

SYNAPSEN

NOVELLE

OPPSKRIFT PÅ CHAI PISS PÅ
DRAGVOLL

KRYSSORD

INTERVJU MED

ERLEND LOE

DIRT

MINDFULNESS

LEDER

Tobias

Temaet for denne utgaven er kaos og orden. Et passende tema for studenter i begynnelsen av eksamensperioden. Noen av dere har vel alt på stell og bare venter på at eksamenene skal komme. Disse personene er vel i dagliglivet mer kjent under betegnelsen psykopater. Så har vi den gruppen som ligger superlangt bakpå og ikke ennå har åpnet opp boken. Disse personene sliter nok også med en form for sinnslidelse. Så har vi alle oss andre i midten, fordelt i en typisk normalfordeling. Det er noen av dere førsteklassinger som kanskje ikke skjønner hva jeg snakker om. Hvis det er tilfellet ville jeg ha startet å studere nå! Hvor langt bak ligger dere?

Men nok om eksamensperioden. Livet er generelt fylt med kaos og orden. Fra måten vi tilrettelegger dagen våre på til hvordan vi organiserer vårt følelsesliv. Personlig lever jeg hver dag med en uro om at man har glemt noe, og som oftest ender jeg opp med å ha rett. For noen av dere kommer denne utgaven til å være en skuffelse. De av dere som hørte navnet kaos og orden og gledet seg til å lese tonnevis av artikler om Jordan Peterson går nok i møte med en skuffende realitet.

Det er likevel mange andre spennende saker å se frem til. Mabel har skrevet et utrolig flott dikt som virkelig er verdt å lese. Om dere trenger å få litt ro i hverdagen ville jeg rådet dere sterkt til å lese Håkon sin tekst om meditasjon mens deredrikker et glass te fra Leons egen teoppskrift (med hint av buddhistisk filosofi). OM det derimot er kaos dere søker har Gunnar skrevet en sult-inspirert novelle med utgangspunkt i dopoesi. Vi i Synapsen har også lyst til å vise den kaotiske siden ved oss selv, noe jeg synes vi gjør en fortreffelig jobb med ved å publisere bussteksten til Runa, en del av rådene til kryssordet, og den siste siden av Gunnars tekst som manglet fra forrige utgave. Det er nesten så kaotisk at det blir genialt. Vi har også valgt å inkludere en reklame for podcasten vår Innsjekk. Om du ikke har vært inne og hørt på episodene, vil jeg sterkt råde deg til å gjøre det. Markus og gjengen har gjort en utrolig bra jobb, og de nye episodene de har laget er fantastiske. I tillegg har vår kjære skribent Amund gjort stort comeback i denne utgaven etter å vært på sidelinjen i isolasjonshotell i Italia gjennom forrige. Han kommer knallsterkt tilbake med både novellen Fru Andersens forbløffende fortelling og en tekst om terapeutisk skriving. Malin har også skrevet en utrolig fascinerende tekst om hvordan hun opplever at visse ord, objekter og tall følelsesmessig henger sammen. Om du går rundt med en følelse av uro, er Auro-ras tekst perfekt, for hun skriver om uro og dens menneskelige funksjon. Til slutt har jeg skrevet en tekst om døden, og vi har som alltid et fantastisk kryssord av Amund og Viljar.

Redaksjonen:

Markus Sannes	Leon Escobar
Natalia Liavåg	Linnea Slottemo Lyngstad
Håkon Leistad	Runa Brekke Espedal
Helle Eidissen	Viljar Gunnerud
Vegard Landsverk	Aurora Winther
Iselin Malene Olsen	Mabel Natali Lerum Ward
Tobias Thune	Amund Stalleland
Gunnar Sannan	Malin Felicia Kvalvik
	Frida Tveiten Gundersen

8 SKRIVING
SOM EN FORM
FOR BØNN

4 SULTENS
DASSPOESI

MINDFULLNESS

EN INTRODUKSJON
TIL DØDEN

12

10

15 LY MELLOM
BYGENE

INNHold

FRU ANDERSENS
FORBLØFFENDE
FORTELLING

BUSSRUTE-
NOTATER

16

22

24 ET INNFALL

DE PSYKISKE
LOVER

26

CHAIOPPSKRIFT

29

34

INTERVJU MED
ERLEND LOE +
RUMPEANALYSE

Sultens dasspoesi

Det var i den tid jeg gikk omkring og måtte pisse på Dragvoll, dette forunderlige campus som ingen forlater før hen har fått merker av den ...

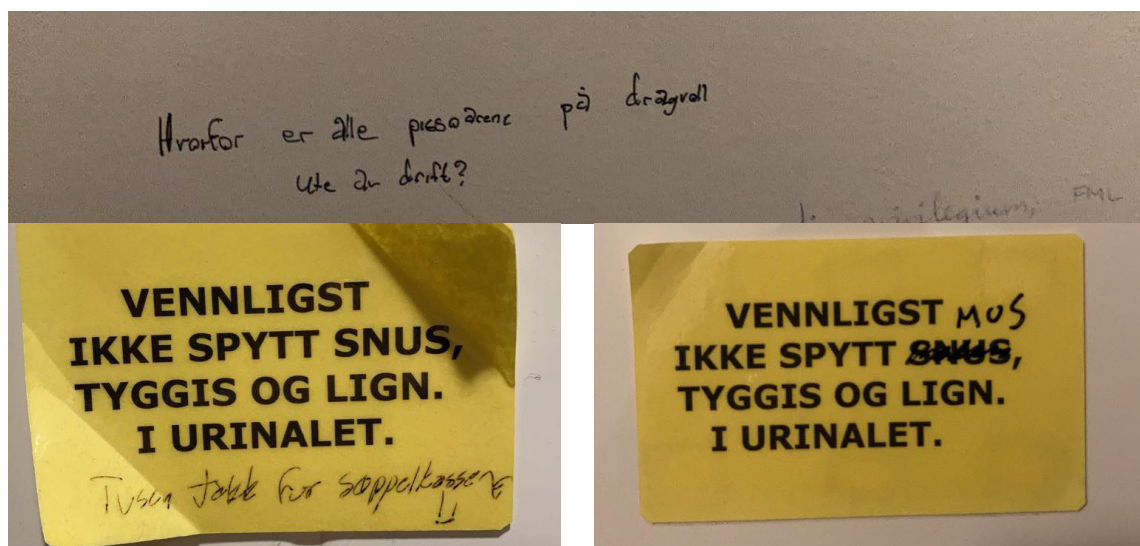
Jeg lå og slumret på min kvist på biblioteket da jeg kjente et plutselig press i magen. Skulle det virkelig skje igjen? Eksamenstiden hadde nærmet seg med store stormfulle skritt, og for å kjempe mot de veldige værkreftene hadde jeg slukt 2 bokser redbull og en halv kanne kaffe. Jeg hadde ennå ikke lært min lekse fra alle de tidligere ettermiddagene på campus. Hvor klok jeg kunne vært om jeg lærte av mine feil!

Mens jeg reflekterte over mitt umåtelige potensial som person hørte jeg blæren min innvende at mine fysiske begrensinger var faktiske, og jeg tok i hui og hast jakken min på meg. Gangene på dette forunderlige stedet var tross alt beryktede kjølige. Ja, kulden på Dragvoll var faktisk så velkjent blant studentenes masse at det var et like vanlig samtaleemne i kantina på Gløs som aksjeutbytte og bots for å skaffe UKA-billetter. Før jeg reiste meg, slurpet jeg i meg de siste edle dråper fra kaffekoppen for å hindre en nedfrossen sjel.

Hvorfor er alle pissoarene på dragvoll ute av drift?

Jeg vandret en sti jeg hadde gått så mange ganger før mens jeg så alle de triste bleke fjesene vendt ned mot bordet. Noen av dem så opp da jeg passerte, men flyttet hurtig blikket ned igjen. De håpte vel på en reddende engel, men så kun et ansikt like blekt og trist som deres eget stirre tilbake. Tidene var harde for den overarbeidede underklassen, og med en ny regjering hadde studentene fått håp om en bedre fremtid, bare for å bli pisset på av Ola Borten. Jonas hadde nikket anerkjennende med et skjevt smil om munnen. Studiestøtten skulle stå på stedet hvil!

Inne på toalettet oppdaget jeg til min forskrekkelser at pissoarene var ute av drift. I løpet av høsten var det kastet så mye snus, mus og rusoppi fasilitetene at det bokstavelig talt rant over. Og nå sto jeg her, bokstavelig talt med pikken i hånda og en blære fullere enn Staysman på scenen. Faren min lærte meg å aldri inngå kompromisser; det var veien som ledet til helvete. Ikke faen om jeg skulle sette meg ned på noe toalett for å pisse. Med føttene godt plantet på hver sin side av søppelbøtta gjorde jeg mitt fornødne.



YLAJALI

Min flyktige prinsesse -
hvor er du?

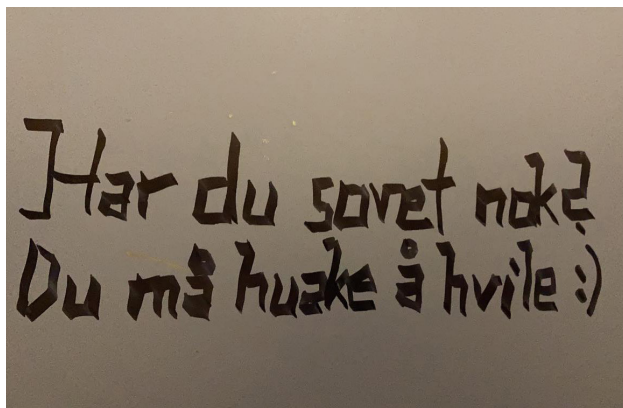


*“Frodig som få, og med en navle som en uutforsket jungel selv
Indiana Jones ville gått seg vill i”*

Du skulle bare sett meg nå Pappa, tenkte jeg mens jeg smilte. Men jeg nøyde meg ikke bare med et smil. Jeg begynte å le. Jeg lo så høyt at det gjallet nedover Dragvolls ganger, som hule ekko fra et skadeskutt dyr. Søvnløse netter og en overbelastet eksamenshjerne kulminerte nå i en sinnstilstand jeg ikke hadde kjent på før. Jeg kjente linjene mellom meg og omverdenen gradvis oppløse seg til luft, og tiltrekningen mot disse fascinerende ordene skrevet på veggene ble stadig sterkere. Jeg følte, nei jeg var, på en måte ordene. Eller, ordene var meg.

Bergtatt av denne følelsen hoppet øynene mine rundt i rommet etter ord å lese. Hvor var de? Jeg slo opp dørene til bodene, uten å ense om de var opptatte, letende etter min neste dose med dopoesi. Bak en blå dør lyste fire svarte bokstaver mot meg. «Råne». Og jeg måtte råne. Jeg var en rånere. Ved siden av lå det en kvinnekropp, den vakreste jeg hadde sett. Frodig som få, og med en navle som en utforsket jungel selv Indiana Jones ville gått seg vill i. Ylajali måtte hun hete. Og jeg måtte finne henne. Jeg måtte utforske hennes navle.

Jeg sprang ut fra toalettet og hoppet på den trofaste røde støvsugeren på Dragvoll, den var nå en rød Volvo 240 med svart spoiler og innlagt stereoanlegg. Jeg spyttet snus ut av vinduet mens jeg blæstet hardstyle, ropende etter Ylajali. Opp og ned Dragvolls innesluttete gater kjørte jeg rundt, mens de bleke triste ansiktene stirret på meg. Jeg enset dem ikke. Som trær ved motorveien passerte de for å bli glemt like fort som de var kommet til syne. Skiltene viste at jeg kjørte i riktig retning, men jeg fant aldri Ylajali. Gradvis ble min lyst for dopoesi større enn lysten for denne flyktige kvinneskikkelsen.



“Jeg kjente linjene mellom meg og omverdenen gradvis oppløse seg til luft”



Ved et spiseri jeg ikke hadde vært før, stoppet jeg bilen. I en rasende fart trampet jeg meg inn i lokalet på vei til toalettet, dultende borti enhver som ikke innså hvilken naturkraft de nå møtte. Folk måtte tro hva de ville når jeg hastet meg inn på toalettet, de skulle bare visst hvilke skjulte skatter som lå der. På veggen sto det at jeg måtte hvile. Og det var sant! Jakten etter denne luringen av en mus, Ylajali, hadde etterlatt meg utslitt og utmattet. Jeg bare visste det ikke før nå. Jeg satt meg ned på dolokket og hvilte øynene.

Jeg våknet brått til bråket fra naboboden. Hva han måtte ha spist visste jeg ikke, men til den prisen han betalte nå håpte jeg det smakte godt. Jeg visste ikke hvor lenge jeg hadde sovet, men jeg kjente igjen følelsen av pissetrengthet skrape på innsiden av magen som en sløv, taggete kniv. Det var harde tider for de nødige på Dragvoll, og nøden slapp man sjelden unna. Oppmuntret av min nyvunne frihet fra verdens rigide tankegang og normer hadde jeg nå mot til å stille meg ved det defekte pissoaret. Verden var min og jeg var verden mens snusen og rusen fløt over i en flom av gyllen væske.



Før jeg var ferdig innså jeg at det var noen normer man måtte ha i samfunnet. Hvor denne tanken kom fra vet jeg ikke, men jeg følte veggene så på meg, fulgte min minste lille bevegelse. Jeg rettet ryggen min og ristet redbullen ut. Verden var feil, det var fortsatt noe som manglet. En fremmed stemme kommanderte, og med en intens lyst lystret jeg. Pisset måtte tørkes opp, og med to never tørkepapir kastet jeg meg ned på knær og tørket møysommelig hver siste spilte dråpe. Da jeg var ferdig så jeg veggene smile, og jeg kjente selv et smil breie seg ut mellom kinnene mine. Verden og ordene, meg og ordene, alt var i orden nå.

Jeg gikk bort til vasken for å rense mine befengte fingre da jeg så de endelige ordene på veggene: «Ikke påfør deg selv smerte med å være uærlig om hvem du er og hva du vil». Slik Odyssevs forsto at hans reise var over da han returnerte til Ithaka, innså jeg nå at min egen reise var over. Eller heller, at livet til karakteren jeg til nå hadde spilt skulle henvises til litteraturens skrevne sider, og at min egen reise nå skulle begynne. For jeg hadde spilt en karakter. Jeg hadde vært uærlig mot meg selv. Uærlig om hvem jeg var. Uærlig om hva jeg ville.

“Jeg rettet ryggen min og ristet redbullen ut”



Selv før dagens pissepregete sinnstilstand hadde jeg brukt en maske. Denne masken hadde jeg brukt hele mitt liv. Og den gjorde det så lett å bytte den ut med en ny maske, for det lå ingenting bak. Men den kunne gjøre det, bare jeg var ærlig med meg selv. Jeg tørket fingrene mine og gikk mot biblioteket. Karakteren forlot jeg på toalettet, med alle dens merker. Jeg hadde trodd jeg var fri før, men da visste jeg ikke hva frihet var. Jeg satt meg ned og begynte å skrive.

Det var i den tid jeg gikk omkring og måtte pisse på Dragvoll, dette forunderlige sted hvor jeg oppdaget mitt selv bak en blå dassdør ...



Tekst og design: Gunnar
Illustrasjon: Nathalia

“SKRIVING SOM EN FORM FOR BØNN”

Tekst og illustrasjon: Amund, Design: Helle

Sitatet ovenfor er en løsreven setning fra Franz Kafkas dagbok. Nå er ikke jeg tilhenger av å lese og grave i andres dagbøker, men når udåden først er gjort, kan vi likeså godt få noe ut av det.

Skriving kan brukes til så mangt. Du gjør det sannsynligvis hver dag på mobilen din. Om det skulle være for å sende melding til en venn, stalke en du kjenner sånn halvveis eller finne ut hvilken eksotisk sykdom du har når halsen er sår. Du gjør det på pc-en under forelesning, og når du trykker n får også etflix.com dukker opp i søkefeltet.

En av de aller tidligste tilgjengelige nedtegnelser er klagebrevet til Ea-Nasir. Undersøkelser tyder på at tegnene ble risset inn i leirtavlen for omtrent 3770 år siden i Mesopotamia. Kunden Nanni hadde kjøpt og betalt for metallet kobber, men varen holdt ikke lovet kvalitet. Dessuten hadde budbringeren blitt dårlig behandlet. Det er åpenbart at slike forhold krevde bruk av en leirtavle. Foruten å være et klagebrev, var leirtavlen et utløp for følelser. Hvem vet, kanskje følte Nanni seg litt bedre etter å ha skrevet om Ea-Nasirs ufysiske opptreden.

Videre taler litteraturen for seg selv. Hvor mange romaner har gitt uttrykk for eksistensielle kvaler? Hvor mange diktere var drevet av nettopp hjertesorg i sine lange strofer? Hvor mange låtskrivere har brettet ut om sine miserable kjærlighetsliv? Både skribenter og lesere har gjennom lange tider prosessert vanskelige følelser gjennom tekst.

Kafka kalte skriving en form for bønn. Bønn er en praksis som strekker seg over alle verdensreligionene og videre. Den kan være ensom, sammen med andre, uttalt, stille, om alvorlige problemer, om trivialiteter, eller uttrykk for takknemlighet. Ingen sak er hverken for liten eller stor til å omfattes i bønn. Den som ber henvender seg til noen, som regel en skikkelse som ikke svarer på samme måte som vi spør. Et rop ut i det tilsynelatende tomrom virker fäeng, men kan det være hjelp i ekkoet? Kan vi høre ekkoet bedre hvis vi skriver bønnen ned?

Det å flytte tankene til fingrene, videre til pennen og til slutt ut på papiret er en spennende prosess. Tankene blir behandlet på en ny måte, krystallisert i hodet og spisset idet de når arket. Det skjer en slags sirkulær prosessering når tankene først formuleres i hodet, motorisk skrives ned, leses og fortolkes. Vi blir både skaper av og tilskuer til stoffet i en mer meditativ prosess enn ren tenkning. Når tankene tar sanselig form på arket, kan de også bli mer ekte, mer alvorlige enn da de bare fantes i hodet. Samtidig kan det føre til en ny type refleksjon. Problemer som beskues fra flere vinkler har større sjanse for å løses, og tanker synliggjort på papiret skaper nettopp en ny vinkel. Dette er hovedbegrunnelsen for bruk av terapeutisk skriving.

Når formålet med skrivingen er å prosessere vanskelige tanker og følelser, er den terapeutisk. Det er ikke så viktig hvor lenge eller hvor man skriver, så lenge det gjøres i behagelige rammer der tankene og følelsene får pusterom. I skrivingen må man tørre å være ærlig, og kjenne på det som gjør vondt. Hvis en hendelse føltes vanskelig, må man innrømme for seg selv at den var viktig. Den personlige skrivingen blir en bønn til seg selv, og slik bønnen psykisk har hjulpet utallige troende gjennom historien, kan terapeutisk skriving hjelpe de som trenger det i dag.

Terapeutisk skriving ble først forsket på i 1986. Siden den tid har hundrevis av studier gitt oss større innsikt i skrivingens nytteverdi. Tallenes tale er klar. Terapeutisk skriving hjelper! Og det på flere måter. Mye kognitiv kapasitet brukes på hemmeligheter, og noen hemmeligheter er vanskelige å fortelle andre. Da finnes et alternativ. Hvis hemmeligheten frigjøres på arket, vil hemmelighetsskyene over den kognitive kapasiteten letne, og kognitive prestasjoner forbedres. Dessuten har det vist seg – tro det eller ei – at terapeutisk skriving assosieres med raskere helning av sår etter kirurgiske operasjoner.

Vanskelig å forstå, men en motiverende korrelasjon. Ytterligere rapporterer deltakerne etter mange ukers terapeutisk skriving at de ler mer, snakker mer og har lettere for å knytte bånd med andre. Dessuten observeres det at de bruker flere positive ord når de snakker. Endringene er altså store, dramatiske, tidvis uforståelige og til det bedre. På terapeutisk skriving har man lite å tape, og mye å vinne.

Ingen sier at dette privilegiet er forbeholdt kunstnerne. Man

trenger ikke være flink til å skrive for å få noe godt ut av det. Og hvis man har lyst til å bli bedre, kan terapeutisk skriving smekke to fluer ved både terapi og skrivetrening samtidig! Ingenting sier at det du skriver skal publiseres, diskuteres, deles eller leses av andre øyne enn dine egne. Hvis det ble så elendig at du ikke kan bære skammen, har word en hendig slettefunksjon, og fysiske ark er på sitt beste når de krølles sammen og kastes i søppelbøtta.

Skrivenivå er altså irrelevant for utbytte av terapeutisk skriving. Men det finnes andre punkter som kan avgjøre hvor mye helsen bedres av innsatsen. Forskerne har funnet flere kjennetegn blant deltakerne som rapporterer størst gevinst.

La oss ta for oss casen deprimerte Dennis. Dennis er et menneske på denne jord, akkurat som deg og meg. Dennis har i det siste hatt det vanskelig fordi han fikk sparken fra drømmejobben. Han sitter i kjelleren og ser på en serie han ikke engang liker når en venn tipser ham om terapeutisk skriving. Dennis snøfter skeptisk, men prøver likevel. Etter å ha skrevet litt, ser han at livet hans er en historie. Det er en ganske fin historie

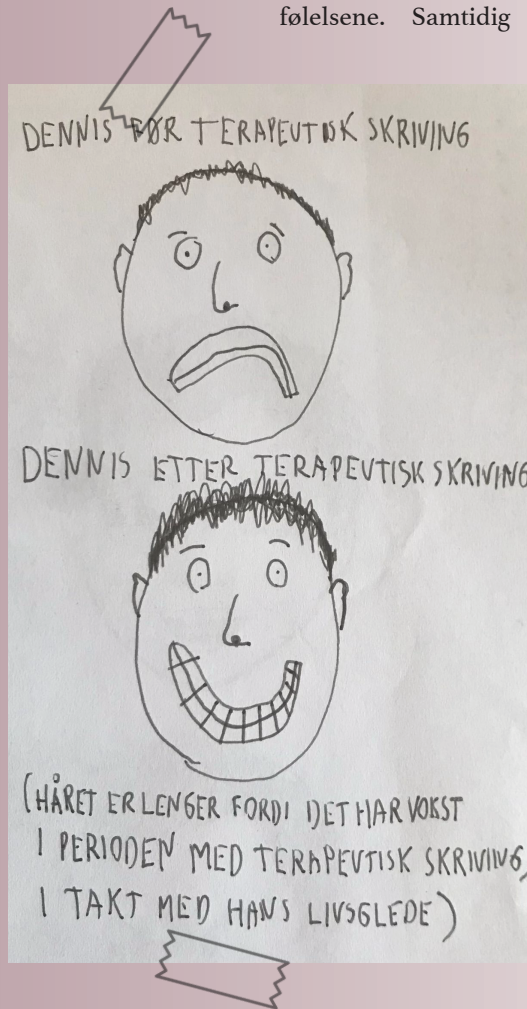
når han ser helhetlig på det, og han skjønner at det er mye positivt å si både om livet og ham selv. Han forstår at historien ikke er ferdigskrevet. Noen ganger prøver han å skrive fra andres synsvinkler, og det gir ham mange nye tanker om de vanskelige hendelsene i livet sitt. Andre ganger skriver han om hendelser på nytt, og graver i følelsene sine rundt det som skjedde. Da oppdager han nye fasetter ved følelsene. Samtidig vender han seg til å

identifisere de positive sidene ved de negative hendelsene han har opplevd. Sparkingen fra drømmejobben viste seg å åpne opp mange andre muligheter. Etter en stund ser han tilbake på de første notatene sine, og innser at han har det mye bedre nå enn da. Tenk at det hjalp! Han blir inspirert både til videre skriving og til livet. Fordi han har skrevet om livet som en fortelling, har det blitt en lystigere fortelling. Og jommen har han skrevet på den aller lureste måten, med varierte perspektiver, nye følelsesfasetter, positivt fokus og longitudinell vurdering.

Fra Ea-Nasirs leirtavle og elendige service til dagens digitale duppeditter og psykiske lidelser har skriving

vært et viktig verktøy for menneskeheten. Tanker og følelser struktureres og lagres. Skriving er ikke bare kommunikasjon med andre. Det kan også brukes til å kommunisere med seg selv, og dermed komme i kontakt med egne følelser på nytt og konstruktivt vis.

Dette er definitivt ikke noe for alle. Kanskje det ikke engang er noe for mange. Men jeg tror det er noe for noen. Og hvis teksten har nådd fram til disse noen, har den gjort jobben sin.



MINDFULNESS MEDITASJON, EN KORT INNFORING OG RETNINGSLINJER

Som kanskje flere kan relatere til, så er ikke livet alltid så enkelt. Noe som kan øke vanskelighetsgraden er sterke negative følelser. Eksempler på dette er hjertesorg, bekymringer, angst, sinne og sjalusi. Dette er indre følelser som kan dukke opp på grunn av noe som skjer i den virkelige verden. Nå som du leser dette, antar jeg det stikker litt i hjertet hvis du tenker på eksamen. Kanskje i mindre grad om du er mer forberedt eller har en mer positiv innstilling enn meg, men uansett så kjenner du sikkert noe ubehag. Jeg skal ikke bruke dette som eksempel til senere, fordi dette kan være en reell frykt som kan hjelpe deg mot å lese mer. Jeg vil heller velge noe som gir deg en negativ følelse uten at denne følelsen er til nytte for deg. La oss si at du har gjort noen nær deg noe vondt og at du angrer på dette. Du får et behov for å beklage deg direkte, og vil helst slippe å gjøre det over telefon/sosiale medier. Problemet er at personen reiser og at unnskyldningen må vente. Da kan det hende du vil kjenne på skam og/eller angst helt til du ser personen igjen, og da får muligheten til å si unnskyld. Skyldfølelsen du kjenner på som evt. motiverer deg til å si unnskyld har naturligvis en viktig rolle, men når du har bestemt deg for å si unnskyld så har ikke denne ubehagelige følelsen noen viktig funksjon. Det blir meningsløst. Hva er poenget med å pakke et ekstra lag angst eller skyldfølelse opp på bløtkaken av negative følelser du kanskje allerede har, i en lengre periode? Da har det egentlig vært best å få kontroll på, eller ta avstand fra, disse negative følelsene du fikk fra hendelsen, helt til du ser personen igjen og kan beklage deg.

Hvis man tar et steg tilbake og tenker på eksempelet jeg nettopp kom med, så kan man oppdage noen komponenter som er en del av en større helhet og prosess. En faktisk hendelse i virkeligheten, som for eksempel å såre en venn, gir en tanke som framstiller hendelsen visuelt, noe som resulterer i følelsen av angst og skyld. Dette oppsummeres i: hendelse, tanke og følelse. Denne prosessen er noe man kan få mer kontroll og oversikt over gjennom mindfulness meditasjon. Akkurat dette er også en av grunnene til at jeg selv begynte å meditere. Etter en periode der jeg tenkte at livet var ekstra vanskelig og følelsen av mangelen på kontroll og kaos tok over, så gjorde jeg litt research og oppdaget meditasjon. Det har i hvert fall til tider bidratt til å skru ned vanskelighetsgraden på mitt liv, og jeg tror det kan ha en positiv virkning på deg også.

Det neste jeg skal fortelle deg om er mer konkret hvordan man kan meditere. Jeg har brukt flere teknikker gjennom årene, og det er kanskje noen av de du har hørt fra før. Noen av disse er pust-meditasjon, mantra-meditasjon og awareness/mindfulness meditasjon. Den sistnevnte er den jeg liker mest, og det er den jeg har gjort mest og fortsatt praktiserer. Det er denne teknikken jeg vil fortelle deg om i dette innlegget. I tillegg ønsker jeg å gi generelle tips til meditasjon.

Vi kan først ta for oss hva du spesifikt bør gjøre for å gjennomføre den typen mindfulness meditasjon som jeg har gjort. Det man konkret gjør er å kategorisere og sortere indre og ytre sensasjoner. Det deles opp i totalt 6 sensasjoner, 3 ytre og 3 indre. Dis-



se 3 ytre sensasjonene er hva man faktisk hører i rommet når man mediterer (kan være trafikk utenfor), hva man faktisk ser med øynene (som oftest er det mørket hvis man har øynene lukket) og til slutt hva man føler på kroppen (for eksempel sensasjonen av baken på stolen om man mediterer på en stol). De indre sensasjonene er hva man hører av indre stemmer i hodet (for eksempel «jeg er ikke bra nok»), hva man ser for seg av bilder (for eksempel minner fra gårdsdagen) og til slutt indre følelser (for eksempel glede, frykt og skam). Før man mediterer bør du finne en stilling du syns er behagelig. Jeg bruker for eksempel å sitte på en krakk og har tidligere vært fornøyd med en vanlig stol. Du kan også sitte i lotus-posisjon på gulvet. Når du føler roen har senket seg og du har lukket øynene, kan du fokusere på å observere. Da vil de 3 ytre og indre sensasjonene tilfeldig dukke opp. For eksempel kan det dukke opp et bilde av et kjært barndomsminne. Eller så kan du plutselig føle på ekstrem angst og en stemme i hodet som sier at eksamen ikke kommer til å gå bra. Det som er kult er at man etterhvert oppdager at mange ubehagelige følelser kan være lenket til et spesifikt bilde eller stemme i hodet. Da får man en bedre forståelse på hvorfor man er deprimert eller føler ubehag. I tillegg så kan vi se på eksempelet jeg startet dette innlegget med. I meditasjonen, og ellers i løpet av dagen, kan man observere disse 6 indre og ytre sensasjonene. Her kan man da oppdage bekymringstankene om at man såret sin venn, og den tilhørende følelsen av angst og skyld. Din jobb er da å bare observere dette. Føle på og puste med de negative følelsene,

helt til tankene og følelsene går bort av seg selv. Da er avstanden fra deg og disse spesifikke sensasjonene litt større, og du sitter igjen med litt mer indre ro, mest sannsynlig. Repetisjon er nøkkelen. Det kan godt hende det dukker opp igjen, eller at en helt annen tanke med andre følelser tar din oppmerksomhet. Med mye trening kan du ta avstand fra unødvendige negative tanker og følelser. Eksempelet er bare en spesifikk situasjon. Du kan benytte disse teknikkene for andre negative følelse-tanke par som er ulogisk. Jeg skulle gjerne ha nevnt om flere nyanser og eksempler, men teksten her er allerede for lang.

Det er også veldig viktig at man starter rolig og har noen spesifikke forventninger til startprosessen. Noe man kan lure på er hvor lenge man burde meditere. Jeg vil anbefale 5-10 minutter hver dag. Heller fokuser på å gjennomføre disse minuttene en stund før du evt. øker lengden du mediterer. Hvor lenge man bør vente med å øke tiden man mediterer kan variere fra en måned til tre måneder. Her er det ikke et riktig svar. Jeg vil heller anbefale bare å fokusere på 5-10 minutter i en måned for å se hva det gjør for deg. Ikke overtenk det. Og vær forsiktig med å dømme deg selv hvis du føler du ikke klarer å være i nuet og observere sensasjonene. Og husk: En forferdelig meditasjonsøkt er fortsatt en vellykket meditasjonsøkt.



**Tekst og design:
Håkon**

EN INTRODUKSJON TIL D Ø D E N

Tanken på å aldri mer eksistere kan både være skummel og uforståelig. At alt du er og noen gang har vært, alle minnene, alle tankene plutselig forsvinner. Et øyeblikk er de der og i det neste er de borte, sugd inn i et evig mørke for å aldri dukke opp igjen. Bare tanken kan gi deg frysninger. Kanskje sier du til deg selv at det er bedre å bare ikke tenke på det. At man må leve i nuet og at det eneste disse tankene fører med seg er engstelse. Du får den fantastiske ideen om å gjemme tankene, plassere dem et sted du aldri vil finne dem. Etter en stund finner du det perfekte stedet. En forlatt liten eske dypt begravd i underbevisstheten. Etter å ha plassert tanken nederst i esken, lukker du den igjen, vrir om nøkkelen, og som en siste forsikring løfter du nøkkelen opp til munnen og svelger den. Dessverre for deg er det ingenting som kan fange en tanke. Du har sikkert opplevd det før, en hendelse eller et minne som du gjør alt for å glemme, men plutselig når du minst forventer det er den der igjen. Som en irriterende kløe man aldri helt klarer å bli kvitt.

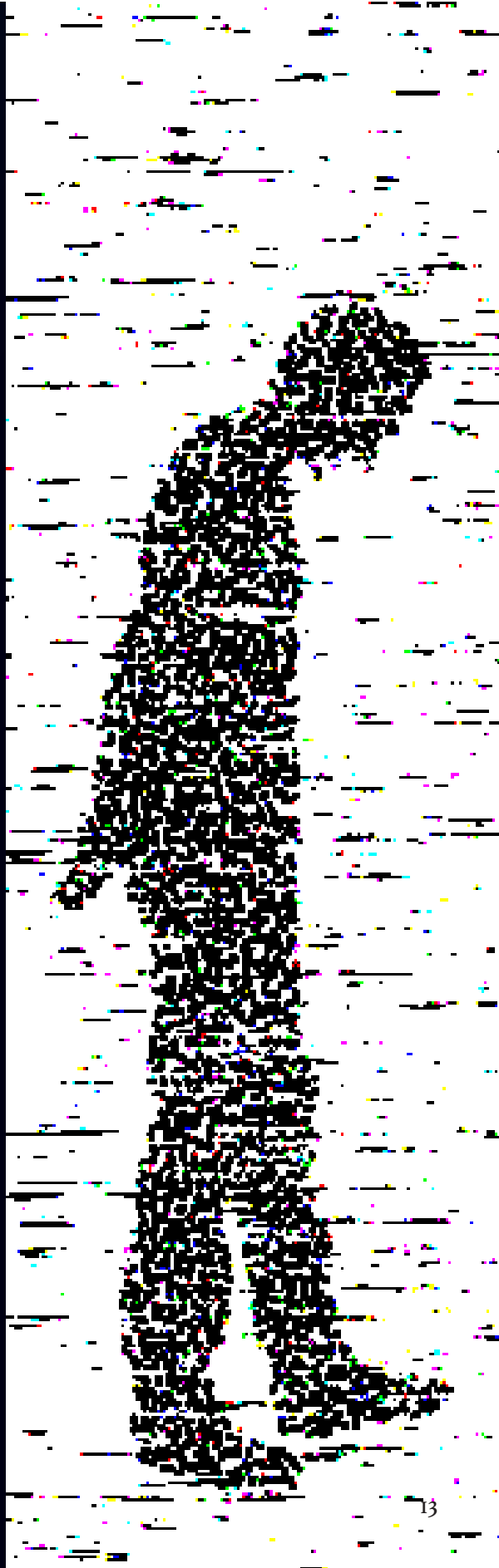
Kjenner du deg igjen kjære leser? Eller kanskje du ikke frykter døden. Det kan hende at du er en av dem som mener at de har slått seg i ro med tanken. Du sier til deg selv at døden er naturlig, at den ikke er noe å frykte. Du har ikke vært mørkeredd siden du var 7 år. Livet kan være slitsomt, det kan være deilig å få hvile. En evig hvile, hva er galt med det? Men det er ikke bare mørket som er skremmende med døden. Noe som er enda skumlere er det at hele verden kommer til å fortsette å eksistere uten deg. Livet ditt, alt du var, viste seg å ikke være så viktig likevel. De fleste vil ikke merke at du er borte. Noe som egentlig burde være helt innlysende,

fordi de aldri engang la merke til at du var der til å starte med. Selv dine nærmeste vil sakte men sikkert tenke mindre på deg. De vil sikkert gråte i begravelsen, men etter noen måneder vil livet deres for det meste være tilbake til normalen. Og ettersom tiden går vil minnet om deg sakte forsvinne helt til alt du var og alt du gjorde er borte. Da spiller det ingen rolle om du var president av USA, en verdenskjent forfatter, eller til og med Guds egen sønn. Du vil bli glemt. Den eneste spørsmålet blir tid. Enten det er 10, hundrevis eller tusener av år, hva er egentlig betydningen? Menneskeheten kommer til å dø, jorda kommer til å gå under, og solen kommer til å eksplodere. Og alt vi gjorde vil være meningsløst. Din eksistens var som et atom i en dråpe vann i et uendelig stort hav, ubetydelig.



Så er det ikke helt naturlig at man frykter døden da? At man prøver å gjøre alt som er mulig for å få noen år ekstra. Selv om det kanskje innebærer å ta de kjipe joggeturene eller ta en skje tran om dagen. Man bør prise livet og frykte døden, men er det egentlig så enkelt? Det tror ikke jeg. Jeg tror livet og døden er to sider av samme sak. At døden er yangen til livets ying. For er det ikke kunnskapen om at livet skal ta slutt som gjør livet verdt å leve? At hvert øyeblikk må nytes for du vet aldri når det blir ditt siste? Jeg tror man aldri hadde virkelig greid å verdsette livet om det hadde vært evig. Akkurat som man aldri virkelig greier å verdsette å være mett om man aldri har vært sulten. Eller greier å virkelig verdsette det å leve i fred før man opplever krig. Det er bare slik vi mennesker er oppbygd. Vi venner oss til de godene vi har og tar dem for gitt. Hvor lang tid tar det før de nye skoene går over til å bare føles som dine vanlige sko? Eller fra man kjøper en flatskjerm til man glemmer at det var en tid man ikke hadde den i det hele tatt. Vi er adaptive vesener og det er ikke noe rart at vi tilpasser oss. Det er ikke det som er poenget. Men spør deg selv, om man bruker så lite tid på å verdsette positive endringer man faktisk har vært vitne til, hvor mye tid tror du man bruker på å verdsette noe man alltid har hatt. Hvis vi som art aldri hadde opplevd død hvordan skulle vi verdsette livet til å starte med? Hvordan skal man klare å verdsette å ha noe man aldri kan miste? Jeg tror å fjerne døden fra livet ville vært som å fjerne fargene fra et kamera, livet hadde vært mye mer grått.

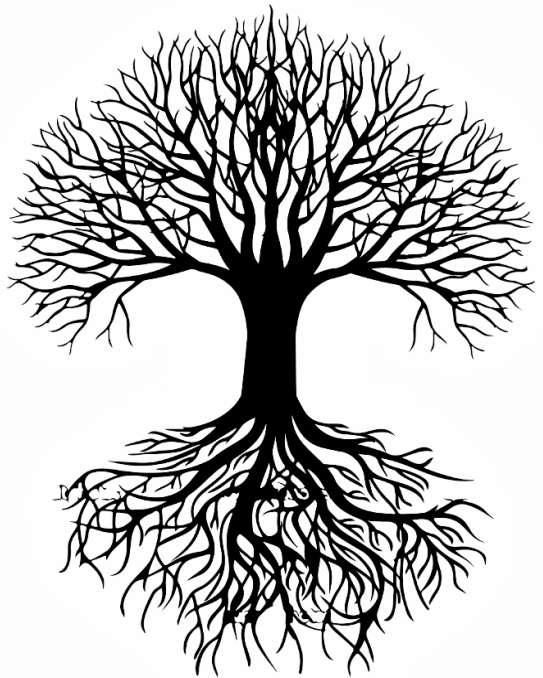
Det kan hende at flere av dere ikke er overbevist. Kanskje dere innrømmer at jeg har et poeng, men argumenterer med at et evig liv i litt gråere farger er mye bedre enn et kort liv med klare farger. At kvantiteten gjør opp for det lille tapet i kvalitet. Det kan hende dere har rett, men det er et annet kanskje sterkere argument for hvorfor døden er så viktig. Døden er på mange måter et valg. Et valg mellom å fortsette eller slutte. Ofte blir valget tatt for deg og av og til tar man det selv.



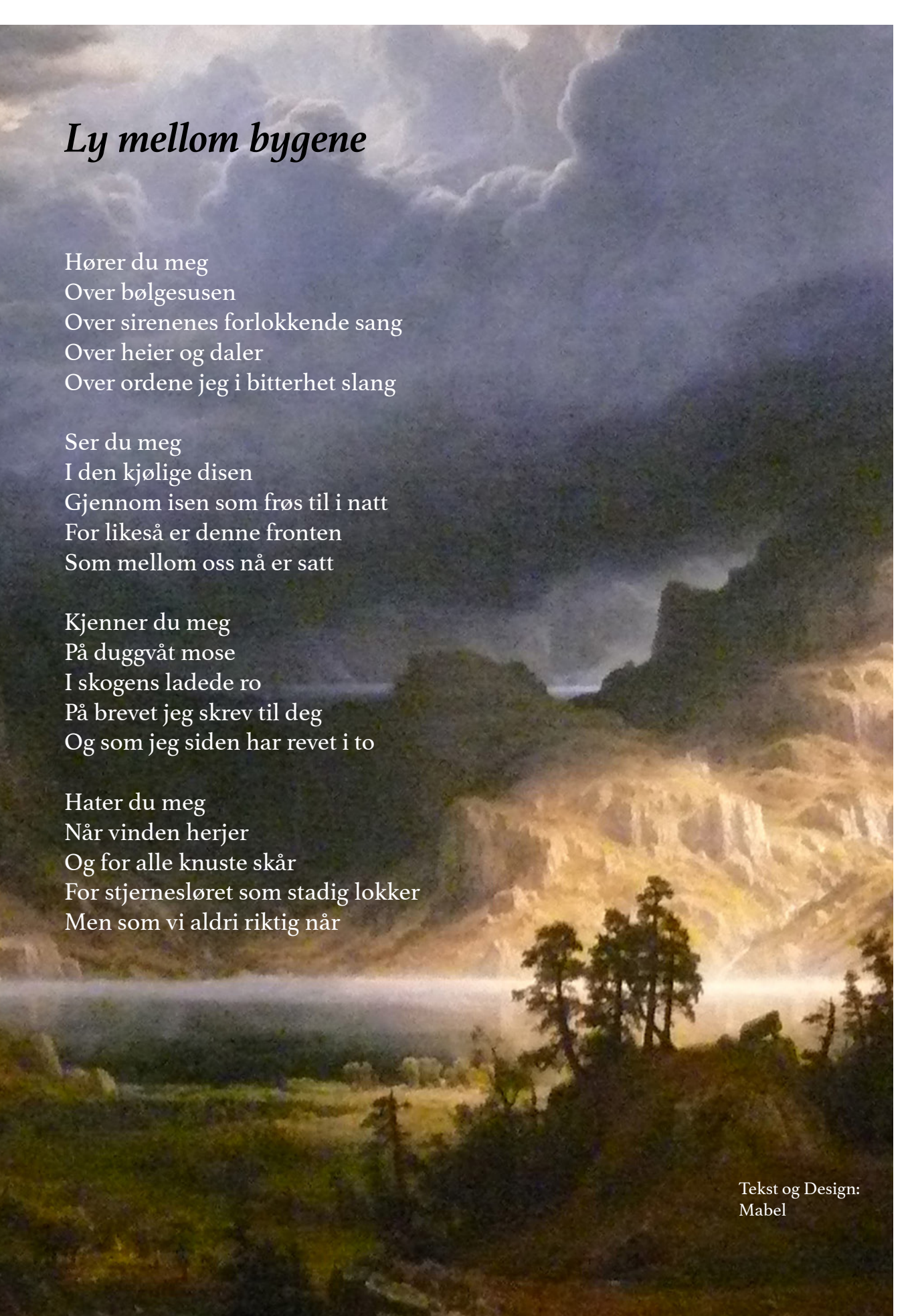
Men det at valget eksisterer er utrolig viktig. For å illustrere dette kan du forestille deg et spill. Et spill du elsker å spille. Hva ville skjedd om jeg tok fra deg muligheten til å slutte. Hvor lenge kunne du spilt før du gikk lei, en dag, en uke, kanskje et år? På et tidspunkt ville spillopplevelsen uansett gått fra å bringe deg glede til å bli en byrde, en byrde du måtte fortsette å bære på inn i uendeligheten. Men kan man egentlig sammenligne et spill med virkeligheten? I livet er mulighetene dine så utallige mye større enn noe spill kan tilby. Likevel mener jeg at dette ikke har noe betydning. Det er sant at livet har mye flere muligheter og tiden det ville tatt deg fra å bli lei ville vært lengre. Men en gang kommer du til å bli lei. I uendeligheten spiller det ingen rolle om det tar en uke eller ti tusen år, resultatet vil uansett bli det samme. Livet går fra å være en velsignelse til en forbannelse. Da er det godt å ha døden som kan sette en endelig stopp, før man ender opp med å bli en Sisufos.



Til slutt vil jeg legge til noe til et av mine tidligere utsagn. Det er kanskje slik at jeg i et universelt perspektiv kun er et atom i en dråpe i et uendelig hav, men jeg er et atom. Jeg har en betydning uansett hvor liten den enn måtte være. Og selv om kanskje ingen legger merke til et enslig atom, er det atomene som bygger opp dråpen som bygger opp hele havet. Akkurat som at selv om en blodcelle er ubetydelig i en menneskelig kropp er blodcellene essensielle for at kroppen skal fungere. Kanskje det er slik at livet mitt og alt jeg har gjort vil bli glemt, men det gjør ikke livet mitt meningsløst. Tvert imot, alt vi gjør er med på å påvirke folk rundt oss, disse folkene påvirker utallige andre, og slik fortsetter det. Selv om kanskje størrelsen på påvirkningen er liten så er den der i hver eneste handling jeg gjør. Og hvem vet av og til kan den lille påvirkningen være det som vipper pendelen. Jeg er som mennesket ansvarlig for å bestemme hvordan jeg vil påvirke verden rundt meg hvert eneste sekund i hver eneste handling jeg gjennomfører. Så jeg spør deg kjære leser, hvordan vil du endre verden?



Tekst: Tobias. Design: Markus.



Ly mellom bygene

Hører du meg
Over bølgesusen
Over sirenenes forlokkende sang
Over heier og daler
Over ordene jeg i bitterhet slang

Ser du meg
I den kjølige disen
Gjennom isen som frøs til i natt
For likeså er denne fronten
Som mellom oss nå er satt

Kjenner du meg
På duggvåt mose
I skogens ladede ro
På brevet jeg skrev til deg
Og som jeg siden har revet i to

Hater du meg
Når vinden herjer
Og for alle knuste skår
For stjernesløret som stadig lokker
Men som vi aldri riktig når

Fru Andersens forbløffende fortelling

En innbringende ettermiddag

Gamle fru Andersen var aldeles ikke så sosete som alle skulle ha det til. Ja, kan hende hun glemte en avtale her og der, bilnøkklene og barnebarnet i dyreparken, men alt dette var naturlige menneskelige feil. Hun nektet å tro at de andre gikk rundt og husket på alt mulig. Det var jo nettopp i tankesurret som oppsto mens man skulle huske noe at de virkelig gode idéene kom til overflaten. Man kunne godt si at fru Andersen ikke glemte, men prioriterte noen tanker fremfor andre. Hun prioriterte ofte tankene som handlet om seg selv. Det satte henne i et uheldig lys som bestemor, men hun hadde alltid ment det var bedre å være slem enn glemsk. (Hvis du ikke kan huske at du var snill, hva var det godt for?). Fru Andersen var en bemerkelsesverdig dame. Ikke på grunn av hennes hukommelse. Ei heller på grunn av hennes tvilsomme moralske kompass. Men i krysningspunktet mellom disse evnene, ligger potensialet til en forbløffende historie. Og der begynner vår fortelling.

Fru Andersen hadde alltid tre sukkerbiter i teen sin, og hun drakk den alltid klokken elleve. Denne punktligheten i seg selv burde motbevise alle antydninger om hennes hukommelse. Hun drakk gjennomsnittlig tre slurker i minuttet, og hvilte øynene på hagen. Den var ikke spesielt velstelt, men inneholdt vekster i alle farger. I kaoset av viltvoksende busker tenkte hun på impresjonistisk kunst. Fru Andersen hadde lite til overs for impresjonistisk kunst både i sin ungdom og i sitt voksne liv, men i sin alderdom lærte hun seg å tolerere det. Denne formiddagen klokken elleve satt fru Andersen i stuen sin. Hun løftet blikket mot bestefarsuret, der timeviseren lå på elleve, og minuttviseren og sekundviseren i samme øyeblikk traff tolvtalet. Så løftet hun keramikkoppen til leppene, blåste forsiktig, dro den milde lavendelduften inn i neseborene og drakk en beskjedent slurk. «Mmm» sa hun til det tomme

rommet. Hun løftet koppen for den neste slurken, men et rapt bank på døren avbrøt henne. Hvem våget å forstyrre henne midt i teseansen?

I døra stod en herremann med hatt og snurrebart. Selv om disse trekkene var oppsiktsvekkende, bleknet de i sammenligning med gliset. Tennene glinset der de stakk ut på rekker i det enorme kjevepartiet. «Fru Andersen, fru Andersen, fru Andersen. Du ser godt ut!» Fru Andersen rettet på brillene, men gjenkjente ikke den unge sjarmøren. «Hvem er De?» Mannen tvinnet på barten og hevet øyenbrynene. «Men fru Andersen da! Kjenner du meg ikke igjen?»

Fru Andersen rynket på nesen. «Det gjør jeg aldeles ikke!» Mannen tok av seg hatten, og avslørte en glattkjemmet manke med gelémengder som fikk håret til å disse når han vendte hodet. «Nå da, fru Andersen. Jeg håper du forstår at jeg aldri ville lyve for deg.» Da han sa det, dukket et vagt minne opp i tankestrømmene hennes. Hun hentet det til overflaten, og det ble klart. «De er mannen som solgte meg aksjer i Gugell!» utbrøt hun. «Ja, jeg driver ikke med sånne duppeditter selv, men datteren min skal gule ditten og datten hele tiden, så jeg regner med at prosjektet går strålende.» Mannen smilte så bredt at kinnene nådde bristepunktet. «Du har fullstendig rett fru Andersen. Google har skutt fart i det siste. Men siden du er en av våre mest trofaste investorer, vil jeg gi deg muligheten til å tjene litt til. Vi har nemlig grunn til å tro at aksjeprisen dobler seg innen kort tid! Var jeg deg, ville jeg slått til.»

Fru Andersen ante ingenting om aksjer eller hvordan bedrifter skjøt fart, men skjønte at det var penger å tjene her. «Jeg vil gjerne investere!» ropte hun. «Før alle de andre! Sett meg opp nå!» Mannen smalnet øynene og smilte med lukket munn, før han sperret dem begge opp. «Det skal bli, fru Andersen. Gi meg det du vil investere, så tar

jeg det med til banken.» Fru Andersen styrtet inn og hentet vesken sin. Hun likte å ha kontanter, for med disse datasystemene ble pengene redusert til tall, og ikke noe håndfast, og da forsvant de lettere. Hvor mye skulle hun investere? Etter overveielse, trakk hun ut en bunke mørkeblå sedler. Mannen med barten tok imot og talte til 20, 20 000. «Svært godt vurdert, fru Andersen. Jeg ville investert akkurat det samme hvis jeg var deg.» Fru Andersen rødmet litt, men ivaretok en stolt mine. Sant å si hadde hun liten peiling. Hun var ikke engang sikker på hva hun investerte sist. Mannen la pengene i baklommen så seddeltuppene stakk ut. «Nå får du ha en riktig god dag videre, fru Andersen. Og gratulerer med investeringen!» Han snudde seg og gikk. Seddeltuppene svingte som pendler mens han vagget av gårde.

Fru Andersen skulle gjerne delt noen av aksjene med familien, men visste at penger ikke vokser på trær. De var en begrenset ressurs, og da var det bare rett og rimelig at førsteretten tilfalt nettopp den første som så muligheten. Fru Andersen hadde et øye for slike muligheter, eller slike muligheter hadde et øye for henne. Hun var ikke riktig sikker.

Da hun lukket døren, hørtes et pling fra stua. Nå hadde hun glemt å slå av den fordømte datamaskinen igjen. Fru Andersen var ingen tilhenger av teknologiens fremskritt. Hun syntes den var fremmedgjørende, nedpsykende og et fjollete sidespor til vår moralske utvikling og dannelsen. Men hun hadde en stasjonær datamaskin i huset, for datteren ville heller bruke e-post enn å skrive brev. Det hendte at de korresponderte, men nå var det lenge siden. Fru Andersen gispet da hun så at avsenderen var ukjent. Hun flyttet den lille hvite pila over e-posten, og trykket. Meldingen var lang, og svært interessant.



Tekst: Amund

**Design og
illustrasjon: Iselin**



NY E-POST

FRA : UKJENT

TIL : FRU ANDERSEN

Hallo Miss Andersen

Jeg er Nikula Forglenis, men du kan også kalle meg prinsen av Æsjibia. Jeg bor i et land langt, langt unna deg. Her er løver, elefanter, sjiraffer, sebraer og neshorn. Her er sanddyner store bølger i et ørkenhav. Her er det førtigrader i skyggen. Ting her er ikke som i Norge. Jeg bor her. Jeg lever godt som prins. Noen ganger kommer tjenere og mater meg med nyplukket frukt, og jeg ligger ved bassenget og ser at verden er vakker. Og tjenerne smiler, og de ser også verdens skjønnhet. Alle er glade og fornøyde.

Vanligvis er alt i orden, men ikke etter at faren min, Bikala Forglenis, ble alvorlig syk. Han krympet til han var som en rosin, og så sluttet han å puste. Før han sluttet å puste, sa han til meg: Nikula, du skal bli konge, du skal bli stor konge. Men først må du bevise at du er verdt det. Du må tjene ti tusen æsjibianske dollar. Helt på egenhånd. Du kan jobbe hardt, eller du kan få en strålende idé. Mulighetene er mange min sønn, så lenge utfallet er ti tusen æsjibianske dollar. Etter det får du tilgang til arven din. Ikke lenge etter døde han.

Jeg skjønnte raskt at jeg ikke var skapt for hardt arbeid. Noen mennesker er flinke til å tjene penger, mens andre vet hvordan de skal brukes. Jeg prøvde å jobbe i alle slags bransjer, alt fra et advokatkontor til å spille musikk på gaten. Jeg har tilsynelatende ingen kjennskap til toner eller retorikk. Likevel prøver jeg å nå ut og overbevise deg. Jeg har hørt at du er en sjenerøs kvinne, bedre til å bruke penger enn å tjene, akkurat som meg selv. Hvis min onkel mottar de ti tusen, uten spørsmål, vil han gi meg tilgang til min arv, etter min fars ønske. Denne arven har jeg tenkt å dele med deg.

Hvis du ønsker å hjelpe, er oppgaven din enkel. Du må sende tilsvarende ti tusen æsjibianske dollar til kontoen min, så vil både rikdommen din og min vokse.

Hilsen

Nikula

Prins av Æsjibia

Fru Andersen rettet på brillene, og forsikret seg om at hun hadde lest rett. En æsjibiansk prins trengte hjelp, og av alle på denne klode, spurte han henne. Hun skjønnte at dette var en av de sjeldne virkelig gode dagene. Hun fant frem til prinsens kontoopplysninger, og etter evinnelig knoting og styr med den hersens datamaskinen og det dumme pengeoverførings-systemet på nett, hadde hun utført nok en god gerning. Nå var det bare å vente på prinsen.

Dagen var allerede altfor innholdsrik, og fru Andersen vendte tilbake til teen sin. Den var lunken, men fru Andersen slurpet den i seg likevel. Elleve-teen skulle drikkes hver dag, sånn var det bare. Hun tok med teserviset inn på

kjøkkenet og vasket det grundig før hun satte det i maskinen for sikkerhets skyld. Fru Andersen hadde alltid vasket teserviset for hånd, og skulle ikke la vaskemaskinens ankomst endre på det. Hun vendte tilbake til stuen og betraktet hagen. Arealet var nokså åpent, muligens klart for noe nytt. Hun bestemte seg for å finne noe stort hun kunne plassere midt i hagen. Kanskje hun kunne få noen til å flytte et lønnetre.

Hun så for seg hvordan et lønnetre ville endre den impresjonistiske hagen, og likte det. Visjonen gikk opp i røyk da det ringte fra telefonen i gangen. Hun dro kroppen med seg fra stua. «Hallo, fru Andersen her», peste hun inn i røret. «Fru Andersen! Håper jeg ikke forstyrrer. Dette er Steinar Kam fra

Vitalin. Vet du hva Vitalin er?» Fru Andersen ante ikke hva det var. «Nei, er det noe man burde vite om?» Mannen lo kort. «Det er akkurat det det er. Vitalin er det neste store innen legevitsenskapen. Fru Andersen, er du klar over at ni av ti mennesker dør for tidlig grunnet mangel på vitamin L? Vitamin L, også kalt livsvitaminen, er det som sørger for at kontakten mellom hjernen og hjertet opprettholdes, og er dermed en forutsetning for liv.» Fru Andersen visste godt at hjernen og hjertet var viktige organer, og det virket rimelig at de hang sammen. Hun sa «Jaså».

«Noen mennesker får i seg vitamin L naturlig, derav en av ti som ikke dør for tidlig. Men dette er bare ytterst få. Det gjelder den andelen av populasjonen som har hatt over 13 seksuelle partnere. Gjelder dette deg, fru Andersen?» At han våget! «Slettes ikke!» skrek hun inn i røret. Hun var fristet til å legge på der og da, men besinnet seg raskt.

«Beklager fru Andersen, jeg er nødt til å spørre alle kundene bare i tilfelle. Selvsagt trodde jeg ikke det om deg.» Fru Andersen pustet i lange tak og så rødfargen svinne fra ansiktet i speilet. «Det håper jeg De mener», svarte hun. Steinar Kam forsikret at han mente det av hele sitt hjerte og hele sin hjerne. «Men tilbake til saken, dette betyr at du med sikkerhet kommer til å dø tidligere på grunn av vitamin L-mangel. Det er brutalt, men dessverre sannheten. Heldigvis har vitenskapen funnet en løsning.» «Og hva er så denne løsningen?» «Vitalin, så klart! To piller i uken, og du vil leve betraktelig lenger.» «Jøsses. Hva koster dette?» «De sier at man ikke kan sette en pris på menneskeliv, men det har vi nå gjort, og den er rimelig. For bare 500 kroner får du en pakke med 20 piller, som vil vare i to og en halv måneder. Du kan tenke på det som leie for å leve i kroppen din.»

Fru Andersen tenkte over dette. Kjente det knake i leddene. Hun så for seg vitalinpillen suse inn. Den fikk innvollsene til å skinne, og smurte leddene med en magisk olje. Hun fikk lyst til å hoppe og sprette bare ved tanken. Hele tiden hadde hun ant at kroppen manglet noe, hun bare visste ikke at

det var vitamin L. «Hva blir det til, fru Andersen?» «Jeg tar like godt fem pakker, så har jeg for et år» tenkte hun høyt. «Strålende valg! Du vil snart merke et kenguruhopp i livskvalitet. Gratulerer!» Fru Andersen ble en smule fortumlet og sa «Takk» før selgeren informerte om at pillene og regningen kom per post og la på.

Historien fortsetter neste dag, da klokken tikket mot ett og den kommende middagstid. I komfyren sprakte det i en gyllenbrun stek. Fru Andersen ventet besøk fra datteren og familien. Det var ikke en spesielt hyggelig familie, men det var lettere å smile pent noen ganger i måneden enn å fortelle sannheten. Fru Andersen så seg i speilet, og øvde på det falske smilet sitt. Hun løftet kinnene og viste gebisset. Perfekt.

Som vanlig var datterens familie håpløst forsinket. Syv minutter over ett banket det endelig på døren, og da var steken allerede litt for kald. Derfor hadde hun forsynt seg og spist en porsjon. Hun måtte jo tenke litt på seg selv også. «Her er dere» bemerket hun tørt da datteren steg over dørterskelen. «Hyggelig å se deg også, mamma», svarte datteren. Fru Andersen løftet kinnene og viste frem gebisset. Datteren hadde en slamp av en ektemann og to ufysiselige barn. Mannen drev med data-maskiner. Han satt visst på baken hele dagen og trykket seg rundt, og etter noen timer var han ferdig med «arbeidet». Han luktet litt rart, sikkert fordi han hele tiden satt stille, og han brukte briller som ikke passet ansiktsformen i det hele tatt. Barna var ikke stort bedre. De hoppet i sofaen hennes til fjærene røk, og spiste som svin. På toppen av det hele hadde de ikke lært å snakke ordentlig, enda de var fem og åtte år gamle. Begge sa «skjære» når de mente «kjære» og «skjenne» når de mente «kjenne». Det var forvirrende og svært udannet. Hun visste ikke om hun skulle klandre foreldrene eller barna for dette siste, så hun klandret alle.

Familien tok grådig for seg fra steken, og svigersønnen spiste med åpen munn. Fru Andersen stengte nesegangene og kikket ut av vinduet. Hun gruet seg allerede til desserten. «Hvordan går

det på skolen da?» spurte hun det eldste barnebarnet gjennom sammenbitt gebiss. «Fint», lød det fra barnebarnet mens fragmenter av poteten i kjeften hennes sprutet utover duken. Svingersønnen dyttet litt i datteren sin. «Du har kanskje noe mer du vil fortelle?» Det var typisk ham å kontrollere og kommandere ungene hit og dit. Barnebarnet svelget poteten. «Vi har fått en ny elev i klassen.» sa hun, denne gangen uten å maltraktere duken. «Jaså», besvarte fru Andersen halvinteressert. Nye elever var knapt en nyhet. «Ja, hva heter han da?» «Robert» pep barnebarnet. Robert ja. «Han har to hunder» Barnebarna hadde det med å legge til sånne detaljer. «Jeg hadde faktisk en Robert i klassen min jeg og», supplerte fru Andersen. «Han hadde tre hunder». Familien hadde ikke noe å si til det. Herrejemeni, det var som å snakke til en murvegg.

Da stillheten la seg, så svingersønnen en mulighet til å skravle om jobben sin. Han var en sannen type som faktisk likte å høre sin egen stemme på lydopptak. Datteren hadde betrodd fru Andersen at mannen kunne snakke med ekkoet sitt i flere timer når de var på fjelltur. Nå var han i gang igjen. «...såmedden nye algoritmen i programvaren, sparer vi minst seks arbeidstimer i uken, og da har plutselig noen av koderne tid til å undersøke softwaren for oppdateringer, som den trenger så klart, og hvis de finner en måte å ...» Det var til å krepere av. De lange setningene følte som seks arbeidstimer hver. Fru Andersen visste at hun måtte bryte inn og redde dem alle.

«I går tjente jeg mer enn du tjener på en måned.» Svingersønnen mistet tråden i enetalen sin. Ingen så på ham lenger. «Hva sa du?» spurte han. «Jeg har tjent mer enn månedslønna di på én dag.» Svingersønnen hevet de ustelte øyenbrynene sine. «Det høres jo helt vilt ut! Hvordan fikk du til det a?» Fru Andersen smilte skjevt og lo kort. «Det skulle du likt å vite!»

Det tok tid, men etter hvert fikk familien fisket ut akkurat hvordan fru Andersen hadde tjent seg rik mellom elleve og middagstid dagen før. Først kjøpte hun aksjer i Gugel, deretter investeringen til den æsjibianske prinsen og til slutt Vitalinkjøpet, som riktignok ikke bedret den økonomiske situasjonen, men gav henne mer tid her i livet, og var ikke tid penger? Etter utlegningen smilte hun genuint mot forsamlingen. «En tilnærmet perfekt dag, om jeg må si det selv»

«Ja, det må du», skjøt datteren skarpt inn. «Mamma, vi har snakket om dette før! Mange er villige til å lyve for å lure til seg penger, og spesielt ofte lyver de til damer som deg. Vi snakket jo om det forrige gang også!» «I så fall har jeg hørt uten å lytte» svarte fru Andersen. Hun gjorde ofte det når datteren fikk skravla i gang. «Mamma, jeg prøver jo å hjelpe deg!» «Jeg klarer meg helt fint, takk!», svarte fru Andersen. Hun hadde forventet en viss anerkjennelse, men ble møtt med misunnelig skepsis.

Denne siste kommentaren traff visst en nerve hos datteren, for hun reiste seg så stolen smalt i



gulvet bak henne. «Helt siden pappa døde har det vært umulig å prate med deg, å være med deg! Du er som en annen person! Og jeg gir deg sjanse på sjanse på sjanse, men det virker ikke som du liker oss en gang! Hadde du ikke vært moren min, så hadde jeg gitt deg opp for lengst! Du er sur, selvopptatt, og for stolt til å innse at du er letturt!» Det siste hun sa druknet i en annen lyd. En øredøvende dur. Tsjukka tsjukka tsjukka tsjukka tsjukka.

Støyen befant seg like over dem, med konstant frekvens. Det gikk kaldt nedover fru Andersens rygg. Forsamlingen kikket opp i taket, men fant ikke svar. Det var som om en utenomjordisk energi tok tak i huset, og ristet det i grunnvollene. Den mystiske kraften forflyttet seg, og familien rettet oppmerksomheten mot hagen. Det var som en orkan der ute, grenene spant i ring og buskene endret fasong hvert øyeblikk. Tsjukka tsjukka tsjukka tsjukka tsjukka.

Spenningen tiltok, energien økte. Glasset i hagedøren klirret. Trærne bøyde seg nådig og pottplantene fløy inn i hekken. Fru Andersen fikk øye på to lange skinner der oppe, flyvende alene i lufta. Hadde datterens raserianfall påkalt høyere makter? Skinnene sank mot bakken, og over dem befant et ovalt fartøy seg. Utenom vinduene var fartøyet dekket i gull, og glinset blendende i kveldssolen. Over den ovale gullklumpen var en propell med et midtstykke av diamanter og blader i strålende platina. Braaaaaapbapbap, sa propellen.

Uten én unødvendig bevegelse sank helikopteret mot midten av plenen og landet bløtt. Propellen

sluttet å rotere, og roen var gjenopprettet i nabolaget. Vindusglassene i helikopteret var mørke, enveis og tykke. Det var tyst i hagen. Fru Andersen skrittet ut på verandaen med familien i ryggen. En spurv prøvde seg håpefullt med en melodi. Så åpnet døren på helikopteret seg. Fra åpningen sank en liten sklie ned mot bakken. En ukjent skikkelse stod ovenfor sklien og betraktet huset. Han var kledd i lilla fra topp til tå. På føttene hadde han mørkelilla sandaler med hvite såler, og begge storetærne bar ringer i gull. Både bena og overkroppen var dekket av en romslig, noe lysere tunika. Han hadde en ring på hver eneste finger, den ene penere utsmykket enn den andre. Rundt halsen lå et kjede som kulminerte i en dypt lilla amulett midt på brystet hans. Øverst var hode-pryden, en lyselilla fez på skakke. Kort oppsummert en imponerende mann.

Han steg ut av helikopteret, og det røde kveldslyset traff den mørke huden hans. Han smilte med de kritthvite tennene sine og slo ut med armene. Så rutsjet han ned sklien og landet stødig i gresset. Med det samme smilet og armene ute, nærmet han seg fru Andersen. Hun stod paralysert på stedet, for sjokkert til hverken å hilse eller rømme. Da mannen nådde henne, slo han armene rundt henne og gav henne en varm klem. Han luktet som kanel og honning. Etterpå strakte han ut hånden og hilste: «Miss Andersen, I presume?»



12

3

Deilig. Setene helt foran er ledige på linje 3 Lohove. De som er bakvendt. Jeg setter meg ned, tar på headsetet, tar på brillene. Gjør meg klar for høydepunktet gjennom dagen min.

Dette er min hobby jeg nå skal dele med dere. Bli fornærmet hvis det er deg jeg har observert, fordi da betyr det at du skiller deg ut. Hvem vil vel skulle seg ut? Det var en tull. Vi går jo på Dragvoll. Annenhver person har jo rosa hår!

Det er den ene rundkjøringen opp mot Dragvoll rett før Berg, hvor vi skal helt rundt, og alle blir liggende litt for langt ut mot høyre. Alt blir kaos et par sekunder. Sekker som faller litt ut av setet,

mennesker som faller på hverandre og jeg kjenner jeg nesten legger hodet mitt på skulderen til jenta ved siden av meg. Og da føles det både godt og litt vondt når bussen kjapt svinger til høyre etterpå. Gravitasjonskraften presser alle skjevheter tilbake på setet sitt.

Rett skal være rett. Da er det samtidig deilig, at jeg fortsatt sitter med hodet mitt på skulderen til jenta ved siden av meg.

Det er tett luft på bussen i dag. Kvalmende. Minner meg om lange kronglete vestlandsturer. Bra jeg ikke drev med alkohol og var bakfull på de familieferiene.

Jeg elsker konspetet med fest på søndager! Men nå er det mandagsmorgen. Bussen er ikke full. Det kan vel egnt ikke kalles morgen lengre. Men edru er jeg ikke. Blir psykiske lidelser mer eller mindre spenende nå? Kanskje man lærer bedre i beruset tilstand? Kanskje å føle at jeg er i en manisk tilstand får meg til å bedre forstå manien Kennair skal lære bort i dag.

Buss- rute- notater

Tekst: Runa
Illustrasjon: Iselin
Design: Viljar

Det ser ut som hun har rømt fra gamlehjemmet, her hun i allværsjakken sin går ombord på bussen, mens hun tar en stor bit av sin BigBite.

Han har på seg stilig grå dress. Finkjemmet hår. Bestemte skritt over Elgester bru. Skulderveske av lær. Brun. Brune lærsko. Men det eneste jeg ser er skotrekkene i knæsje oransje gummi.

Vårromanse. Våryr. Sommerforelskelser kalles det. Men her sitter jeg på en buss og ser på tidenes mest forelskede par på busstoppet ved samf 4. Det er høst. Har de misforstått årstiden? Riktignok er det sol, men det ligger et gult blad oppå låret til gutten. Jenta legger låret sitt oppå. Kanskje det er noe som kalles høstforelskelse også? Men til vinteren. Da forventer jeg distanse.

Høst i Trondheim. Venter på bussen. Og det eneste jeg tenker er. Akkurat passe kaldt, til at det er akkurat passe varmt. Når du holder rundt meg.

Hun skal rekke 3 Lohove. Det er en litt kritisk buss å rekke. Det kan stå mellom å spurte inn siste minutt før forelesning, og å ikke møte opp. Lyset blir grønt. Hun spurter. Smiler tryglende håpefullt desperat til bussjåføren gjennom regnet på ruta. I trygge varme hender kjører vi videre.

Neste stopp; Gløshaugen. Bussen kjører rolig ut fra holdeplassen. Han går rolig ved siden av. Smiler stort mot vinduet. Det er med øynene og litt krokete. Jeg tror det er fysisk umulig for han å slutte å smile akkurat nå. Skuldrene høye. Beveger seg i takt med bussen. Minsker tiden til neste gang de ses. Med sekken over høyre skulder, tar han avskjed. Hjertet dunker fort. Vi drar videre til Dragvoll.

Det så ut som de holdt hender. Men han skulle bare gi henne en av sjokolademelkene de hadde kjøpt på bunnpris. Lavtliggende hender som bytter sjokolademelk mot berøring. Det er ganske fint det også.



E T I N N F A L L

FRA MALIN

Det finnes så mange måter som vi prøver å dele inn og organisere verden på, det virker alltid å gjøre oss mer avslappet om vi kan putte noe i en boks. I denne sammenheng har jeg gått inn i en av de mest umulige og subjektive systemene man kan komme over. Den mystiske energien som ulike objekter utstråler, ser ut til å noen ganger være veldig lik hverandre. Men dette er som med de fleste systemer under kritikk mellom hvert individ, fordi assosiasjonene vi har til ting virker å gi dem helt unike energinivåer ved subjektiv vurdering.

For meg gir det mening at klassiske piknikbord av tre, når de har stått en stund ute i regnet, skal leve i en onsdagsorientert verden.

Den indre harmonien min ville føles komplett om jeg satt ved et slik bord på en onsdag, men om det var en mandag ville det føles lettere halvhjertet. Derimot, om det var på en mandag, skulle man i så fall spist et rødt eple.



I min verden er torsdager bare ukedag-versjonen av måneden november, og uten tvil er de begge farget mørk lilla. Gjerne har disse også selskap av tallet 8.

Regnestykket $5 \times 5 = 25$ hører bare hjemme på en fredag, noe som også gresskar gjør.

Hvite servietter og whiteboard-tavler fremkaller akkurat den samme smått ubehagelige følelsen, men et hvitt ark

kan ikke slippes i den samme boksen da det bare utstråler nøytralitet.

Søndager er den perfekte dagen for å spise cantaloupe melon, og særlig om det skal skje på en søndag i mars, fordi alle disse bare tilsvarer hverandres energi med perfektjon.

Den typen buss som kjører linje 3 blant annet er som en levende åme. Den mer firkantede andre standard typen buss er derimot tydelig død, og føles som en matboks med en sandwich inni. Helst spesifikt en som inneholder tomat, salat og er lagd av grovt brød.



Også navn kan ha energier tilsvarende objekter, slik som navnet Michael er en blå og rød tannkremtube.

Granbar er litt i samme hjørne som svarte herresko, og bjørkeblad føles likt som et uløst kryssord som noen har griset melk på.

På ingen måte krever eller forventer jeg at noen andre skal tenke det samme som meg, men de fleste rapporterer å ha en følelse rundt slike ting. Noen av disse klassiske assosiasjonene kan kanskje ha en sammenheng som jeg bare ikke ser, men jeg kommer aldri til å få helt fred med saken. Er det så enkelt som assosiasjoner, eller kan det ha noe med ens subjektive intuisjon å gjøre? Er det bare fullstendig meningsløst kaos, eller er det en orden utenfor vår forståelse?



Tekst og design: Malin

GUCCI I MITT HJERTE ^{v. 1.6}

Tekst og design: Gucci-Gunnar

I forrige utgave av Synapsen manglet det DESSVERRE et avsnitt eller to fra min fantastiske, geniale og vel utarbeidede tekst om maksimalismens dygdighet. Etter å ha brukt timesvis på å fremkalle setninger ikke rent få vil kalle det nærmeste man kommer ekte sannhet her i verden, kunne jeg simpelthen ikke akseptere dette. Jeg kjente narsissisten i meg rase som en bortskjemt drittunge som ikke fikk lørdagsgodtet sitt. Men lørdagsgodt, det skal jeg faen meg ha! Etter å ha truet med å angi redaksjonen til politiet for grov omsorgssvikt fikk jeg endelig karret til meg en side jeg kunne boltre meg på. En hel side, tenk det! Så nå, helt uten videre kontekst (det trengs absolutt ikke hoho)

Århundrets mantra er at vi skal leve som vi vil, men det betyr ikke at du kan leve som du vil. Skal vi kunne leve i harmoni her i verden må vi alle ta et tak og konsumere det vi kan. En velkjent gruppe ustabile psykedelikafanatikere sa en gang «money can't buy me love». Åpenbart hadde de tatt en tur i skogen for mye. Ikke nok med det, men enkelte påstår at penger ikke kan kjøpe lykke. Men altså, hva er en plate firkløver på butikken? Jo, en plate med helprosessert lykke til 30 kroner. Har du penger til to, jo da hjelper jo det! Og tror du ikke tidligere president Trump kjøpte seg både en kjærlig kone og barn med pengene sine? Med kjærlighet for penger og kjærlighet for ting, ja da kommer du langt her i verden. Altså asketene som lever fra hånd til munn, tror du virkelig at de er lykkelige? Nei, de er bare den religiøse versjonen av den generiske Løkka-hipsteren som gjør alt de kan for å skille seg ut.

Hyklari i en form eller annen er helt grunnleggende umulig å unngå dersom du kritiserer samfunnet, men samtidig tar del i den ultraglobaliserte verden vi lever i. Enten direkte skyldig eller gjennom god gammeldags guilt-by-association. Om du skal sitte der med den freshe Gucci-veska di, eller bare et par slitne Vans og en gjenbruks-beanie, og samtidig preke til verden om hvordan den tar feil, ja da er du en hykler. Det er så klart fritt frem å leve som både jeger og sanker i skogen og samtidig sende inn sinte innlegg til Si ;D i ny og ne, men hold nå kjeft mens vi er på kafé og la oss fråtse i wienerbrød i fred.



De psykiske love r

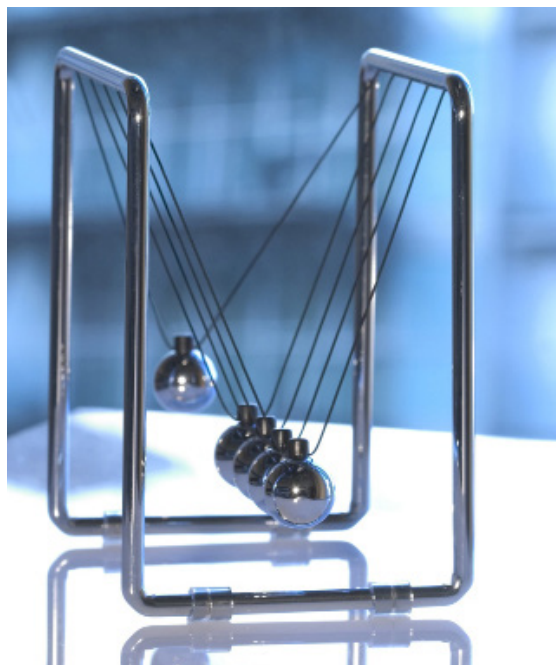
En kveld jeg var urolig og ikke fikk sove, begynte jeg ironisk nok å lese URO av psykiater Finn Skårderud. Her tematiserer han det moderne menneskets rastløshet, og bruker begrepet uro som et fast holdepunkt for å forklare ulike sider av hva det vil si å være menneskelig. Dette fikk meg plutselig til å glemme alle mine andre bekymringer. Nå var heller uroen min rettet nettopp mot dette begrepet «uro» og hvilken plass dette har i livene våre.

Jeg vil tørre å påstå at de aller fleste av oss har kjent på det å være urolig for noe. Denne uroligheten kan ha mange kilder. Det kan dreie seg om alt fra å være bekymret for et sykt familiemedlem, til å være stresset over ikke å rekke bussen, til en generell følelse av rastløshet man ikke helt klarer å plassere. De fleste av oss vil også, bevisst eller ubevisst, ha egne måter å håndtere en slik indre uro på. Vi biter negler, trener, scroller på instagram, hopper i strikk, shopper, prokrastinerer, drikker, spiser eller sulter. Etterhvert som jeg dykket videre inn i mitt vokabular for verb, oppdaget jeg mer og mer menneskelig atferd som på en eller annen måte kan føres tilbake til en følelse av rastløshet. Er det faktisk slik at alt det vi mennesker foretar oss er drevet av en indre uro?

I fysikken er uro det motsatte av ro. Når en ting er i ro, vil det ikke bevege seg. Verken fremover eller bakover. Det samme gjelder kanskje også menneskearten. Uten uro, ville vi ikke hatt noen grunn til å utvikle oss videre. Uro er nemlig mer enn bare en ubehagelig følelse som kan få hjertet vårt til å pumpe ekstra hardt og tankene til å spinne ekstra fort. Det er også en helt grunnleggende evolusjonær overlevelsesmekanisme. Det er denne følelsen som dukker opp når vi enser fare, når vi er nødt til å handle, bevege oss og bryte vekk fra det vi holder på med. Når ville dyr nærmet seg, var det uroen hos våre forfedre som drev dem opp på beina

for enten å gjemme seg i første og beste hule, eller møte frykten ansikt til ansikt. En ting er flukt fra ville dyr, men hadde mennesker uten uro i det hele tatt oppdaget ilden, oppfunnet dampmaskinen eller utviklet datamaskinen? Fremskritt skjer ikke uten bevegelse og bevegelse er ikke tilstede ved ro. Dermed vil fremskritt trolig ikke være mulig uten en følelse av uro.

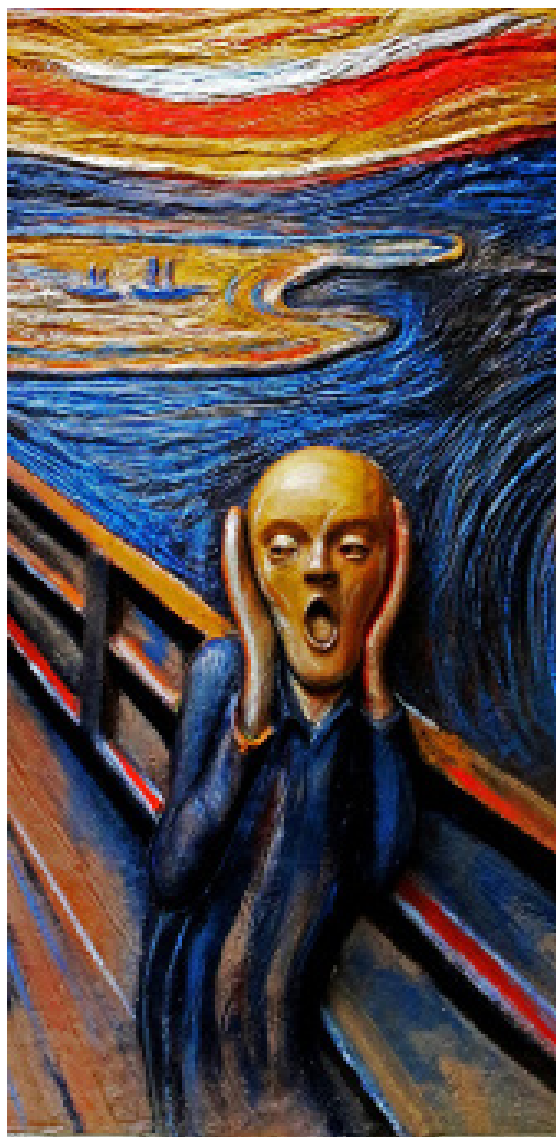
Til tross for at vi kan ha uroen vår å takke for at vi i det hele tatt har overlevd og utviklet oss som art, er dette likevel et negativt ladet begrep i dagens samfunn. Det er en følelse vi i dag ser på med stor... vel - uro. Flere og flere av oss, spesielt den yngre generasjonen, rapporterer om psykiske helseplager. Vi er redde, stressede, utbrente, engstelige og deprimerede. Vi er urolige, og slettes ikke fornøyde med det. Samtidig har levestandarden i landet vi bor i aldri vært høyere. De aller fleste av oss er trygge, mette og er langt ifra å stå i fare for å bli spist av ville dyr. Hvorfor er vi da så urolige?



La oss igjen vende tilbake til de fysiske lover. Energiloven sier at energien alltid er bevart. Det vil si at den aldri kan oppstå eller forsvinne, bare skifte form. Kanskje er den menneskelige uroen også en form for energi? Kanskje vi lever med en konstant konsentrasjon av uro iblant oss, og når det ikke handler om redsel for å bli spist av dyr, så rettes denne uroen mot andre ting? Som for eksempel at man skal bli likt, være spesiell, eller gripe de mulighetene man har så mange av, og skape sin egen lykke? Er det dette som gjør det moderne menneskets uro så vanskelig å forstå seg på? Den har ikke lenger en konkret «målskive». Det kan kjennes som en underliggende følelse man ikke helt vet hvordan man skal få tak på. Den bare ligger og murrer inne i oss der vi suser rundt i verdens lykkeligste land, i verdens lykkeligste tid. Ingenting mangler, og kanskje det er nettopp det som er problemet?

$$\text{universet} \quad \underline{\underline{\sum E = 0}}$$

Fremveksten av det moderne forbrukersamfunnet kan altså ha flyttet fokuset vårt vekk fra det som i bunn og grunn gir meningsfulle liv. Det er derimot ikke bare meningen vi har mistet, men også tiden. Med industrialisering og utvikling av teknologi, kom også mentaliteten om at tid er penger. Mennesket reduseres til en ressurs som skal utnyttes, samtidig som kravene i arbeidslivet knyttet til tidsbruk, kompetanse og kapasitet fortsetter å øke. Vi har vært nødt til å skru opp vårt eget tempo for å kunne henge med i en verden som beveger seg raskere enn noensinne. Mer fart, genererer naturligvis også mer uro. «Moderne uro- eller rastløshet- kan forstås i forhold til begrepet tid. Man har for lite tid. Man har mye å gjøre før i morgen, og for øvrig er man dødelig.» skriver Skårderud i boken sin. Den stadig trangere tidsklemma og en stadig større mengde av plikter, henger over oss som to grådige dødsengler. Det er da ikke rart at vi blir redde.

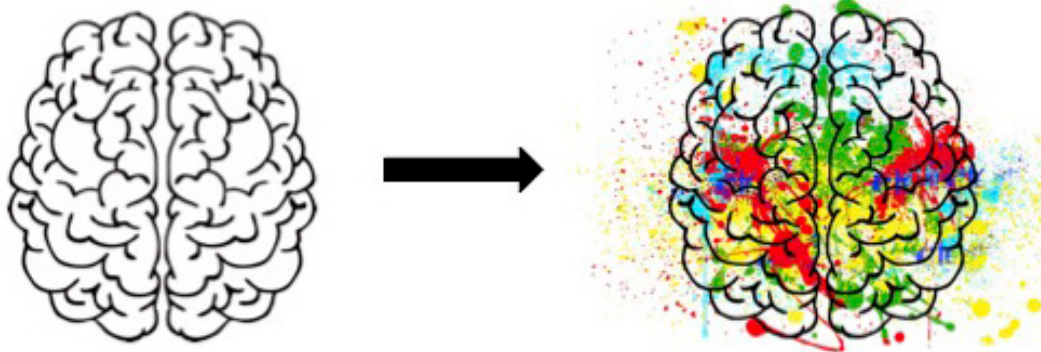


Hvis man tar en kikk på dagens kaotiske samfunn kan det altså se ut som om menneskets urolige energi ikke er konstant slik som energiloven tilsier, men at konsentrasjonen av uro tvert imot har økt. I den anledning er det kanskje mer hensiktsmessig å se på uro fra en annen fysisk lov: entropiloven. Denne loven beskriver lukkede systemers utvikling fra kaos til orden. Etter hvert som tiden går, vil også entropien (grad av uorden) i systemet øke. Hvis vi ser på verden som et lukket system, vil entropiloven kunne forklare utviklingen av dagens kaotiske samfunn. Vi kan også betrakte menneskets psyke som et lukket system. Sett gjennom "entropilovens øyne" er det derfor ikke så rart at dagens generasjon i større grad preges av en psyke bestående av bekymringer, uro og kaos.

$$S_n < S_{n+1} \quad n \in \mathbb{N}$$

Skal vi se på menneskets indre uro fra de fysiske prinsippene til energiloven og entropiloven, er uro noe vi bare må akseptere at finnes og i verste fall økes. Jeg har likevel troen på at vi har en mulighet til å redusere denne negative energien, og være unntaket som falsifiserer disse fysiske lovene en gang for alle. Hver og en av oss kan finne teknikker som kan hjelpe oss med å løsrive oss fra den hedonistiske tredemøllen og klare å holde hodet over vann i den raske strømmen av informasjon, forventninger og gjøremål. Ta en pause alene, kom deg ut i naturen, legg vekk mobilen, begynn på yoga, lær deg mindfulness og meditasjon. Du trenger ikke å vie hele livet ditt til å leve som asket i Himalayafjellene. Femten minutters avkobling hver dag vil være bedre enn ingenting. For hvert ekstra dype innpust du tar, ytrer du et stort «Fuck deg!» til ideen om at mennesket er et lykkejagende produksjonsredskap. For hver solhilsen du gjør, gir du fingeren til «tid er penger»-mentaliteten. Ved å utføre fullstendig uproduktive og rolige aktiviteter, tar du isteden kontroll over din egen tid. Koste hva det koste vil.

Hvis du syns dette høres ut som noe mambo-jambo-greier, og fortsatt tenker at «jeg kan vel ikke utkonkurrere de fysiske lovene», kan jeg foreslå en konstruktiv måte å håndtere din indre uro på. Ta den uroen og rastløsheten du har i kroppen din, og rett den mot noe fornuftig! Ikke bruk tid på å være redd for ikke å være god nok, eller for at kjæresten din egentlig ikke liker deg. Prøv å avlaste deg selv fra denne negative egosentriske bekymringsstrømmen, og heller overfør noe av dette mot ting du faktisk bør være bekymret for. Klimakrise, polarisering, økende forskjeller, dårligere mental helse og diskriminering er alle gode målskiver til å rette alle dine bekymringer mot. Til tross for at vi lever i en «velutviklet» og moderne verden, finnes det mange områder vi gjerne skulle sett mindre ro og mer bevegelse på. Hvis du klarer å bruke uroen din til å fremme handling og en positiv utvikling, vil dette ikke bare bidra til å løse noe av det du er urolig for, du kan til og med være så heldig å snuble over en slags mening i det hele.



Tekst og design: Aurora

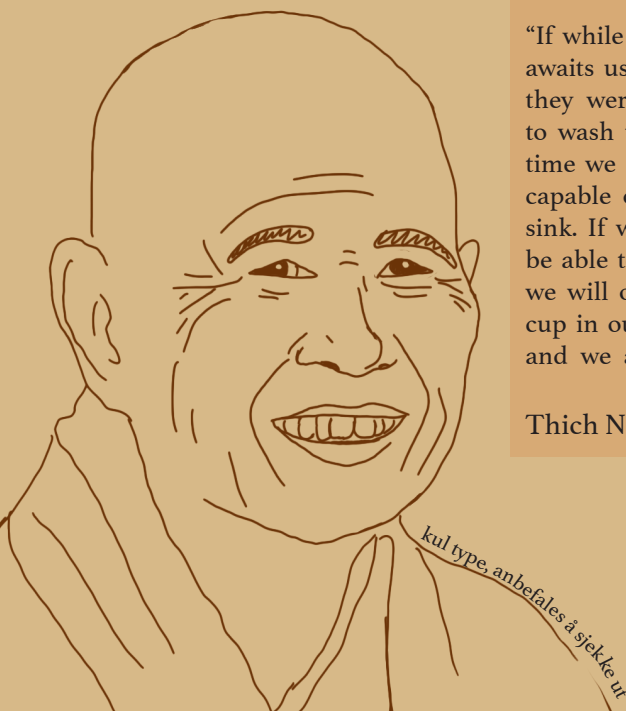
EEEEERRRRRRRR

Masala chai meditasjon



Iblant tar kaoset overhånd. Da kan det å sitte stille med seg selv kjennes nesten umulig. Men det betyr ikke at man ikke kan søke litt ro gjennom mindfulness for det. Mange kjenner sikkert på litt uro nå. Mørke kalde korte dager og eksamensstress. Nei huff. Så her kommer en liten oppskrift på det motsatte- varme, glede og ro. Alt i en liten kopp. Det er litt fint. Om du nå har bestemt deg for å følge denne oppskriften så har du også bestemt deg selv for å gi deg selv litt tid. En pause fra alt som skjer. Det er kanskje noe av det viktigste vi kan gjøre, men vi lar det nok litt for ofte falle bakerst i prioriteringslista. Men om du gidder å gjøre det likevel har du gjort en lur prioritering, og det kan du være veldig stolt over! Det er skikkelig irriterende med oppskrifter som starter med en vegg av tekst, så sorry for det. Om du allerede er lei, er dette et fint tidspunkt å legge merke til hvordan pusten din er. Så kan du titte opp av teksten og se hvordan det ser ut rundt deg selv.

På samme måte som vi påvirker omgivelsene våre blir vi også påvirket av hvordan ting er rundt oss. Dersom vasken er full av stekepanner og tallerkener, og kjøkkenbenken okkupert av skåler, sleiver og løkskall så kan det være en lur idé å gå løs på det først. Kaos i omgivelser kan gi kaos i hodet. Men! Det som er så bra, er at dette også inngår i tiden du nå gir deg selv. Ikke tenk på at du skal rushe for å blir ferdig, men tenk heller at du nå skal være helt tilstede i oppvasken. For sannheten er at i dette øyeblikk eksisterer kun du og oppvasken, ikke krangelen du hadde i går, eller eksamenen du har neste uke. «Nå» er egentlig alt vi har. Og klarer vi å se det, er det ganske fint. Da kan vi for eksempel legge merke til hvordan det varme vannet fra springen treffer hendene våre, og se hvor tilfredsstillende det er når stekepanna som har ligget å ventet på oss, med hver bevegelse blir renere og renere. Når vi så begynner med oppskriften, prøv også her å være så tilstede som mulig.



"If while washing dishes, we think only of the cup of tea that awaits us, thus hurrying to get the dishes out of the way as if they were a nuisance, then we are not "washing the dishes to wash the dishes. What's more, we are not alive during the time we are washing the dishes. In fact we are completely incapable of realizing the miracle of life while standing at the sink. If we can't wash the dishes, the chances are we Wwon't be able to drink our tea either. While drinking the cup of tea, we will only be thinking of other things, barely aware of the cup in our hands. Thus we are sucked away into the future—and we are incapable of actually living one minute of life."

Thich Nhat Hanh



Du trenger :

9 nellikspiker
5 kardemommefrø
1 kanelstang
1 bit ingefær
1- 2 spiseskjeer sukker
1 pose svart te
300 ml vann
300 ml havremelk (eller soya/mandel om man vil ha den glutenfri)



Det er fort gjort at mat og drikke blir sekundært til en annen aktivitet. Kanskje skravler vi med en venn, eller ser siste episode av kastanjemannen. Det kan være fint det, men prøv å sette av tid nå kun til teen du har laget. Du må gjerne dele med noen du er glad i, men da kan dere begge dele stillheten og la teen få hele deres oppmerksomhet. For akkurat nå trenger du ikke gjøre noe spiesielt, du trenger ikke å bekymre deg over noe, og ingenting behøver å fikses. Du kan bare være, lukte litt og kjenne på smaken. Kjenne på pusten. Det er alt, og det er godt nok.

1. Kutt en bit ingefær på størrelse med en søt tommel (rundt 10g) og knus den. Dersom man ikke har morter, bruk en pose og en skjevle, stekepanne, hammer eller murstein. Det meste funker.

2. Kok opp vannet sammen med ingefæren og kanelstanga. I mellomtiden kan du knuse det andre krydderet på samme måte som ingefæren

3. Når vannet koker kan du ha oppi krydderet, og la det koke i et par minutter.

4. Ha oppi teposen og la det koke i et par minutter til

5. Hell i havremelken og sukkeret, la det koke opp, og kjenn om sødmen er riktig for deg.

6. Sil og server

Kardemomme fra India, nellik fra Kenya, kanel fra Sri Lanka, havremelk fra Tyskland, ingefær fra Vietnam, sukker fra Danmark. Ikke bare får du smake på hele verden gjennom ingrediensene, du kan også sette pris på arbeidet til bøndene, energien fra sola og jordsmonnets livskraft. For det er også med i koppen din. Og du har selv sørget for at alle disse elementene nå eksisterer sammen mellom hendene dine. Dette er verdt å tenke litt på. Helt til stede, kanskje smake litt mer. pust. Og nå er det muligens også bittelitt mindre kaos i verden.



Tips: Kjøp krydder på butikker som verdens mat, middelhavets marked eller Chi Thanh





INNSJEKK

en podcast for og av psykisk ustabile mennesker

Velkommen skal du være til å sjekke inn med oss! Nei, du skal ikke sjekke inn på en flyreise, selv om mange har beskrevet lyttingen både som en følelsesmessig og intellektuell reise! Noe svevende er vi nok også til tider, men la meg berolige deg: vi skal sette deg varsomt ned på bakken igjen med noen behjelpende ord på slutten. Psykologstudentene svarer deg på stort og smått!

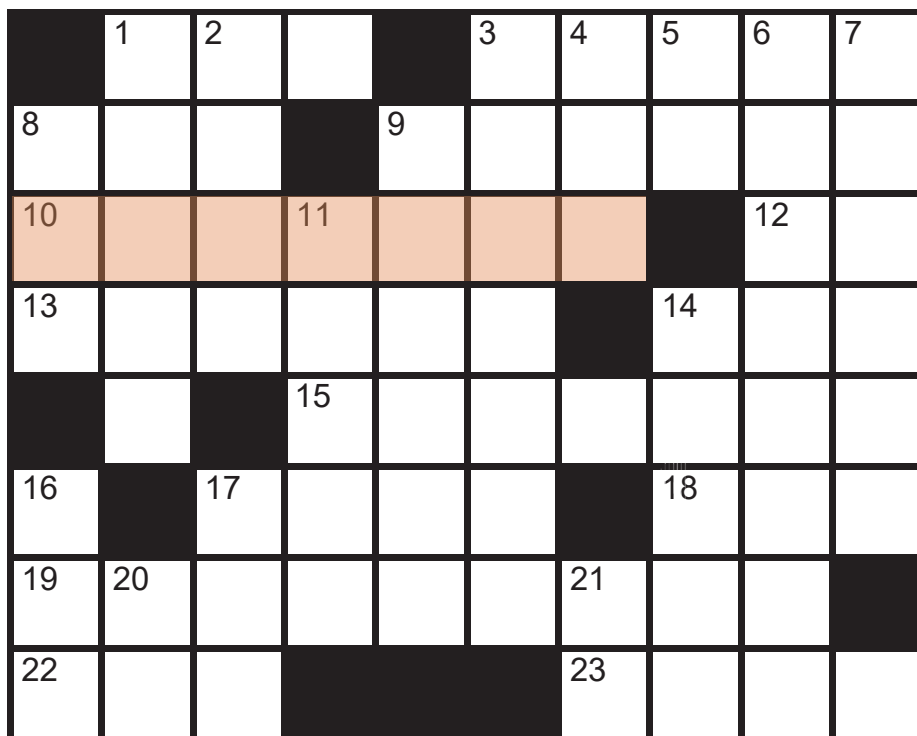
Hør på innsjekk på din lokale strømmetjeneste.
Eller den ligger på Spotify i hvert fall.
Varme klemmer fra Synapsens Pod-gjeng<3

BORTOVER:

1. klin kokos
3. bukken
8. kvinnenavn
9. mistet fargene
10. Løsningord
12. kjæreste
13. rotteinfestert by
14. før var det morsomt med ...
15. freudianske ...
17. redaksjonsmedlem
18. egenskap ved redaksjonsmedlem
19. svensk skuespiller
22. sutt
23. løfter forsiktig

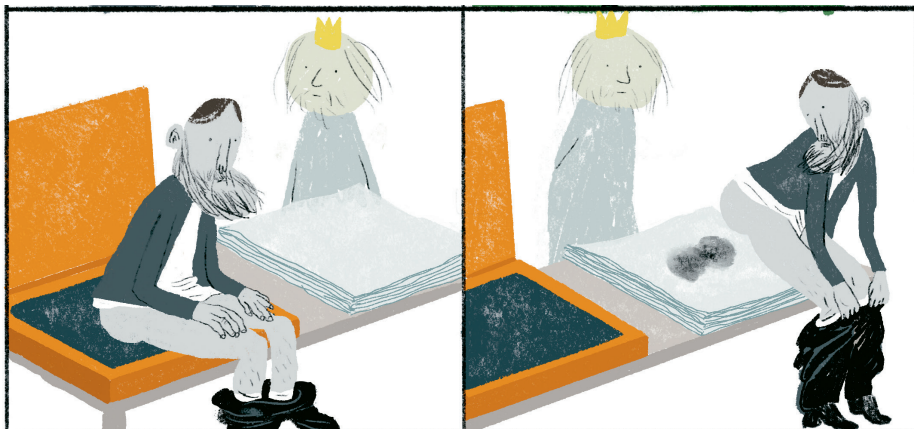
NEDOVER:

1. russisk fengsel
2. lettlurt bibelsk dude
3. villbass
4. ... Hagen
5. Ganske god sjakkspiller
6. malende
7. oppførsel
8. utrop
9. penis
11. dyremorder
14. lite frø
16. engelsk ræv
17. samarbeidende enhet
20. melkeprodusent
21. sleip fisk



Send løsningsord til avis-psykologen@gmail.com og vinn ting!

Bla til neste side for en rumpebra tekst!





Rumping, Freud og Brunost

Tekst: Amund og Viljar

Design: Viljar

I sommer lånte Viljar et eksemplar av en bok som pirret både hans hjerne og hans rumpe. Det som ved første blick var et koselig rompemysterium med morsomme tegninger, viste seg å være et perfekt eksempel på Freudiansk teori i praksis.

“Hvem rumpet brunosten”(2021, Gyldendal) er en barnebok skrevet av Erlend Loe og tegnet av Kim Hiortøy. De har tidligere lagd bøkene om Kurt og Erlend har skrevet en rekke andre mer eller mindre rumpefikserte bøker, som “Doppler”(2004), “Rumpemelk fra Afrika”(2012), “naiv.super”(1996).

Boken handler om en brunost som skal fraktes med tog til hans majestet kongen. Under turen blir brunosten brutalt rumpet, og etterforsker Fluffenberg settes på saken. Fluffenberg er verdens beste detektiv, og kjent for å løse uløselige saker. Han intervjuer passasjerene med en litt underlig avhørsteknikk, og ber dem alle legge igjen et rompeavtrykk. Når alle er utspurt har han kommet frem til sin konklusjon: Alle er skyldige. Samtlige passasjerer er nemlig medlemmer av familien Bruhn O. Steen i forkledning. Forbryterne fakkas og rettferdigheten seirer, takket være Fluffenbergs briljanse.

Fluffenberg er åpenbart en freudiansk etterforsker, som ikke nøyer seg med å kun se på overflaten av det vitnene sier. Dette kommer tydeligst fram da han intervjuer et vitne med en spesielt passende navn: «Hadde De rumpe som barn, enkefru Freud?», sier Fluffenberg, og det han undersøker her er om det kan ha vært problemer i enkefru Freuds rumpefase, og om det kan forklare eventuelle kriminelle rumpehandlinger i voksen alder.

Rumpefasen er et stadie der man lærer seg selvkontroll, men uten å bli for pertentlig. I balansen mellom å la gå og holde igjen finner man stadiets ønskede utfall og gode rumpevaner. I et uønsket utfall av stadiet, anal utstøting, mangler man fullstendig selvkontroll og hensyn til andre mennesker. Mistenkelig nok, passer denne karakteristikken med mennesker som kunne tenkes å rumpe en brunost. Kan det være tilfeldigheter? Neppe. I Freuds lære finnes ingen tilfeldigheter.

Noen ganger er en sigar bare en sigar, sa Freud, og noen ganger er rumpeting bare vanlige rumpeting, men når en av vitnene, enkefru Freud, presiserer at hun kun bedriver «vanlige rumpeting», er det fristene å tolke det motsatt. Dette er et klassisk eksempel på forsvarsmekanismen reaksjonsdannelse, beskrevet av Anna Freud. Det å gjøre unormale rumpeting, som å rumpe en brunost, må ikke bli avslørt (hverken for seg selv eller Fluffenberg) og dermed sier enkefru Freud det motsatte, nemlig «vanlige rumpeting».

Freudianske glipper oppstår ofte i boka. Majestet blir til majones, morder blir til rumper, ost blir til most og bayer leverkusen blir til bayersk leverpostei. Hva disse glippene røper om vitnenes underbevissthet kan kun en god detektiv som Fluffenberg eller en erfaren psykoanalytiker vite for sikkert, men det er fortsatt gøy for den dødelige leser å spekulere.

Med Freud-brillene på får boken nye fargenyanser. Men som kjent hender det at det meste får andre farger med Freud-brillene på. Kan vi vite sikkert at vår analyse stemmer, eller er den bare produkt av et underbevisst ønske? I likhet med Fluffenberg nektet vi å leve i usikkerhet. Derfor kontaktet vi mannen bak det hele; forfatter Erlend Loe.

Intervju med Rumpeforfatteren Erlend Loe



Hvor er du nå, og hva har du på deg?

Jeg kom akkurat syklende fra kontoret, så jeg sitter i sofaen, ikke langt fra peisen, hvor det brenner en ild, og jeg har fortsatt på meg en sykkel-aktig utebukse, med sykkelshorts under, og en singlet. Buksen er forresten blå og litt svart.

Du er fortsatt litt aktuell med boken “Hvem rumpet brunosten”, hvorfor valgte du å skrive en barnebok om rumping?

Mest fordi rumping er noe jeg har hatt lyst til å skrive om en god stund. Det skrives for lite om det. Men alle rumper, selv om de ikke vil innrømme det. Det kan være godt å dytte rumpa si mot objekter og mot andre mennesker. Nå er ikke jeg psykolog, men jeg tipper rumping er noe som sitter litt dypt i oss.

Rumping av brunost var for oss en ukjent praksis. Har du sett noen rumpe en brunost før, eller rumpe noe annet?

Jeg tror nok de fleste rumper i skjul. Det er på en måte litt skambelagt. Osterumping foregår i de tusen hjem, det er jeg ganske sikker på. For det er jo ikke noe jeg har funnet på. Men jeg har forsøkt å gi det et ansikt. Det hender folk rumper hverandre feks, på dansegulvet. Og jeg har sett unge mennesker stikke rumpa ut av bilvinduer. Men det er kanskje noe litt annet enn rumping, men det er nok likevel en slags variant. Det er et uttrykk for noe dypereleggende.

Når faren min leste kurtbøkene for meg når jeg var liten tror jeg han satte minst like stor pris på bøkene som jeg, tenker du mest på barnet eller forelderen når du skriver barnebøker?

Jeg gidder ikke å skrive en såkalt barnebok som voksne syns er kjedelig. Det håper jeg at jeg aldri kommer til å gjøre. Så det er helt klart en kombinasjon.

Var Freud en inspirasjon for Fluffenberg, og er du en fan av Freud?

Jeg leste en del Freud i mine sene tenår, men skjønnte sikkert ikke mye av det. Fluffenberg har nok lest mye mer Freud enn meg. Mitt inntrykk er at han har stålkontroll på ham. Fluffenberg er veldig god til å tolke underliggende informasjon i det som sies. Nettopp der ligger hans geni.

Hva slags rumpeting bedriver du?

Jeg får ut mye rumping når jeg sykler, som jeg jo gjør daglig. Og utover det tror jeg at jeg rumper kjæresten min en del om natta. Det er som sagt en grunnleggende ting. Uten rumping blir vi skygger av oss selv. Som mange jo er. Jeg syns ikke det er skammelig. Rumping av mat er antakelig noe annet og mer komplisert. Det kan jeg ikke forklare hvorfor folk driver med. Men mennesket har jo mange skyggesider. Det lar seg ikke stikke under en stol. Og det er vel mye derfor vi har dere psykologer. For å forklare oss alt dette.

Hvor liker du best å skrive?

Jeg sykler til kontoret mitt og skriver nok mest der. Men også i sofaen hjemme. Og hvor som helst egentlig. Men mest på de to nevnte stedene.

Når på døgnet føler du at du skriver best?

Jeg skriver mest og best på dagtid, og aller best om morgenen.



JP fanboy?
Kontakt oss på:
avis.psykolosjen@gmail.com
eller
facebook.com/synapsenavis
Opptak etter nyttår!

Takk til:

