudent besitter medmenneskelige egenskaper som empati og sympati. Dette gir sødme. De er nevrotiske, dette gir en syrlighet. Planmessighet tilegner en mør og intensjonell konsistens. Det beste ved det hele er at studenten vil ha forståelse for hele situasjonen. Om de skulle ha noen innsigelser, vil det bli et spørsmål om egnethet naturligvis.



Forslag 2: et profesjonsstudium for alle

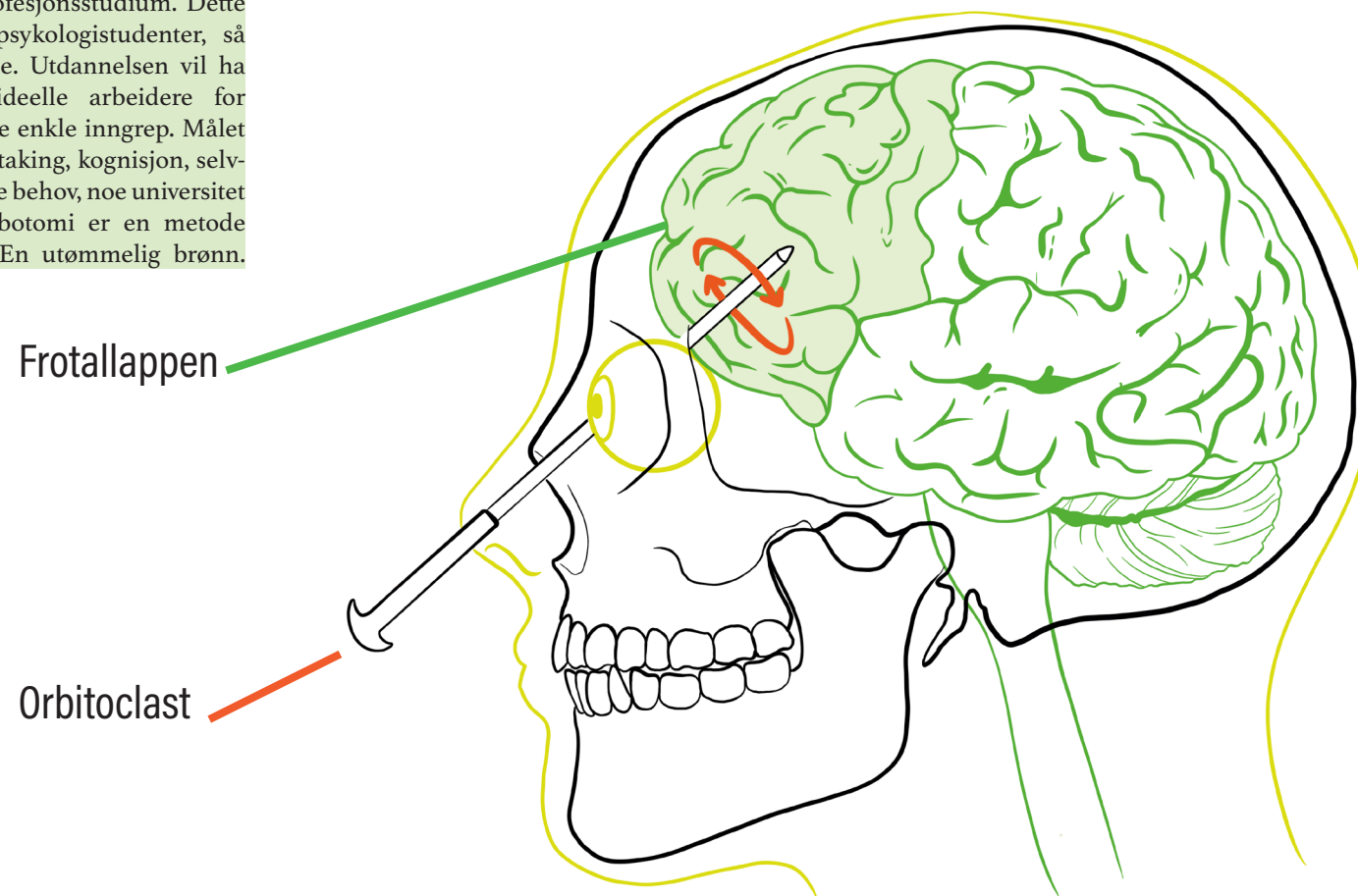
Pandemien har også medført en rekke andre utfordringer. Som et hvert annet institutt må psykologisk institutt generere forskning. Dette er krevende arbeid som vanligvis har blitt bistått av vitenskapelige assistenter eller helt vanlige studenter. Jeg har ingen intensjon om å la denne rike tradisjonen ta slutt og foreslår derfor at 100 studenter skal øremerkes som akademisk arbeidskraft. Disse studentene vil bidra til å lage spørreskjema, besvare spørreskjema og registre dem for videre analyse. En nydelig sirkel. De vil transkribere intervju og utføre dataanalyser innenfor både det kvalitative og kvantitative domenet. Slik vil de ansatte kunne gjøre det de egentlig vil, som selvfølgelig er å minimalisere undervisning og studentkontakt.

For å gjøre studentene egnet for arbeidet sitt, vil de gjennomføre et nytt profesjonsstudium. Dette vil være åpent for alle psykologistudenter, så ingen vil være misfornøyde. Utdannelsen vil ha som mål å produsere ideelle arbeidere for instituttet og innebærer noe enkle inngrep. Målet vil være å redusere initiativtaking, kognisjon, selvstendighet og andre unødige behov, noe universitet lenge har jobbet mot. Lobotomi er en metode med mye potensiale her. En utømmelig brønn.

Her foreslår jeg den transorbitale intervensjonen. Denne formen for lobotomi innebærer å bruke et tynt kirurgisk instrument til å modifisere den hvite substansen i hjernens pannelapper. Da universitetet skal være et sted for vekst og endring, utgjør dette en enorm mulighet for studentene. Larvene vil bli nydelige sommerfugler. Intervensjonen går ut på at instrumentet ledes under øyelokket hvor en hammer blir bruk til å bryte gjennom hodeskallen til hjernen. Her blir verktøyet plassert på spesifikke punkter i hjernen og manøvrert slik de riktige modifikasjonene finner sted. Når studentene har bestått denne delen av kurset og fått nødvendig opplæring i arbeidet sitt, vil de få et diplom på veldig flott papir. Medisinstudenter kan benyttes til å utføre intervensjonen, som vil føre helsestudiene nærmere hverandre og bidra til samlokaliseringen.

Arbeidsdagene vil ikke være for unormale innen academia. De vil kun jobbe 12 timer om dagen, med tre 10 minutters pauser spred utover dagen hvor de kan innta en næringsrik protein-vitamin-fiberblanding. Andre ernæringsbehov dekkes av tilskudd naturligvis. Disse arbeiderne vil heller ikke kreve mye av instituttet i disse prøvende tider når det kommer til undervisning eller studiet generelt.

TRANSORBITAL LOBOTOMI



For de som føler dette er å ta det litt langt.

For det første vil disse tiltakene, som jeg allerede har påpekt, redusere antallet studenter som instituttet har alt for stort tilbud av i forhold til etterspørselen de ønsker å dekke.

For det andre vil det kunne løse problemet rundt økonomisk vanskeligstilte studenter, da de nå har noe verdifullt i seg selv som vare eller arbeidskraft. Dette kan bli gjort gjeldende for nød og hjelp til å betale studentenes leie og andre utgifter.

For det tredje vil inntektene ved salg av studenter kunne bli kvitt kostnaden for å opprettholde dem etter det første året. Psykologisk institutt har mye innsikt i menneskelig kognisjon, atferd og affekt, og vil uten tvil kunne markedsføre dette produktet.

For det fjerde vil denne omorganiseringen kreve samarbeid mellom alle på instituttet for at det skal fungere. Slik vil splittelsen mellom de ulike undergreinene innen psykologien helbredes, og all ære vil stå på studentene.

For det femte vil dette være en stor stimulans til takknemlighet hos de resterende 499 studentene. Tiltakene vil inhibere uønsket atferd gjennom etablerte læringsmekanismer. Da vil det ikke bli like mye snakk om kvalitet og relevans i de ulike emnene selv etter pandemiens skygge har trukket seg tilbake.

En naturlig konklusjon

Jeg kan ikke tenke på noen innsigelser som vil bli reist mot dette forslaget. Ved å sette en ånd av ærlighet, industri og dyktighet i studentene våre, vil instituttet komme sterkere ut av denne krisen enn det var før situasjonen oppstod. Videre er dette selvfølgelig for studentene også. De har blitt slitne i mange år etter å ha etterspurt forfengelige, visjonære revisjoner til instituttet som ikke fører noe vei. Andre institutt har kanskje mulighet til å tilpasse undervisningen og oppgavene til pandemien, men ikke psykologisk institutt. Heldigvis falt jeg på dette forslaget. Andre institutter i lignende situasjoner og med samme innstilling kan også gjerne innføre et lignende system, og vil da høste de samme godene.

når tankene er for mye

støy for denne verden



og hjertet for tungt

for noen å bære



pust.

dypt.

HVORDAN VINNE

MONOPOLY

Tekst: Kristine A. Bjørseth Illustrasjoner og design: Marianne A. Bjørseth

15 tips
til å ikke suge

Monopol er gjenstand for konstant debatt i dagens samfunn. Noen hater det, noen elsker det. Og dersom du ønsker å teste et vennskap, et familieforhold eller en kjæreste, så er monopol en flott mulighet til å virkelig sette et forhold på prøve.

Det alle kan være enige om, er at det ikke er gøy å tape monopol. Spesielt ikke fordi den som mest sannsynlig vinner er en drittsekk ved navn Per som alltid vinner, og alltid briefet over hvor flink han er og hvor dårlig du er. Selv om det til en viss grad er sant, fordi du sikkert alltid har trodd at det bare er å prøve deg frem og så skal du en dag bli så heldig å vinne. Da er det ikke rart du taper. Og nå trenger du å lese denne artikkelen.

Alle kjenner noen som hater monopol og noen som elsker monopol. Og alle har den ene vennen som alltid vinner, og gjør at ingen andre vil spille mer, og stemningen blir dårlig, og du forbanner gudene som ga monopol-kreftene til den drittsekken Per og ikke deg. For innerst inne vil alle egentlig være den drittsekken Per som alltid vinner monopol, slik at man kan gjøre narr av alle andre som taper hver gang.

Så hva om jeg fortalte deg at du kan? At selv om gudene ikke ga deg evnen å vinne i monopol, så kan du lære noen triks som gjør at også DU, på tross av din forbannelse og dumhet, kan vinne?

Ja, det var det jeg tenkte meg. Følg nøye med:



Ikke vær dum

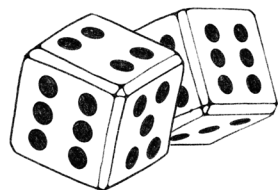
Først og fremst må du vite at monopol ikke bare er flaks. Det sier seg selv når det alltid er den samme drittsekken Per som vinner, kan det ikke være flaks hver gang. Selvfølgelig er det noen flakselementer, som hvem som starter, og hvilke terningkast du klarer å kaste. Men hvilke ting du kjøper, hvor mye penger du bruker, og hvor mange hus du kjøper, er viktige elementer i et systematisk og komplisert spill. Dette bringer meg til punkt 2:

Lær deg matten

Ved et terningkast er det større sannsynlighet for å rulle enkelte tall enn andre. Eksempelvis er det oftere man ruller 7, da det er mulig med flest kombinasjoner. På samme måte er tall med få kombinasjoner, som 12 eller 2, mer uvanlig. Dette kan brukes i en strategisk plassering av hus og felt du kjøper. Du kan banne på at drittsekken Per vet alt dette allerede.

Lær deg hvilke felt flest lander på

Hvis du trodde det var like sannsynlig å lande på alle, fortjener du å tape monopol. Kortet ned, er det flere som lander på de oransje feltene. De røde og gule er også relativt gode, mens de mørkegrønne og blå gir lavere sannsynlighet for at andre spillere lander på dem. Prøv å få tak i feltene etter fengselet, og det gir god profitt å eie hus eller hotell når alle må ut av fengselet før eller siden.



Kjøp det du lander på

Det er enkel matte: Jo flere felt du har, jo færre kan andre ta, og jo mer penger tjener du, som igjen kan gå til å kjøpe hus og hoteller! Du får ikke noe godt ut av å vente med å bruke pengene dine – det betyr bare at motstanderen har større sjanse for å kapre flere felt enn deg. Likevel er det smart å fokusere på å få alle feltene innenfor en farge. Hvis den drittsekken Per hadde hatt et felt i en farge, hadde han sikkert gjort hva som helst for å få tak i de gjenværende feltene. Det må du og.

Togstasjonene er et must

Kjøp togstasjonene, de gir god profitt! De kan ikke bygges ut, men de gir mye inntekter allerede fra starten. Etter bare noen runder med inntekter går de i null, og den drittsekken Per har sikkert brukt dette som en god inntektskilde for sine fancy hoteller i flere tiår.

Billigere kan være bedre

Ikke la deg lure av de luksuriøse leilighetene ved Huk Aveny eller Trosterudveien. Sannsynligheten for at andre spillere lander på dem, i forhold til Pilestredet eller St. Haugen, er lavere. I tillegg koster de masse å kjøpe, og det tar lang tid å tjene inn disse pengene igjen. Hvis du skal gå for noe, bygg på billigere plasser. Når det er sagt betyr ikke det at du må holde deg unna, du kan godt kjøpe det, det er bare ikke noe drittsekken Per ville ha prioritert dersom han hadde andre eiendommer han kunne bygge på.

Lær deg hva forskjellige kort gjør

Bruk tid på å lære deg hva sjansekortene og prøv lykken-kortene gjør. Ja, jeg vet, det høres nerdete ut, og er noen virkelig så desperate i å vinne monopol at de skal gidde det? Ja. Hvis ikke hadde du ikke fortsatt å lese denne teksten. Og du kan banne på at drittsekken Per vet akkurat hvilke felt de forskjellige kortene ber deg gå til. Og vet du hva det betyr? At det er der han bygger hoteller. For drittsekken Per er smart. Noen kort nevner steder - bygg der! Andre kort ber deg rykke frem eller tilbake til spesifikke steder, så å regne på hvilke felt som er foran eller bak disse «sjanse» eller «prøv lykken» feltene er, kan være en god strategi!



Bli enige om reglene i forkant

Før du spiller, bli enig med de andre om reglene. Jeg ville foreslått å ha med auksjon, fordi det er en flott mulighet til å få felt du ikke lander på for en billigere penge. En annen god idé er å ikke la immunitet være en del av avtaler, selv om det kan sies at drittsekken Per utnytter det for å få felt han ønsker seg fra andre spillere. Men det gjør spillet mindre forutsigbart, og øker muligheten for at andre kan rotte seg mot deg dersom de ser at du er i ledelsen. Prøv å overbevis de andre om å ikke ha med regler som gjør det mindre forutsigbart.

Vær egoistisk

Kjøp felt andre spillere ønsker å kjøpe. Det gir deg muligheten til å blokkere for andre, og i en knipe kan det være en god ting å selge for å tjene litt raske penger.

Hvis du må trade – vær smart

Hvis dere har med at det er lov til å trade eller gjøre avtaler, er dette en flott mulighet til å kunne bytte til seg felt du selv ønsker. Dersom du tar det et skritt til, og i tillegg klarer å holde oversikt over hva de andre ønsker seg og har av farger, kan du strategisk deale bort felt til din egen fordel! Tenk på drittsekken Per: han brukte sikkert mye tid til å trade med sine motspillere for å få feltene han ønsket seg eller for å sabotere for andre spillere.

Ally up!

Det kan være verdt å forme allianser mot sterke spillere! Snakk med folk i forkant av spillet, eller allier deg mot andre spillere som kanskje også har lest denne teksten og prøver å gjøre som drittsekken Per har gjort for å vinne.

Sitt i fengsel

Senere i spillet er det å sitte i fengsel egentlig en god strategi! Bruk så mye tid der du bare orker! Ikke bruk «kom ut av fengsel gratis» kortene dersom de fleste feltene er kjøpt, og når hus og hoteller begynner å dukke opp! Brettet blir til et minefelt som ingen, ikke en gang drittsekken Per, har lyst til å vandre rundt på. Så ikke betal deg selv fri, ikke bruk kort, og sitt der så lenge du bare kan!

Gjør de andre konkurs

Husk at poenget er å få de andre til å gå konkurs – ikke å tjene mest mulig penger. Du trenger ikke haugevis av millioner av kroner, du trenger at de andre ikke har det! Så lenge du klarer å holde vann over hodet gjennom spillet, kan du godt være nærmest bankrupt, så lenge de andre ligger an til å være det før deg! Det kan også være smart å planlegge når du bruker pengene dine! Dersom du står overfor et kast med en stor sannsynlighet for at du må betale høye summer til dine motparter – i verstefall til drittsekken Per – bør du unngå å kjøpe masse i forkant, slik at du kommer ut av situasjonen uten å gå bankrupt.

Bry deg om monopol

Min erfaring er at de som bryr seg mest om å vinne i monopol også er de som vinner. De som ikke bryr seg gidder ikke prøve hardt nok til å vinne. Så sørg for at du er fully committed til å tilbringe tre dager eller uker eller år eller whatever it takes for å vinne!

Sist men ikke minst

Ikke glem at noen bare ikke klarer å vinne. Det er ikke personlig, ikke noe de gjør galt. Det bare er sånn. Så hvis det er deg, er jeg lei for det. Da får du tilbringe resten av livet ditt med å hate drittsekken Per fordi kan ble gitt monopol-krefter og ikke deg, og at han bruker det til å briefe over hvor god han er og hvor dårlig du er.

**Så vær så god, slå deg løs, og
begynn din reise for å bli
drittsekken Per.**

DEN ULTIMATE HANGOVER-KUREN

I høst leste jeg en svært provoserende artikkel publisert i Synapsens jubileumsutgave. Det som virkelig terget meg med denne teksten, var det totale fraværet av common sense i den såkalte «dagen derpå»-guiden. Jeg foreslår herved en oppdatert versjon, for å bedre opplyse publikum om hva man må gjøre for å faktisk unngå en hangover.

Vann.

Guiden inneholdt mange gode steg for å klare seg med en hangover, men noe så enkelt som vann kunne ha eliminert dette behovet all together.

Alkohol er vanndrivende og dehydrerer kroppen. Alkohol hemmer nemlig utskillelsen av hormonet ADH, som vanligvis signaliserer til nyrene at de må holde vannet tilbake. Når dette hormonet hemmes, må man tisse mye, og man blir dehydrert. Lite væske og salt fører til den klassiske hodepinen ved en hangover.

Et tips mange hører er at man skal drikke et glass vann per enhet alkohol på festdagen. For å bygge videre på dette har jeg noen veldig konkrete tips. Drikk en liter vann med en gang du kommer hjem etter en kveld ute. Gå på do, tiss. Drikk enda en liter rett før du kollapser i senga. Ha en drikkeflaske klar til morgenen etter.

Gjør du denne enkle tingen, har du nøkkelen til å få alle andre vennene dine til å hate deg, fordi de blir så sykt sjalu for at du aldri blir hangover selv om du drar ut fire dager på rad og nyter livet, mens de ligger i senga og hater å eksistere. Med dette enkle trikket har du også muligheten til å orke å dra ut fire dager på rad, hvis du vil. Hvis du har råd.

Det var alt.

Drikk vann.

Glem alt annet du har hørt, jeg har svaret!
Dette er det eneste du må gjøre for å sikre deg mot en hangover!



Tekst: Elisabeth A. Bjørseth

Layout: Marianne A. Bjørseth

5 i Huset

ET HJEM I RISIKOGRUPPA

Tekst, design og illustrasjon: Marianne A. Bjørseth

Verden er, som man så fint sier i disse tider, avlyst på ubestemt tid. Skole stengt, permittert fra jobb, sosial distansering og isolasjon påbegynt, alle vasker hender til den store gullmedaljen, og hele verden trekker pusten mens de venter på å se hva for slags morsom *challenge* som kommer på instagram den neste timen. Det er som å spille bingo: hvem er den neste du kjenner som havner i hjemmekarantene?

For meg innebærer denne kanselleringen av livet å bo sammen med fem andre mennesker i et hus hjemme i nesten-Oslo (eller Lørenskog, for de som vet hvor det er), og av alle seks er det kun én som ikke er i risikogruppen. Resten har kroniske eller auto-immune sykdommer, diabetes type 1, eller alvorlig kreft. Du kan si stemningen har vært litt anspent til tider. Her er det virkelig ikke rom for å ikke ta trusselen på alvor.

Jeg skulle bare ned en liten tur til Lørenskog for å besøke familien. Dagen etter at jeg dro fra Trondheim, skjedde alt på en gang: stenging av skoler, helseråd om sosial distansering og hjemmeholering, og ikke minst karantene. Plutselig var det ikke lenger aktuelt å ta toget tilbake til vår alles kjære barteby – spørsmålet ble heller hvor lenge jeg skulle bli værende i Oslo, og om jeg i det hele tatt skulle tilbake til Trondheim før semesteret var over. Ville det fortsatt bli aktuelt med håndskrevet eksamen? Svaret kom senere samme uke: ingen eksamener med fysisk oppmøte gjennomføres som planlagt. Så ingen behov for å komme tilbake heller...

- 1 Hva er det beste og det verste med denne situasjonen?
- 2 Hvor redd er du? Skala?
- 3 Hva gjør deg mest hverdagsglad?
- 4 Hvilken hobby bruker du mye tid på?
- 5 Favoritt karantene-mat?

Vi går turer. Vi har malekveld og filmkveld og spillmaraton. Vi lager våre egne utfordringer. Hvor godt kjenner du egentlig fjernkontrollen til TV-en? Hvor mange arbeidsplasser er det faktisk i boligen, hvis du setter kreativiteten til verks? Har du endelig innsett at planter gjør at dere ikke er de eneste levende skapningene i husholdet? Har du ikke laget et pute-fort enda?! Har du hørt om slagerne *førstemann til å finne tyri i skogen, hvem kan vaske flest vinduer på 5 minutter*, eller den prisvinnende *spill-stafett med 7 ulike typer brett- og kortspill*? #klemmetreellernoe #brakkesyke

I lengsel etter å prokrastinere bort hjemmeksamen, og for å fylle tiden som har oppstått i kjølvannet av en ikke-så-sosial-men-likevel-litt-sosial hverdag, har jeg intervjuet familien om denne noe spesielle situasjonen. Det er jo nettopp sånne som oss vi gjør dette for; Alle som holder seg hjemme, alle som vasker hendene en ekstra gang, alle som ikke reiser kollektivt, alle som holder en distanse på to meter.

Vi gjør det for å beskytte alle som ikke har råd til å ta sjansen

MARIA

YRKE: Jobber som konsultentskjef i Stockholm

RISIKO: Autoimmun sykdom

SITAT: Smil mot verden, så kommer verden til å smile mot deg

- 1 Det beste er at hverdagsstresset har forsvunnet
Det verste er frihetsberøving av det sosiale nettverket
- 2 Ikke i det hele tatt. Jeg er ikke redd. 0
- 3 Å ha fin dialog med nære og kjære *live*
- 4 Gå på tur, matlaging
- 5 Sjokolade og polly peanøtter er ny favoritt-kombo

Men hvem er disse folka??

Maria, pappas forlovede
Thomas, pappa
Elisabeth, lillesøster
Kristine, tvillingsøster
Vegard, Kristines kjæreste
Meg

YRKE: Jobber som BI ansvarlig i Stockholm for selskapets svenske filial

RISIKO: Nyoperert for hjernekreft. Fremdeles under behandling med cellegift og stråling

SITAT: Livet er som et spill. Hver dag får du utdelt nye kort, og det eneste fornuftige man kan gjøre er å spille de kortene man har fått så best man kan

- 1 Det beste er at bagateller blir uvesentlige. Vi blir mer ærlige og åpne med hverandre, og kjent på et dypere nivå. Til tross for ulempene tror jeg det kan komme mye bra ut av dette, mennesker i mellom, individ- og samfunnsnivå, og også for kloden, miljømessig. Det verste er at mange svake vil bli rammet uforholdsmessig hardt. Fysisk, psykisk og økonomisk. I tillegg at vi ikke kan samhandle med andre mennesker for nytte og glede
- 2 Samholdet og støtten oss i mellom gjør at jeg føler meg uredd og uforholdsmessig sterk i en ganske absurd situasjon. Jeg vet at det foreligger en reell risiko for sykdom og det som verre er, men jeg sier 2. Jeg føler meg ikke redd, selv om risikoen er høyere
- 3 Kvalitetene som jeg ser vokse frem i menneskene jeg er mye sammen med
- 4 For første gang i livet har jeg sett mer verdien av sosiale medier. Gleden jeg alltid at hatt ved å være ute i naturen har fått en ny vår
- 5 Egg i alle varianter

YRKE: Studerer juss ved UiB

RISIKO: Diabetes type 1

SITAT: Hvis det er en dårlig idé som funker, så er det ikke en dårlig idé

- 1 Det beste er: Jeg får være hjemme, og slipper unna kollektivet mitt. Og jeg kan være med Ulrik <3 (ikke kjæresten min, men vi holder på, men ikke skriv det da Marianne)
Det verste er: Jeg kan dø. Og jeg får ikke være med venner eller feste (en ekstrem ekstrovert)
- 2 Ganske. 7. Jeg er såpass utsatt som jeg er, og andre i familien er også veldig sårbare. Er det rart at det er skummelt når du har en mye høyere sannsynlighet for å bli syk enn alle andre? Jeg er ikke redd for at vi her i huset ikke tar forhåndsregler, men jeg tenker på alle andre som går ut av huset. Jeg vet det er mange som bagatelliserer hele situasjonen
- 3 Sjokolade
- 4 Å gå på turer, Facetime med ludo (spillet). Nettshopping
- 5 Jeg spiser mye gresk yoghurt med crûli

ELISABETH

KRISTINE

YRKE: Studerer sosialt arbeid ved UiO, praksis på ungdomshjem, jobber for DUS

RISIKO: Kronisk sykdom, stoffskifte

SITAT: Man kan aldri drikke nok kakao

- 1 Det beste er å kunne dra på turer og ha fine opplevelser med hele familien (grilltur, roadtrip til trondheim for å hjelpe en *sister in need*). Det verste blir å måtte avslutte praksis, og ikke ha sosialt samvær for det dreper meg litt innvendig (enda en ekstrem ekstrovert). Potensiell kakaomangel
- 2 Man må ta det alvorlig, men behersket. Jeg er ikke så redd for at det skal gå dårlig for familien, for jeg tror det kommer til å gå bra med oss, selv hvis noen her blir syke. Vi tar våre forholdsregler, og alle kjenner til risikoen. 2
- 3 Små kosestunder med familien, som å spille rummy, eller når alle sitter på kjøkkenbenken etter å ha ryddet av bordet; De små øyeblikkene
- 4 Gå tur, redigere bilder
- 5 Hvis kakao var mat ... Så sjokolade. Å, eller spicy mango-salat

YRKE: Går forkurs for ingeniørutdanning

RISIKO: Jeg er ikke i risiko, null stress joggedress, med litt piffikrydder på

SITAT: Hjemmestudier suger

- 1 Jeg koser meg med Kristine <3
Men det verste er ikke kunne gå på skolen (han er ikke sarkastisk, han er helt dønn alvorlig her)
- 2 o, eller sånn i fordi jeg ikke vil smitte andre i huset, men jeg er ikke redd for min egen del
- 3 Netflix, kakao
- 4 Treverk
- 5 Tante Elis kyllinggryte, eller brownies

YRKE: Studerer profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU, jobber som svømmeinstruktør

RISIKO: Kronisk sykdom, svekket immunforsvar

SITAT: Som pappa sier: En gang speider, alltid pyroman - på tide å gå på tur igjen!

- 1 Jeg har plutselig masse tid med familien, som er uvant. Og at alle liker å lage digg mat er nice. Men det verste er at jeg ikke er vant med å bo oppå så mange mennesker. Som en introvert som trenger egentid for å lade opp, kan det være litt vanskelig til tider å finne lufterom. Utover personlig konsekvens er dette selvfølgelig en grusom situasjon for veldig mange. Jeg tror vi som samfunn har mye å lære fra denne situasjonen
- 2 3. Jeg har mange nær meg som er i risikogruppe, inklusiv familie. Det er skummelt å høre om alle som ikke tenkter utover personlig konsekvens
- 3 Vi har hatt så nydelig vær de siste ukene, og jeg har storkost meg i solskinnet. Og vi har blomster i huset!
- 4 Strikking. Tur. Spille rummy med familien
- 5 Popcorn

MARIANNE



Faglig ordonani

Tekst: Andreas-René Mostuen

La oss male en scene sammen. Se det for deg: i en loftleilighet på Bakklandet sitter en psykologistudent og arbeider ved sitt skrivebord fra Ikea. I kveld er kvelden før kvelden, altså kvelden før innleveringsfristen for semesterets siste hjemmeeksamen. Med andre ord er rommet fylt av lyden av tastaturklikk, en halvspist grandis ligger like ved, og det hele er kun belyst av en liten Ikea-lampe. Er det ikke i denne setningen vi studenter skinner mest? Når vi kanalisere fortidens store tenkere, og akkurat som dem, briljerer med språk og refleksjoner. Vi sjonglerer James, Freud, Moser og Kennair. Vi anvender psykodynamisk, kognitiv, metakognitiv og så mye annet. Den eneste innvendingen jeg har mot denne prosessen er: Hvorfor må det være så jævlig vanskelig å forstå?

Mitt poeng er at under hensyntagen til ordinærpopulasjonen burde lærde formidle sin viten med perseptibel og oppfattelig formulering. Sett på bakgrunn av nåværende fremgangsmåte, bør studentmassen og de aktuelle administrative instansene orienteres kring denne problematikken. Kun under en slik veletablert samarbeidsplattform vil nødvendig omorganisering kunne forløpe.

Tid for quiz med rollespill: Du skal late som om du er en ufaglært person, så prøv å legge fra deg det du har lært. Hva er vel granularitet, vitalitet,

ansularitet eller kausalitet; fenotyp, genotyp, endofenotyp eller ikke-din-typ; heuristikk, metodikk eller epigenetikk; ruminering, mediering, moderering eller modulering? Ikke rart man trenger fagfolk for å navigere begrepslabirint. Godt vi har beskyttet tittel, for sannelig kan ingen oppnå sunn mental helse uten oss. Hva er vel affekt, skjema, komparentopplysninger, anamnese eller metakognisjon? Om psykologi er det vitenskapelige studiet av det folk allerede vet, *hvorfor skal det være så vanskelig å forstå?*

Med tanke på en allmennformidlingsbasert arena, og med henblikk på nåværende fagfelt, hva kan profesjonsutdannede gjøre? Med en vesentlig målsetting kan samhandlingskompetansen konkretiseres betraktelig. Tiltak bør naturligvis iverksettes parallelt med hensyn til sosiokulturelle influatorer.



Layout og illustrasjon: Marianne A. Bjørseth

og viser utmerket selvstendighet (for mer info se sensorveiledning), men bedriver mye ordonani. Personen kaster fagbegreper rundt seg som bare det, men er det egentlig så bra? Enkelte fagfolk hevder ordonani er sunt, en naturlig ting. Det er viktig for unge og gamle å utforske seg selv. Derfor bør både foreldre og romkamerater banke før de kommer inn i rommet. Det er aldri godt å gå inn på noen som ordonanerer, eller sånn var det før, i alle fall. I dag er det mer åpenhet rundt sånt. Studenter ordonanerer sammen hos hverandre, i kollokvier, og på lesesaler. Det oppfordres til og med av offentlig ansatte. Kanskje det sitter noen og ordonanerer vedsiden av deg nå. *Vakkert, virkelig.*

For å uttrykke et konkluderende utsagn, er ikke intensjonen bak denne ansamlingen med skriftlig språk å undergrave nyttigverdien av fagpreget semantikk. Det er snarere et forsøk på bevisstgjøring. Kanskje utdannede bør unnlate å ordonanere i nærvær av behandlingstrengende eller fjerdestanden generelt. Av hensyn til intensjon og kontekst naturligvis, men faglig skjønn bør tas i betraktning.

Forresten er verken oppfattelig, ansularitet, influatorer, ordonanere eller ikke-din-typ virkelige begreper. Kanskje du kan gjøre dem til det? Jeg har troa. Lykke til med studiene videre

Serietips basert på DIN Meyers-Briggs personlighetstype

En vitenskapelig guide av: Viktoria Hambro og August Mølster

Design og illustrasjon: Ole Rugset

I disse tider er det lite å gjøre utenom å binge masse TV-serier. Likevel faller ikke alle TV-serier i smak. Vi har alle vært der - "Bro, du måå se Rick and Morty! Han forvandler seg selv til en sylte-agurk. Sjukt gøy. Eller "Ååå! Dere dere dere, kan vi se på Glee?". Alt passer nok ikke for alle. Derfor har vi så godt vi kan prøvd å matche de kontroversielle Myers-Briggs-typene med TV-serier. Søk opp "16personalities" og ta testen om du ikke har gjort det allerede. Er du blant dem som ikke takler Myers Briggs? Vel, da får du se på dette som en vanlig anbefalingsliste av 16 TV-serier som vi mener er gode.

ENFP: GIRLS! Den emosjonelle, ekstroverte og til tider kaotiske sjel vil komme godt overens med karakterene i Girls. Denne selvcentrerte New York-gjengen er til tider håpløse, men også hysterisk morsomme. Serien er litt fjollete, men fortsatt smart, akkurat som ENFP-en <3 Glem Gossip Girl - I Girls møter du faktisk troverdige og relaterbare New Yorkere. (Tilgjengelig på HBO)

ENFJ: West Wing. Eller Presidenten som den ble oversatt til på norsk, handler om staben til en demokratisk president rundt årtusenskiftet. West Wing er som sin skaper Aaron Sorkin (Social Network, The Newsroom) kjent for sine lynende intelligente karakter og lange monologer. Serien rommer et helt fantastisk rollegalleri, og i sentrum finner vi den karismatiske president Bartlet. ENFJ-ere, eller protagonister, er naturlige ledere som motiverer og inspirerer andre med sin selvtillit og overbevisende lidenskapelighet.. De vil trolig kjenne seg igjen i flere av karakterene vi møter i West Wing-universet. Glem kynismen i House of Cards (eller moderne amerikansk politikk) - West Wing gir deg troen tilbake på demokratiet med sine lidenskapelige og idealistiske karakterer. (Tilgjengelig på: er nylig fjernet fra Sumo, men er verdt å grave fram analogt)

INFP: Leftovers! Den poetiske og følsomme idealisten vil engasjere seg i det finurlige scenarioet i Leftovers. 2 % av verdens befolkning er sporløst forsvunnet, og vi følger de etterlatte i deres søken etter svar, og håndtering av vonde følelser. Serien er litt tung, veldig vakker og passer perfekt for den undrende megleren. Glem Beforeigners - Leftovers er en dystopisk serie med emosjonell substans og karakterer med dybde. (Tilgjengelig på HBO)

INFJ: Six feet under! Muligens den aller beste serien (etter min mening) går dessverre til den aller mest sjeldne personlighetstypen. Six feet under er et familiedrama som handler om døden. Den er filosofisk, vakker, morsom og viktigst av alt, ekte. Serieskaperens intensjon var å få seeren til å konfrontere egen og andres dødelighet, ved å skape et normalisert bilde av døden. Dette lykkes han med. Den idealistiske, følsomme og underlige INFJ-en vil uten tvil forelske seg i Six Feet Unders stødige karaktergalleri. Glem 13 Reasons Why - Six Feet Under tar opp døden på en taktfull, moden og nydelig måte. (Tilgjengelig på HBO)



ENTP: Fleabag! Fleabag er rå, brå og hysterisk morsom akkurat som ENTP-ene. Vi følger en kvinnelig hovedrolle som ikke alltid er den mest gjennomtenkte eller diplomatiske, men likevel vinner hun oss over med sine erkebritiske metakommentarer. Den er kjapp, både i replikkene og klippingen, noe som gjør den perfekt for en ekte debattant. Glem New Girl - Fleabag er raffinert, moden og tusen millioner ganger morsommere - objektivt. (Tilgjengelig på: Prime Video)

ENTJ: Succession! Enda et familiedrama, men helt annerledes fra Six Feet Under. Denne familien er kalkulert, manipulerende, noe emosjonelt avstumpet, men fortsatt overraskende likbare. Serien er inspirert av Murdoch-familien, og kombinerer følelser, business og en rimelig mengde humor i en av USAs rikeste familier. Denne serien er perfekt for de målrettede, intuitive lederne og personlighetstypen som tjener desidert mest. Glem Exit - I Succession får du en enda dypere forståelse av rikingenens motivasjoner i både jobb og privatliv. (Tilgjengelig på HBO)

INTP: Twin Peaks! Oppfinnsomme og kreative problemløsere vil falle for denne sære kultkrimmen! Serien er litt koselig, litt skummel, litt morsom og noe helt for seg selv. Handlingen beveger seg sakte, akkompagnert av et nydelig soundtrack som gir en helt unik atmosfære, perfekt for den introverte og intuitive. Glem Riverdale - Twin Peaks var førstemann ut med merkelige karakterer i en mystisk småby, og her er gjennomføringen 100 ganger bedre. (Tilgjengelig på HBO)

INTJ: University Challenge! Her vil jeg slenge inn et ordentlig wild card. Hannibal er et åpenbart valg for INTJ-en, men jeg vil heller utfordre disse intellektuelle nerdene med University Challenge. Dette er et ekstremt vanskelig quiz-program, der toppede lag fra britiske universiteter (som oftest Oxbridge) møtes til kamp. Dermed er dette en serie det går an å bryne seg på. (Hvis du ønsker en vanlig spilleserie, se INTP, ISTJ eller ENTJ) Glem Huskestue - Her kan du tillate deg skikkelig mestringsfølelse om du får til noen av spørsmålene. (Tilgjengelig på Youtube)

ESFP: The Marvelous Mrs. Maisel. Kanskje den aller beste humorserien akkurat nå etter min ydmyke mening. Vi følger reisen til den aspirerende komikeren Midge Maisel på standup-scenen i 50-tallets New York. Serien skiller seg ut ved å være en stor homage til screwballkomedien som var en populær filmsjanger i USA fram mot 50-tallet, med lynrask dialogveksling og nydelige one-linere. Midge er både usikker og til tider overkant følelsesstyrt, samtidig som hun utstråler en karisma og energi som ESFP-ere vil kjenne seg igjen i. Glem - Mad Men. Eller, kanskje ikke glem Mad Men, men om du ønsker en litt lystigere versjon av New York rundt midten av forrige århundre vil denne serien passe deg ypperlig! (Tilgjengelig på: Prime Video)



ESFJ: Frustrerte Fruer! Støttende og sosiale sjeler som ESFJ-er vil elske samholdet mellom naboene i Wisteria Lane. Denne serien er en herlig blanding av mysterier, dramatik og masse humor. Karakterene kan både være fullstendig uspiselige, men også svært sjarmerende, akkurat som dere ESFJ-er! (Neidaa). Glem Pretty Little Liars - Frustrerte Fruer blander vittige storyarcs med forstadsmystikk som skaper en bingeverdig balanse. Dessuten gir Frustrerte fruene litt mer mening. (Tilgjengelig på: researchavdelingen vår klarer dessverre ikke å finne serien på noen (lovlige) streamingsider. Her kan det være nødvendig å gå old-school og låne de fysiske dvd-boksene på biblioteket for et gjensyn med Wisteria Lane-gjengen)

ISFP: Sharp Objects! Den kunstneriske, emosjonelle estetiker vil forelske seg i miniserien Sharp Objects. Dette er en nydelig, men skremmende psykologisk thriller. Vi følger en journalist som undersøker et mord i småbyen hun vokste opp i, samtidig som hun må forholde seg til sin vanskelige familie. Sharp objects er visuelt, auditivt og innholdsmessig vakker, perfekt for personlighetstypen Eventyreren. Hvis du likte Gone Girl og Big Little Lies vil du elske denne miniserien! (Tilgjengelig på: HBO)

ISFJ: *The Killing!* Dette er en mørk, engasjerende og vel gjennomført krimserie av kvalitet som vil passe den perfektjonistiske ISFJ-en. Serien tar for seg mordet av en ung kvinne der vi følger den etterlatte familien, og detektivene som leter etter morderen. Serien følger tøffe detektiver, men også en emosjonelt preget familie som vil treffe den følsomme. Det skal sies at serien er tung, og blir mørkere og mørkere utover sesongene. Glem CSI, NCIS og alt det der - *The Killing* er en krim som tar seg tid og er solid fra start til slutt. (Tilgjengelig på: Netflix)



ESTP: *It's Always Sunny In Philadelphia!* Den brå, selvsikre ESTP-en er festens midtpunkt med sine edgy kommentarer. Slik som ENTP-en elsker ESTP-en drøy humor, og vil derfor forelske seg i *It's Always Sunny In Philadelphia*. Denne sitcomen følger en alkoholisert, dyssosial og narsissistisk gjeng, som er så usympatiske at du vil måpe og ha latterkrampe om hverandre. Gjengen skaper problemer for seg selv igjen og igjen, og har total mangel på selvinnsett. Glem *How I Met Your Mother* - Karakteren Dennis Reynolds er en psykopatisk kvinnesjarmør som får Barney Stinson til å se ut som en Disney Channel-karakter. (Tilgjengelig på Viaplay)

ESTJ: *Heimebane!* Ane Dahl Torp spiller en hardbarka og målrettet karrierkvinne som stjeler showet i den norske dramaserien *Heimebane*. Serien er koselig, samtidig som den er samfunnskritisk. ESTJ-en vil identifisere seg med den røffe Helena Mikkelsen og hennes samspill med de til tider håpløse fotballspillerne. Selv om serien er samfunnskritisk er den også veldig underholdende om du ikke har interesse for sånt. Glem *Himmelblå* - selv om vi også gjerne skulle sett igjen hit-serien fra 2008 er den helt umulig å finne. *Heimebane* ligger på NRK! (Tilgjengelig på: NRK nett-tv)

ISTP: *Lost* er en skikkelig kult-klassiker! Vi følger en gjeng som kjemper for overlevelse etter å ha krasjet på en øde øy. Øya er mystisk og byr på mange utfordringer, både ventede og uventede. ISTP-er er naturlige problemløsere som får levd ut sin indre castaway-fantasi gjennom hovedpersonen Jack Shephard og de andre øyboerne. Glem *The 100 - Lost* er den originale survival-serien. (Tilgjengelig på: Viaplay)

ISTJ: *The Fall*. I motsetning til *The Killing*, er *The Fall* en krimserie for den hardbarka T-en. Vi følger en seriemorder spilt av Jamie Dornan og en detektiv spilt av Gillian Anderson. (Ganske sexy cast, eller hva?). Serien følger disse to tilsynelatende kalde, men svært komplekse karakterer du garantert vil la deg fascinere av. Glem *You* - Jamie Dornans Paul er en engasjerende psykopat som får Joe Goldberg til å se ut som en karakter fra en novelle du skrev i 8-klasse. (Tilgjengelig på SFanytime)



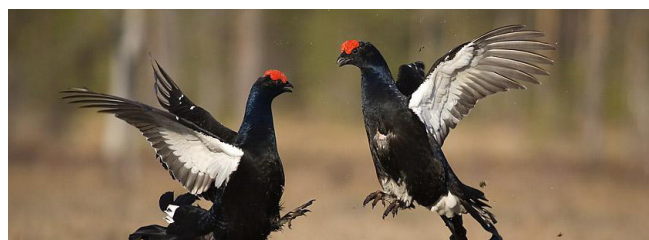
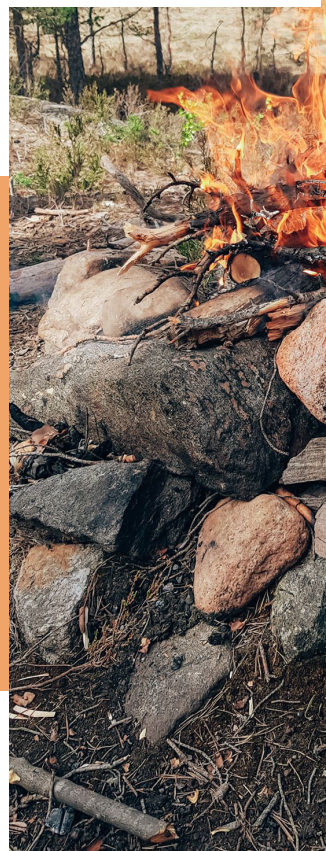
**SANDEN
TANNHELSE**

STUDENTPRIS 500 KR
Hvorav SiT dekker 250 KR

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



I en liten, mosedekket huk ved kanten av en myr ligger en familie pakket inn i soveposer. Det er skumring, snart leggetid, og familien har nylig slukket bålet som nå bare er glør og ikke lenger varmer. De minste skal få sove natten gjennom, men foreldrene vekker de eldste midt på natta for å oppleve det hele: fugledans og spill ute på myra.



Tekst: Marianne A. Bjørseth Bilder: Kristine A. Bjørseth og Pexels.com

NYT EN NATT I NATUREN - OPPLEV ORRFUGLLEIK

1. Finn det rette området; Man må finne ut hvor det er orrfugl. Spør kjente, spør grunneier, eller ta kontakt med lokale turlag eller jeger- og fiskerforbund. Et godt tips er at de trives med myrer, og man kan ofte finne fotspor eller fjær der det har foregått slåsskamper



2. Vær tidlig ute; Både i sesong og på døgnet. Finn de beste plassene rundt et vann, og vær tidlig til sengs. Unngå å forstyrre fuglene. Månedsskiftet april-mai er godt for å finne fugl, men de kan være både tidligere og senere ute

3. Plasser deg riktig; Bruk tid på å finne et område nærme myra der dere har god utsikt. Legg deg på østsiden, så du unngår sola i øynene på morgenkvisten

4. Gå på do før du legger deg; Drikk masse før du legger deg, og gå på do. Unngå å forlate soveposen og huken etter at det har blitt mørkt

5. Legg deg tidlig; Igjen er poenget å ikke forstyrre fuglene. Legg deg tidlig så du kan våkne tidlig på natten og se spillet

6. Ligg i sjul, vær stille; Når dere våkner på natta er det viktig å være helt rolig. Ikke prate, unngå toalettbesøk, ikke stell i stand mat eller bål. Ligg i ro og nyt naturen i stillhet

7. Vent med å bryte leir; Vent med å forlate soveposen og starte dagen til orrfuglene har dratt, ofte når solen bryter nattemørket. Målet er at fuglene aldri skal merke at du har vært der

8. Bruk skjønn; Etterlat naturen i bedre stand enn dere fant den. Følg naturvett-reglene



Dersom du ikke har vokst opp i en turkjær familie, kan jeg forsøke og forklare hva dette «orrfuglleik» er for noe. Kjært barn har mange navn, sies det, men uansett hva man måtte kalle det for noe, innebærer orrfuglleik en tur ut i skogen for å oppleve orrfuglens spill på nattestid. Gjerne ved myrer, gjerne i egenkonstruerte huker, og gjerne bare som en unnskyldning til å komme seg ut og nyte en natt i naturen.

Når det lysner på morgenkvisten, slipper de første orrhanene seg ned på myrdekket. Det er tid for konkurranse og paring. Orrhønene sitter varsomt i trærne som omkranser myra, og venter. Gjennom natten spiller det seg ut: slåssing, jaging, basking og buldring.

Vi går turer om våren, på jakt etter slike myrer og slike fugler. Vi lager huker av grener og mose (og iblant en trofast presenning), ikke langt fra lysningen og en bål plass. Vi sovner til bålet knitrer, og våkner til orrfuglens kvitring og sang. Dette er orrfuglleik på kloss hold.



KOMISK - En novelle

Tekst og layout: Lars-Martin Hammer



Denne teksten er i stor grad inspirert av albumet «Pure Comedy» av Father John Misty, og spesielt sangen «When the God of Love Returns». Om du vil vite hva jeg hørte på når jeg skrev denne teksten, eller bare ha en fin musikalsk opplevelse, anbefaler jeg på det sterkeste å høre gjennom albumet.

Det var i den siste timen, av den siste dagen, i det siste året. Etter den siste bomben falt, etter den endelige ødeleggelsen og etter det siste skriket. Det var først da han kom.

Han gled ut av mørket en vakker solfylt dag, ridende på en likblek hest. Rytteren kom ikledd en lang og nesten gjennomsiktig hvit kutte, som falt slapt over en svært tynn kropp. Fingrenelignetpåedderkoppbein. Deformetetsvakt grep rundt den enkle ljåen som dunket rytmisk mot hestens side. Ut av skyggene kom et innhult og blekt ansikt. Det skjelettlaktige ansiktet dannet konturen for to grå, søkende øyne. Hesten stoppet opp et sekund. Mannen, for det var det han måtte være, stirret undrende på sin egen kropp. Han dro lett i kutten, sprikte de lange fingrene, og grep fastere rundt ljåen. Han løftet den forsiktig opp i solskinnnet og speilet seg selv i bladet. De streklignende leppene unnslopp et enkelt ord: «*Interessant*».

Med det satt han hesten i en enkel gange, og red nedover gaten. Han stirret omkring seg med et nøytralt blikk. Hovedgaten han bevegde seg nedover var innhyllt i et rammeverk av modernitet. Skyskrapere høye som fjell raget opp på begge sider. Langs den sprukne veien lå det ødelagte maskiner av alle slags sorter. Av og til stoppet han og inspiserte ulike ting. Små rektangler med speil i midten. Høye lykter med tomme glasskuler. Store fartøy med fire hjul, uten hverken hester eller kusk. Ting hadde definitivt endret seg siden sist.

Han så også at naturen hadde tatt verden tilbake. Trærne hadde brutt seg gjennom den tykke asfalten, og slynget seg gjennom vinduer og stålbejelker. I gatene løp ville rådyr mellom buskas og blomsterenger. Det minnet han om en tid for lenge siden. Før mennesket mestret ilden og industrien. Da han så dem første gang, i Hagen...

Hovslagene klappet langs den sprukne asfalten. Dyrene enset han ikke. Trærne svaiet stille i vinden. Verden lå stille, som om den ventet. Ventet på et

brudd, en endring, på noe nytt. Han red videre, vekk fra storbyen og maskineriet. Etter hvert fant hovene annen grunn. De red over myr, skog, stein og til slutt sand. Han reiste gjennom verden. Han så mirakler og avgrunner. Han så skjønnhet og ødeleggelse. Han så verden som en stor kontrast av alt innennfor den menneskelige skaperevnen.

Til slutt, ved reisens ende, endte han opp i en liten landsby ved en kraftig elv. Landsbyen var enkel. Esler vandret distre og gresset. De grå øynene skuet over landsbyen. Sandkornene danset rundt de tomme husene. Dørene stod åpne og fugler hadde laget reir på takene. Slinger danset seg rundt i ørkensanden, på jakt etter sitt neste bytte. De grå øynene fulgte stien som gikk ut fra den lille landsbyen. Der gikk det blodige fotspor opp en ås, som sluttet ved et merkelig syn.

Der, på toppen av åsen, stod et mektig tre i full blomstring. De tykke grenene dannet en behagelig skygge, som igjen omkranset et lite vann. Rundt oasen stod fugler og nippet. Små dyr av alle slag hadde samlet seg der. Ved trestammen lå en skikkelse. Ettersom rytteren red nærmere så han konturen av en mann, som lå lent opp mot trestammen. Etter synet å dømme var han ung, og svært skadd. Han holdt et fillete tøyestykke over et blødende sår, og pustet tungt. Hodet hang over brystet. Det rant blod ut av munnen og øynene. Dyrene løp rundt og over han, de anså han ikke som noen som helst form for trussel. Han lå der tilsynelatende i ett med naturen rundt ham.

Den hvite rytteren gled grasiøst av hesten, la ljåen mot skulderen og ruslet mot treet. Han svevde nesten over sanden, og nå vek dyrene for ham. Til slutt stod han ved siden av det lille vannet, og observerte den skadde mannen nysgjerrig. Han kunne ikke være mer enn 20 år. Det svarte krøllete håret falt ned i ansiktet, og han gikk i en enkel hvit skjorte med skitne lappete bukser. Noe glimt mellom knappene på skjorten. Et kors. Rytteren satt seg på huk, og grep sakte rundt det hellige symbolet.

Han speilet seg selv i det rene metallet, og et uttrykk av forståelse la seg over det bleke ansiktet.

«Ah, nå forstår jeg». Lyden fikk gutten til å rykke til. Han åpnet øynene vidt og hostet kraftig. Dyrene rundt forlot vannet skremt, og rytteren slapp smykket. Han reiste seg i sin fulle høyde og observerte rolig. Mannen virket som om han gikk i sjokk. Øynene bulte, han pustet raskt og hardt og grep seg til såret. Blodet rant ut av munnen og han gispet etter luft. Den døende mannen så opp på rytteren og hvisket ett ord: «Hjelp.»

Rytteren lente seg ned og la en pekefinger på såret. Mannen roet seg helt ned, brått og uforklarlig. Blødningen stoppet og pusten returnerte til sin sedvanlige jevne takt. Mannen så ned i hendene sine, og videre ned på hullet i skjorta. Såret var lukket. Han så opp på den innhyllede rytteren.

«Takk. Du reddet livet mitt. Hvordan ...» Blikket hans gled fra det magre ansiktet, til ljåen og til slutt til hesten som gresset nedenfor åsen. Mannen sperret øynene opp, og mumlet en setning. «Da Lammet brøt det fjerde seglet, hørte jeg den fjerde skapningen rope: «Kom!» Og jeg så, og se! – en likblek hest. Ryttersens navn var Døden, og dødsriket fulgte med ham. Det ...» «Jeg hører du er kjent med litteraturen», svarte Døden. Et tynt smil kruset seg rundt munnen hans. «Siden du kjenner meg, regner jeg med at du vet hva som skal skje nå?». Døden løftet ljåen sakte med et fast grep. Den unge mannen fikk panikk og skrek «VENT, VENT JEG HAR SÅ MANGE SPØRSMÅL». Døden stoppet opp og så forvirret ut. Så brøt han ut i latter. Det var en hes og stotrende lyd. Han senket ljåen og lente den mot treet. Det skarpe bladet hvilte en halv meter over hodet til den unge mannen. Døden satte seg pent og pyntelig en halv meter foran mannen, og stirret forventningsfullt på han. Mannen så lettet ut. Lettelsen gikk over til forvirring. «Vent, virkelig? Du vil svare på spørsmålene mine?». Døden ristet litt på skuldrene. «Dette er en svært sjelden anledning for oss begge. Det hadde vært trist å sløse den bort. Hva heter du?». Den unge mannen så overrasket ut, men i sitt stille sinn sa han seg enig. «Jeg heter Jonas» svarte han lavt.

«Så, Jonas.» Døden glattet ut kutten sin. «Hva lurte du på?»

Jonas la tommelen og pekefingeren mot haken, og grublet. Han virket helt fin nå. Endelig kunne han bevege seg igjen. Sakte, men sikkert, dannet det seg et spørsmål han hadde lurt på helt siden han så den hvite rytteren, og ganske mye lenger enn det. Jonas pekte på hesten, også på Døden. «Hvis du eksisterer, du en av apokalypsens fire ryttere, da betyr det ...» Døden så på han, full av forventning. «Jaa? Det betyr?» «Det betyr at kristendommen hadde rett». Jonas så opp på Døden, med et snev av stolthet. «Så alt stemmer? Adam, Eva, Slangen og rytterne. Alt stemte? Er dette dommedagen?» Døden speilet Jonas, og satt en lang og tynn pekefinger mot haken i en svært grublende bevegelse. «Mmmjjaaa, på en måte» svarte Døden, med et vandrende blikk. «For deg stemmer det.» Jonas så forvirret ut. «For meg? Men du er jo her? Se hvordan du ser ut, du er en eksakt kopi av det som står i de hellige tekstene!». Døden lente seg litt tilbake. «Ja, jeg reagerte også litt på det. Det er lenge siden jeg har tatt denne formen. Det er faktisk en god stund siden jeg har vært her på jorda. Grunnen til at jeg ser sånn ut finner du i det blanke metallet rundt halsen din.» Døden pekte på smykket. Jonas famlet med det, og løftet det opp i lyset. Korset glimte i sola, som sakte men sikkert danset seg vestover på himmelen. «Så ... du ser sånn ut på grunn av min tro? Og hva mener du med at du sjeldent er her? Folk dør jo hver dag! Folk har dødd i hopetall i flere år nå!». Jonas ble sint, og Døden så på han med noe som lignet sympati og forståelse. «De fleste finner sin egen vei til meg. Jeg har ikke vært på jorda siden jeg så det første mennesket. Jeg møtte Adam her, ved dette treet, for en liten evighet siden. Siden jeg hilste på det første mennesket, er det bare passende at jeg sier adjø til det siste.»

Vinden bruste i bladene, og Jonas så sjokkert opp på døden «Er jeg det siste mennesket på jorden?» Døden smilte. «Ja, det stemmer. Du er menneskehetens siste gisp etter luft. Personlig trodde jeg alle hadde kommet til meg. Jeg kom bare hit for å se hva dere hadde gjort med stedet. Dere skuffet ikke ...» Det ble stille igjen. Jonas falt inn i nye tankerekker, og brynet hans rynket seg.

«Så hvorfor bestemte dere for å ende alt nå? Hva var det som gjorde dere misfornøyde? Brødrene dine har vært her i et tiår og tatt godt

for seg. Barn, mødre, eldre. Ingen ble spart. Har ikke vi mennesker tilfredsstilt deres hellige agenda? For hver synder er det tre gode mennesker som bare vil overleve!». Monologen rant av han. Jonas hadde fått et hardt blikk, og han knyttet nevene til de hvitnet. Døden så på knyttnevene, også møtte han blikket til den sinte mannen. Det var stille i syv sekunder. Døden sukket og så ned i bakken. «Du gjør to feil» sa han med en sørgmodig stemme. «For det første tror du at jeg, og brødrene mine, som du kaller dem, er ansvarlige for dere. Og at vi tjener noe høyere enn oss selv.» Døden tittet mot den røde himmelen. «Akkurat der er jeg like uvitende som deg», sa han og tillot seg et kort smil. «Jeg aner ikke hvem som skapte dere. Kanskje dere skapte deres selv.» Døden slo ut med armene, og gestikulerte mot de tomme gatene og ødelagte husene. «Dette kaoset og ødeleggelsen ... jeg og «brødrene mine» har ikke skapt det. Se på oss som ideer, konsepter og størrelser. Vi eksisterer på lik linje med energi i universet. Der det forekommer konsentrasjoner av noe, for eksempel krig eller sykdom, dukker vi opp. Vi tiltrekkes energien, og forsterker den. Dette er ikke noe vi velger, det er noe som ligger dypt i vår natur. Vi drar dit vi kjenner oss igjen.» Nå rynket Døden brynet, og for første gang så han litt sint ut. «Så ikke tillegg oss deres egen ødeleggelse. Jeg har vært på milliarder av planeter, og sett utallige liv. Noen lik deres. Andre helt forskjellige. Den røde tråden er klar på tvers av lysår.» Døden foldet hendene, og sukket. «Dere får en så dyrebare gave. Dere får bevisstheten. Dere får hender til å skape de vakreste ting, dere får øyne til å beskue skjønnhet og glede, dere får talens evne for å dele ideer og tanker. Dere får hørsel, så dere kan høre hverandre. Forstå hverandre. Likevel ender dere alltid opp på samme sted. Ødeleggelse. Kaos. Dere gir inn til deres svakere sider. Ikke bare det, men dere nyter dem. Dere er egoistiske og tenker kun på egen overlevelse. Når dere først overlever, søker dere bare måter å bedøve eksistensen på.» Døden så ned i sine egne foldede hender. «Det er nesten litt komisk».

Ved den siste kommentaren, reiste Jonas seg brått opp. Nå var han illsint. «Så du synes det er KOMISK?». Den unge mannen tok to skritt mot Døden, grep tak i kutten hans og løftet han opp til ansiktshøyde. De var kun et par centimeter fra hverandre. «Vi ba ikke om å bli skapt. Ingen av oss krevde dette. Livet mitt har ikke vært

noe annet enn et helvete siden jeg ble født. Hver dag har vært smerte. Jeg har sett hele familien min dø. Jeg har mistet de få vennene jeg hadde. Jeg har sett alt dette gå i grunne. Hva kunne vel jeg gjort? Hvordan kunne jeg endret 8 milliarder sinn? Fått dem til å tenke annerledes? Vi fødes inn i en mørk og voldsom verden, lagd av noen som åpenbart ikke tar seg bryet med å passe på oss. Du har fortalt meg at alt jeg tror på er løgn, hele grunnlaget mitt for ALT har forsvunnet, OG DU SYNES DET ER KOMISK?!» Den siste setningen skrek han så spyttet fløy. Døden tok et forsiktig grep rundt hånden som holdt han fast, og senket den. Han så tårene som trillet ned langs skjortebrystet og mørknet jorda under. Stillheten runget gjennom ørkenlandskapet. «Jeg vet.» sa Døden forsiktig. «Du må tilgi meg. Jeg har gjort dette i tilnærmet uendelig tid. Midt oppe i det store bildet har jeg helt glemt hvor mye som ligger i det enkelte liv.» Jonas tørket tårene, og satt seg ned på bakken med ansiktet dypt plantet i håndflatene sine. Døden lente seg tilbake og rettet ut kutten.

Jonas tørket snørr og tårer, og så opp på Døden. «Så det er ikke noe etter dette? Bare stillhet og mørke?». Døden smilte. «Det er ikke for meg å vite, men for deg å finne ut. Se på meg som en fergemann. Elven jeg ror i starter samme sted, men munner ut i mange forskjellige dammer og innsjøer. Jeg tar dere med, men jeg vet ikke hvor dere ender opp.» Dette fikk Jonas til å smile. «Så du har ikke svaret på alt, altså?» Døden klukklo. «Nei, det har jeg ikke. Og dette er ikke slutten. Veien du går videre nå er din egen. Hvor du ender opp vet bare du.»

Forvirring la seg over ansiktet til Jonas. «Hvordan skal jeg fikse alt dette, hvis jeg er det siste mennesket? Trenger jeg ikke noen til å...eh... skape menneskeheten med?». Døden så forvirret på ham. Så kom forståelsen dalende ned i det smale ansiktet, og han ga Jonas et trist smil. «Jonas, du har vært død helt siden jeg tok deg på brystet. Jeg kan ikke helbrede, jeg kan bare ta. Jeg trodde du skjønte det.» Jonas stirret ned på hendene sine. Han snudde seg, og der lå han. Lent mot treet med et fredfullt uttrykk over ansiktet. Han snudde seg tilbake mot Døden. «Hva skjer med jorden nå?» spurte han undrende. «Hvem vet?» svarte Døden lett. Han fulgte en fugleunge som nettopp forlot en gren med blikket, og beundret de intense vingeslagene som bar den ut i luftens åpne armer.

«Kanskje den starter på nytt en dag. Kanskje det aldri vil være et menneske her igjen. Jeg gleder meg til å finne ut av det.» Døden strakk ut en hånd. Jonas nølte litt, men til slutt tok han den. De to ruslet stille ned til hesten som gresset nedenfor åsen. De hoppet opp på hesteryggen, og red sakte ut av byen. «Kan jeg spørre deg om en siste ting?» Tanken hadde slått Jonas i det han så sin egen kropp henslengt mot treet. «Blir du ikke ensom?»

«Jo, fryktelig» svarte Døden med et stort smil. «Takk for praten». Et stort vindkast grep fatt i sandkornene og blåste de gjennom den lille landsbyen. Treet blafret i vinden, og et eple falt ned i dammen. Det duppet sakte fram og tilbake i det blanke vannet. Til slutt stilnet det helt og fløt i takt med små vindkast. Jonas kastet et siste blikk på det, før han rettet øynene framover. Han smilte.

Et nytt vindkast

hylte gjennom landsbyen,

og med det var de borte.

Døden og Jonas.



Alfabetet

en illustrativ guide
til flotte signaturer

Kristine
A. Bjørseth

print ut og prøv selv!

A B C D E
F G H I J
K L M N O
P Q R S T
U V W X Y
Z A B C D E

EGENTERAPI

- et forsøk på optimisme i coronaens tid

I skrivende stund har vi vært stuert vekk på hvert vårt hjemmekontor i snart to uker. Jeg har, som de fleste andre vil jeg tro, vært innom så mange følelser og sinnstilstander på én uke at det føles ut som jeg har hatt en komprimert versjon av årets verste menstruasjonssyklus. På speed. Med en rapid cycling bipolar lidelse.

Jeg har vært sint. Jeg vet ikke helt hvem jeg har vært sint på, men blant annet på alle de som nå forsøker å melde permanent flytting til hytta fordi absolutt hele universet kretser inne i deres lille rumpehull. **Jeg har vært redd.** Ikke fullstendig doomsday-prepper redd, men studentversjonen av det: Jeg har en ekstra grandis i fryseren og en boks spaghetti a la capri i skapet. Tingen med å være litt mer redd enn man er til vanlig, er at kroppen nesten umerkelig også blir tilsvarende mer sliten, og med å bli sliten blir jeg også mer irritabel. Når man er i beredskap på den måten vi alle er nå, er det lett å begynne å se etter andre farer, også der det ikke er noen. Kjærestens korte svar eller innbilt mangel på dopapir blir en mye større trussel nå enn det hadde vært til vanlig.

Men jeg har også kjent på de positive følelsene. Jeg har vært rørt til tårer av samholdet og dugnads-ånden slike kriser får fram i oss nordmenn, av reklamene på TV som oppfordrer friske til å handle mat for de i karantene, og av jubelen som runget ut over Buran da vi klappet for hele landets helsepersonell. Og sjelden har jeg ledd så mye av memes og videosnutter på internett som den siste uka. Det er tydeligvis noe med slike kriser som får humortoget til å akselerere noe helt voldsomt.

I et forsøk på egenerapi i en krevende og usikker tid, har jeg notert meg noen positive ting som kan komme ut av det vi stort sett omtaler utelukkende som en krise.

Det etterlengtede teknologiske løftet

Aldri før har vel så mange mennesker fått økt sin teknologiske kompetanse så mye, på så kort tid. Selv foreleserne som fram til nylig har sverget til overhead og word-dokumenter, har måttet sette seg inn i digital undervisning. Dagene der professorer ikke skjønner hvordan man laster opp en PowerPoint på blackboard er endelig forbi. Det er i alle fall lov å drømme...

Og det er ikke bare universiteter som får seg et teknologisk løft, det gjelder vennegjengen også. Jeg har snakket mer med mine venner i andre byer nå enn jeg kan huske. Det er selvfølgelig litt trist at det skal en nasjonal lock-down til før jeg kommer på at det er noe som heter telefon og FaceTime, men når jeg ikke fysisk kan møte de som bor i samme by blir alle både like langt unna og like nærmere. Jeg har allerede vært i en virtuell bursdag, hvor flere venner fra ulike byer var samlet enn det som hadde vært mulig med en vanlig, kjedelig, fysisk oppmøte bursdag. Det er bare så 2019.

Vi har fått det vi alltid ellers klager på at vi ikke har nok av: Tid

Hvor ofte har vi vel ikke tenkt at vi gjerne skulle hatt noen flere timer i døgnet, at vi hadde fått til å prioritere tid på den nye hobbyen, at vi så gjerne skulle ha gjort ferdig noen av disse halvferdige prosjektene våre. Nå har vi muligheten! Jeg må presisere at jeg ikke syns dette skal bli noe verdensmesterskap i å være produktiv i karantene, det er helt OK om den nye hobbyen er å runde Netflix. Men mange av oss har noen hobbyer, prosjekter eller gjøremål som vi bare ikke finner tiden til i en travel hverdag. Selv har jeg og samboeren bestemt oss for å pusse opp og male hele leiligheten i disse ukene. Om det blir redningen for- eller slutten på forholdet gjenstår å se, men ingen kan beskyldes oss for å ikke benytte oss av den ekstra tiden vi nå har fått i gave.

“Kjære hverdag, gi meg en sjanse til. Jeg lover å ikke ta deg for gitt”.

Denne tweeten dukket opp i feeden min her om dagen, og den traff meg som en viss Miley Cyrus musikkvideo. Så mye tid jeg har brukt på å vurdere om jeg gidder å dra på treningssenteret, klage over obligatoriske forelesninger, forbanne at jeg legger så mange planer at jeg ikke har tid til å slappe av. Nå som alt dette brått er fjernet fra tilværelsen, innser jeg hvor stort sosialt påfyll jeg får av disse tilsynelatende kjedelige og plikt-baserte aktivitetene. Så kjære hverdag: Gi meg travle dager, slitsomme gruppetimer, tidlige forelesninger, spontane møter, og klemmer fra de jeg er glad i. Jeg håper og tror at jeg skal verdsette det og finne gleder i de små, trivielle ting når alt dette er ferdig.

Mindre å bruke penger på, og bedre samvittighet for de pengene jeg faktisk bruker

Jeg tror jeg har gått flere dager på rad nå uten å bruke én eneste krone enn noen gang tidligere i mitt voksne liv. For en student er jo dette en ypperlig mulighet til å få spart seg opp den lille bufferen som Hallgeir og Silje har summet som bakgrunnsstøy om i flere år. Samtidig oppfordres det til å holde de økonomiske hjulene i samfunnet i gang, ved å fortsette å bruke litt penger der det er fornuftig og mulig. Jeg har aldri hatt bedre samvittighet for å kjøpe sushi take-away, eller blomster fra den lille lokale blomsterbutikken. Dette er altså tiden hvor du kan unne deg noe fint ellegodt fra de forretningene du ønsker at skal klare seg gjennom dette, med verdens beste samvittighet. Mor Theresa-shopping, som jeg skal begynne å kalle det.

Tekst: Trine Smedbøl, aka legenden / master
Design: Cecilie O Arnesen / apprentice

Vi innser hvem som er hjørnesteinene i samfunnet

Renholdspersonale, renovasjonsarbeidere, sykepleiere, lærere, de som sitter i kassa på matbutikken. Yrker som ofte puttes i slutten av setningen “du vil vel ikke ende opp som...”, og som grovt underbetales sammenlignet med viktigheten av den jobben de gjør. Men når krisen rammer, er det disse menneskene som gjør at samfunnet ikke kollapser totalt. Jeg synes allerede jeg ser butikkmedarbeidere som går rakere i ryggen nå enn før, og jeg håper virkelig at omtalen av, respekten for, og ikke minst lønnen til disse yrkesgruppene kommer til å få et ordentlig oppsving etter dette.

Et friskt pust for Moder Jord

Mens de tidligere punktene kanskje har båret preg av en i overkant “glasset er halvfullt”-holdning, tror jeg dette er den virkelig positive konsekvensen av denne pandemien. For å male et bilde, ser jeg for meg: *jorda i noen hundre år nå har stått som en ikke-røyker i et godt gammeldags røykerom, som fyller seg opp med flere mennesker og mer røyk. Det blir tyngre å puste, men døra er låst, og det røykes bare mer og mer. Plutselig går døra opp, og hun kaver seg ut i frisk, norsk fjelluft.* Det sies at denne krisen foreløpig har spart flere liv enn den har tatt, på grunn av drastisk reduksjon i forurensning. Det er selvfølgelig skummelt å sette liv opp mot hverandre på denne måten, men det er i det minste et tankekors. Så får vi bare håpe at vi kan få på plass en slags internasjonal røykelov for forurensning, som selv parodier på statsledere kan enes om.

Trine Smedbøl er tidligere redaktør av Synapsen, og en av grunnleggerne.

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 hverdagen.

Mvh Rådet



KJÆRLIGHET I KORONAENS TID

Hvordan skal man holde liv i dating-livet nå som man må begrense fysisk kontakt?

Goose: Her er det mange muligheter! Finn en annen måte å uttrykke kjærlighet på. Kanskje du kan lage noe? Det kan være alt fra en spilleliste, eller en liten tekst, til et fast tidspunkt for "online-date". Det viktigste, med hensyn til samfunnets trygghet, er vel å være ganske så lojal mot den ene du dater. Så slipper man smitte <3 Kjærligheten er altoppslukende, og dens former er utallige. Dette får du til! Maverick: Her må jeg faktisk si meg litt enig med Goose. Det finnes mange virtuelle muligheter. Om en merker at det virkelig er noe der, er det helt innafor å møtes og gå en tur sammen så lenge en holder avstand. Husk bare at det er bedre å omgås de samme personene mye enn å møte mange forskjellige. Dette er ikke tiden for å gjøre en nytt forsøk på "the perfect week"-knuten som gikk skeis i russetida. Iceman: Pornhub. Dette er den ene gangen i verdenshistorien hvor du kan hjelpe samfunnet mens du onanerer. Utnytt det.

ALENE I KARANTENE

Jeg blir ikke invitert på Skype fest og det virker som om folk ikke har tid til meg. Men jeg trodde alle hadde masse tid nå. Føler meg alene selv om jeg har venner

Goose: Dette skjønner jeg er vanskelig, særlig når det er så lite annet man kan holde på med nå for tiden. Isolasjon forsterker nok følelsen av ensomhet hos mange, så det å føle seg alene er veldig forståelig. Kanskje er det flere som føler seg alene av de du kjenner, og kanskje er det heller disse du skal vende blikket mot framover? Muligens trenger de en fin skype-samtale en gang i blant like mye som du gjør, og tenk på hvilke gode vennskap du kan bidra til å styrke i tida fremover. Du er ikke alene i ensomheten <3

Maverick: Skjønner at dette oppleves som vanskelig. Bare husk at folk reagerer veldig ulikt i slike situasjoner og at det ikke nødvendigvis handler om deg som person. Her finnes dessverre ikke så mange alternativ, og det vil nok være opp til deg å *insje* litt. Kanskje vil du da oppleve at det går seg til og at invitasjonene begynner å gå begge veier. Som du sier er det mange som er i samme situasjon nå, og du kan jo prøve å prate med litt forskjellige folk. Sjansen for at du finner noen som er veldig gira på å henge er stor. Lykke til!

Iceman: Hvem er det egentlig som driver med skype-fest?! Tror ikke det er en så normal greie som folk skal ha det til, og er nok mange flere som ikke er på såkalt "fest" enn de som har det. Hvis du likevel vil være med er det nok ærlighet som varer lengst.

INFLUENCER VS. HYTTEPOLITI

Det er perfekt vær, du går en nydelig skitur ved hytta og du er instagram-hore. Dilemma: Laste opp instabilde og få masse tyn fordi corona-hytteforbud, eller ikke laste opp men da ikke få nødvendig påfyll av oppmerksomhet?

Maverick: Oppmerksomhet er godt, men dette er nok ikke tiden for å være på hytta og iallefall ikke fortelle andre at du er der. Du må ta stilling til hva som er verst - å ikke få likes eller offentlig ydmykelse. Janteloven lever dessverre i beste velgående, særlig nå som alle har tid til å scrolle dagen lang.

Goose: Det er sikkert mange andre måter å fylle oppmerksomhetsvakuemet ditt på! Prat med noen som bryr seg om deg. Ring mamma. Ikke dra på hytta. Vær så snill. Iceman: Om du vil ha likes finnes det mer effektive måter å skaffe dem på. Legg ut noe lettkledd. Eller sleng ut en brannfakkell om noe annet. Kjøp deg en valp (bonus: hjelper mot ensomhet i koronatida). Bare ikke kjødd med smitte.



ISOLASJONSDEPRESJON

Jeg blir helt ærlig deprimeret av å være inne kjenner jeg. Orker ikke familien min, eller kjæresten. Er ikke trist er bare helt tom på en måte. Hva skal jeg gjøre?

Maverick: Det er nok dessverre veldig vanlig å kjenne på tristhet og tomhet, som følge av isolasjon. Mennesket er et flokkdyr og isolasjon er noe unaturlig. Likevel er det en situasjon vi har havnet i nå, som vi må forsøke å håndtere så godt vi kan. Det som er viktig er at du gjør en egen vurdering av følelsene du kjenner på. Dersom de blir for sterke og tomheten begynner å nærme seg noe du vil anta er unormalt mye tatt i betraktning av omgivelsene - ta kontakt med noen. Ikke vær redd for å ta vare på deg selv. Ta heller kontakt for tidlig enn for sent. Det kan også være viktig å ikke falle for mye inn i et mønster der man ikke gjør noen ting eller kun gjør det samme. Prøv å finne nye interessante aktiviteter, selv om det kan være utfordrende å finne motivasjon til det. En skal heller ikke kimse av hvor viktig det er å komme seg ut i frisk natur jevnlig. Gå tur, få frisk luft, men hold selvfølgelig avstand!

Goose: Det er viktig å ta vare på egen helse, og helst tenke forebyggende. Slik som du beskriver det kan det kanskje begynne å nærme seg tid for å prate med noen om det. Dette kan være en god venn, og gjerne noen som du ikke bor sammen med og må forholde deg til hele tiden. Snakker du med noen om utfordringene du bærer på kan det være første steg i å forhindre at det blir verre. Kanskje kjenner du også at det har nådd et nivå der det er behov for å prate med noen som har peiling på slikt, og da vil jeg anbefale noen hjelpetelefoner: 116 123 (Mental helses hjelpetelefon) og 22 40 00 40 (Kirkens SOS - her er det også chattefunksjon). Husk - det er ingen skam å innse at man trenger litt hjelp. Det er det nok mange som kommer til å trenge tida framover <3

Iceman: Mangel på energi, interesse, og lyst til være med folk er dessverre og passiviteten som ofte følger er dessverre noe som ofte kan virke selvforsterkende. Det er derfor viktig at du tar ansvar for din egen situasjon. Ingen skal måtte gå rundt å ha det slik, men det kan oppleves vanskelig å ta tak. Derfor er det viktig at du snakker om hvordan du har det i stedet for å isolere deg selv helt. Det er lov å ha tunge perioder, men ingen kan hjelpe deg dersom de ikke vet hvordan du har det. Snakk med kjæreste eller familie. Fortell dem hvordan du har det, da vil det kanskje bli lettere for dem å tilpasse seg og møte deg hvor du er, uten at det blir for overveldende.

Å PRATE MED NARCISSUS

Hei kjære Rådet! Her er greia. Jeg har en god venn som jeg snakker masse med. Vi har vært venner ganske lenge nå, og jeg føler at vi kjenner hverandre godt. Jeg synes hen er interessant, morsom og vi har mye til felles.

Problemet er følgende: Når vi snakker sammen føler jeg at jeg sjeldent slipper til. Denne personen bruker veldig mye tid av samtale våre på å snakke om seg og sitt. Når jeg først slipper til, er det første vennen min gjør å relatere det jeg har sagt til egne erfaringer, for så å fortsette å snakke om seg selv. Er jeg slem som synes det er irriterende? Hvis ikke, hvordan kan jeg ta opp dette på en ryddig måte?

Maverick: Hei! Du er ikke slem som har disse følelsene. Synes absolutt at dette er noe som er innafor å ta opp. Du kan selv tenke gjennom hvordan du ville reagert på en sånn beskjed. Det er ikke sikkert at personen selv er klar over at hen har en tendens til å snakke mye om seg selv og det er mulig at hen vil sette pris på at du er så ærlig om dette. Bare si det som det er, at du ville satt pris på at dere kunne snakke om ditt litt av og til uten at hen alltid må relatere det til sitt eget. Lurt å si det på en måte som fremhever at det er et behov du har, fremfor noe som vennen din gjør feil, da havner man ikke så lett på defensiven. Sier de seg uenige bør du vurdere om dette er en god match, men sannsynligvis vil personen si at de skal skjerpe seg. Da må du i ettertid se om personen gjør en innsats for å skjerpe seg. Sett tydelige grenser og påpek underveis det du reagerer på. Personen antar nok at denne dynamikken fungerer for dere begge siden dere er gode venner, og siden du ikke har sagt noe.

Goose: Alle er forskjellige, og kanskje handler dette egentlig om å akseptere vennen din sånn som hen er? Det at vennen din relaterer ting til seg selv er nok en uskyldig greie, og ikke vondt ment. Hvis det er noe du likevel ønsker å ta opp - prøv å gjøre det på en så åpen og fin måte som mulig, så skal du nok se at vennen din tar det til seg og at vennskapet deres muligens blir enda bedre.

Iceman: Her er greia. Du kommer til å få og miste venner hele livet. Hvis dette virkelig er et så stort irritasjonsmoment, så er det ingenting i veien for å...tja...distansere seg litt mer enn nødvendig? Vennskap tar slutt, og hvis dette ikke fungerer for deg, så er det ingenting i veien med å avslutte vennskapet. Det virker jo som om dette egentlig gir mer irritasjon enn glede.



“Narcissus” av Michelangelo Merisi da Caravaggio

Acceptance and Commitment Therapy – Et litt annerledes perspektiv

Tekst: Vilde Nerdal
Design: Sigrid Sørheim

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) er en tilnærming til terapi der fokus på mening prioriteres over symptomlindring. ACT vektlegger hvordan ubehagelige tanker og følelser er uunngåelige hos menneskesinnet. De mer kroniske og omfattende lidelses-uttrykkene oppstår når disse ikke tolereres, og heller håndteres på en destruktiv måte. I sin artikkel «Embracing your Demons» argumenterer Steven Hayes for at den vestlige, moderne behandlingstilnærmingen klassifiserer enkelte menneskelige opplevelser som symptomer, som må fjernes, og problemer som må løses. Hayes mener dette paradoksalt nok kan opprettholde psykisk lidelse ved å neglisjere en forutsetning for bedre håndtering, nemlig aksept.

Her møter man forøvrig et nytt problem i form av en språklig utfordring; hva ligger i aksept? Hvordan man tolker aksept vil avhenge av hvilke individuelle assosiasjoner man har til begrepet.

Aksept forstås i ACT som et produkt av oppmerksomhetstrening og forpliktelse til verdiorienterte handlinger. Gjennom oppmerksomhets trening vil en lettere se skillet mellom flyktige og uunngåelige svingninger i tanker og følelser, og den man dypest sett anser seg selv å være. Det er altså ikke snakk om å fjerne uønskede aspekter av menneskesinnet eller neglisjere enkelte tanke- og følelsesmønstre, men å opprette et mer bevisst

forhold til hvilke tanker og følelser som har størst påvirkningskraft. Det er også viktig at håndteringen ikke misforstås som unnvikelse eller undertrykkelse av egne tanker og følelser. Poenget er å nettopp tåle de indre opplevelsene, og lettere skille mellom når følelser gir viktig informasjon og når de bidrar til fusjonering med tankene og uunngåelsesadferd.

I ACT er forpliktelse til verdiorienterte handlinger en forutsetning for å utvikle aksept, fordi det tydeliggjør hvem man dypest sett ønsker å være. Å få kontakt med sine verdier vil gi tilgang på vedvarende, retningsgivende elementer i seg selv; hva man grunnleggende sett ønsker at livet skal handle om. ACT anser kombinasjonen av

oppmerksomhetstrening og verdiforpliktelse å være en sentral del av å utvikle aksept, da samspillet kan tilføre livet en ubetinget meningsdimensjon – altså en opplevelse av mening som

ikke er prisgitt av de tidvis varierende og smertefulle tankene og følelsene. Denne meningsdimensjonen kan på en måte sies å påvirke ens tidsopplevelse: momentane følelser og tanker, lidelse, sorg, smerte og sinne - følelser man ikke kan unngå som menneske, mister noe av sin kraft idet man har forpliktet seg til noe større enn seg selv, og idet man trener opp evnen til selv å bestemme hva som tildeles mest oppmerksomhet.

ACT er interessant da det kritiserer noen av grunnpilarene i den moderne, vestlige psykologiske behandlingstilnærmingen. For det første utfordres store deler av begrepsapparatet den nåværende tilnærmingen bygger på. Begreper som symptomer, og differensiering mellom syke og «friske normale» ansees som å uttrykke et fundamentalt, problematisk perspektiv i vestlig psykologisk behandling; at man skal løse et problem.

Hayes argumenterer for at det menneskelige sinn per se er problematisk. Det finnes ingen friske, normale mennesker – bare mennesker med en arv/miljø-kombinasjon som gjør at ekstremitetene ikke kommer til uttrykk. Enkelte mennesker vil ha en kombinasjon som disponerer til hyppigere og mer kraftfulle opplevelser av destruktive tanker og følelser, men Hayes hovedpoeng er at selv om graden varierer mellom mennesker, vil man i kraft av å ha et menneskesinn uunngåelig oppleve smerte. Fokuset på hvordan man håndterer den på en meningsskapende måte er viktigere enn hvordan man fjerner symptomer. I stedet for at symptomreduksjon er et mål i seg selv, blir det en bivirkning av å fremme mening.

Som ved alle behandlingsmodeller, er det kritikkverdige aspekter ved ACT. Det er ikke gitt at en såpass abstrakt og tidvis vag tilnærming til mentale prosesser er hensiktsmessig i møte med spekteret av utfordringer man møter som psykolog. For mange psykologer og pasienter vil en behandlingsmodell som fokuserer på tankeinnhold være mer passende enn fokus på tankeprosess, og dessuten ser man at det finnes mange tilfeller som profiterer av en symptom- og diganoseorientert tilnærming.

Kanskje er noe av ACTs viktigste bidrag nettopp at den belyser antatte sannheter dagens behandlingssystem tar utgangspunkt i og utfordrer enkelte aspekter i vestlig terapitilnærming – et viktig bidrag for en bedre forståelse av menneskesinnet.

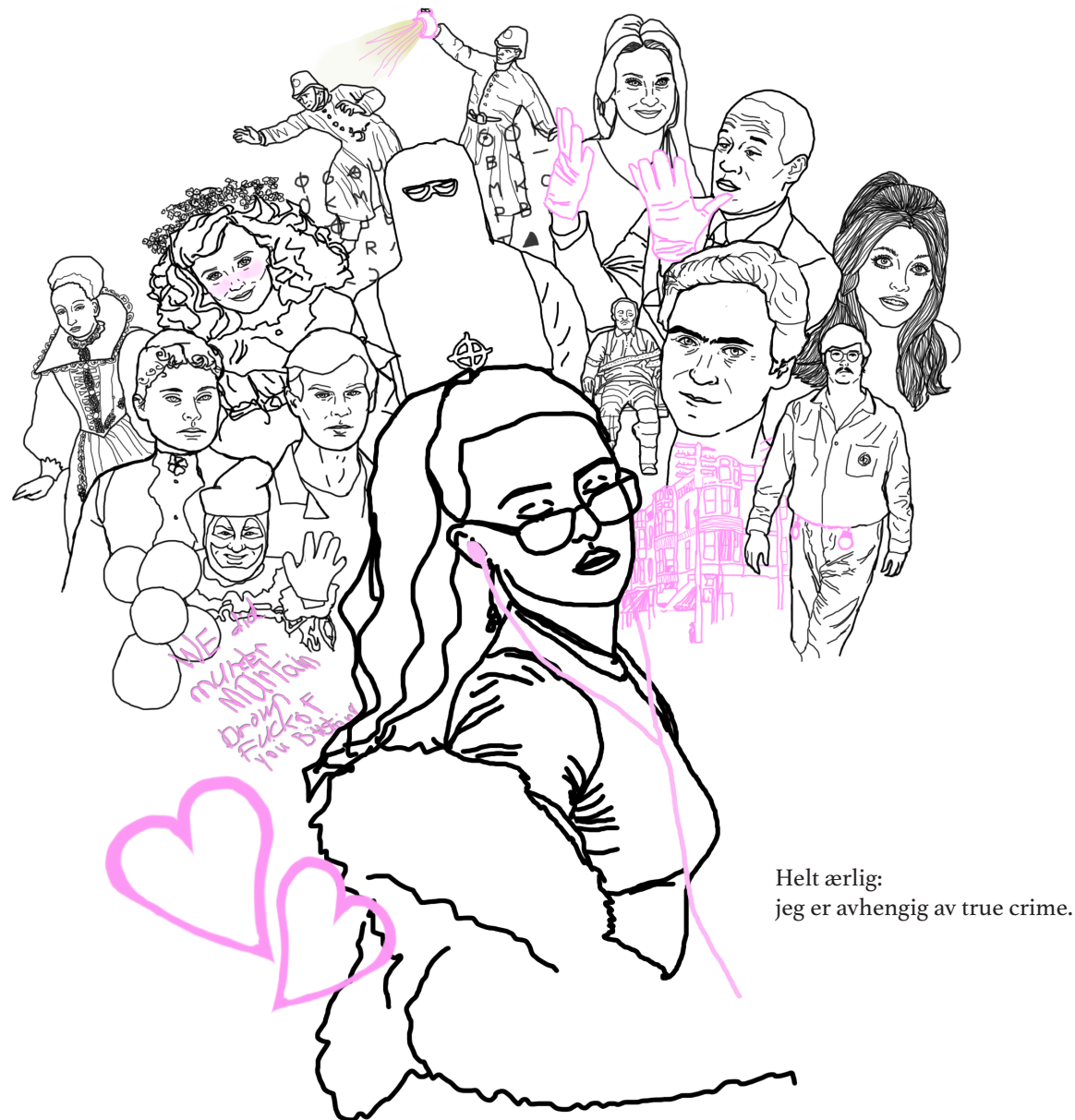
Forfatter av artikkelen, Vilde Nerdal, er en tidligere skribent i Synapsen.



En true-crime-entusiasts resonnement rundt egen hobby

Tekst og illustrasjon: Josefine Prestmo Hoem

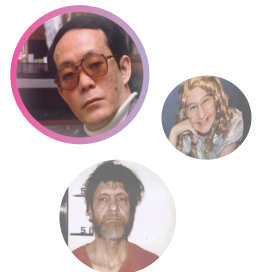
Jeg leste min første True Crime bok i sjette klasse. Noen vil kanskje si dette var for tidlig og til og med stille spørsmål ved hvordan en sjetteklassing finner eller i det hele tatt fatter interesse i en slik bok. Svaret er så enkelt som at det var pappas, den sto i bokhylla og at jeg alltid har vært nysgjerrig. Boka vakte en spenning i meg, mer enn hva *Totally Spies* kunne tilby, og med mine små barnehender bladde jeg forsiktig gjennom sidene. Den endret meg og jeg skulle aldri bli den samme igjen. Med blikket klistret til sidene, tente ordene om mord, forsvinning og svindel frykt i min lille barnemage, men samtidig en gnist av fascinasjon. Mordmysterier var en ubevisst interesse. Hva er vel Agatha Christie når en kan lese historier fra virkeligheten?



Helt ærlig:
jeg er avhengig av true crime.

For de av dere som leste dokumentartipsene mine i en tidligere Synapsen-utgave, kommer dette kanskje ikke som noen overraskelse. De fleste dokumentarene som har fanget meg har vært av den mørkere sorten. *Ted Bundy tapes*, *Mommy Dead and Dearest* og *De Utilregnelige* slukes. Den nye *Unabomber*-dokumentaren opplevde jeg som interessant, men dog litt lite *saftig*, og kunne vært enda mørkere for min smak. Det siste året har jeg hørt på *True Crime Podden* (Moderne Media), og jeg mistenker at det å lyttet til femten episoder på rappen mens man tar husvasken ikke er det sunneste en kan gjøre for kropp og sjel. For meg var det en form for mindfulness. Jeg koste meg så mye og lyttet interessert til hvert et ord.

Apropos saftig, en faktisk grusom (kort)dokumentar kalt «Interview with a cannibal» (2010) omhandler Issei Sagawa – den japanske kannibalen som skjøt og spiste en kvinne, kan anbefales! Issei er den dag i dag fri, og ønsker intet mer enn å spise et menneske igjen, så ikke tenk på det...



Jeg begynner å nærme meg en slags identitetskrise.

Ikke bare liker jeg true crime, men jeg foretrekker det verste av det verste. Enn at jeg har kommet dit at jeg kan høre om en forferdelig mordhistorie og bli litt molefunken av at den ikke var like spennende som den forrige? Hva sier egentlig min hobby om meg som person? De som liker å se på dansevideoer er jo gjerne glad i å danse selv – er de ikke? Er du flittig tilskuer av matlagingssider har du kanskje en interesse av å lage maten selv? Hva betyr det at jeg venter spent på neste podcastepisode ukjentlig? Hvorfor blir jeg ikke uvel av å høre om noen av de mest groteske handlingene mennesker har gjennomført?

Faktisk har grusomhetene blitt en så naturlig greie gjennom mitt store true-crime-inntak at jeg ikke var helt klar over hvor dypt inn i truecrime-land jeg har synket. Det slo meg på en kosekveld før Koronatiden. Jeg satt rundt bordet med fire venner da en begynte å fortelle om *en tysk kannibal som spiste en fyr som frivillig ønsket å bli spist*. Ordene forlot munnen min uten at jeg tenkte mye over det: «Aaahh, Armin Meiwes – mener du?». De påfølgende minuttene ramset jeg opp alt jeg husket fra saken, unnvek ikke fra de groteske detaljene og fortalte entusiastisk om hvordan akten ble filmet og at etterforskerne som så videoen har gjort alt i sin makt for at den ikke skal havne på avveie. Jeg gliste fra øre til øre og må ha sett gal ut med vidåpne øyne i det levende lyset. De andre smilte ikke. En åpenbar kontrast oppsto rundt bordet, der jeg, engasjert og ivrig, sto i total motsetning til tilhørerne. Mellom noen skjellsord og andre tegn på avsky, skildret de hvordan de ble uvel av å høre på, og jeg innså det – for de var dette som skildringen av en skrekkfilm. Om man ikke er habituert til *Ramirez*, *Ridgeway* og *Dyatlovs Pass*, var gjenfortellingen min som å høre spøkelseshistorier rundt leirbålet. At ord som *nekrofil*, *korupsjon* og *tortur* er blitt noe jeg persiperer jevnlig har nok habituert meg. Det har tatt del av mitt vokabular. Det har fylt mine kognitive skjema. Nevner du en seriemorder, nevner jeg en annen.

Nå må det nesten noe nytt og enda mer forferdelig eller obscønt til før jeg fatter dyp interesse.

Avhengigheten slo særlig rot etter nysgjerrigheten ledet meg til å søke: *Jane/ John Doe*. Dette er det amerikanske navnet som gis et uidentifisert lik. Navnet hadde jeg jo hørt før, og måtte bare vite hvor jeg hadde fyren fra. Jo da. Det var mange fyrer og damer til min store overraskelse (leseren kan kanskje ha godt av å vite at jeg hadde mistolket John Doe for sangeren John Mayer). Denne verdenen av mennesker som har dødd, gjerne på grusomme vis, uten å ha fått den minste snev av verdighet satte seg i meg. Vi vet ikke engang hvem de var. Jeg vil gå så langt som å si at det faktisk sjokkerte meg. Etter å ha spurt mamma og pappa hvordan det er mulig å finne lik i industriland, uten at man overhodet vet hvem det er (selv de i såkalt «identifiserbar» tilstand), kjente jeg en blanding av sinne, men dyp fascinasjon. Kanskje er det nettopp sjokkfaktoren som gjør true-crime-sjangeren så avhengighetsskapende, og når du først har kommet over det begynnende sjokket inntreffer behovet for mer? Nysgjerrigheten er ikke preget av et groteskt behov for å eksempelvis se bilder eller video fra mørke sider på nett. Stol på meg – jeg klarte så vidt å se på fingeren min etter jeg var litt uoppmerksom da jeg kuttet gulrot sist oktober og forteller du meg da du skrapet opp knærne i sjette vil jeg nok vri meg i ubehag. Nei, nysgjerrigheten omhandler historiene og det «menneskelige» aspektet: morderen, og der vokser sulten for mer.

Ondskap. Det ukjente. Det okkulte. Hva er det egentlig som fanger oppmerksomheten min? Etter noe grubling er det fortsatt vanskelig å avgjøre. “Får du sove om natten når du hører om mennesker som gjør sannelige ting?” Svaret er så enkelt som ja. Skrekkfilmer og spøkelseshistorier skremmer vettet av meg. Jeg er en skikkelig pyse, men ikke når det gjelder de ekte historiene. Dette er ulogisk, for, om ikke annet, er det jo disse en burde frykte. De historiene man skulle gjort så mye for at bare var påfunn. En beskriver ofte handlinger som umenneskelige, men det er de jo dessverre ikke. Tydeligvis har mennesker vært kapable til selv de verste forbrytelser. Hva er vel et bedre forebyggende tiltak enn å lytte og forsøke å forstå hvorfor drapsmenn handler slik de gjorde? Med et noe pessimistisk menneskesyn synes jeg ikke “ondskap” er et fantasi-fenomen, men i høyeste grad en realitet hos menneskearten. Det er likevel et kontinuum, og selv om de fleste av oss har noen fragmenter i seg, må vi tørre å prate med, høre på og forsøke å forstå de av oss som har det i bønner og spann. Det finnes de som klager på en «ondskap» i seg de ikke kan undertrykke, eller de som ikke i det hele tatt ser hvorfor handlingene de begikk er grusomme. Vi må tørre å studere hele spekteret. Vi må tørre å forstå verstingene. Hvordan ellers skal man kunne fange opp den neste Jeffrey Dahmer før det er for sent?

Kanskje er det nettopp dette som vekkes i meg – privatetterforskeren? Trolig er det verken en antisosial eller ondskapsfull del av meg som driver meg til å søke informasjon om disse grusomhetene. Gjennom å reise av habituering har interessen gjort at jeg klarer å se litt forbi, og av og til, dessverre, glemme det vonde-aspektet. Kanskje brer true-crime-entusiasters nysgjerrighet seg helt inn i selv sjelens mørkeste sider? Jeg liker å google, lære og stille spørsmål om verden rundt meg

– er det for mye å be om at vi kan google *kannibalisme* uten å anses som smålunger?

Jeg har kommet dit hen at mysterier og ulike seriemordere knyttes sammen som er blitt den ultimate cross-overen. *That's So Suite Life of Hannah Montana* kan ta seg en bolle – muligheten for at Jack the Ripper og H.H. Holmes egentlig er den samme person gir meg frysninger. Apropos selveste Jack – alle regler har et unntak og han er mitt. Jeg vet ikke hva det kommer av, men jeg er skikkelig redd for mannen som herjet London i 1888. Totalt ulogisk. Ed Kemper drepte flere (i alle fall som vi vet om) og soner fortsatt sin livstidsdom i California, mens en ukjent mann som uansett ikke kan være i livet lenger får meg til å flytte foten om den henger utenfor madrassen. Her utelukkes muligheten for at Jack the Ripper var vampyr eller et annet vesen med andre livslengde-utsikter enn menneskearten. Hvorfor er jeg så redd Jack The Ripper?

Han var mitt første sjokk. Historiene om hans gjerninger var det første som dukket opp i pappa sin bok, og jeg ble ordentlig redd da jeg leste det. Eksponeringen bærer preg av å ha hendt før habituering av true-crime på et generelt nivå. Det var det umiddelbare sjokket av hvor grusom verden kan være. Jeg merket noe av ubehaget igjen da jeg leste om John og Jane, den gradvise innsikten i hvor hardt og brutalt tilværelsen er. Kanskje må jeg begynne å påminne meg selv om at følelsene som vekkes generelt hos true-crime-jomfruer er litt lik den jeg får av Jack The Ripper?



La meg forsvare min verdighet og normalisere min fascinasjon – jeg tror flere sentrale omstendigheter tillater interessen. For det første er det vel ikke alt for unormalt å fascineres av det mystiske og usikre? Min åpenbare interesse er ikke ensbetydende med manglende innsikt på alvorligheten av disse forbrytelsene og skaden det har påført mange mennesker. Medfølelse for ofrene, familiene og de som har gjort alt i sin makt for å løse krimgåtene, er fullstendig foreliggende. Selv om jeg kan lytte konsentrert til hvordan Ted Bundy brøt seg ut av fengselet og hvordan han hemningsløst slo i hjel jenter på min alder, betyr det ikke at jeg på noen vis idealiserer han. Det er dessuten ingenting mindre tiltrekkende enn å være seriemorder, så de som frir til Manson i fengsel på skjerpe seg! Om noe tar jeg det heller svært alvorlig, selv om sakene er oppklart og ferdige. Vær varsom med å koble interesse med ignorans – for som oftest er det motsatt. Interessen kommer nemlig av hvor utrolig ekte det hele er. Likevel foreligger nok et avstandskrav – en distanse fra mine omgivelser som tillater at jeg kan høre og lese om det. For selv om jeg er klar over alvorlighetsgraden på de ekte forbrytelsene underbygges min noe makabre fascinasjon av en totalt falsk visshet om at dette er noe fjernt. Selv er jeg jo trygg.

Vi virker kanskje kalde. Våre makabre fascinasjoner kan være skremmende for en som ikke er vant til jevnlig inntak av fortellinger om de mørkeste aspektene av såkalte «umenneskelige» handlinger, men vi kan ikke så mye for det! Havner man først i true crime bobla er det vanskelig å forlate, særlig etter en stund. Man tilvenner seg det grusomme. Jeg blir kanskje sjeldent sjokkert lenger, og mest sannsynlig vil jeg sove godt i natt også, men en ting er sikkert – ikke om jeg tenker for mye på Jack the Ripper...



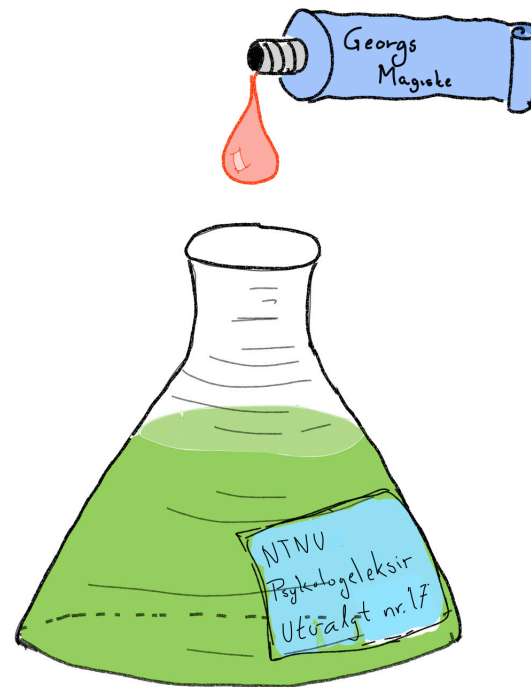
Har psykologistudentene nok empati?

-empatiens determinisme for kommende psykologer-



Av Christian H. Vigerust

Vi presses inn i et rom altfor lite til å romme oss alle. Det er fellestime i praksisfaget klinisk praktikum og alle profesjonsstudentene samles denne sjeldne gangen for viktig og obligatorisk informasjon om hvordan å bli en god psykolog. Småpraten og latteren som fyller rommet stilner raskt. Timen har startet og vi sitter forventningsfulle. For hvordan blir man egentlig en god psykolog? Men i løpet av timen lærer jeg mer enn forventet. Dette er sånn ny kunnskap som får deg til å gruble i ettertid. Hørte jeg riktig? Jeg må ha oppfattet feil. Folk hvisker til hverandre på vei ut. Kan det stemme at graden av empati du er født med er den mest avgjørende faktoren for å bli en god psykolog. Verre, den kan ikke forbedres. De heldige som er født med ekstra mye empati trenger egentlig ikke de 6 årene på profesjon psykologi. Dette er «superpsykologene». Men ikke fortvil; er du født med vanlige evner i empati så kan du bruke de 6 studieårene til å bli en god psykolog. Egentlig hadde jeg jo mest lyst til å bli en super psykolog. Er ikke dette målet for 6 år i studie? Men kanskje mest av alt undres jeg på hvorfor vi lærte dette?



Kanskje er det at vi henger for mye over skolebøkene? Hensikten er muligens å få studentene til gjøre andre ting og leve livet litt mer. Men det hjelper jo også lite hvis empati ikke er noe som kan endres. Å være supersosial gjør dessverre ikke jobben. Det er nok flere psykologistudenter som ønsker å bli de beste psykologene de kan greie. Men mulig burde vi forberede oss på at noen kommer til å bli mye flinkere psykologer uten at det er nødvendig å arbeide så mye for det. Å vite dette på forhånd kan jo eventuelt skåne oss for den påfølgende skuffelsen av ikke å bli super. Likevel føles det ikke umåtelig engasjerende å motivere seg for å bli en helt «ok» psykolog. Jeg har jo mer lyst til å motiveres for å bli en super psykolog.

Det var utrolig interessant å lære i pensum for utvikling 1 om studier som finner at barn som tror intelligens er noe som kan endres gjør det betydelig mye bedre akademisk enn barn som tror intelligens er noe som ikke kan endres. Det er vel sikkert en stor forskjell mellom intelligens og empati. Men kan det hende at lignende tilnærming til empati kan gi lignende resultater?

Jeg synes ennå det er vanskelig å forstå empati som noe som ikke kan endres og forbedres. Kanskje jeg hørte feil likevel? Eller kanskje man egentlig ikke vet helt ennå? Jeg går jo kun første året, mulig var det en gjennomtenkt pedagogiske tanke bak det hele, som blir åpenbart til neste år. Jeg håper uansett at jeg er av de som har masse av denne magiske ingrediensen, empati. For jeg har jo lyst til å bli en super psykolog.



Hatt fag som ikke tilbyr alternativ undervisning	Ha trent på stuegulvet	Kranglet med noen om COVID	Ikke gått ut av huset på 3 dager	Lest Synapsen <3
Reist hjem	Sendt melding til noen som kanskje ikke har så mange	Ikke stått opp til vanlig tid	Gått i de samme klærne tre dager på rad	Ikke sjekket nyhetene med vilje på 24 timer
Åpnet kjøleskapet minst fire ganger ila. dagen og håpet at det skal fylle seg selv	Vasket hendene så mye at du får utslett eller eksem	Free Space	Blitt spurt av Netflix om du «fortsett er her»	Mistenkt Carole Baskin for å ha føret mannen sin til tigrene
Jobbet i beredskaps-tilstand	Deltatt i video-gruppe-chat	Sunket så lavt at du har begynt å se pærra eller EOTB	Fått A-jour-meldingen på instagram	Oppdaget en ny fetish
Lastet ned TikTok	Begynt med en gammel hobby igjen	Faktisk jobbet med pensum	Sterkt mislikt Jessica fra Love is blind	Googlet symptomer på korona

Fikk du bingo? (Eller hvis det er noe annet)
 Kontakt oss på avis.psykolosjen@gmail.com eller
facebook.com/synapsenavis

Takk til

