

# speilvøndt stygt

Utgave nummer: 30

Lansering: 08.06.2022



# speilvøndt

Nr 30 Stygt

**Speilvøndt** er et tidsskrift drevet av studenter ved Psykologisk institutt, UiO. Har du spørsmål, ris eller ros, kontakt oss på [redaksjonen@speilvøndt.no](mailto:redaksjonen@speilvøndt.no).

## UTGITT

08.06.22

## REDAKTØR

Sara Lu Mei Gran Reiertsen

## LAYOUT

Lina Woldsdal Glorvigen, Senait Kidane, Kari Maria Strømme Moshuus, Ingrid Sørvik

## FORSIDEILLUSTRASJON

Emma Thorstensen

## BAKSIDEILLUSTRASJON

Ingrid Sørvik

## REDAKSJONEN

Lina Woldsdal Glorvigen, Senait Kidane, Annie Eline Lundgreen, Sara Marjanovic, Kari Maria Strømme Moshuus, , Sara Lu Mei Gran Reiertsen, Ingvild Røsok, Simen Salomonsen, Ingrid Sørvik

## BIDRAGSYTERE

Aasne Kvaale Aanestad, Lina Woldsdal Glorvigen, Sissel Gran, Heidi Hjelland, Senait Kidane, Ingunn Olea Lund, Sara Marjanovic, Kari Maria Strømme Moshuus, Luna Myhre Pellicer, Sara Lu Mei Gran Reiertsen, Marianne Skram, Nora Sveaas, Ingrid Sørvik, Jorunn Valle, Adrian Løseth Waade

## TRYKK OG INNBINDING

Merkur Grafisk AS

## OPPLAG

400

## TAKKER FOR STØTTE FRA

Fagutvalget ved PSI, UiO  
Kulturstyret ved UiO

Har du lyst til å bli medlem og bidragsyter i **Speilvøndt**, eller vil vite mer om hva dette innebærer?

## KONTAKT

[redaksjonen@speilvøndt.no](mailto:redaksjonen@speilvøndt.no)  
[www.speilvøndt.no](http://www.speilvøndt.no)  
facebook: [speilvøndt](#)  
instagram: [speilvøndtmagasinet](#)

Redaksjonen støtter ikke nødvendigvis meninger som kommer til uttrykk i dette bladet.

## VI FØLGER VÆR VARSOM-PLAKATEN!

## NESTE NUMMER

HØST 2022





# Leder

**Another head hangs lowly  
Child is slowly taken  
And the violence, caused such silence  
Who are we mistaken?  
(The Cranberries)**

Det er mye stygt i verden. Krig og elendighet. Invasjonen av Ukraina. Vold, overgrep, tortur, drap. Det begås stygge handlinger mot barn, kvinner, menn, dyr, naturen. Noen snakker stygt, eller kjører stygt. Kunst kan være stygt. Musikk, mote, hårfrysere, bygninger – alt som kan være vakkert kan også være stygt. Selv hører jeg til en av dem som syntes det nye Munchmuseet er stygt. Men der er ikke alle enige. Hva som er stygt er subjektivt, mye handler om øyet som ser. Eller kanskje hjernen som ser?

Jeg har prøvd å tenke på hva stygt er. Ikke hvilke ting som er stygge, men hva er fenomenet stygt? Noen vil si det handler om matematikk, proporsjoner og det gyldne snitt. Det har en estetisk komponent, i alle fall. Og noe psykologisk – det stygge kan vekke sterke emosjoner i oss og røkke ved grunnfølelsene. Er det noe biologisk og fysiologisk også? Jeg kan føles ubehag, indre uro og stress når jeg ser det jeg opplever som et stygt bilde, hører stygg musikk eller ser noe stygt bli gjort mot noen andre.

Kanskje stygt dypest sett har med disharmoni og ubalanse å gjøre? Mange syntes sennepsgul og gusje-gule toner er stygge, mens solgul og eggeplommegul er pent. Den sennepsgule fargen er en gulfarge iblandet noe annet – kanskje i et forhold hjernen syntes er ubalansert? Mange stygge handlinger tydeliggjør ofte en maktubalanse – store voksne som skriker til små barn, soldater med våpen som skyter forsvarsløse sivile, majoriteter som utestenger minoriteter. Jo større ubalansen er, jo styggere oppleves handlingen.

Denne utgaven berører slike ubalanserte relasjoner – det stygge som skjer i dem, følelsene det skaper og konsekvensene for dem det gjelder. Tekstene ser på alderisme og skam, karakterdrap, mobbing og vold på arbeidsplassen, selvmordsforebygging i norsk helsevern og menneskerettighetsbrudd som seksuell vold i krig. Det handler også om stygg musikk, fødselsdepresjon, forskjellsbehandling av dyr og flinke piker.

Det stygge kan vekke avsky og forakt, og det kan være uhyggelig og skremmende. Men stygge ting kan også vekke en slags medlidenhet og omsorg i oss, som med dyr som er så stygge at de blir søte. Kanskje er det noe hjelpeløst i det stygge også? Samtidig, de handlingene vi kaller stygge er gjerne krenkende og overskridende, da vekkes sinne og kanskje til og med aggresjon. En ting er



**Redaktør**  
Sara Lu Mei  
Gran Reiertsen

Har du innspill?  
redaksjonen@speilvendt.no

uansett klart, det stygge gjør inntrykk og setter avtrykk, og noen stygge opplevelser blir man ikke kvitt.

Men det er også noe pirrende med det stygge. Det fanger vår interesse og får oss til å se en gang til. Kanskje for å sjekke om det virkelig var så stygt? Eller kanskje fordi det stygge vekker en følelse av ubehag som hjernen forsøker å prosessere og rasjonalisere, men ikke får til. Kanskje gir det stygge oss en fornemmelse av noe nytt og annerledes, eller kanskje er det en erkjennelse av fare, død og forfall som trekker oss inn?

Det er noe som ikke stemmer med det stygge, og det fascinerer oss.

## **Zombie**

Another head hangs lowly  
Child is slowly taken  
And the violence, caused such silence  
Who are we mistaken?  
But you see, it's not me  
It's not my family  
In your head, in your head, they are fighting  
With their tanks, and their bombs  
And their bombs, and their guns  
In your head, in your head they are crying  
In your head, in your head  
Zombie, zombie, zombie-ie-ie  
What's in your head, in your head  
Zombie, zombie, zombie-ie-ie, oh

Utdrag av Zombie fra albumet  
*No Need to Argue* (1994) av The Cranberries

## Redaksjonen



Sara Lu Mei Gran Reinertsen



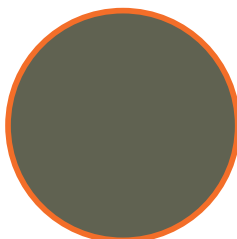
Sara Marjanovic



Ingvild Røsok



Kari Maria Moshuus



Senait Kidane



Lina Woldsdal Glorvigen



Ingrid Sørvik



Annie Eline Lundgreen



Simen Salomonsen

### Tusen takk til denne utgavens bidragsytere:

Aasne Kvaale Aanestad, Lina Woldsdal Glorvigen, Sissel Gran, Heidi Hjølland, Senait Kidane, Ingunn Olea Lund, Sara Marjanovic, Kari Maria Strømme Moshuus, Luna Myhre Pellicer, Sara Lu Mei Gran Reinertsen, Marianne Skram, Nora Sveaas, Ingrid Sørvik, Jorunn Valle, Adrian Løseth Waade

## Denne utgaven

|    |                                                                                  |             |                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------|
| 03 | <b>Leder</b>                                                                     | Fast spalte | Redaktøren                  |
| 06 | <b>Hva er stygt?</b>                                                             | Intervju    | Lina Woldsdal Glorvigen     |
| 08 | <b>Krigens råskap slår til igjen – om seksuell vold i krig</b>                   | Tematekst   | Nora Sveaas                 |
| 12 | <b>Forskningsdrypp</b>                                                           | Fast spalte | Redaksjonen                 |
| 14 | <b>Karakteranalyse og karakterdrap</b>                                           | Tematekst   | Marianne Skram              |
| 18 | <b>Fra winerpølse, til p-piller, til menneskets beste venn</b>                   | Tematekst   | Sara Marjanovic             |
| 20 | <b>Kikkhullet</b>                                                                | Fast spalte | Redaksjonen                 |
| 22 | <b>Stygge forhold i selvmordsforskning og -forebygging</b>                       | Tematekst   | Heidi Hjelland              |
| 26 | <b>Hvorfor er det vanskelig å predikere selvmord? – en teoretisk gjennomgang</b> | Tematekst   | Sara Lu Mei Gran Reiertsen  |
| 30 | <b>Bildeserie: forfalne hus</b>                                                  | Bildeserie  | Jorunn Valle                |
| 34 | <b>Du, meg og Are Kalvø</b>                                                      | Tematekst   | Anonym                      |
| 38 | <b>Redaksjonens utvalgte</b>                                                     | Fast spalte | Redaksjonen                 |
| 41 | <b>Bokanmeldelse: Min kamp</b>                                                   | Fast spalte | Redaksjonen                 |
| 42 | <b>Bildeserie: Senait</b>                                                        | Bildeserie  | Senait                      |
| 46 | <b>Utteksling ved PSI</b>                                                        | Faktatekst  | Uttekslingsamasadørene(PSI) |
| 50 | <b>Reisebrev</b>                                                                 | Fast spalte | Uttekslingsamasadørene(PSI) |
| 54 | <b>Diagnose: Fødselsdepresjon</b>                                                | Fast spalte | Redaksjonen                 |
| 56 | <b>Svartmetall – den stygge musikken?</b>                                        | Tematekst   | Adrian Løseth Wade          |
| 60 | <b>Den stygge alderdommen</b>                                                    | Tematekst   | Sissel Gran                 |
| 64 | <b>Et løpende poliklinisk notat om å være flink pike i det 21. århundre.</b>     | Novelle     | Sara Marjanovic             |



# styggt

## - Udefinert tåke, ikke-eksisterende, eller to streker under svaret?

Tekst/illustrasjon: Lina Woldsdal Glorvigen

«Styggt» er et ord som vekker assosiasjoner, følelser og forventninger. Både konkret og abstrakt. Men hva skal egentlig til for at noe oppleves stygt? Speilvendt ville se på psykologiske fenomener knyttet til begrepet og tok en prat med psykologene Saher Sourouri og Usman M. Chaudhry for å bli litt klokere.

Saher Sourouri driver privat praksis i Oslo, og har god peiling på psykologien bak arkitektur. Han er en av frontfigurene i Arkitekturopprøret og er sterkt engasjert i debatten om vakre bygninger og klassisk arkitektur.

– Studier viser at mennesker ser etter former fra naturen når de avgjør om en bygning er fin eller stygg, forteller han.

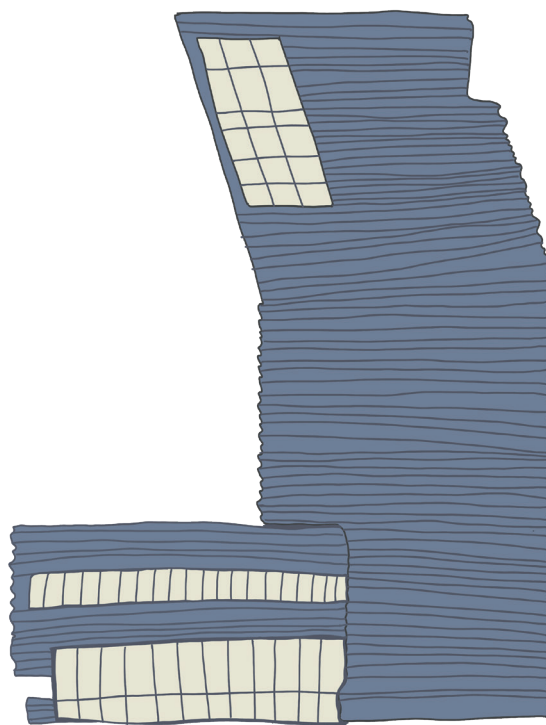
– Forklaringen er at mennesket er ekspert på å lese ansikter. Symmetri er behagelig å se på fordi det er forbundet med god helse og fruktbarhet, og motsatt ved asymmetri, fortsetter han.

Attraktive fjes kan blant annet forbindes med pålitelighet, legger Chaudhry til. Chaudhry jobber som psykolog i Oslo kommune og sitter i styret for Forening for interkulturell psykologi.

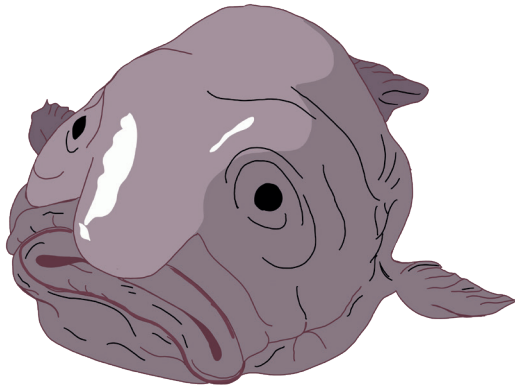
Det er velkjent at fruktbarhet er tiltrekkende, rent evolusjonsmessig. Men at dette kan overføres til arkitektur, var overraskende. Sourouri gir et eksempel:

– Firkantede bygg med skarpe kanter kan oppleves stygt, nettopp fordi det ikke er vanlig forekomst i naturen. Hjernen vår er dermed ikke like godt trent til å prosessere den typen impulser, og skarpe kanter oppleves derfor ikke like behagelig som former det er mye av i naturen, beskriver han.

– Forskning har vist at asymmetrisk arkitektur, som er rotete og skjev, vanligvis oppleves stygt for et utrent øye. Kurver, sterke farger og utsmykninger reflekterer naturen, og oppleves dermed vakkert.



intervju: stygt



- Stygt er jo et komplekst psykologisk fenomen
- bare det å ha et helt magasinnummer dedikert til «stygt» illustrerer dette poenget, kommenterer Chaudhry.
- Studier viser at barn har evnen til å vurdere et ansikt som attraktivt selv før de blir eksponert for kulturelle normer og samfunnsideal, fortsetter han.

En studie med øyesporingsteknologi målte tiden forsøkspersoner så på ulike bygninger og hvor på bygningene de festet blikket lengst. Man fant at mennesker «leser» arkitektur som de «leser» ansikt.

- Forsøkspersonene så fort etter vinduer som så ut som øyne, dører som lignet en munn og lignende. Sannsynligvis fordi det trigger behagelige følelser, sier Sourouri.
- Da forsøkspersonene ble vist et glassbygg, hadde de en tendens til å feste blikket på siden av bygget. Som om de ville se vekk og på noe annet. Dette kan forklares med at det i et glassbygg kan være vanskelig å gjenkjenne former fra et ansikt, og det kan derfor oppleves ubehagelig, fortsetter psykologen.

Ved spørsmål om hva Sourouri tenker om det nye Munch-museet i Bjørvika, sier han lattermildt:

- Munch-bygget vant kåringen over styggeste nybygg ved en spørreundersøkelse under arkitekturopprøret. Det kan sies at det krysser av på flere punkter som kunne fått forsøkspersonene i studien til å se en annen vei. Når det

er sagt, er det også mange som er begeistret over arkitekturen til det nye museet.

Men hva gjør stygge ting egentlig med oss? Sourouri forklarer at stress er en god indikator på om noe oppleves stygt eller ei:

- Det kan enten måles ved fysiologiske tester som puls, svettmåling eller stresshormoner i spyttprøver – eller det kan måles ved selvrapportering.

«Stygt» kan altså være både universelt og rotfestet i evolusjonspsykologien, og andre ganger kan det være individuelt og påvirket av noe annet.

- Studier har vist at arkitekter ofte bommer på å predikere hva folk synes er fint. Det er trolig fordi arkitekter lærer å abstrahere arkitektur, legge vekk følelser og bli mer teknisk rettet i vurdering av fint eller stygt. De blir mer analytiske og mindre intuitive. Så når folk flest baserer vurderinger på følelser, er det klart at det blir et skille, forteller Sourouri.

Videre beskriver han hvordan skjønnhets- og stygghet-sidealer endres over tid, oftest innenfor et spekter. Det er ikke bare biologi som avgjør skjønnhet, men også kultur, subjektivitet og sosiale faktorer.

- En forunderlig observasjon er utviklingen av kvinners øyenbryn fra syltynne blyantstreker på 90-tallet til store «bushy brows» i dag, kommenterer Chaudhry.
- Et Bolia-bord med marmorplate og bord av eik kan være midt i blinken for en rik skipsreder på Frogner, mens hos kronprinsen av Saudi-Arabia hadde det trolig ikke stått i stil til messingmøblene, fortsetter Chaudhry spøkefullt.

Spisse glassbygg eller blyantstreker til øyenbryn, det er kanskje ikke så lett å gi en fasit på hva som er stygt og ikke. Noe er vi programmert til å forstå, andre ting kan vi lære oss å like, og resten er det kanskje opp til samtiden å bestemme. Eller? Speilvendt vil gjerne høre hva du tenker om «stygt». Du finner oss her:



@SPEILVENDTMAGASIN



@SPEILVENDT

Lina Woldsdal Glorvigen går 5. semester på profesjonsstudiet i psykologi.

**Tekst:**  
Nora Sveaas

**Illustrasjon:**  
Lina Woldsdal Glorvigen

# KRIGENS RÅSKAP SLÅR TIL IGJEN - Om seksuell vold og krig

*Fra en nyhetsdekning april 2022: Kvinnen sitter utenfor sitt sterkt skadede hus – hun har bøyd hodet og hun holder det i hendene sine. Hun gråter stille. Ved siden av henne står en reporter. Kvinnen vil prøve å si noen ord om det som har skjedd. Hun forteller at russiske soldater tok seg inn i huset, tok mannen hennes, bakbandt ham og tvang ham ned på kne. De sparket ham og sa ukvemsord, og kort tid etter tok de ham utenfor huset og skjøt ham. Hustruen sto like ved. Hun forteller at han har aldri eid noe våpen selv – alltid vært en fredelig og veldig god mann. Selv ble hun tvunget inn i huset – der ble hun beordret til å ta av seg klærne, og ble voldtatt av flere soldater. Hun blir helt stille igjen, før hun sier at hun har ingenting å leve for lenger.*

## Voldtekt i krig – i dag

Igjen skjer det aller skrekkeligste – at alminnelige mennesker som lever sine liv i byer, forsteder og landsbyer, utsettes for grove og systematiske overgrep. Tortur og henrettelse. Voldtekt og overværelse av drap på egen familie. Allerede kort tid etter Russlands invasjon i Ukraina kom de første rapportene om seksuelle overgrep som ledd i krigføringen – eller kanskje enda riktigere – som ledd i forsøkene på å bryte ned befolkningen. Et øyevitne forteller at «Irpın, en Ukrainisk by, er et helvete – de voldtar kvinnene og de døde blir bare dumpet (...)». Og Ukrainas riksadvokat, Iryna Venediktova annonserte allerede tidlig i mars at den første tiltalen mot en russisk soldat for voldtekt mot Ukrainiske kvinner var tatt ut.

Det er ingen som vet hvordan dette vil utvikle seg videre. Det vi derimot vet, er at denne form for krigføring, der særlig kvinner og jenter, men også gutter og menn, utsettes for seksuelle overgrep, etterlater seg spor og smerte som det kan være umulig å forstå omfanget av.

## Voldtekt i krig – historisk overblikk

Voldtekt av kvinner i forbindelse med krig og konflikt har historisk sett blitt regnet som en uheldig følge av krig og konflikt, ikke som en del av krigen selv. Dermed har det vært få initiativ til å fordømme slik vold eller holde noen ansvarlige for de mange overgrepene som har funnet sted. Det var først under krigen på Balkan at verden ble oppmerksom på hvordan systematisk og grov vold mot kvinner hadde blitt en del av selve krigføringen og av krigens strategi, og at dette var planlagte og vilde overgrep, ment for å svekke fienden. Tanken bak er at «ødelegges» kvinnene, vil samfunnet preges negativt. Seksuell vold mot kvinner i krig, er et angrep på moral, kultur og verdi.

Men – dette skulle heldigvis snart bli et tema som ble løftet opp av det internasjonale samfunnet. Den første store verdenskonferansen om menneskerettigheter i Wien i 1993, ble avsluttet med en erklæring som for første gang viste til seksuelle overgrep mot kvinner som «våpen i krig». Etter dette tok FNs sikkerhetsråd opp denne problematikken, og i årene som fulgte ble flere resolusjoner vedtatt i FNs sikkerhetsråd, hvor slike forbrytelser ble sterkt fordømt. Resolusjonene slår fast at kvinner og barn er utvalgte og strategiske mål for slik vold, og at den har som mål å ydmyke, dominere og skremme. Videre viste de til at verden har et ansvar for å forebygge og bekjempe slik vold. Det kom også frem i resolusjonene at også gutter og menn kunne være utsatt for slike overgrep. FNs resolusjoner har gjort det mulig å betegne slike menneskerettighetsbrudd som tortur og/eller krigsforbrytelser, og kreve at overgriperne skulle kunne stilles til ansvar, og at de som rammes har rett til erstatning og rehabilitering.

*«Mange steder i verden er det å ha blitt utsatt for voldtekt så skambelagt at ofrene utsettes for utestening og mangel på støtte.»*

#### Krigsvoldtekter og menneskerettigheter

Da Nobels fredspris 2018 ble tildelt Dr. Dennis Mukwege og Nadia Murad, var dette en viktig markering mot seksuell vold mot kvinner. Nadia har selv gjennomlevd slike overgrep. Hun bestemte seg for å slåss mot dem, og slik ble en mur mot å snakke om dette også påbegynt revet – for det er ingen tvil om at det har vært, og er, vanskelig å snakke om for dem som rammes. Mange steder i verden er det å ha blitt utsatt for voldtekt så skambelagt og tabubelagt at ofrene utsettes for utestenging og mangel på støtte. Det betyr i praksis at de utelukkes fra det som kanskje ville vært aller viktigst for dem med tanke på å kunne håndtere og overleve slike overgrep, nemlig sosial støtte og noen som forstår. Slike konsekvenser forsterker viktigheten av å bekjempe slike overgrep, og underbygger at dette er grove menneskerettighetsbrudd, som når brukt i krig, kan anses som krigsforbrytelser, folkemord og etnisk rensning.

Det å identifisere krigsvoldtekter som grove menneskerettighetsbrudd, gir oss et rammeverk for handling og muligheter til å fremme de rettighetene overlevende har i lys av dette. Et menneskerettighetsperspektiv i arbeidet med de overlevende kan også bidra til at den overlevende blir møtt med respekt og likeverd, at hun får mulighet til å hevde sine rettigheter, får den hjelpen hun har rett til, og at det blir et krav om at de ansvarlige blir stilt til ansvar for sine handlinger.

#### Hva er konsekvensene for dem som er berørt av volden

Den enkelte overlevende vil ofte oppleve at verden rives i stykker. En kan føle skam, ensomhet, og oppleve å være utsatt, ubeskyttet og alene. Den svært reelle muligheten for å bli avvist eller frosset ut av fellesskapet kan være fryktinngytende. I tillegg vet vi at slike overgrep stort sett ikke kommer «alene». Den som utsettes for voldtekt har kanskje opplevd en hel rekke andre traumatiske hendelser. For den overlevende kan både nåtiden og fremtiden være vanskelig å håndtere, med tanke på traumene, frykten, skammen og isolasjonen. Mange øyner lite håp og få muligheter i fremtiden. Vi vet at konsekvensene for familiene og for gruppen er store. Om familiens mor eller datter blir utsatt for slike brutale overgrep, betyr det at hele familier rammes. Familien påføres skam og ydmykelse, og i æresbaserte kulturer vil kvinnen kunne bli ansett som «ødelagt» og uegnet som kone og mor. At denne volden anses som et mulig ledd i etnisk rensing bærer et sterkt budskap her. Seksuell vold i konflikt tar altså sikte på å ødelegge samfunnet innenfra, svekke moral og motstand hos «fienden» – ydmyke mennene ved å ydmyke kvinnene.

**tematekst:** krigens råskap

Heldigvis finnes det en rekke eksempler på at lokalsamfunn mobiliserer til støtte for de overlevende. Dette er viktig – spesielt når vi tenker på de mange barna som blir født som resultat av voldtekt. De må ofte bære byrden av forbrytelsen som er begått mot moren deres, og vi bør være oppmerksomme på den ekstremt vanskelige situasjon disse barna befinner seg i – sosialt så vel som følelsesmessig.

#### Stort behov for å etablere psykisk helsestøtte

Som ledd i kampen for å støtte overlevende og ivareta deres rettigheter, må vi snakke om de alvorlige helsemessige problemene som disse overgrepene medfører og kreve tiltak som hjelper dem og gi dem tilgang på rettigheter og rettferdighet. Det er et sterkt behov for å etablere god psykisk helsehjelp og støtte alle som har vært utsatt for denne formen for vold. Viktig er det også å arbeide for en tilnærming der psykisk helse, psykososial støtte og somatisk omsorg gis som en integrert bistand. Dette krever hjelpere som er forberedt og klare til å yte slikt arbeid. Dette arbeidet bør ha en menneskerettighetsbasert tilnærming.

Mental Health and Human Rights Info er en database med forskning, informasjon og ressurser for arbeid med mental helse og menneskerettighetsbrudd i kontekst med kriser, konflikt og krig (nettsted: [www.hhri.org](http://www.hhri.org)). Her finner man også flere håndbøker for opplæring av hjelpere. Psykisk helse og kjønnsbasert vold i konflikt er laget for å støtte de mange helperne som jobber med krisehjelp til kvinner som har vært utsatt for seksuell vold i krig. Håndboken bygger på menneskerettslige prinsipper og presenterer en måte å ta imot og jobbe med overlevende. Den tar utgangspunkt i historien om Sommerfuglkvinnen, som skal illustrere og symbolisere reaksjonene og endringene overlevende gjennomgår. Håndboken gir også verktøy i form av konkrete øvelser for tilstedeværelse og refleksjon, ulike tiltak og intervensjoner. Håndboken og en såkalt «verktøykasse» med mange konkrete råd og innspill, foreligger blant annet også på ukrainsk.



**Noen prinsipper for arbeid med overgrepsutsatte, beskrevet i*****Psykisk helse og kjønnsbasert vold i konflikt:***

- Ikke press deg på, tillit kan ikke fremtvinges. Respekter den overlevendes behov for avstand, dette gjelder både fysisk, relasjonell og emosjonell avstand.
- Vær rolig og tålmodig, du skal kunne romme både vanskelige samtaler og stillhet.
- Understrek at det som har skjedd ikke har tatt fra henne hennes grunnleggende menneskeverd eller menneskelighet.
- Lytt til forstå og bekreft følelser av skam og skyld, ikke avfei eller bagatelliser, men prøv heller å omformulere.
- Anerkjenn hennes styrke, motstandskraft og mot.
- Gi psykoedukasjon om traumer og traumereaksjoner – valider og normaliser hennes egne overveldende og skremmende følelser og reaksjoner.
- Gi håp om at traumereaksjoner kan håndteres og leves med, og gi verktøy og øvelser til å håndtere disse.

*Disse prinsippene er universelle og kan brukes med alle som har vært utsatt for seksuell vold. HHRI har også manualer rettet spesifikt mot arbeid med barn og menn.*

**Det viktige to-delte hjelpearbeidet**

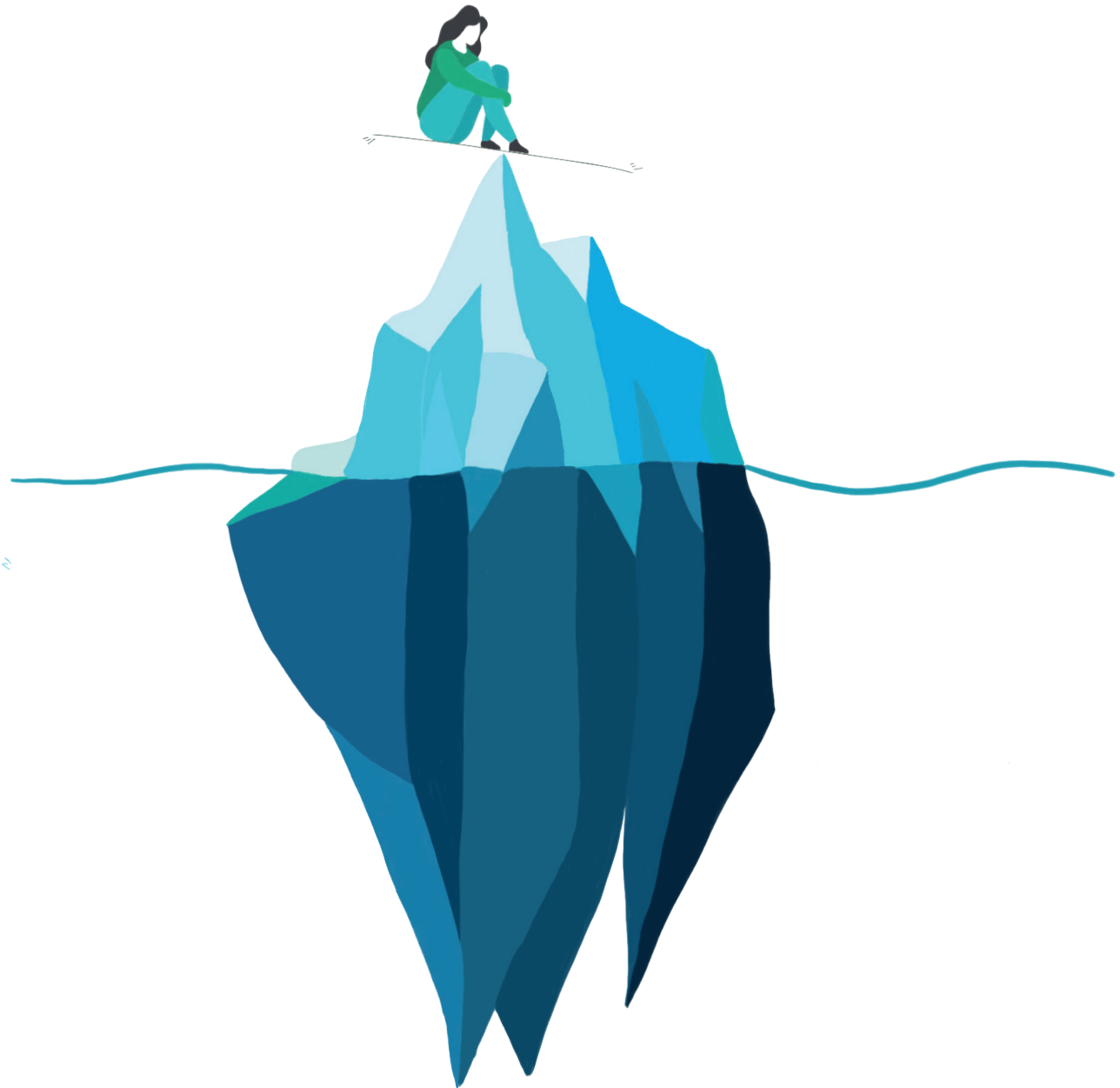
Det at slike «våpen» brukes i dag i Ukraina, kan være vanskelig å fatte. Mange av dem som flykter derfra vil kunne ha slike erfaringer i bagasjen. Land som mottar flyktninger fra Ukraina og andre steder der slike overgrep er blitt begått, må etablere et hjelpesystem der overlevende møter personer som kan jobbe med dette. Dette arbeidet må være todelt: De må motta hjelp og støtte, og man må dokumentere overgrepene som et ledd i å bygge sak og stille de ansvarlige til ansvar. Det finnes mye god kunnskap og erfaringer på feltet. Istanbulprotokollen beskriver retningslinjer for

hvordan dokumentasjon kan gjennomføres og hvorfor dette er så viktig, både med tanke på forebygging og for å holde det ansvarlige systemet til ansvar for de grove menneskerettighetsbruddene. Som hjelpearbeider er det viktig å kjenne til og kunne ivareta begge disse sidene av hjelpearbeidet!

*Nora Sveaas er professor emeritus ved Psykologisk Institutt, UiO og leder prosjektet Mental Health Health and Human Rights Info. Hun er tidligere medlem av FNs torturkomité, og er nå medlem av FNs underkomité for forebygging av tortur og president i Den norske Helsingforskomité.*



tematekst: krigens råskap



# ● Forskningsdrypp

## Stress, allostatic load and mental health in Indigenous Australians

Det er godt etablert at urfolk skårer gjennomgående dårligere på flere ulike levekårsmål, deriblant psykiske helseplager. Samtidig gjøres fortsatt de fleste psykologiske studier på WEIRD-utvalg (Western, Educated, Industrialized, Rich and Democratic), og vi vet i dag lite om hvordan det å ha en urfolkidentitet og leve som en minoritet påvirker psyken. I denne australske artikkelen fra 2020, forsøker de å finne ut av hvordan mål på allostatisk belastning forholder seg til de observerte ulikhetene i psykisk helse. Allostatisk belastning (oversatt fra allostic load) beskriver den kumulative virkningen av gjentatt og langvarig stress, og hvordan dette påvirker psykiske og fysiologiske mekanismer for å håndtere ytterligere belastninger. Forfatterne baserer sitt arbeid på flere tidligere funn som viser at det er en sammenheng mellom minoritetsstress, generasjonstraumer og diverse biomarkører for kronisk stress hos australske urfolkutvalg. Artikkelen konkluderer med at teorien om allostatisk belastning kan være et nyttig perspektiv inn mot sosiale ulikheter i helse og den tydelige minoritet/majoritet-dimensjonen innen helse, men at det trengs mer forskning på feltet.

---

### Referanser:

S. Ketheesan, M. Rinaudo, M. Berger, M. Wenitong, R. P. Juster, B. S. McEwen & Z. Sarnyai (2020) Stress, allostatic load and mental health in Indigenous Australians, *Stress*, 23:5, 509-518, DOI: 10.1080/10253890.2020.1732346

## Romantic Breakup Distress, Betrayal and Heartbreak: A Review

Våren er i luften, samfunnet har åpnet opp igjen etter nesten to år med pandemi, og mange har reaktivert Tinder-brukeren sin. Enten du har ambisjoner om å bli parterapeut, vennegjengens «love-doctor», eller bare trenger litt hjelp til å varme opp flørtemuskelen, er denne kunnskapsoppsummeringen om kjærlighets-sorg, svik og hjertevondt noe for deg! At romantiske relasjonsbrudd kan føre til depressive symptomer og følelser av å bli forlatt og bedratt, er kanskje kjent for de aller fleste. Men visste du for eksempel at kjærlighetssorg kan svekke immunforsvaret ditt? Hva er egentlig broken heart syndrome? Kan fMRI-bilder av dumpede kvinners hjerner fortelle oss noe om hvorfor kjærlighetssorg gjør så vondt? Og kan man faktisk reparere kjærlighetssorg med smertestillende? Forfatterne tar for seg nevrovitenskapelige tilnærminger til kjærlighetssorg og relasjonsbrudd. Alt dette, og mer kan du lese om i denne review-artikkelen fra *International Journal of Behavioral Research & Psychology* (IJBRP).

---

### Referanser:

University of Miami School of Medicine, Florida, USA, & T. F. (2017). Romantic Breakup Distress, Betrayal and Heartbreak: A Review. *International Journal of Behavioral Research & Psychology*, 217-225. <https://doi.org/10.19070/2332-3000-1700038>



## **Munchausen syndrome by proxy (MSBP): A review regarding perpetrators of factitious disorder imposed on another (FDIA)**

Munchausen syndrome by proxy (MSBP) er en sjelden diagnose som de siste årene har fått mye oppmerksomhet, både i media og på storskjermen. Diagnosen er mye omdiskutert, og de ulike helsepersonellgruppene som møter på denne pasientgruppen (da som pårørende) og deres ofre, sliter med å enes om hvilke termer som er korrekt å bruke og hva disse termene innebærer. Denne artikkelen forsøker å samle empirien på feltet fra de siste 15 årene, og poengterer at funnene deres må tolkes med forsiktighet. The American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC) har valgt å definere MSBP som interrelasjonell mishandling, oftest fra en foresatt, som bedriver en slags stedfortredende patomimi, ved å forfalske symptomer og frembringe funksjonsnedsettelse i offeret. Ofrene for MSBP er ofte barn. For å klassifiseres som MSBP skal mishandlingen gjøres med et motiv om å få psykologiske og relasjonelle behov møtt i form av sympati, støtte og familiær status. I artikkelen går de nærmere inn på de ulike kontroversene rundt diagnosen, ulike forklaringsmodeller samt behandling og prognose.

---

### **Referanser:**

Abdurrachid, N., & Gama Marques, J. (2022). Munchausen syndrome by proxy (MSBP): A review regarding perpetrators of factitious disorder imposed on another (FDIA). *CNS Spectrums*, 27(1), 16–26. <https://doi.org/10.1017/S1092852920001741>

# KARAKTERANALYSE OG KARAKTERDRAP

**Tekst:**  
Marianne Skram

**Illustrasjon:**  
Lina Woldsdal Glorvigen

I en terapitime med «Harald», en lærer som strevde med overveldende angst og forakt for sin arbeidsgiver, spurte jeg om han kunne komme på en sang som kunne beskrive følelsen han satt med. Jeg følte meg hjelpeløs og frustrert som terapeut, og syntes ikke vi kom noen vei. Han kvernet om og om igjen på det samme: Det måtte være noe som foregikk i kulissene på arbeidsplassen, et skjult spill. Han gjennomgikk detaljene i sine teorier om hva det kunne være. Noen med makt så på ham som en trussel som måtte nøytraliseres. Han brukte sterke ord for å beskrive dem: edderkopper, slanger, de burde ikke få lov til å være ledere. Kroppen min verket, det slo meg at det kjentes som om jeg ble banket opp. Jeg trengte noe som kunne bringe oss videre, og kom på å be ham om å tenke på en sang. Han stoppet opp og så ut til å tenke seg om. Så sa han: «Det måtte være 'I put a spell on you'».

Reich (1972) skrev i sin introduksjon til Karakteranalysen: «Enhver sosial organisasjon produserer de karakterstrukturer den trenger for å eksistere». Han mente at individualterapi bare har begrenset verdi all den tid det er samfunnets politiske og sosiale organisering som produserer de nevrosene individualterapien er ment å kurere. «Harald» følte seg fanget i et maktspill og oppsøkte terapi i håp om å få hjelp med sin angst. Jeg var usikker på hvilken verdi individualterapi hadde for han og hvordan jeg kunne bidra til en mer fruktbar dialog.

Det er skrevet lite om nedbrytende opplevelser på arbeidsplassen som tema i terapi. Aron (2012) mener å ha sett en tendens i veiledning og kasuspresentasjoner til at utforskning av arbeidslivserfaring generelt blir neglisjert eller tillagt lite vekt. Han viser til en uttalelse fra Freud om at det viktigste i livet er «lieben und arbeiten», og kommenterer at de fleste klinikere og psykoanalytiske teoretikere senere har vært langt mer opptatt av kjærlighet enn av arbeid. Jeg deler denne oppfatningen, og ønsker med dette å synliggjøre kliniske erfaringer med å møte angst og defensivitet hos mennesker som er blitt utsatt for maktmisbruk på jobben sin.

**I denne teksten argumenterer jeg for at et karakteranalytisk perspektiv er fruktbart, og at det er verdifullt å supplere med kunnskap om destruktive relasjoner mellom ledere og medarbeidere.**

## Karakteranalytisk tilnærming

Karakteranalyse (Sletvold, 2005; Sletvold & Børstad, 2009; Børstad & Sletvold, 2012) er særlig opptatt av den nonverbale dialogen, fordi den forteller mest om den levde historien (Sletvold, 2014; Stern, 2007; Wallin, 2007). Den nonverbale dialogen inneholder implisitt relasjonell viten om hvordan man har hatt det og hva man har lært av det man har erfart. Det gjelder særlig hva man har lært om seg selv og det å være sammen med andre. Noen er for eksempel mest tilbøyelig til å stole på andre, mens andre stoler bare på seg selv. Mens enkelte liker å lede, foretrekker andre å bli ledet. Man kan ha mer og mindre velutviklet empati og evne til å stå opp for seg selv, og ulike måter å forholde seg til uenighet og konflikt. Den implisitte viten er basert på autobiografiske og affektmotoriske minner og styrer oppmerksomhet og forventninger i relasjonelle møter, også møtet med terapeuten (Sletvold, 2014).

Det som fortelles med ord kan like gjerne tilsøre som avdekke hva det er klienten har opplevd (Reich, 1972; Sletvold, 2014). I en karakteranalytisk terapi lyttes det derfor vel så mye til hvordan historien fortelles, som til innholdet i det som sies. Gjennom at terapeuten toner seg inn på pasientens affektive inntrykk og uttrykk og at hen forsøker å være bevisst egen vekslende mellom empatisk innlevelse, autentisk opplevelse og refleksiv distanse, er målet å bygge en trygg nok relasjon til at åpenhet og endring blir mulig (Sletvold & Børstad, 2009).

Som den innledende kasusvignetten illustrerer, befinner man seg i terapi med klienter som «Harald» i et landskap preget av sterke følelser, der det som sies med ord bare er en liten del av det som er å si om saken. Karakteranalysen peker på at den nonverbale dialogen formidler vel så mye, men den kan være krevende å forstå. I dette tilfellet assosierte jeg mitt eget kroppslige ubehag med den smerten det gir å bli banket opp. Jeg registrerte at jeg følte meg fanget i det som ble sagt og ikke sagt med ord; den repeterende kverningen hans og min egen indre kverning på hva dette kunne handle om. Da jeg ble oppmerksom på dette og kom på hans lidenskap for musikk, var det antakelig utløsende for mitt spørsmål og hans forløsende valg av sang.

Tittelen på Screamin' Jay Hawkins rasende blueslåt fra 1956 som «Harald» spontant valgte for å uttrykke sine følelser kan oversettes med «Jeg forbanner deg». «I put a spell on you because you're mine», synger Hawkins truende og fortsetter (fritt oversatt): «Du må slutte med det du gjør, med å løpe rundt på den måten og stadig skuffe meg slik. Jeg tåler det ikke. Jeg forbanner deg – fordi du er min.» Det slo meg umiddelbart at han identifiserte seg med mottakeren av forbannelsen i sangen, den som skuffer den andre, den som ikke blir tålt. Jeg merket en følelse av uhygge. Karakteranalytisk forstår jeg det slik at «Harald» gjennom sin spontane assosiasjon delte en følelse av overveldende angst og avmakt, som jeg allerede hadde fanget opp som en kroppslig opplevelse lik det å bli utsatt for vold. Da jeg ble bevisst denne «uhyggefølelsen» og tolket den ikke som et uttrykk for min egen angst, men heller at jeg empatisk identifiserte meg med hans, kom vi nærmere hverandre.

Sletvold (2014) gjør et begrepsmessig skille mellom inside og outside som jeg finner fruktbart. Selvfølelse viser til innsiden, hvordan en person opplever seg selv, sin emosjonelle kroppstilstand, mens karakter viser til utsiden, den samme emosjonelle kroppstilstanden slik den kan observeres fra utsiden. Begrepet karakter brukt slik viser dermed til en persons karakteristiske selvregulering og interaktive regulering slik den observeres og oppleves av andre. Sett fra utsiden syntes jeg «Harald» virket sint. Det var noe med måten han uttrykte seg på, hans valg av ord og de stadige

gjentakelsene. Når jeg kommenterte dette, protesterte han heftig på at han var sint. Når vi sammen utforsket hans opplevelse, satte han ord på bitterhet og forakt. Det var følelser som tappet han for vitalitet og gjorde han mer defensiv.

vendt fra kritikken som er fremmet til personen som fremmet kritikken (Einarsen, Glasø & Birkeland Nielsen, 2008; Wik & Sortland, 2013). Når søkelyset rettes mot handlinger og personlige egenskaper hos den som ytrer seg kritisk, kan det bli brukt til å forsvare tiltak som kan nøytralisere eller fjerne kritikerne. En



### Karakterforsvar i relasjoner mellom leder og medarbeider

Argyris og hans medarbeidere (Argyris, Putnam & McLain Smith, 1985; Argyris, 1994) har vist at når ledere og medarbeidere opplever noe truende, kan de låse seg i defensive samspillprosesser. Deres studier har vist en tendens til å handle ut fra indre arbeidsmodeller der begge parter forsøker å beholde kontroll, vinne og unngå tap. I tillegg undertrykkes negative følelser og en forsøker å fremstå så rasjonell som mulig. Intensjonen som man ofte ikke er seg bevisst, er å unngå sårbarhet, risiko, ydmykelse og det å fremstå inkompetent. Studiene peker på at de fleste ikke er oppmerksomme på hva de faktisk prøver å oppnå, men på de gode intensjonene som de ikke handler ut fra. Defensiv resonnering har til hensikt å beskytte selvfølelsen, selv om dette ifølge Argyris sjelden erkjennes. Mens både ledere og medarbeidere ofte hevder at de forsøker å beskytte andre, klandrer de i realiteten hverandre (Argyris 1994). I et karakteranalytisk perspektiv beskytter de egen selvfølelse ved å angripe andres karakter. «Harald» var en mann med sterke meninger og en kraftfull og emosjonell uttrykksform. Jeg kunne forestille meg at han kunne provosere ledere som var opptatt av å fremstå rasjonelle og med kontroll. Hans teorier handlet om å ha tråkket noen med makt på tærne som absolutt ikke tålte det og ville ha hevn.

Både organisasjonspsykologiske undersøkelser og rettspraksis har dokumentert destruktive prosesser som følge av at personer har påpekt kritikkverdige forhold i en virksomhet. Oppmerksomheten er blitt

arbeidstaker må tåle motargumenter fra en leder som er uenig i kritikken, men arbeidsmiljøloven tillater ikke at lederens reaksjoner har karakter av gjengjeldelse eller trakassering. Likevel er dette altså ikke uvanlig (Wik og Sortland, 2013).

Trakasserende lederskap kan ha opphav i en eskalert konflikt der uenigheter, frustrasjon og irritasjon har utviklet seg i en sterkt negativ retning. Trakassering kan også være en måte å demonstrere og misbruke makt på, for eksempel ved å tvinge noen til å adlyde, ved å utnytte et tilfeldig offer til egen vinning eller til å skaffe seg fordeler på andres bekostning. En norsk studie viste at mobbing på arbeidsplassen er sterkt forbundet med posttraumatisk stress. Mobbeofre viste mer negative antakelser om seg selv og omverdenen enn arbeidstakere som ikke var blitt mobbet (Glasø et al, 2009). Ifølge undersøkelser opplever 4-5 % av norske arbeidstakere alvorlig mobbing på jobben. Av disse mobbes rundt halvparten av sine ledere (Einarsen, Glasø og Birkeland Nielsen, 2008; Einarsen og Pedersen, 2007). Artikkelforfatterne peker på at de mest alvorlige og langvarige sakene har en tendens til å komme fra virksomheter innenfor skole, helse og administrasjon.

«Harald» ble flere år tidligere utsatt for vold av en kollega og klandret skolens ledelse for å dysse saken ned. Kollegaen ble værende i jobben, noe han opplevde som opprørende og mente neppe ville tålt et offentlig søkelys. Etter hvert fikk jeg innsikt i en juridisk tvilsom og meget langvarig prosess med udokumenterte påstander om at han hadde et ukontrollert sinne. I et





dialogmøte hvor jeg var til stede ble det stilt spørsmål om han egnet seg til å arbeide med mennesker. Ledelsen besluttet så at han skulle veiledes av rektor, som «Harald» ikke hadde tillit til. Han mottok et langt skriv om hva som ble forventet av han, blant annet at han ikke skulle slå elevene, som om det skulle være nødvendig å informere om at dette var uakseptabelt. Med mer innsikt i saken med arbeidsgiver ble det forståelig for meg at min påpekning om at han virket sint hadde vært truende. Det åpnet en mer nyansert dialog om sinne som noe han lenge hadde følt seg tvunget til å undertrykke i et arbeidsmiljø med lite aksept for følelser og individualitet.

Karakteranalysen skiller som sagt mellom emosjonelle inntrykk og uttrykk, og mellom selvfølelse og karakter. Jeg strevde med hvordan jeg skulle vurdere «Haralds» emosjonelle uttrykk i form av den krenkede og mistenksomme holdningen som jeg i perioder opplevde fremtredende. Beskrivelser i personalmappen antydte en alvorlig karakterbrist, med vage beskrivelser som «Harald» ikke kjente seg igjen i. Var det en mann med lite selvinnsikt? Arbeidsgivers beskrivelser gjorde «Harald» avhengig av at de som leste dem så at påstander ikke var underbygget med fakta og forstod at de kunne være misvisende. Dette så ut til å påvirke hans selvfølelse og opplevelse av verden rundt seg. Han beskrev seg som stadig mer utrygg og forsiktig, og mindre i stand til å stå opp for seg selv og verdier som han satte høyt. Det påvirket også hans opplevelse av skolen som et trygt sted å være for lærere og elever, og han låste seg i en tilstand av indre opprør og hjelpeløshet. Han ble paranoid i den destruktive prosessen med arbeidsgiver, og de ulovlig plasserte dokumentene tydet på at han hadde grunn til å være mistenksom.

### En karakteranalytisk tilnærming supplert med organisasjonspsykologisk forståelse i terapirommet

Har en opplevd å bli mistrodd og overkjørt over lang tid, er det sannsynlig at dette preger hva en forteller og hvordan. Den utsatte risikerer å repetere et destruktivt mønster, der hen frykter autoriteters makt til å definere hvem hen er og til å ramme integriteten og troverdigheten. Stern (2007) advarer om at for mye vekt på teknikker, tolkninger og ord tidlig i terapiprosessen tvinger prosessen inn i et spor som er teoretisk bestemt som en følge av noe som befinner seg i terapeutenes hode. Relasjonen blir mer asymmetrisk enn nødvendig mens det er behov for felles innsats med å skape en forståelse og en helende relasjon. Da er det noe av det som er unikt med klienten som ikke blir undersøkt og et mønster kan komme til å bli repetert, som at klienten ser sine muligheter begrenset til å forsvare seg, innrømme svakheter eller håpe på å bli «frikjent». Dermed fastholdes hen i en hjelpeløs posisjon, som terapeuten kan bidra til å forsterke. Det karakteranalytiske perspektivet er en «to-personpsykologi», der terapeuten søker samarbeid og utforsker både pasientens og egne bidrag til det som foregår

i den terapeutiske relasjonen. Min erfaring er at det egner seg godt til å unngå en slik repetisjon, og til å bidra til korrigerende emosjonelle erfaringer når det likevel skjer.

«Harald» var opptatt av å forsvare seg. Det karakteranalytiske perspektivet supplert med kunnskap om destruktivt lederskap var fruktbart for å se hvordan vi kunne låse hverandre i en defensiv dragkamp og mitt ansvar for å gjøre noe med det. Når jeg forsøkte å overbevise han om at det neppe var så ille som han trodde ble han bare mer intens argumenterende, og fokus på å forstå hans problemer intellektuelt var antakelig uttrykk for en karakteristisk forsvarsstrategi både for «Harald» og meg. Det var mer fruktbart å rette oppmerksomheten mot den nonverbale dialogen; det som skjedde mellom «Harald» og meg, og i meg selv, når vi snakket sammen. Den utdypet hva det han fortalte handlet om, hvordan han opplevde seg selv og livet utenfor

terapirommet og hvordan samarbeidet vårt fungerte. Mens historien ble fortalt igjen og igjen ble den emosjonelle smerten delt og følelser satt ord på. Kombinasjonen av kunnskap om destruktive prosesser i arbeidslivet og psykoterapi hjalp meg til å navigere og til å tåle det emosjonelle trykket.

### Konklusjon

Jeg har erfart at karakteranalysen gir et unikt bidrag til å forstå og arbeide med den terapeutiske dialogen, særlig den nonverbale dialogen. Jeg har kunnet se klientens uttrykksform og mine kroppslige og affektive reaksjoner i sammenheng og betrakte begge deler som verdifull informasjon. Kunnskap om destruktive prosesser i arbeidslivet har bidratt i det utfordrende arbeidet med å tolke denne informasjonen.

Organisasjonspsykologisk forskning har synliggjort at noen møter en høyst reell trussel om utstøtelse fra arbeidsfellesskapet når de står opp for verdier de fleste deler. I enkelte tilfeller kan det fremstå som rene karakterdrap. Det karakteranalytiske perspektivet bidrar til en dypere innsikt i hvordan ledes angrep på underordnede rammer både selvfølelsen og forestillingen om arbeidslivet som rimelig stabilt, rettferdig og forutsigbart.

Det er viktig at terapeuten kan skape en trygg relasjon der den kroppslige og emosjonelle smerten klienten bærer på kan deles, holdes og settes ord på. Jeg har erfart at terapirommet kan fungere som et fristed der klienten får mulighet til dypere innsikt i seg selv og sin situasjon og hva som må til for at han eller hun skal kunne reise seg igjen.

*Marianne Skram er psykolog og medlem av Karakteranalytisk Institutt*

### Referanser:

- Argyris, C. (1994) Good communication that blocks learning. Harvard business review, July-August, s 77-85
- Argyris, C., Putnam, R., og McClain Smith, D. (1985) Action Science. San Francisco: Jossey-Bass Inc. Publishers
- Aron, L. (2012) Psychoanalysis in the Workplace: An Introduction. Psychoanalytic dialogues, 22(5), 511-516
- Børstad, M. og Sletvold, J. (2012) Karakteranalytiske dialoger - kropp og relasjon i psykoterapi II Oslo, Kolofon Forlag
- Einarsen, S., Glasø, L. og Birkeland Nielsen M. (2008) Mobbing i arbeidslivet. En litteraturoversikt. Tidsskrift for norsk psykologforening, vol.45,3, s 308-317
- Glasø, L. et al. (2009) Grunnleggende antakelser og symptomer på posttraumatisk stresslidelse blant mobbeofre. Tidsskrift for norsk psykologforening, 46 (2), s 153-160
- Reich, W. (1972) Character analysis (3rd ed.) V.R. Carfagno (Trans.) New York: Farrar, Straus and Giroux (Original work published 1949)
- Screamn Jay Hawkins (1956) I put a spell on you. <https://www.youtube.com/watch?v=PwXai-9gM-s>
- Sletvold, J. (2005) I begynnelsen var kroppen. Kroppen i psykoterapi. Teoretisk grunnlag og terapeutiske implikasjoner. Tidsskrift for norsk psykologforening Vol 42 (6), s 497-504
- Sletvold, J. (2014) The Embodied Analyst. From Freud and Reich to relationality. London and New York, Routledge
- Sletvold, J. og Børstad, M. red. (2009) Den terapeutiske dansen Oslo, Norsk karakteranalytisk institutt
- Stern, D. (2007) Her og nå. Øyeblikkets betydning i psykoterapi og hverdagsliv. Abstrakt forlag
- Wallin, D.J. (2007) Attachment in Psychotherapy. New York, The Guilford Press
- Wik, T. og Sortland, N. (2013) Varsling. Fra problem til verdi. Bergen, Fagbokforlaget



### Etterutdanningskurs i arbeid med seksualitet i psykoterapi

Norsk Karakteranalytisk Institutt inviterer psykologistudenter til å delta i en kursrekke som vil gi en innføring i oppdatert kunnskap om seksualitet og seksuell helse og bevisstgjøring av egne holdninger som kan påvirke hvordan vi arbeider med seksuelle temaer. En anledning til å lære om og reflektere omkring seksualitet i terapirommet sammen med psykologer og leger.

Kursrekken består av 6 digitale foredrag og to fysiske samlinger.

Kursavgift: 3000 kr.

Sted: Oslo

Foredragene holdes av Sidsel Schaller.

Kurset er støttet av Helsedirektoratet gjennom prosjektmidlene «Snakk om det».

Søknadsskjema og ytterligere informasjon:

[www.karakteranalyse.no](http://www.karakteranalyse.no) eller på telefon 412 56 600

Søknadsskjema sendes til [kontor@karakteranalyse.no](mailto:kontor@karakteranalyse.no)

Søknadsfrister: søknadsfrist **30. juni 2022**

På grunn av begrenset plass anbefales det å søke tidlig.



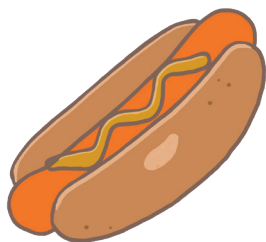
## Fra wienerpølse, til p-piller, til menneskets beste venn

### Tekst:

Sara Marjanovic

### Illustrasjon:

Lina Woldsdal Glorvigen



**«Noen dyr er så «heldige» at de fødes inn i dyreforsøk, en tilværelse som er beskyttet av strenge etiske retningslinjer. Andre er så uheldige at de fødes inn i norsk kjøttproduksjon.»**

Jeg sykler den slake bakken opp mot Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, avdeling Adamstuen. På vei mot hovedinngangen slår duften av hestemøkk meg. Det lukter stall, midt i byen. Det er mai, og jeg skal på et to dagers kurs om bruken av dyr i forskningsarbeid. *Laboratory Animal Science for Researchers* står det på brosjyren jeg får utdelt. Det er fisk som står på agendaen i dag. Jeg kikker rastløst på klokka mens fiskeeksperten ramser opp fakta om *Gadus morhua* (torskens) anatomi og fysiologi. Det som får meg til å kvikne til er når foreleseren begynner å snakke om fiskens adferd. Visste du for eksempel at fisker mobber hverandre? At de kan bite finnene av hverandre? Og visste du at mobbingen blir verre dersom det er for få fisker i akvariet? Dette vet de som forsker på fisk. Derfor er det strenge regler for dyrehold i forsknings-sammenheng.

Forskning er dyrt, og forskning på levende dyr er enda dyrere. Mens kursdagen går og jeg lærer om rottens nervesystem og grisenes parringsmønstre, tenker jeg at det jammen er bra at det er slik. Jeg lærer om etikk, om prinsippene for bruk av dyr i forskningssammenheng og om lovverket med alle sine paragrafer og forskrifter. Prinsipp nummer én: Dyr har en indre verdi

uavhengig av sin nytte for oss mennesker, og skal behandles deretter. Menneskers nysgjerrighet og nytte vurdering av dyrene skal aldri overtrede de etiske retningslinjene for hold og stell av dyr. Prinsipp nummer to: Man skal minimere lidelse så langt det lar seg gjøre, og dersom dyrene står i fare for å oppleve betydelige smerter, eller moderate smerter over lengre tid, skal ikke eksperimentet utføres. På siste lysbilde nevnes det kort at disse retningslinjene ikke gjelder slaktedyr eller andre dyr som kun har en form for produksjonsverdi.

Jeg blunker to ganger. Foreleseren har allerede klikket seg videre til neste lysbilde. All den riktignok tørre, men viktige, jussen jeg har vært gjennom de siste timene kommer kun en liten gruppe utsatte dyr til gode. Hva kan dette handle om? Sånn *egentlig*?

Jeg husker en het diskusjon jeg hadde med en av mine medstudenter på et Exphil-seminar for noen år siden. Vi hadde akkurat lært om Peter Singer som mener at det nesten aldri er etisk forsvarlig å spise kjøtt og at måten vi behandler dyr på handler om en form for diskriminering og undertrykkelse – *speciesism*. Jeg syntes argumentene til Singer var satt på spissen, at meningene hans var litt ekstreme og på grensen til latterlige. Men Singer klarte å vekke en slags uro i

meg. Jeg forlot seminarrommet på Blindern med den murrende følelsen vi alle har kjent på. Den følelsen som dessverre, eller heldigvis for noen, forsvinner like fort som den kommer. Følelsen av at noe ikke stemmer. Et «noe» som heldigvis ikke rammer oss selv.

Noen dyr er så «heldige» at de fødes inn i dyreforsøk, en tilværelse som er beskyttet av strenge etiske retningslinjer. Andre er så uheldige at de fødes inn i norsk kjøttproduksjon. Noen veldig få privilegerte kjæledyr ender opp som en del av en menneskefamilie, intetanende om lidelsene bak hver bit av matmors (og egen) middag. Hvilke argumenter ligger til grunn for at det skal være greit å la det ene dyret lide, mens det sees på som moralsk uforsvarlig å plage det andre? Alle vil finne en kur mot kreft, men mens vi forsøker å løse kreftgåten må dyrene behandles med respekt og skjermes for unødig smerte. Barn skal for all del ikke gripe kattepusen etter halen, da får den vondt. Men når pølser står på menyen, skal de være så billige som mulig. Hvordan man får til det, er det ingen som tenker på, for ingen orker å tenke på hva pølser faktisk er laget av. Dette er et finurlig paradoks.

På NMBU lærte jeg om *Bambi-effekten* – en psykologisk mekanisme som kan føre til at vi gir ett dyr høyere moralsk status enn et annet basert på noe så enkelt og banalt som søthet. Dyr som deler fellestrekk med menneskebabyer og som har vært hovedkarakterer i Disney-filmene vi så på som barn, kommer best ut. Bambi-effekten følger oss inn i voksenlivet. Når jeg forteller vennene mine at jeg spiste kanin på ferie i Italia for noen år tilbake ser mange av dem skrekkslagne på meg. Hvis det er greit å spise storfesburger, hvorfor er det så ugreit å spise hund?

Når jeg tenker på landbruks-Norge tenker jeg på de nasjonalromantiske melkekartongene til Tine og Trygve Slagsvold Vedums smittende latter. Men jeg er redd for at denne assosiasjonen ikke nødvendigvis forteller hele sannheten. Har du enda ikke sett Brennpunkt sin dokumentar om griseindustriens hemmeligheter, kan jeg gi deg sammendraget her: Norske matprodusenter er ikke gode nok på dyrehold, Mattilsynet som kontrollorgan er mangelfullt, og retningslinjer for dyrevelferd overkjøres stadig til fordel for økonomiske hensyn. Dette fører til at dyrene vi spiser lider unødvendig mye. På NMBU lærte jeg at dyret alltid skal tas med ut i et skjermet rom og avlives der. Dyr kan nemlig «lukte» når andre dyr dør. I Brennpunkt-dokumentaren ser man griser bli avlivet på de mest brutale vis mens søsknene står og ser på. På NMBU fikk jeg vite at hannmus blir

aggressive hvis de befinner seg i trange bur for lenge, og at man må tilrettelegge slik at gnagerne får den plassen de trenger. I Brennpunkt-dokumentaren hører man en norsk grisebonde fortelle om hvordan grisene angriper og skader hverandre på grunn av trange, men etter forskriftene gode nok kår, mens han peker den trange innhegningen. På NMBU lærte jeg at veterinæren må tilkalles med det samme dersom forsøksdyrene viser tegn til sykdom eller avvikende atferd. I Brennpunkt-dokumentaren må man se bort i det kameralinsen møter øynene til den dødende purken med det betente skuldersåret. Rottene på Moser-laboratoriet og slaktegrisene som ender opp på middagstallerkenen din, lever to ganske forskjellige liv.

Dette er ikke et forsøk på å svartmale våre dyktige bønder, og heller ikke et forsøk på å hvitvaske bruken av forsøksdyr, for vi kan jo ikke slutte å produsere mat og medisiner. Den norske bonden er selve bærebjelken i norsk matproduksjon, som vi ikke kunne vært foruten, og jeg er heller ikke sikker på om det er bonden vi skal se til når vi stiller spørsmål ved disse forholdene. Legger vi som nasjon og forbrukersamfunn opp til at dyra skal ha det bra? Har vi økonomiske ordninger som sørger for at den norske bonden *kan* møte kravene til etisk forsvarlig dyrehold? Det er jeg ikke lenger så sikker på.

Vi har på en eller annen måte klart å akseptere at noen dyr kan få lide mer, så lenge det gjør hverdagen enklere for oss. Paradokset er at jeg i dag, med sinnsroen i behold, kan sitte i en komfortabel skinnsofa mens jeg klør min privilegerte katt på hodet, tar min daglige dose med med faste medisiner, testet og forbedret med hjelpen av millioner av forsøksdyr, for så å hive innpå en pakke wienerpølser mens jeg heier Jakob Ingebrigtsen inn i mål, ser han løpe for harde livet, akkurat som katten min ville gjort, akkurat som labrottene ville gjort, akkurat som grisen ville gjort.

*Sara Marjanociv går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi.*

## - En titt på psykologigraden i arbeidslivet

# KIKK K H U L L E T

I denne spalten ønsker vi å ta en titt på psykologigraden og dens mange muligheter og bruksområder i arbeidslivet – hvor og hvordan man kan jobbe, hva man kan jobbe med og hvordan arbeidshverdagen kan se ut. I denne utgaven har vi intervjuet Ingunn Olea Lund, seniorforsker ved folkehelseinstituttet. Hun har også en bistilling i helsepsykologi ved PSI, men i intervjuet er fokus på jobben ved FHI.

### Hvorfor valgte du akkurat den masteren?

Fordi sosial og samfunnspsykologi er kjempespennende, og relevant for mange ulike områder og jobber.

### Hva syns du var det beste og hva syns du var det mest utfordrende med masteren din?

Både det beste og det mest utfordrende var arbeidet med masteroppgaven.

Jeg starter med det beste. Masteroppgaven min var knyttet til et større prosjekt om krysskulturelle perspektiver på trafikkssikkerhet. Jeg og en medstudent var aktive i alle deler av prosessen med utvikling av prosjektet: søke etisk godkjenning, utarbeide spørreskjema, oversettelse til flere språk, teste ut om spørsmålene fungerte som tenkt på personer med ulike landbakgrunn og språk, og justere spørsmålene etter tilbakemelding fra dem, og datainnsamling. Som del av arbeidet med



### Ingunn Olea Lund

2002-2004: Bachelor i psykologi ved Norges teknisk naturvitenskapelige universitet (NTNU).

2004-2006: Master i sosial og samfunnspsykologi ved NTNU. Masteroppgaven handlet om hvordan holdninger og risikopersepsjon påvirker atferd i trafikken i to ulike land: Norge og Ghana.

2009-2013: PhD i rusmiddelmedisin ved Senter for Rus og Avhengighetsforskning, Medisinsk fakultet, Universitet i Oslo. PhD avhandlingen handlet om opiatavhengige gravide kvinner i legemiddelassistert rehabilitering (LAR), deres partnere, og barn.

masteroppgaven var vi også med å samle inn data i Ghana. Dette gjorde vi i samarbeid med studenter ved samfunnsgeografi ved NTNU, og samarbeidspartnere ved universitet i Ghana. Det var en utrolig spennende og lærerik opplevelse. Det var stas å få være del av et team som samarbeidet godt. Jeg hadde også en helt fantastisk veileder! Gjennom hele prosessen så var veileder motiverende og støttende, ga muligheter å strekke seg etter, og viste hvor gøy forskning kan være. Veileder oppfordret også til å skrive på engelsk, og til å skrive om masteroppgave til artikkel senere, og til å sende inn abstrakt til forskningskonferanser. Det å ha en så entusiastisk, dedikert og motiverende veileder, som åpenbart likte å veilede og hjelpe frem studenter var noe jeg satte enormt stor pris på. Og det var en viktig brikke i mitt valg om å bli forsker selv.

Selv om jeg har overveldende mange flere positive minner fra masterløpet, så var ikke arbeidet med masteroppgaven bare en dans på roser. Jeg opplevde det tidvis som stort og uoversiktlig. Og selv om vi som skrev oppgaver knyttet til et prosjekt samarbeidet om mye og var del av et team, så var deler av arbeidet ensomt og tungt i perioder. Det var særlig krevende med alt en skulle lære seg i løpet av kort tid. Det var først gjennom arbeidet med masteroppgaven jeg fikk forståelse for hvor mye arbeid som kreves i forskning.

### **Hvor jobber du nå? Kan du fortelle litt om den jobben? Hvordan ser en vanlig uke på jobb ut for deg?**

Jeg jobber som seniorforsker ved FHI, på avdeling for psykiske lidelser. FHI skal bidra til bedre helse i hele befolkningen, både i Norge og globalt. Samfunnsoppdraget vårt er å produsere, oppsummere og kommunisere kunnskap for å bidra til godt folkehelsearbeid og gode helse- og omsorgstjenester. Under pandemien har FHI vært mest kjent for smittevern, men vi jobber med mye annet også: psykisk og fysisk helse, miljøfaktorer, rusmidler, ernæring, fysisk aktivitet, og andre ting som påvirker helse og ulikhet i helse. Vi jobber også med helsefremmende og forebyggende tiltak, og internasjonal helse.

Jobben som forsker på FHI er variert, men en viktig del av den er forskning. Det inkluderer alt fra å dra i gang forskningsprosjekter, analysere data, skrive og publisere forskningsartikler, og alt som inngår i den prosessen. Vi skriver også rapporter, blant annet folkehelse rapporten, som presenterer kunnskap og statistikk om helsetilstanden i Norge, og folkehelseprofilene, som gir et overblikk over de største folkehelseutfordringene i ulike fylker, kommuner og bydelar.

En del av problemstillingene vi jobber med krever ulik ekspertise, så vi jobber ofte tverrfaglig, og i team. Som et eksempel, så kan en forskningsartikkel være resultat av et samarbeid mellom forskere innen medisin, psykologi, og legemiddelepidemiologi. Andre ganger kan det være behov for en sosiolog eller en økonom i forfattergruppa

for å kunne besvare en problemstilling godt. Jeg liker denne måten å jobbe på, og føler meg heldig som har så mange dyktige kolleger med ulik fagbakgrunn å sparre med.

Vi jobber også med beredskap. Gjennom pandemien fikk mange av oss nye arbeidsoppgaver knyttet til dette – også vi som jobber med psykisk helse. I beredskapsarbeidet samarbeider vi ofte med andre aktører, som helsedirektoratet. Vi formidler også forskning til den generelle befolkningen blant annet gjennom foredrag, populærvitenskapelige tekster og kronikker.

Mine jobbkunder kan se veldig forskjellig ut. Men de inkluderer stort sett samarbeidsmøter om ulike forskningsprosjekt, lesing av forskningslitteratur, analyse, skriving og å forberede og å holde presentasjoner. Jobben er veldig spennende og meningsfull, og en får kontinuerlig faglig utvikling. Litt reklame til slutt: FHI er et supert sted å jobbe!

### **For andre som har lyst til å gå en lignende karrierevei som deg, har du noen tips til hvordan man gjør det? Og eventuelt noe lurt som du vet nå?**

For de som har lyst til å bli forskere så er et naturlig neste steg å søke stipendiatstilling. Jeg vil anbefale å skrive om masteroppgaven til artikkel og få den publisert i et (seriøst) vitenskapelig tidsskrift. Det er en fin måte å skille seg fra de mange dyktige søkerne.

For de som søker stipendiatstilling er det også lurt å tenke over om du vil jobbe på et større prosjekt, der du blir en del av et team der flere jobber innen samme tematikk, eller om du vil skrive PhD avhandling på et egenutviklet prosjekt, noe som blir litt mer solo. Det er to ganske forskjellige løp.

For å få forskerstilling etter endt PhD og/eller postdoktor løp så er det positivt å kunne vise til et produktivt forskeropphold i utlandet gjennom PhD og/eller postdoktor perioden. Det inkluderer for eksempel forskningssamarbeid og publisering sammen med samarbeidspartnere der du har forskeropphold. Søk også gjerne stipender for forskeropphold i utlandet. For eksempel Fulbright hvis for de som skal til USA.

Sist, men ikke minst: Ikke vent til slutten av studietiden med å se på stillingsutlysninger for stipendiatstillinger på steder du vil jobbe, og innen tema du er interessert i. Få overblikk over hvilke kriterier du blir du vurdert på, og vurder hvilke av disse du får dekket gjennom studiet, og hva du selv kan ta initiativ til utenom. Sørg for at du har den erfaringen og kompetansen som blir etterspurt.



## ● Stygge forhold i selvmordsforskning og -forebygging

**Tekst:**

Heidi Hjelland

**Illustrasjon:**

Ingrid Sørvik

Redaktørens utfordring om å skrive noe om selvmord med utgangspunkt i min nylig publiserte bok om selvmordsforebygging (Hjelmeland, 2022) og temaet «stygt», opplevdes umiddelbart som en umulig oppgave. Etter å ha sjekket Det Norske Akademis ordbok for ulike betydninger av ordet, ble det imidlertid fort klart at her er det faktisk mye å skrive om. Noen relevante betydninger av ordet «stygg» i denne sammenheng er redd, sint, skremmende, slem, fæl, illevarslende, og moralsk forkastelig. Her bruker jeg imidlertid stort sett ordet «stygg/stygt» og overlater til leserne å erstatte dette med den/de av de nevnte betydninger man syns passer best.

### **Stygge tall**

Hvert år tar over 600 mennesker sitt liv her i landet, og det er vanlig å estimere at 10-20 ganger flere forsøker. Dette er stygge tall. Dessuten har ikke selvmordsraten gått ned, til tross for et kvart århundre med nasjonale handlingsplaner for forebygging av selvmord. Det gir grunn til å se kritisk på de tiltak myndighetene hittil har satset på og den forskningen som ligger til grunn for dem, og utforske andre måter å forstå suicidalitet og forebygge selvmord på.

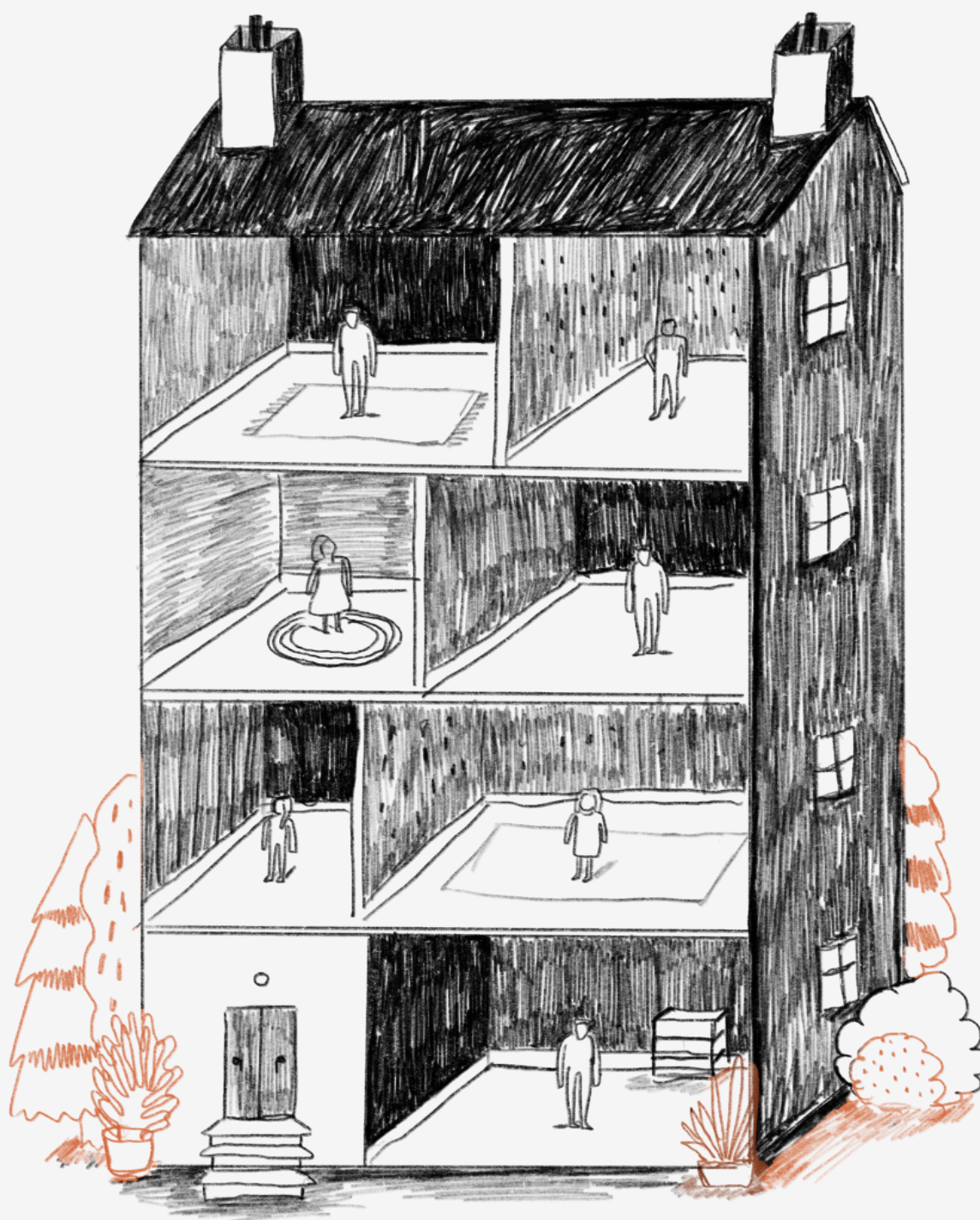
### **Vanskelig å rokke ved etablerte «sannheter»**

I boken utfordres en rekke etablerte «sannheter». En av disse er «90 %-sannheten» som sier at minst 90 % av de som tar sitt liv har en psykisk lidelse, med tilhørende årsaksantakelse. Depresjon regnes av mange som selve hovedårsaken til selvmord. «Evidensgrunnlaget» for «90 %-sannheten» utgjøres imidlertid hovedsakelig av studier der etterlatte har svart på diagnostiske spørsmål på vegne av avdøde, ofte flere år etter selvmordet. Slike spørsmål handler for en stor del om

hva avdøde hadde tenkt eller følt om en rekke forhold, noe etterlatte umulig kan svare sikkert på. Til tross for at vi dermed mangler gyldig evidens for «90 %-sannheten», hevdes og forsvares denne stadig. Mektige fagfolk har i over 200 år antatt og hevdet at selvmord forårsakes av psykiske lidelser, men forskningen som har forsøkt å «bevise» det, holder altså ikke mål. Det er med andre ord mer ideologi, makt og interessekonflikter enn vitenskap som ligger bak «90 %-sannheten» (Hjelmeland & Knizek, 2017). Da er det kanskje stygt å fortsette å forfekte den?

Depresjon, og andre psykiske lidelser, sier dessuten, i seg selv, ingenting om hva suicidalitet handler om eller hvor høy selvmordsrisikoen er. De aller, aller fleste med psykiske lidelser tar ikke sitt liv. Forekomsten av depresjon er dessuten høyere for kvinner enn for menn. Allikevel er selvmordsraten høyere for menn. Hvordan kan da depresjon være hovedårsak til selvmord? Det kan godt være at depresjon spiller en rolle i noens suicidalitet, men depresjon er jo som regel også en konsekvens av problematiske forhold i livet.

Etter hvert har vi dessuten fått mye forskning som utfordrer «90 %-sannheten». Mye av denne avvises imidlertid av forfekterne av «90 %-sannheten», fordi den er kvalitativ. Hvis vi ønsker å forstå hva suicidalitet kan handle om, må vi imidlertid lytte til historiene til folk med levd erfaring. Da er kvalitativ forskning helt avgjørende, og den har gjort det tydelig at selvmord/suicidalitet må forstås i kontekst og i lys av livshistorien. Da er det stygt å hevde at kun kvantitativ forskning er «vitenskapelig», og det er en annen «sannhet» som utfordres i boken.



**Stygt å utfordre etablerte «sannheter»?**

Når man utfordrer makt og mainstream, blir man imidlertid fort sett stygt på. Dette kan gi seg forskjellige utslag, for eksempel å bli møtt med påstander om at man ikke har den rette fagbakgrunn til å uttale seg om temaet (les: man er ikke psykiater), problemer med å få det man skriver publisert, eller krav om avpublisering på grunn av «ærekrenkende» innhold. I vitenskapelig arbeid må man imidlertid tåle å bli utfordret. Alt annet er stygt og uvitenskapelig.

**Kunnskapssyn og styringsideologi med stygge konsekvenser**

Kvantitativ risikofaktorforskning, med tilhørende lineær årsakstenkning, har dominert fagfeltet i mange tiår. Som følge av dette og den rådende «New Public Management-ideologien» i helsevesenet, der alt skal standardiseres, telles og måles, krever nasjonale retningslinjer gjennomføring av risikofaktorbaserte selvmordsrisikovurderinger i psykisk helsevern. Kravet har ført til en fryktkultur, der klinikere gjennomfører risikovurderinger for å ha ryggen fri, i tilfelle en pasient skulle komme til å ta livet sitt. Da kommer nemlig tilsynsmyndigheten for å undersøke om selvmordsrisikovurdering er gjennomført i henhold til retningslinjene, til tross for at det lenge har vært kjent at slike er nytteløse. Det er ikke rart mange opplever det skremmende å arbeide med suicidale personer.

«90 %-sannheten» har ført til en antakelse om at selvmord best forebygges ved å identifisere og behandle psykiske lidelser (jfr. retningslinjene). Når hovedfokuset er på psykiske lidelser, tas imidlertid oppmerksomheten bort fra forhold i konteksten, både den nære sosiale og mer overordnede samfunnsmessige kontekster, som på ulike måter kan ha bidratt til utvikling av suicidalitet (og en evt. psykisk lidelse), og som kan gi svar på spørsmål om hvordan selvmord kan forebygges. For de som tenker på å ta sitt liv, i dyp fortvilelse og desperasjon på grunn av det de har opplevd eller vært utsatt for gjennom livet, kan en slik «frikjenning» av konteksten oppleves stygt, fordi årsaken til suicidaliteten da tilskrives noe i dem selv; til den psykiske «sykdommen». Vi må passe på at strukturelle forhold ikke omdefineres til individuell psykopatologi. Kvalitativ forskning gir kunnskap om suicidalitetens kompleksitet og ulike kontekstuelle og relasjonelle meninger, og da kommer det fram at suicidalitet faktisk kan forstås som noe som oppstår mellom mennesker, og at suicidale handlinger kan forstås som kommunikative. Kvalitativ forskning ekskluderes imidlertid fra

«Selv om omfanget av undervisning varierer noe fra universitet til universitet, er det gjennomgående både for lite og for reduksjonistisk om dette komplekse, relasjonelle og kontekstuelle fenomenet i psykologutdanningen.»

kunnskapsoppsummeringer som legges til grunn for handlingsplaner og retningslinjer.

Selv om omfanget av undervisning varierer noe fra universitet til universitet, er det gjennomgående både for lite og for reduksjonistisk om dette komplekse, relasjonelle og kontekstuelle fenomenet i psykologutdanningen. Det er stygt gjort mot (kommende) psykologer.

**Meningsløse eller meningsbærende handlinger?**

Fra et utenfra/«ekspert»-perspektiv ses selvmord ofte som patologisk; som en irrasjonell følgevirkning av risikofaktorer, særlig psykiske lidelser, og dermed egentlig som en meningsløs handling. Kvalitativ forskning har vist at fra et innenfra-perspektiv er selvmord og andre suicidale handlinger utvilsomt meningsbærende; det vil si at de har en (eller flere) mening(er)/funksjon(er) for individet i kontekst. Det kan for eksempel dreie seg om den beste/eneste løsningen man ser på problemene,

et smerteskrik i desperasjon og maktesløshet, flukt fra uutholdelige tanker, følelser, eller livssituasjoner, eller protest mot ulevelige forhold. Konteksten gir svar om hvilke problemer som skal løses, flyktes fra, eller protesteres mot, ved å (forsøke å) ta sitt liv.

Suicidalitet forstås kanskje best som et eksistensielt fenomen. Det er ikke nødvendigvis døden som er målet. Det kan handle om å avslutte et liv som oppleves meningsløst eller ulevelig, eller om en eksistensiell søken etter et nytt/annerledes liv. I en slik forståelsesramme kan suicidale handlinger forstås som en normal reaksjon på ekstreme livsomstendigheter, eller som en spesifikk måte å kommunisere på at man har det forferdelig vanskelig, når man opplever å ikke bli sett, hørt eller forstått, når man forsøker å si fra med ord, eller ikke har ord å si fra med.

Kanskje det blir mindre stygt med fokus på kontekst og subjektiv mening framfor på upersonlige og kontekstfrie risikofaktorer?

*Heidi Hjelmeland er professor ved Institutt for psykisk helse, NTNU og forsker på ulike aspekter ved selvmord og suicidalitet i ulike sosiokulturelle kontekster. Hun ga nettopp ut boka Selvmordsforebygging (2022) på Cappelen Damm Akademisk*



---

**For utdyping og referanser:**

Hjelmeland, H. (2022). *Selvmordsforebygging. For å kunne forebygge selvmord må vi forstå hva suicidalitet handler om.* Cappelen Damm Akademisk.

Hjelmeland, H. & Knizek, B.L. (2017). Suicide and mental disorders: A discourse of politics, power, and vested interests. *Death Studies*, 41(8), 481-492.

## ● Hvorfor er det vanskelig å predikere selvmord?

En teoretisk gjennomgang

**Tekst:**  
Sara Lu Mei Gran Reiertsen

**Illustrasjon:**  
Ingrid Sørvik

\*Denne teksten ble opprinnelig skrevet som eksamensoppgave i PSYC3300 Psykopatologi. Teksten er bearbeidet i ettertid for å passe inn i tidsskriftet.

I Norge gjennomføres det rundt 650 selvmord pr. år. I tillegg er det mellom fire tusen til seks tusen selvmordsforsøk hvert år. Tre av fire som begår selvmord er menn, mens kvinner er overrepresentert i statistikken for selvmordsforsøk. Selvmord er blitt den nest vanligste dødsårsaken blant unge. På grunn av dette, er det nå en stor innsats for å redusere antall selvmord, og predikering gjennom risikofaktorer anses som vårt viktigste verktøy i dette. Tanken er at ved å identifisere de vi antar er suicidale og ønsker å begå selvmord, kan det settes inn tiltak tidlig, og dermed forhindre selvmordsforsøk. Men å predikere selvmord er vanskelig. Selvmordsforsøk er noe vi gjerne forbinder med psykiatri og alvorlig psykisk sykdom, og det meste av screening og risikovurdering skjer i helsevesenet. Dessverre er det fremdeles mye stigma og skam rundt selvmordstanker, og mange oppsøker ikke psykisk helsevern. I stedet vet vi at det er en del som

har oppsøkt fastlegen eller somatisk helsehjelp i tidsrommet før selvmordet. Helsevesenet klarer altså ikke fange opp alle som trenger hjelp.

### **Suicidalitet: selvmordstanker og selvmordssamtaler, selvmordsforsøk og gjennomførte selvmord**

Suicidalitet er et komplekst fenomen, og det kan være nyttig å skille mellom tanker om selvmord, det å snakke om selvmord, selvmordsforsøk og gjennomførte selvmord (figur: NSSF). Selvskading (også kalt villet egenskade) anses som et beslæktet og overlappende fenomen. Sammenhengen mellom selvmordstanker, å prate om selvmord og selvmordsforsøk er intrikat, og det er mye vi ikke vet enda. Studier som Ung-data og SHOT undersøkelsen indikerer at nesten én av fire studenter har hatt selvmordstanker og at annenhver student sliter med alvorlige psykiske plager. Selvmordstanker og psykisk sykdom er en av de største risikofaktorene for selvmord, men mens 23 % av studentene sier at de har tenkt seriøst på å ta sitt eget liv, er det 4,3 % som har gjennomført selvmordsforsøk. Altså er det mange av studentene som hadde tanker

om selvmord, men langt færre som hadde forsøkt å ta sitt eget liv. Hva er det som skiller disse gruppene og hvordan kan vi tidlig forutse hvem som tilhører hvilken?



NSSF nasjonalt sentralt for selvmordsforskning og forebygging

Figur: fra NSSF



### Noen vanlige risikofaktorer

Nasjonalt kompetansesenter for selvmordsforskning og -forebygging definerer risikofaktorer slik: «Risikofaktorer kan påvirke individer eller miljøet og kan assosieres med sannsynlighet for negative hendelser i fremtiden.»

Selvordstanker, å snakke om selvmord og det å ha selvmordssplaner står ofte på toppen av listen over risikofaktorer, sammen med psykisk sykdom. Ofte kan man se en direkte sammenheng mellom detaljerte planer for metode, tid og sted etc., og faktiske selvmordsforsøk. På den andre siden ser vi også selvmordsforsøk og selvmord som framstår mer eller mindre impulsive og utført i påvirkning av rus eller alkohol.

Historikk med tidligere selvmordsforsøk regnes også som en risikofaktor. Mange som strever med psykisk lidelse og selvmordstanker har hatt selvmordsforsøk før. Selvmordstanker og selvmordsforsøk kan være en stor del av et sykdomsbilde der andre vansker ligger under. Mislykkede selvmordsforsøk kan også føre med seg mye skam og ytterligere forsterke tanker om at man er en byrde og at det er bedre for alle om man er død.

Samtidig har mange av de som begår selvmord ingen dokumentert historikk med psykiske problemer eller tidligere selvmordsforsøk. En fare ved å tenke at psykisk sykdom må være tydelig til stede, samt

uttalte planer og tidligere forsøk, er at man ikke fanger opp den gruppen som ikke «passer inn» i disse risikofaktorene.

I dag antar vi at 90 % av de som forsøker selvmord har en psykisk lidelse. Psykisk sykdom regnes derfor som den største risikofaktoren for selvmord og selvmordsforsøk. Psykisk sykdom med sykdomsbilde preget av dyp depresjon, ekstrem rigiditet i tankemønster, auditive hallusinasjoner av truende eller kommanderende art og psykose knyttes særlig til økt selvmordsrisiko.

### Forståelsesmodeller for selvmord

Modeller som forsøker å forklare selvmord legger gjerne vekt på motiver som opplevelse av tap og avvising, utholdelig psykisk smerte, håpløshet, skam og selvhat, noen ganger i kombinasjon med impulsivitet og sinne. Nyere modeller kombinerer i tillegg biologiske, psykologiske og psykososiale faktorer. Stress-sårbarhetsmodeller vektlegger en genetisk predisposisjon som skaper sårbarhet. Tanken er at store nok mengder stress vil kunne utløse selvmordsforsøk, og dess større predisposisjon og sårbarhet, jo mindre stress og negative opplevelser skal til. Miljømessige og psykososiale faktorer som tidlig tilknytning og tilknytningsstil, sosiale nettverk og sosial tilhørighet, opplevelser av stress og mestring og traumer, tilfører beskyttelse eller risiko.

Kognitive modeller ser gjerne på sammenhengen mellom tanker, adferd og følelser og hvordan de påvirker hverandre. Det er ofte vanskelig å vite hva folk tenker, men hvis man ser på adferd som uttrykk for tanker og følelser, vil det være mulig å bruke adferd som en prediktor for selvmordsforsøk.

Beck et. al omtalte i 1974 presuicidal syndrom. Presuicidal syndrom er preget av fastlåste tankeprosesser, følelser av håpløshet og tanken om at det ikke finnes noen fremtid. Disse tankeprosessene vil påvirke adferd. Følelser og tanker om at livet ikke er verdt å leve, egen verdiløshet og meningsløshet, kan komme til uttrykk gjennom risikoadferd og økt impulsivitet. Den suicidale kan unnlate å ta vare på seg selv og bevisst utsette seg for fare fordi de mangler tro på fremtiden og/eller egen verdi. Økt risikoadferd som rus- og alkoholbruk, kjøre for fort, slåssing, osv. regnes derfor noen ganger som risikofaktorer og varseltegn for selvmord. Lav evne eller vilje til å planlegge frem i tid kan også varsle om en tankegang preget av manglende fremtidstro, mens sosial tilbaketrekning kan gjenspeile tanker og følelser om at man er en byrde for andre. Sosial tilbaketrekning regnes gjerne som en stor risikofaktor, kanskje særlig på grunn av at man trekker seg bort fra sosial støtte og hjelp og dermed risikerer å forsterke underliggende følelser av ensomhet og håpløshet. På den andre siden kan høy grad

om at man egentlig er en sosial byrde og at man ikke må bry andre med problemene sine. I stedet jobber man hardt for å forsøke å bidra sosialt og legge til rette for at andre har det gøy, slik at man unngår å være en sosial byrde. Samme underliggende tanker og følelser kan med andre ord skape ulik adferd hos ulike mennesker. Dette gjør det ekstra utfordrende å predikere selvmordsforsøk basert kun på adferd.

Sterk psykisk smerte regnes i psykodynamiske modeller som et viktig motiv i suicidalitet. Denne smerten kommer gjerne fra utilfredsstilte behov, tap eller mangler. Tapsopplevelsen er gjerne subjektiv og kan omfatte et fysisk tap eller et psykologisk tap. Det kan også være snakk om tap av en mulighet, eller en slags hvit sorg (André Green (1986), Finn Skårderud (2021)) – sorgen og tapet over noe man ikke har fått. Tap kan innebære tap av nære relasjoner, tap av selvaktelse, økonomiske tap, identitetstap, tap av tilknytning og trygghet (f. eks. etter traumer), tap av tilhørighet eller tap av funksjon og fremtidsutsikter (ved f. eks. alvorlig somatisk sykdom og funksjonsnedsetting). Siden tapsopplevelsen er subjektiv er det vanskelig å predikere sammenhengen mellom det fysiske tapet, den subjektive tapsopplevelsen og den psykologiske smerten og til slutt selvmordstankene og -forsøkene det kan skape.



### Alternative perspektiver for selvmordsforebygging

Dagens tilnærming til selvmordsforebygging baserer seg på oppdagelse av risikofaktorer og ser i stor grad på suicidalitet med et utenfraperspektiv. Det finnes mange risikofaktorer og varseltegn som er ment å predikere selvmord. Mange risikofaktorer for selvmord, er også risikofaktorer for psykisk lidelse, som i seg selv er en risikofaktor for selvmord. Dette reflekterer en biomedisinsk og psykiatrisk forståelse av suicidalitet, der selvmordstanker knyttes tett opp mot psykisk lidelse (Hjelland, 2022). I sin metaanalyse konkluderer Franklin et.al (2017) med at dagens risikofaktorer er svake og unøyaktige prediktorer. Risikofaktorer er ofte basert på populasjonsstatistikk og har liten eller ingen prediktiv verdi på populasjonsnivå. National Institute for Health and Care Excellence slo i 2012 fast at risikofaktorene ikke er tilstrekkelig for å predikere selvmord (NICE, 2012 i Stänecké 2022).

Heidi Hjelmeland hevder at suicidalitet må forstås utfra konteksten til den suicidale, ikke bare utfra et risikofaktor-perspektiv. Hun omtaler dagens tilnærming til selvmordsforebygging og selvmordsforståelse som reduksjonistisk, og tar til orde for en mer relasjonell og kontekstuell forståelse. Siden selvmordsforsøk er en intensjonell handling må den forstås som å ha en funksjon og sees som en form for kommunikasjon på flere nivåer. For eksempel kan selvmordstanker og

handling kommunisere følelser av smerte og ensomhet, et behov for tilknytning og omsorg, eller behov for kontroll over eget liv (i form av muligheten til å ende det). Det kan også kommunisere en protest mot en uutholdelig livssituasjon preget av vold og overgrep, eller tap. Ved å utvide vår forståelse av suicidalitet og forstå individets opplevelse av fenomenet – et innenfraperspektiv – vil vi kanskje være bedre rustet til å hjelpe personer med selvmordstanker og forebygge selvmord.

### Avslutning

Selvmondsproblematikk er et stort og sammensatt fenomen og derfor vanskelig å predikere. Det er mye vi fremdeles ikke forstår. Forholdet mellom atferd, tanker og følelser er komplekst og det er vanskelig å fortolke eller trekke slutninger mellom dem. Selv om forståelse og kunnskap om dette er nyttig, har det ikke i seg selv tilstrekkelig

prediktiv verdi fordi de individuelle variasjonene er så store. Mye kan tyde på at det uansett er for snevert og blir for usikkert å predikere selvmord basert på en modell alene, men kanskje ved å kombinere ulike modeller og perspektiver (kognitive modeller som ser på tanker og adferd, psykodynamiske modeller som ser på motiver, relasjoner og barndom, statistikk for risikofaktorer og et relasjonelt og kontekstuellt perspektiv etc.) vil vi komme nærmere å forstå fenomenet og kunne predikere selvmord.

*Sara Lu Mei Gran Reiertsen går 5. semester på profesjonsstudiet i psykologi.*

### Referanser:

- Hjelmeland, H. (2022). *Selvmondsforebygging. For å kunne forebygge selvmord må vi forstå hva suicidalitet handler om.* Cappelen Damm Akademisk.
- Stänecké, Line Indrevoll (2022). *Selvmond – årsak og mekanismer* [forelesning i PSYCpsyc3300, ved PSI/UiO vår 2022]
- Comer, Ronald J. & Comer, Jonathan S. (2018) *Abnormal Psychology* (10th ed.). Macmillan education
- Franklin, J. C., Ribeiro, J. D., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Huang, X., Musacchio, K. M., Jaroszewski, A. C., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2017). *Risk factors for suicidal thoughts and behaviors: A meta-analysis of 50 years of research. Psychological Bulletin*, 143(2), 187–232. <https://doi-org.ezproxy.uio.no/10.1037/bul0000084>



# Bildeserie

**Fotograf: Jorunn Valle**

*Jorunn Valle jobber som miljøterapeut. Hun har publisert tekster og fotografier i flere antologier og tidsskrift, og har gitt ut albumet *Good Songs* (2020) og singelen *Army Dreamers* (2022).*

















# Du, Meg og Are Kalvø

**Tekst:** Anonym

Forfatteren av dette kåseriet ønsker å være anonym. Redaksjonen kjenner identiteten til vedkommene.

**Illustrasjon:** Lina Woldsdal Glorvigen

Jeg gikk på musikal ved et uhell.

Jeg liker ikke musikal. Eller, det er ikke helt riktig. Jeg liker ikke de aller fleste musikal. Selv synes jeg dette er litt rart, for jeg liker både teater, konserter og film. Samtidig er det kanskje ikke så rart – de fleste liker både pizza og sjokolade, men ikke i én og samme milkshake.

Som psykologstudent har jeg også gjort meg opp flere tanker om hvorfor det er tilfellet, og har kommet frem til det som nesten er blitt en slags floskel; litt arv, og litt miljø. Arv? Kan man ha arvbare trekk som gjør at man ikke liker musikal? Jeg vet ikke, men jeg maktet ikke Disney selv som barn. Jeg spolte over så fort jeg fant ut av hvordan man spolte på VHS, og på tross av hvordan barn i 2-3 års alder har blitt miljømessig påvirket til å like sang i film. Miljø er derimot noe mer åpenbart – musikktime på barneskolen.

Vi hadde faste plasser fra 3. klasse til 7. klasse, og min faste plass var foran Katrine med K. Katrine med K var morsom, flink til å spille fotball og mestret strikking på et nivå jeg fortsatt ikke er i nærheten av. Katrine med K kunne derimot ikke bære en tone for alt det var verdt, og musikk læreren var glad i ABBA. Jeg tror ytterst få mennesker ville klart å stå foran Katrine med K hver onsdag uten å få varige mén. Mamma Mia induserer hos meg, den dag i dag, en brennende lyst til å legge meg ned i fosterstilling og gråte i dusjen. Katrine med K fikk Ken Lee til å høres ut som et musikalsk mesterverk.

En vennine har en ekstrabillett til Are Kalvø, da viruset har tatt hennes forestillingskamerat. Takket være samme virus har jeg de siste ukene sammen med joggebuksen min jobbet hardt for å gro fast i sofaen. Men litt avveksling kan være bra, og latter forlenger livet og alt det der.



Scenen er full av plater og cd-covere, og det går opp for meg at det ikke er Hytteboka jeg skal se. Nevrotikeren i meg har feilet, for jeg har ikke googlet. Jeg har havnet i en situasjon der jeg må i gang med en indre kamp mellom åpenhet for nye opplevelser, og de eksisterende indre biasene mine. Jeg vil at åpenhet skal vinne, og ser det som en fordel at google-trollet ikke slapp løs. Dette skal tas med fatning, og bli som en mulighet for vekst. Kanskje jeg kan lære meg å like musikalene på samme måte som jeg lærte meg å like oliven. Stockholmsyndrom er jo en ting.

Dette er ikke en anmeldelse av en forestilling, for på tross av indre forutinntattheter om musikalene var det overraskende godt sammensatt. Fenomenet jeg skal beskrive er et man ikke kan oppsøke. Det finnes nok de som går gjennom livet og aldri opplever det. Det virker betinget av flaks og uflaks – man kan oppleve det ofte, sjeldent eller aldri. Men når man først oppdager det, er det vanskelig å ikke oppdage igjen.

### «Ifølge Margit er det bare henne og Are Kalvø i rommet. Margit er betatt. Dette er mellom dem.»

I dette tilfellet er det personen som satt bak meg. Personen som hadde en kommentar til alt Are Kalvø sa, og levde seg inn i forestillingen med et nivå av innlevelse jeg sjeldent har sett fra noen andre. Jeg vet ikke hva hun het, hvor hun var fra eller hva hun jobbet med. Jeg vet ikke om hun liker hund, katt, eller taranteller. Om hun hjelper mennesker i nød, eller tilbringer fritiden med å trolle nettforumene til VG. Personen som gjennom denne timen både var en kilde til frustrasjon og underholdning i seg selv, var så overdøvende at forestillingen jeg var der for å se ble sekundært til alt personen foretok seg.

Vi kan kalle henne for Margit. Margit var i likhet med meg i salen for å se Are Kalvø, men i motsetning til meg visste Margit hva hun skulle se. Margit hadde etter alt å dømme gledet seg til denne fremføringen av Norges toppliste de siste 50 årene.

Det begynner helt innledningsvis med normal tilskueradferd. Det vil si – tilskueradferd som ikke vekker noen oppsikt hos andre. Hva som vekker oppsikt hos andre er jo et relativt konsept. Nordmenn på landskamp i utlandet har en annen terskel for akseptabel adferd enn når de er på familieferie. Så det er først etter en viss eskalering av adferden at vi legger merke til dette showet inne i showet. Det begynner ganske smått – litt ekstra klapping, hoiing og entusiastiske kommentarer til Margits sidemann.

Godviljen legges til. Lignende ting har skjedd tidligere, uten å ødelegge opplevelsen. I begynnelsen av en slik seanse gjør man i tillegg sine interne unnskyldninger for andre mennesker – det ligger nesten litt i kulturen vår å tenke at det sikkert ikke er med vilje. Det kan til og med hende at hun selv ikke er klar over hvor høyt hun snakker. Jeg tror ikke hun var klar over det, selv om dette skulle utvikle seg til en time med løpende kommentering.

På et tidspunkt i første halvdel av forestillingen forteller Kalvø fra barndommen, og Margit begynner da å svare «Mmm, jaa» i et toneleie som tilsier at hun er helt betatt av beretningen. Det fortsetter, og det går opp for meg at Margit, ifølge Margit selv, ikke er på en forestilling med en stand-up komiker. Ifølge Margit er det bare henne og Are Kalvø i rommet. Margit er betatt. Dette er mellom dem. Jeg har dermed sannsynligvis rett i at Margit ikke egentlig mener å forstyrre de foran seg, for hun er i gjerningsøyeblikket ikke klar over at vi andre er her. Det vil si, jeg tror ikke Margit hallusinerer at hun og Are Kalvø sitter på en intim restaurant og at alt som skjer rundt er et soundtrack, men at hun glemmer at hun er på en forestilling, sammen med andre mennesker.



## «Det begynner ganske smått – litt ekstra klapping, hoing og entusiastiske kommentarer til Margits sidemann.»

For Margit spilte det ingen rolle om vi var ti eller hundre andre tilstede: Oppmerksomheten hennes var rettet mot scenen. Dersom brannalarmen hadde gått, men forestillingen likevel hadde fortsatt, er jeg sikker på at mens vi andre rømte ville Margit sittet på mens røyken og flammene fortsatte å stige. Urokkelig. Forhekset. Hengiven? Det er mange ord som kan brukes til å beskrive hvordan jeg ser for meg Margit og Are sine siste øyeblikk sammen. Han i en fremføring av en sang som ligner på noe jeg så på julebord en gang, hun som slik jeg ser for meg en Belieber i en meet and greet. Det er både vakkert og forstyrrende.

Jeg føler meg nesten som en ufrivillig inntrenger i et pars samliv når Margit gjorde sin enighet kjent med forsamlingen, og «Mmm» og «Jaa» ene hennes blir lengre og høyere. Det var tydelig at Margit koste seg.

Margit og jeg har forskjellig musikksmak. For de to innslagene som ga undertegnede et reelt behov for virkelighetsflukt var innslag Margit synes var helt henrivende. Irritasjonen mot Margit begynte å øke. For kontekstens skyld var ett av innslagene noe TIX hadde laget, og innslaget besto blant annet av en slags koreografi vi i salen skulle gjennomføre. Jeg har sjeldent hatt et så stort behov for virkelighetsflukt, men så satt jeg der.

Margit var med. Hvem er dette mennesket? Og hvorfor liker folk TIX, egentlig? Misforstå meg rett – jeg er ikke enig i formen en viss NRK anmelder brukte i sin analyse av TIX sitt bidrag til Eurovision. Men han hadde en del poeng. Samtidig er smaken som baken, og det viktigste er at man liker det man hører på. Live and let live, la folk like sjeiken om de vil. Margit er nok enig med meg, for hun både danset dans og sang med. Hittil i teksten har jeg unnskyldt Margits oppførsel med at hun sannsynligvis ikke er klar over at hun ikke er alene i salen for å se Are Kalvø. Dette er en sannhet med modifikasjoner, for på et tidspunkt i siste halvdel av forestillingen oppdager jeg, via Margit, at Margit har sin egen Margit.

Det blir også tydelig at Margit ikke liker sin Margit, Margits Margit er ganske forstyrrende, ifølge Margit. Jeg forstår Margit godt – jeg har jo selv noe ambivalens knyttet til min egen Margit – for dette er både forstyrrende og underholdende. Men nå som jeg har blitt klar over Margits Margit er jeg enda mer fascinert av situasjonen jeg nå befinner meg i. Hun finnes. Jeg er helt sikker. Margit har en Margit. Eller er dette er den virkelighetsflukten jeg bestilte tidligere? Hallusinerer jeg en Margit til Margit? Det gir jo mening – jeg synes Margit er irriterende, og projiserer egne følelser for Margit over til Margit. Men jeg er ikke alene, for til og med Margit synes at Margiter i forsamlinger er irriterende.

Sorte hull kan ikke observeres direkte. Sorte hull observeres ved å undersøke forstyrrelser i sorte hulls nærmiljøer. På samme måte kan ikke jeg observere Margits Margit direkte, men jeg får med meg at Margit er irritert over noe, og etter flere ledetråder deduserer jeg meg frem til at Margits Margit muligens eksisterer.

Nei, stryk det. Vi er forbi «muligens». Margits Margit finnes. Beviset på at hun finnes kommer når Margit snur seg og hysjer på sin egen Margit. Her gjør jeg meg flere tanker, for jeg tror fortsatt ikke Margit mener å forstyrre andre – jeg har tidligere konkludert at jeg tror Margit har levd seg såpass inn i dette at hun har glemt at Are Kalvø solgte mer enn én billett til kveldens forestilling, og at det er ubehagelig for Margit å oppdage at dette ikke er tilfellet likevel. Jeg tror også at hun hysjer på sin Margit uten å se ironien i dette. For sekunder etter at hun har hysjet og rettet sin oppmerksomhet tilbake til Kalvø kommer den fantastiske enigheten tilbake, i form av et «Mmmm, jaaaaa». Hun er tilbake i den intime settingen henne og Are Kalvø imellom. Jeg smiler for meg selv, og tenker at alt er greit nå. Jeg merket at jeg under hysjedramaet, som kanskje varte i et halvt sekund, har strammet skuldrene og holdt pusten litt på vegne av Margit. Jeg har overbevist meg selv med det lille jeg vet om Margit at hun ikke forstyrrer andre med vilje, hun klarer bare ikke å holde seg.

Alternativet blir for merkelig å i det hele tatt underholde – for hvilket menneske sitter med holdningen «det er bare greit å forstyrre når det er jeg som forstyrrer»? Det er i seg selv en absurd tankegang å underholde, selv om Margits Margit sa akkurat dette høyt nok så min sidemann og jeg hørte det litt senere.

Jeg triumferer i viten om at selv om jeg kanskje ikke har bevist noen kompleks astrofysisk teori, så har jeg bevist at jeg ikke hallusinerer Margits Margit, eller Margit selv for den saks skyld. Og for meg er det godt nok.

Forestillingen blir ferdig, og lyset kommer på. Jeg klarer ikke å dy meg, og må se Margit. Det ga meg ikke noe mer informasjon. Margit så ut som en helt vanlig person. Jeg vet ikke hva jeg forventet, men jeg blir litt

skuffet. Hvorfor har jeg viet mer tid den siste timen med forestilling til å følge med på Margit og Margits Margit enn scenen? Jeg er syk, gretten og sliten, og jeg vil hjem til joggebuxsen, men jeg lurar også på hva som skjedde her? Hva vekket dette i meg, bortsett fra flashbacks til skoletiden med øresus?

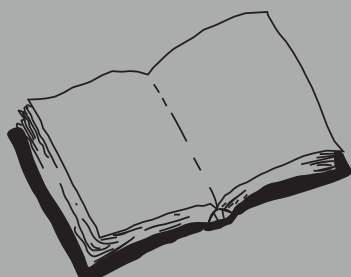
På mange måter vekket Margit noe i meg jeg tidvis husker fra kulturarrangementer før 2020. Det startet med en høstutstillingen på Kunstnernes Hus, for flere år siden. Det var en enkel plakat med en tekst, som snakket om de høylytte damene som gikk rundt og snakket høyt uten omtanke for andres opplevelse – og hintet frem at disse damene var å finne i lokalet som en slags performance art.

Jeg fant dem. Så fant jeg dem igjen. Og igjen. Det som skulle være en time på Kunstnernes Hus før lunsj en lørdag formiddag ble en lang skattejakt som varte til stengetid. Til slutt innså jeg at det ikke var noen performance art, det var en samfunnskommentar. Selv om jeg for lengst har glemt diktet, har jeg ikke glemt innholdet, og har alltid et øye åpent for å se dem. På tross av ingen felles fysiske kjennemerker tar det sjeldent mer enn et kvarter å finne dem, litt avhengig av størrelsen på lokalet og eget toleransevindu den aktuelle dagen.

De kan være revisorer på tur, barnefamilier, eller damer i femtiårene som har tatt toget utenbys fra og skal på Egon etterpå. Det de har til felles er konstanten – for det har ingenting å si hvor mange andre det er i lokalet – ifølge personene selv er de alene og kan skråle så mye de vil. Men teksten på Kunstnernes Hus var bare en tekst, ment for å inspirere noe i noen som leste den.



# REDAKSJONENS UTVALGTE



## BØKER

### ***The Idiot Brain* av Dean Burnett**

Dean Burnett skriver humoristisk om nevrovitenskap i praksis. Han legger til grunn at hjernen vår er dum og derfor jobber imot oss, mens han beskriver fenomener vi alle er kjent med. Forfatteren bruker sin fortid som standup-komiker til sin fordel, og bruker det for å forklare materien på en enkel og lettest måte. I boken forklares vanlige fenomener som hvorfor man blir bil- og sjøsyk, og hvordan hjernen kan overkjøre instinkter som sult hos mennesker med anoreksi, samt en underholdende diskusjon om intelligens og Dunning-Kruger-effekten. Det er noe elegant i hvordan *The Idiot Brain* mestrer dette uten å oppfattes som nedlatende, men informativ. Selv om *The Idiot Brain* kom ut i 2016, er den fortsatt aktuell. Forfatteren belyser vanlige, dagligdagse fenomener og demonstrerer sin enorme kunnskapsmengde ved å forklare temaene på enklest mulig måte. Slikt sett er dette både en fagbok for psykologistudenter, men også et opplysningsverk for allmennheten.

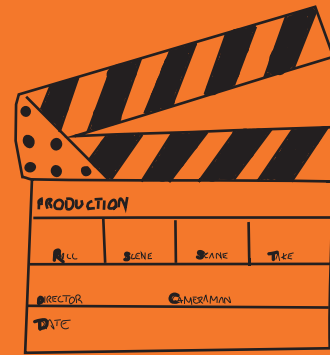
### ***Kinderwhore* av Maria Kjos Fonn**

Barndommen til hovedkarakteren Charlotte preges av en ustabil berg-og-dalbane av stadig nye stefedre og morens dårlige psyke og pillemisbruk. Charlotte selv oppdager også pillenes magiske kraft etter å ha blitt utsatt for jevne seksuelle overgrep fra morens kjæreste. Barneårene er med andre ord brutale for Charlotte, og ungdomsfasen blir ikke noe lettere. Hun skaper seg stadig nye forsvarsmekanismer, utvikler et grenseløst forhold til sex, store relasjonsvansker og stoffmisbruk. *Kinderwhore* gir et enestående innblikk i tankene som kan ligge bak menneskers destruktive atferd. For Charlotte er det helt opplagt at en bør utsette andre for krenkelser og smerte. I hennes øyne gjør hun andre en tjeneste ved å ruste dem opp for en verden som før eller siden vil åpne seg som jævlig, brutal og urettferdig. Boka oppleves som ubehagelig virkelig, grotesk og absurd. Den skaper et ubehag du kjenner inn til ryggmargen, men også en innsikt du ikke vil være foruten. Det er rett og slett en vakker fortelling om en stygg historie.

# FILMER OG SERIER

## ***Beforeigners* av Anne Bjørnstad og Eilif Skodvin (serie, HBO)**

Tilsynelatende ut av intet begynner mennesker fra fortiden, primært steinalderen, vikingtiden og 1800-tallet, å dukke opp i nåtid. Seriens hovedpersoner er ansatte i politiet, og vi møter dem mens Lars (Nicolai Cleve Broch) skal etterforske drap med sin nye makker, Alfildr (Krista Kosonen), som er den første ansatte i politiet med det serien har døpt «flertemporal bakgrunn». Vi har hittil i de to sesongene ikke fått noen forklaring på hvorfor eller hvordan menneskene kommer seg til nåtiden – og sånn sett er serien ganske realistisk. Serien begynner med at den første fremvandreren ankommer Oslofjorden, men resten av handlingen foregår etter dette. Serien kommer farlig nær å være litt for metaforisk til dagsaktuelle temaer, og tidvis kan man tenke seg at det er utfordrende metaforer å ta med til bordet i tiden vi lever i. Samtidig har *Beforeigners* en humoristisk og satirisk vinkling som gjør det vanskelig å ikke bli sjarmert. Serien leker med motsetninger i sanntid, og er absolutt verdt å se, om ikke annet for å få se #hulefrue. #hulefrue er nøyaktig det det høres ut som, og etter min mening absolutt verdt en titt utelukkende for å få en svært dagsaktuell kommentar på hvordan instagram hadde taklet en slik situasjon.



## ***Bad Vegan: Berømmelse, svindel og flukt* av Chris Smith (dokumentar, Netflix)**

Fra samme dokumentarskaper som laget *Fyre* og *Tiger King*, er *Bad Vegan* tro mot sin evne til å fortelle historier så virkelighetsfjerne at man ikke vet hvor man skal gjøre av seg eller hva man skal tro. *Bad vegan* handler om Sarma Melngailis, som var eier av en veganske stjernerestaurant i New York inntil hun ble arrestert i 2016 etter å ha vært på rømmen fra lønninger, skatt og investorer. Det hele startet da hun blir sammen med «Shane Fox», som påstår at han har overnaturlige evner og kan gi den elskede hunden hennes evig liv. I stedet manipulerer og svindler han henne. Historien er avsindig og sympatien og forståelsen for Melngailis veksler, spesielt når hun begår forbrytelser fordi hun har blitt overbevist av en svindler om at de blir observert av hemmelige organisasjoner. Tidvis blir «name-droppingen» til Melngailis slitsom, men dokumentaren har gjort sin research, og viktige detaljer blir lagt på bordet. Samtidig får vi som tilskuere et bilde inn i hva en «upålitelig forteller» er. Dokumentarserien maler et godt bilde av hvordan en overgriper kan få kontroll på offeret sitt over tid, og viser tydelig hvordan slike relasjoner ikke er svart-hvitt.

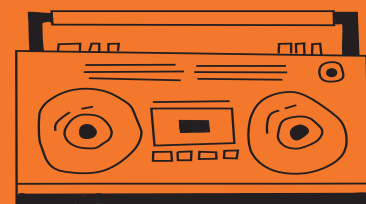
# PODCASTER

## ***Bad Blood, The Final Chapter* med John Carreyrou**

De fleste har sannsynligvis hørt om Elizabeth Holmes og hennes reise i Californias tech-verden med firmaet Theranos. For en utenforstående kunne oppfinnelsene hennes nesten virke som science-fiction, bortsett fra én liten detalj – alt var løgn. Journalist John Carreyrou i The Wall Street Journal har fulgt saken tett, og laget flere utforskende artikler om svindelen som involverte flere høytstående medlemmer av det amerikanske samfunnet, inkludert tidligere statssekretær George Schultz. I podcasten avsløres alvorlige feil og mangler ved Theranos, hvordan ledelsen både straffet ansatte som prøvde å varsle om kritikkverdige forhold, samtidig som de skapte et miljø der de kun fikk høre det de ønsket å høre. Podcasten beskriver en situasjon som for mange ansatte i selskapet var uutholdelig, og maler et bilde av ren og skjær svindel. *Bad Blood, The Final Chapter* tar oss med inn i rettssaken når en av tidenes største svindelsaker skal avgjøres, og ser på hvordan det gikk som det gikk for Elizabeth Holmes.

## ***Sinnrik* med Kjersti Bergersen og Ida Stendahl**

Lurer du på hvordan det er på innsiden av psykologkontorets fire vegger? Hvilke fagetiske og akademiske problemstillinger man som psykolog kan komme over i løpet av sin yrkeskarriere? Hvilke overraskelser som venter på andre siden av en psykologautorisasjon? I Gyldendal Akademisks nye podcast *Sinnrik* får vi et innblikk i nettopp dette. Programlederne Kjersti Bergersen og Ida Stendahl tar tempen på psykolog-Norge, og inviterer dyktige fagpersoner til å diskutere temaer som selvaretakelse, empati, selvmord, kulturbevissthet, psykopati og mye mer. Gyldendal Akademisk omtaler *Sinnrik* som en podcast for og med psykologer. Den kan likevel være nyttig for psykologstudenter så vel som psykologiinteresserte.





# MUSIKK

## Jamiroquai (artist)

Jamiroquai er et engelsk band som ble startet i 1992. Men ikke la deg skremme av at de ikke er av en nyere sort. Man kan heller se på det som musikk som ikke har hoppet på de seneste trender, men beholdt relevans nettopp fordi fokuset har vært på høy kvalitet. En solid lydproduksjon og sanger med en tematikk som er relevant den dag i dag finner du blant annet debutalbumet *Emergency on Planet Earth* (1993). Bandet eksperimenterer med lyder inspirert av jazz og låtene har ofte innslag av soul og funk som tilfører spennende og noen ganger overraskende melodier. En annen låt verdt å merke seg er *Stillness in Time* som ble utgitt i 1994 på albumet *Return of the Space Cowboy*. Dette er en sang som svarer med en optimistisk holdning til livets mer utfordrende sider. Sangen klarer å gjenforene en tynge side med noe mer lystbetont, noe som viser seg sterkt i den rytmiske og energiske beaten.



## **Hôtel Costes 11 (album) av Stéphane Pompougnac**

Sommeren står for tur, og selv om de fleste allerede er rutinerte spillelisteinnehavere til enhver anledning, anbefales dette albumet for deg som fortsatt ikke føler du mestrer lounge-listen. DJ Stéphane Pompougnac har et eget talent for å mikse letthørte men likevel gode sanger til én lang sammenhengende «delight» av sanger. Det er derfor ikke noen overraskelse at han har stått for soundtracket på visningene til større merkenavn som Yves Saint Laurent. Hôtel Costes 11 passer like bra i bilen som ved bassenget, og har en lugn beat. Si farvel til å krangle om hvem som skal legge til hvilken sang i spotify-listen og til å stille spørsmålsteget ved dine venners musikksmak; Stéphane Pompougnac gjør dette for deg så du kan fokusere på andre ting, som hvor mye ingefærøl man skal ha i en Moscow Mule, eller hvorfor det alltid er fint vær rett før eksamen, men alltid dårlig vær rett etter.

# Om våren

## av Karl Ove Knausgård

### Speilvendt anmelder



Inngangen til livet og virkeligheten, når starter den? Og har du egentlig noen oppfatning av virkeligheten bare fordi du lever i den? Knausgårds roman *Om Våren* tar for seg spørsmål som disse i sin beskrivelse av en vårdag med sin nyfødte datter. *Om Våren*, utgitt i 2016, er den tredje boka i Knausgårds essayistiske bokserie om årstidene. Romanen skiller seg sjangermessig ut fra de andre bøkene i bokserien, og har mange tematiske fellestrekk med bokserien «Min Kamp». Noen vil nesten kunne påstå at den burde bli omtalt som det syvende bindet i den verdenskjente heksalogien.

*Om Våren* er skrevet som en beretning av vårdagen Knausgård og den nyfødte tilbringer sammen, og boka henvender seg direkte til datteren. Dagen Knausgård beskriver er relativt hverdagslig og alminnelig. Likevel får man som leser en følelse av at den likevel er viktig. Knausgård skriver i kjent stil lange og grundige karakteranalyser av datteren sin, og bruker disse til å reflektere over virkeligheten han har plassert seg i. Ofte virker det som om han prøver å komme seg på innsiden av hodet til den nyfødte.

Knausgård bruker datteren og hennes omgivelser som referansepunkt for tanker og ideer rundt inngangen til livet og virkeligheten. Skildringene er på et vis orientert rundt hver lille tanke og situasjon som dukker opp i løpet av en dag. Samtidig har fortellerstemmen er utovervendt blikk, noe som skiller *Om Våren* fra mange

av hans tidligere virkelighetsnære romaner. Det er kanskje ikke de nøyssommelige og tidvis groteske detaljene som blir viktig, men stemningene og følelsene de representerer. Dermed blir datteren og det som skjer omkring henne kanskje mer et symbol på den objektive virkeligheten, og datteren en representant for det uberørte mennesket. Knausgårds virkelighet er preget av hans tidligere erfaringer, pessimisme og fordommer, mens datteren har et naivt og mer direkte blikk på verden. Møtet mellom et nyfødt barns sanseinntrykk og en voksen manns virkelighetsoppfatning legger til rette for en nesten filosofisk fortolkning av hva det egentlig er som foregår.

Romanen kan altså forstås på flere nivåer. Dagen Knausgård tilbringer med sin datter er det som foregår her og nå. Romanen inneholder også en rekke tilbakeblikk til da barnets mor gikk gravid og var alvorlig deprimert. Knausgård bruker sin kones depresjon og maktesløshet til å problematisere virkelighetsbegrepet, og han beskriver at konas vindu inn til virkeligheten er sotet til med sykdom og elendighet.

Naturen og omgivelsene står sentralt i dette verket. Naturen er til stede som faste, nøytrale holdepunkt i en ellers subjektiv og følelsesladd fortellermåte. De lange naturskildringene fra sommerhuset i Fårø, gir leseren pusterom fra det dypt eksistensielle og alvorlige. Kanskje bruker Knausgård dette bevisst for å skape dybde i de lange tankereferatene. Naturskildringene knyttes også til en følelse av nærhet, frihet eller glede.

Har du en filosofisk spire i deg, lyst til å komme i vårstemning eller kanskje unnsnippe eksamensstresset, kan den korte romanen *Om våren* anbefales. Enten man liker Knausgårds fortellerstemme eller ei, gir denne boka et sårt og rått innblikk i hvordan mennesket fortolker, rekonstruerer og roter seg bort i sin egen virkeligheten, og hvilke konsekvenser dette har for oss.

# Bildeserie

**Fotograf: Seinat Kidane**

*Seinat Kidane går 4. semester  
barnehagelærer på OsloMet*













**bildeserie:** Senait Kidane



# ● Utveksling ved Psykologisk institutt

**Tekst:**

Utvekslingsambassadørene Luna Myhre Pellicer  
og Aasne Kvaale Aanestad

**Illustrasjon:**

Lina Woldsdal Glorvigen



## Uttekslingsambassadører

Uttekslingsambassadørene er ansatt ved UiO og vår hovedoppgave er å bidra til at flere reiser på utveksling, gi informasjon og være et slags bindeledd mellom universitetet og studentene. Fordi vi nettopp var på utveksling selv, har vi kunnskap om hvordan det er akkurat nå. Vi ønsker å senke terskelen for å spørre om hjelp, tips eller råd og håper at dette blir lettere når studenter kan kontakte en medstudent istedenfor å sende en e-post til en rådgiver man ikke kjenner. I tillegg kan vi dele erfaringer om hvordan det har vært på et mer personlig plan, og ikke bare gi praktisk informasjon. Vi ønsker å være tilgjengelig for alle studenter som er nysgjerrige på utveksling.

I jobben gjør vi ulike ting som å svare på spørsmål, er med på infomøter, skriver infotekster (f. eks. til Speilvendt) og står på stand, og sammen prøver vi å spre det glade budskap om utveksling.



**Luna Pellicer**  
(Psykologi profesjon, 7 semester)

Jeg heter Luna Pellicer og er 24 år. Jeg var på utveksling i California høsten 2021, i mitt 6. semester. Nå jobber jeg som utvekslingsambassadør for UiO fordi jeg syns utveksling er utrolig spennende og en veldig god erfaring som jeg ønsker at flere skal få oppleve. Jeg ønsker å gjøre hele utvekslingsprosessen litt lettere for studenter som skal ut å reise nå.



**Aasne Kvale Aanestad**  
(Psykologi profesjon, 7 semester)

Jeg er 26 år, og var på utveksling til Aarhus mitt 6. semester. Utveksling har gitt meg mulighet til å oppleve en litt annen faglig tradisjon og nye kulturtilbud. Det unner jeg virkelig andre å oppleve. Jeg brenner særlig for utvekslingsavtalen UiO har med Aarhus Universitet, her har jeg kunnet ta fag med lokale studenter – og dermed hatt et bredt utvalg av mulige fag. I tillegg er dansker særdeles sjarmerende!



## Generell info

**Søknadsfristen er 15. februar for å reise påfølgende høst, og 15. september for å reise påfølgende vår.** Man søker i Søknadsweb. I

begynnelsen av hvert semester holdes det infomøter om utveksling – sjekk de ut hvis du vurderer å dra! Profesjonsstudenter kan reise ett semester på utveksling, enten 3., 4., 5. eller 6. semester. Vi anbefaler å reise før 6. semester hvis du kan, fordi det gjør det litt lettere å stokke om på emner i studieplanen. For bachelorstudenter så er det lagt opp til at man drar på utveksling 5. semester.

Psykologisk institutt har utvekslingssavtaler med universiteter i følgende land; Danmark, Frankrike, Italia, Nederland, Spania, Storbritannia, Tyskland og Østerrike til bachelor og profesjonsstudenter. For masterstudenter så er det avtaler i Italia og Frankrike.

(OBS! Dette kan variere fra semester til semester).

## Økonomi

Når man reiser på utveksling så får man støtte fra Lånekassen tilsvarende det man får i Norge. I tillegg får man et reisestipend. UNIFOR pleier også å gi ut stipend til studenter som reiser til utvalgte land eller universiteter. Det varierer litt fra semester til semester hvilke land eller universiteter de gir støtte til – oppdatert info om det står på UiO sine nettsider. Størrelsen på stipendet varierer mellom NOK 5 000 og 20 000, avhengig av antall kvalifiserte studenter og tilgjengelig utdelingsbeløp. Man blir kontaktet av UiO hvis man har rett på dette stipendet.

Velger man å reise til et EU eller EØS-land, inngår de fleste utvekslingssavtalene i Erasmus+ samarbeid og man får Erasmus stipend. Per nå er dette 410 EUR i måneden for de fleste land, og 460 EUR i måneden for noen utvalgte land. Et av disse er Danmark. 70 % av stipendet utbetales ved bekreftet ankomst til studiested, og de resterende 30 % ved hjemkomst. Dette stipendet skal dekke noen av merutgiftene ved utveksling. Erasmusstipend har ikke innvirkning på støtte fra lånekassen. Det er verdt å merke seg at det ikke tildeles Erasmusstipend for utveksling til Storbritannia fra og med studieåret 2022/2023. Det er foreløpig ikke avgjort noe om stipendordninger til Storbritannia fra våren 2023, men det vil publiseres på UiO sine nettsider om de spesifikke avtalene mellom UiO og utvekslingsuniversitet i Storbritannia.

Det finnes også andre stipender og legater det er mulig å søke på. Hvilke man kan søke på avhenger i stor grad av universitetet du reiser til og hvilke fag/grad man tar.

## Søke fag

Profesjonsstudenter kan reise på utveksling 3., 4., 5. eller 6. semester. Hvis man reiser et av de tidligere semestrene, er man litt mer fleksibel med tanke på å finne fag i utlandet som overlapper med fagene på UiO. Generelt er det lettere å få godkjent erstatning for de generelle «innføringsfagene» som for eksempel personlighetspsykologi, sosialpsykologi og metode. Det tilbys ofte tilsvarende emner ved utenlandske universiteter. De emnene som er veldig rettet mot profesjonsstudiet, som profesjonsforberedende og helsefremmende, og de mer avanserte emnene, kan være noe mer utfordrende å få godkjent. Profesjonsstudenter har to valgfrie psykologiemner i studieløpet, og det kan være lurt å ta begge disse mens man er på utveksling. Det er lov til å stokke om på hvilke fag man tar hvilket semester slik at det går opp med utvekslingen. Et godt tips er å ta en samtale med rådgiver om dette, gjerne i god tid før man planlegger å reise på utveksling. For bachelorstudenter er det lagt opp til at man reiser på utveksling 5. semester, for da har man 30 frie studiepoeng som gjør det enklere å få godkjent fag i utlandet.

Før man reiser må man søke om forhåndsgodkjenning for de emnene man skal ta i utlandet som man ønsker å få godkjent. På den måten er man ganske sikker på at emnene man velger får innpass i sin studieplan. Etter at man har kommet hjem fra utveksling søker man om endelig godkjenning. For masterstudenter er det også mulig å reise på utveksling, og det anbefales å reise i 3. og/eller 4. semester i forbindelse med masteroppgaven.

## Uttekslingsambassadørene best tips:

Start tidlig med søkeprosessen, planlegging og det praktiske som visum og forsikring – det er ofte mye administrativt arbeid og det kan ta litt tid. Eller søk til Danmark, der det meste går av seg selv.

Prat med en rådgiver på PSI – se på muligheter for å endre litt i studieløpet ditt slik at du samler opp de frie emnene du har i studieløpet det semesteret du reiser på utveksling.

Prat med de som jobber med utveksling ved UiO, finn inspirasjon og erfaringer – UiO har utvekslingsambassadører som er eller har vært på utveksling rundt i hele verden.

Det er mange muligheter – hvis du ønsker å reise et sted UiO ikke har avtale med, kan du lage en avtale selv.

Søk studentbolig – Ved flere samarbeidsuniversiteter kan man søke studentbolig tilsvarende SiO-boliger. Det fins ofte både hybler med eget kjøkken og bad, dele med noen få som et kollektiv, eller bo på felles gang («dorm») med mange. Hvis man tåler litt rot, anbefales felles gang. Da får man automatisk et lite nettverk på det nye studiestedet.

Reis på utveksling! Det er utrolig artig og lærerikt – det er en opplevelse for livet!





## Reisebrev

**Tekst:** Aasne Kvaale Aanestad

**Foto:** privat



Jeg kikket nylig gjennom dagboken min fra semesteret jeg var på utveksling. Det er jo litt klisjeaktig, men jeg fant det litt interessant. Jeg vet ikke om det gir gjenklang hos deg, men jeg har en tendens til å skrive ned det negative, det kjipe, det vanskelige i livet. Det er dermed en ganske dårlig representasjon av livet mitt. Nettopp derfor fascinerte det meg. I retrospekt tenker jeg på utvekslingen som gøy, intenst, kjært, fritt, fantastisk. Jeg dro til Århus. En by som tross sur vind var en varm by for meg. Det var danske piger, danske drenger, et nytt spennende sted, nye spennende mennesker, jeg selv var et nytt og spennende menneske, ansvarsfritt. Jeg ser tilbake på det som en virkelig god tid, en av de beste i mitt liv, noe jeg vil anbefaler alle så fort jeg får muligheten. Men i dagboka står det:

«Håper jeg får det bra i morgen. Da skal jeg på bar». Og da var jeg nok sliten. Både nye medstudenter og nye samboere. Det er intenst. Det er slitsomt med rusuge (fadderuke). Men det var jo egentlig ganske gøy, var det ikke? Og bar skulle det bli mye av. Fredagsbarer på universitetsområdet, brettspillkafe, pingpong på Chen Mao, dansing til Todd Terje på Den Siste. Og ikke minst, min aller kjæreste nabo, Agners Bodega. En Ceres Top til takk.

Men det var ikke bare bar, det var også en kjærlighets-sorg som aldri helt slapp taket. Frustrasjon over dårlige dater med teite gutter, og gode dater som ikke ble til noe mer. Jeg skriver om skuffelse, irritasjon over forventninger som ikke møtes, og over forventninger jeg selv ikke klarte å møte. Det står så mye om datinglivet mitt at en skulle tro jeg var en 14 år gammel jente. I retrospekt morsomme historier, spesielt de der jeg ikke lyktes. Jeg var fri. Gikk etter det jeg ville ha, var tydelig på hva jeg ikke ville ha. Tøffere enn det jeg vanligvis er, og mindre skamfull enn jeg vanligvis er. Jeg er blitt tryggere, jeg fikk muligheten til å utfolde meg.

En av dem, la oss bare kalle han «Jonas», ga meg noe verdifullt. En oppgave om å skrive ned noe jeg var takknemlig for i dagboken min. Pessimisten krymper seg innvendig, men jeg har altså skrevet ned, én dag, én gang, tre ting jeg var takknemlig for. Så nå husker jeg hvor viktig det var for meg. Jeg var takknemlig for mine to venner, Mari og Anne-Lene, som tok så godt vare på meg i Århus. Jeg var takknemlig for de jeg bodde med, ja – faktisk alle elleve. Tidligere i dagboken skriver jeg «Nå begynner kollegiet å bli hyggelig», og det blir er enn som så. Det ble et hjem, til og med et godt et. Og jeg var takknemlig for god kaffe. Som jeg hadde drukket to ganger den dagen. Første bud for utveksling, kjøp aeropress. Det er ikke verdt å drikke pulverkaffe eller sur traktekaffe i et halvt år.

Skjeggkre. Så mye skjeggkre i samme bolig som meg. Det er noe som tar mer plass i dagboka enn i hukommelsen min. En gammel studentbolig, første etasje, ganske fuktig, ingen tette vegger. Vi hadde skjeggkre på kjøkkenet, innen på rommet, på badet. De kom krypende frem etter midnatt. Og de var tjukke. I tillegg hadde vi flueinvasjon, som vi til slutt løste ved å støvsuge dem og teipe igjen støvsugeren. Ingen kan si at vi ikke var kreative. Tross dette har jeg bare positive minner fra kollegiet. Vi ble en liten familie. Hvis jeg manglet linser eller hvitløk, kunne jeg alltid regne med at noen ville dele, for å redde dhalen. Dhal var en grunnpilar i livet. Det var alltid dhal i kjøkken 6. Dhalen var konstant mens vi som bodde der gikk gjennom brudd, nye kjærestes, gleder og sorger, eksamensstress og tømmermænd. I dette var vi sammen, i nedslitte skinnsofaer og så Landemand søker kærester (Jakten på kjærligheten).

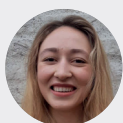
Og noen dager var bare verdens beste dager. Som den kvelden jeg kom hjem fra byen med falafel i veska.

*Aasne Kvale Aanestad går 7. semester på profesjonsstudiet i psykologi og er utvekslingsambassadør for UiO/PSI.*



reisebrev: utveksling ved psi





## Reisebrev

**Tekst:** Luna Myhre Pellice

**Foto:** privat



Studenter reiser på utveksling «...og kommer hjem med både faglig og kulturelt påfyll» står det om utveksling på hjemmesidene til UiO. Det er veldig vagt. Før jeg reiste på utveksling var forventningene mine litt overalt, det var kaos. Ikke visste jeg hva jeg skulle forvente, og uansett om jeg hadde forventet noe, så ble det helt annerledes enn noe hjernen min kunne diktet seg fram til. Jeg skal ikke si at utveksling bare er gøy. Det er ikke lett eller bekymringsløst, men det skal det heller ikke være. At det er litt vanskelig og utfordrende gjør det til en opplevelse. Det er få ganger i livet jeg har vært så stressa som de siste ukene før jeg reiste. Hva jeg var redd eller nervøs for visste jeg ikke, men det å skulle dra et nytt sted uten å kjenne noe eller noen føltes uoverkommelig ut. Jeg følte meg ikke klar. Jeg hadde flybillett og visum, men ingenting annet på plass. I ettertid ser jeg jo at det var overkommelig, og at man aldri blir helt klar. Skulle ønske noen hadde fortalt meg det da.

Første natten i byen jeg skulle bo i, en liten by midt i California i USA, måtte jeg overnatte på et hotell fordi stedet jeg skulle bo ikke var klart. Det var det mest sketchy motellet jeg har sett. Sånn man ser på film der seriemorderen gjemmer seg for politiet. Noen kranget høylytt på rommet ved siden av. Jeg kjente ingen i byen, hadde ikke noe annet sted å dra, og jeg turte ikke gå ut fordi det var blitt mørkt ute. Jeg spiste potetgull fra en bensinstasjon til middag og så en Disneyfilm for å prøve å distrahere meg selv. Jeg sjekket at døra var låst tre ganger og jeg satte en stol foran døra før jeg la meg. En litt hard start på utvekslingen med andre ord. Men når jeg tenker tilbake så er det likevel ikke dette minnet som dukker opp først. Det er bokklubben jeg var

med i, den gangen vi ikke ville dra hjem da nattklubben stengte og danset i gata. Det er samtale jeg har hatt med folk der de forteller om ting som er så fjernt fra mitt eget liv, og om bekymringer jeg ikke har tenkt på engang. Jeg tenker på høna som bodde på bussholdsplassen, og på den gangen jeg fikk kjøre i bil uten tak gjennom Los Angeles.

Selv hverdagen blir mindre hverdag. Alle de vanlige tingene man må gjennom i løpet av en dag – ta bussen, gå i butikken, lage lunsj, studere – er mer gøy enn det er her hjemme bare av den enkle grunn at det er noe nytt ved det. Bussbilletten må kjøpes med kontanter hos bussjåføren, de har femtito ulike type frokostblandinger å velge mellom og frukt jeg aldri har sett før. Til tider følte jeg meg som et barn som maser om å få bli med i matbutikken; barnet som vil se på alt fordi hun ikke har vært i den matbutikken utallige ganger før.

Balansegangen mellom «nytt og spennende» og «overveldende og utmattende» er vanskelig. Det blikket over til sistnevnte noen ganger. Når alt er nytt betyr det også at man hele tiden må følge med og lære noe nytt. Man vet ikke hvordan ting fungerer, og ingenting går på automatikk. Hjemme kan jeg gå på en buss og jeg vet akkurat hvor den kjører, hvor stoppknappen er, og at månedskortet fornyes automatisk og ligger klar i appen. Å hele tiden ikke vite kunne være ganske slitsomt. Når ting ble mye kunne jeg heller ikke ringe hjem, for klokka var 04:00 på natta her hjemme. Da ble løsningen å spise sjokolade og se på Nytt på nytt. Å være så mye alene, var nytt for meg – det var både veldig befriende og samtidig litt rart/kleint/skummelt/uvant (det er vanskelig å beskrive). De første gangene

jeg spiste middag på en restaurant alene, følte jeg at alle stirret på meg og jeg følte meg som verdens teiteste menneske. Det kunne være en hel dag hvor jeg så og opplevde utrolig mye spennende, men jeg hadde ingen å dele det med. På slutten av dagen kunne jeg innse at jeg ikke hadde pratet i det hele tatt, bare hatt den indre dialogen med meg selv som selskap. Det var vanskelig i starten, men etter noen dager føltes det mindre og mindre rart og ble veldig deilig – jeg kunne gjøre akkurat hva jeg ville til enhver tid uten å ta hensyn til noen andre. Jeg har heller aldri blitt kjent med så mange nye mennesker som de dagene jeg reiste alene. Selv mitt noenlunde introverte vesen syntes det var fint å kunne slå av en prat med noen på kjøkkenet på hostellet, eller faktisk tørre å si ja når noen foreslo at vi skulle dra til en «trommesirkel» på stranda. Å være alene, selv om det bare var et par uker, var en lærerik opplevelse og jeg ble mer komfortabel i eget selskap og mer trygg på at jeg faktisk klarer meg selv. Samtidig som jeg også har fått mer forståelse for at det er personene du er med som er det viktige, ikke hvor du er. Nå har jeg vært hjemme i 4 måneder – det er like lenge som jeg var bortreist. Samtidig har de fire siste månedene her hjemme føltes som tre uker. Når jeg tenker tilbake på utvekslingen, kan jeg begynne å tenke over hva jeg egentlig sitter igjen med – det var jo utrolig mye styr, stress og ekstra press på både frontallappen og amygdala. Så hva sitter jeg igjen med? En økt dose selvtillit. Noen veldig gode samtaler som etterlot meg med nye måter å tenke om livet på. Nye vennskap. Jeg har kanskje lært noe mer om meg selv, selv om jeg ikke kan sette ord på akkurat hva. Jeg sitter igjen med mye takknemlighet. Både for at jeg fikk dra og alt jeg fikk oppleve, men jeg setter også mer pris på hjemme og «Oslo-bobla» mi.



Jeg sitter igjen med en mobil full av bilder. De ser jeg på når livet virker kjedelig og repetitivt. De som minner meg på at verden er stor og full av folk. Disse minner meg på at jeg må utfordre meg selv litt fordi da skjer det mye bra, og sikkert mye dårlig også, men man kommer seg gjennom det. Bilder som gjør at jeg husker alle de tingene som nå virker ganske fjernt: «Har jeg faktisk gjort det der?» Ja, det har jeg! Bildene minner meg på de femtito ulike typene frokostblanding, høna som bodde på bussholdeplassen – de små tingene som gjorde hverdagen mindre hverdag. De minner meg på en utveksling og et eventyr jeg aldri ville vært foruten.

*Luna Myhre Pellicer går 7. semester på profesjonsstudiet i psykologi og er utvekslingsambassadør for UiO/PSI.*



diagnosespalte:  
**Fødselsdepresjon**

**Illustrasjon** Annie Eline Lundgren





*Hva er egentlig fødselsdepresjon og hvordan oppleves det for de som rammes av det? Hva er forskjellen på fødselsdepresjon og barseltårer? Hva er risikofaktorene og beskyttelsesfaktorene for å utvikle en fødselsdepresjon, og hvordan kan man behandle det? Dette skal vi prøve å svare på i denne utgaven av Diagnosespalten.*

Fødselsdepresjon er en relativt vanlig, men underkommunisert og underdiagnostisert svangerskapskomplikasjon som rammer mellom 5-10 % av friske fødende. Fødsels- og barseldepresjon omfavnes per dags dato ikke av ICD-10, og er derfor ikke en selvstendig diagnose (FHI, 2018). I DSM-5 kategoriseres fødselsdepresjon (postpartum depression) som en subtype av alvorlig depresjon (major depressive disorder: MDD) som fremtrer omkring fødsel (peripartum). I Norge omfatter begrepet depressive symptomer samt alle alvorlighetsgrader av klinisk depresjon som oppstår i forbindelse med graviditet og fødsel. Fødselsdepresjonsdiagnosen i DSM-5 og fødselsdepresjonstermen favner altså om litt ulike fenomener. Denne teksten vil ta for seg postpartum depression (PPD) som omfavnes av DSM-5, og basere seg på de empiriske funnene som er gjort på diagnosen de siste 10 årene.

### Psykopatologi

PPD og MDD deler de samme diagnosekriteriene og har et relativt likt symptombylde med depressivt stemningsleie, manglende interesse for eller glede av tidligere lystbetonte aktiviteter. Mange opplever også søvn- og appetittforstyrrelser, nedsatt konsentrasjonsevne, utmattelse, økt skyldfølelse og nedsatt selvfølelse. For å klassifiseres som PPD og ikke MDD, skal symptomene oppstå under svangerskapet eller i løpet av de første fire ukene etter fødsel. I klinisk praksis bruker man likevel et intervall på 4-52 uker postpartum. PPD skiller seg også fra MDD ved at diagnosen omfavner angstsymptomer, følelseslabilitet og tvangstanker knyttet til barnets velvære og helse. Noen få sliter også med påtrengende tanker om å skade barnet. Omkring 20 % av de med PPD rapporterer om selvmordstanker. PPD-diagnosen omfatter altså en rekke symptomer og symptomtrykk, og man vil derfor kunne forvente å se relativt ulike tilstandsbilder i klinisk praksis (Stewart & Vigod, 2019). I tillegg er det mange mødre som vil oppleve nedstemthet og emosjonell labilitet i etterkant av fødsel. Men barseltårer er i motsetning til fødselsdepresjon en normal og forbigående tilstand som kan vare et par døgn til noen få uker. Dersom den følelsesmessige tilstanden til mor forverres, og barseltårerne blir hemmende for mor og relasjonen til barnet eller får alvorlig karakter, kan man begynne å mistenke en begynnende fødselsdepresjon (FHI, 2018).

### Konsekvenser for mor og barn

Fødselsrelaterte depresjoner, psykoser og angstlidelser er et betydelig folkehelseproblem som koster samfunnet dyrt, både økonomisk og i menneskelig lidelse. En rekke studier og kunnskapsoppsummeringer viser at fødselsdepresjon hos mor kan utgjøre en risiko for en rekke utviklingsmessige og tilknytningsmessige komplikasjoner hos barnet. En systematisk kunnskapsoppsummering fra 2019 fant at barn av mødre med PPD hadde betydelig høyere risiko for fysiske komplikasjoner, søvnplager, forstyrret språkutvikling og usikker tilknytning samt kognitive, emosjonelle og sosiale vansker (Sloman et al, 2019). Det forebyggende og helsefremmende arbeidet starter allerede i mors liv (Masali, 2022), og svangerskapskomplikasjoner kan ha langvarige konsekvenser for både mor, barn og øvrige familie.

### Mulige risikofaktorer

Risikofaktorene for PPD omfatter både sosiale, økonomiske, biologiske og livsstilsmessige forhold. Vi vet at personer som har en sykdomshistorie med tidligere depressive episoder, angstlidelser, bipolar lidelse, traumelidelser, PMDD og alvorlig PMS har en forhøyet risiko for å utvikle PPD. Ytre stressorer som gir økt risiko er dårlig økonomi, lav sosial støtte, å være enslig gjennom svangerskapet eller oppleve partnervold. Slike ytre faktorer kan også ha betydning for depresjonens alvorlighetsgrad og varighet. Dårlig tilgang på medisinsk informasjon, å ha gjennomført et risikofylt svangerskap og/eller en traumatisk fødsel øker også sjansen for å utvikle en fødselsdepresjon (Ghaedrahmati et al, 2017).

### Behandling

Behandlingsløpet for PPD avhenger av mange individuelle faktorer som alder, livssituasjon og andre kjente lidelser hos mor. Behandlingsformen vil også variere med depresjonens alvorlighetsgrad. I mildere tilfeller vil man fokusere på å gi mor verktøy til å opprettholde god søvnhygiene, regelmessige måltider samt sosial støtte og avlastning fra viktige nøkkelpersoner i mors liv. Ved moderate fødselsdepresjoner vil man se på mulighetene for behandling med psykofarmaka i form av SSRI-er eller SNRI-er, gjerne i kombinasjon med psykoterapi, oftest i form av kognitiv adferdsterapi eller interpersonlig terapi. Ved alvorlige og behandlingsresistente fødselsdepresjoner med psykotiske og suicidale symptomer, kan ECT-behandling vurderes. Uavhengig av alvorlighetsgrad og symptomuttrykk er det viktig at mor opplever å bli møtt med forståelse, uten fordømmelse, og at man som helsepersonell i møte med nye mødre tar seg tid til å utrede for fødselsdepresjon når betydelige risikofaktorer er tilstede (Stewart & Vigod, 2019).

### Referanser:

- Ghaedrahmati, M., Kazemi, A., Kheirabadi, G., Ebrahimi, A., & Bahrami, M. (2017). Postpartum depression risk factors: A narrative review. *Journal of education and health promotion*, 6, 60. [https://doi.org/ezproxuio.no/10.4103/jehp.jehp\\_9\\_16](https://doi.org/ezproxuio.no/10.4103/jehp.jehp_9_16)
- Helsedirektoratet. 2018. Fødselsdepresjon. Hentet fra: <https://www.helsenorge.no/>
- Masali, F. (2022). Helse under svangerskap, fødsel og i nyfødtperioden. Folkehelse rapporten-FHI. <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/svangerskap/>
- Sloman, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J. Y., & Bruyère, O. (2019). Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. *Women's health (London, England)*, 15, 1745506519844044. <https://doi.org/ezproxuio.no/10.1177/1745506519844044>
- Stewart, D. E. 2019. Postpartum Depression: Pathophysiology, Treatment, and Emerging Therapeutics. *Annual Review of Medicine* Vol. 70:183-196. <https://doi.org/ezproxuio.no/10.1146/annurev-med-041217-011106>







# Svartmetall

## - den stygge musikken?

**Tekst:** Adrian Løseth Waade

**Illustrert:** Kari Maria Strømme Moshuus

Svartmetall. Jeg har lenge vært nysgjerrig på hvorfor noen dras mot denne ekstreme sjangeren. Handler det om å få ut innestengte følelser? Er det ren estetikk? Hva med det ideologiske og politiske? Jeg tok en øl med en god venn som på ordentlig har vært en del av dette miljøet for å prøve å få noen svar!

### **H**va er svartmetall egentlig, for de som ikke har et forhold til det?

Det er i utgangspunktet en type undergrunnsmusikk, og det er liksom en del av identiteten til sjangeren, at den er litt sånn utenfor. Det er en ganske sterk subkultur med strenge konvensjoner, egentlig. Det er en slags protest, og en reaksjonær kunstform. Litt som punken, bare ikke så politisk nødvendigvis, men mer musikalsk reaksjonær. Ideologisk, kanskje, men ikke politisk.

### **Og hva vil du si svartmetall har vært for deg?**

Det er et veldig stort spørsmål. Først og fremst har det vært en musikalsk interesse. Men en periode var det like mye en livsstil, egentlig. Og jeg ble nok litt formet av de holdningene som var vanlige, og som var forventet å ha når man var inne i det. Så det var mer enn bare musikk, da jeg var tenåring i hvert fall.

### **Hvilke mennesker tror du dras mot svartmetall?**

Først må jeg si at det finnes mange hyggelige, snille og høflige folk i dette miljøet. Likevel, det er nok en del med antisosiale trekk som dras mot dette, og det er helt innafor i de mest seriøse

miljøene å være ganske hensynsløs overfor andre mennesker. Den ytre høyresiden i politikken har nok vært sterkt representert, og en og annen nazihilsen her og der er ikke så uvanlig, eller hakekors malt på brystet. Det finnes også en egen liten subsjanger som heter NSBM, eller nasjonalsosialistisk svartmetall. Når det er sagt tror jeg nok at disse tingene ofte kan handle om en slags lek med symboler, et ekstremt uttrykk og ønske om å oppnå en slags sjokkeffekt, heller enn at folk er overbeviste nazister. Men det blir litt som å snakke om hva som er det politiske budskapet i rap. Det er veldig stor variasjon, og det finnes helt sikkert sosialistiske svartmetallmiljøer også. Det har jo i dag blitt en veldig populær og ganske mainstream sjanger med utrolig mange forskjellige folk som liker den. Men det er nok en stor forskjell på de som bare lytter til musikken, og de som lever den.

**Tror du svartmetallmiljøet har blitt snillere og mer stuert? Jeg tenker på ytterpunktene med Varg Vikernes på 90-tallet som ble dømt for kirkebrenning og drap, mens i dag har vi Sigurd Wongraven som stiller opp på «dama til» og lager Norges mest populære Riesling.**



Både og. Jeg tror deler av det har blitt mye mer ekstremt enn det var også. Det er subsjangre som er preget av selvmords-idealiserings, selvskading, vold og ganske tungt rusmisbruk i protest og folk som hyller forfallet. Men så er det en del som har blitt stuert, og det er kanskje den største delen da.

**Den opprinnelige svartmetallen på 90-tallet var ganske anti-kristelig, har miljøet fått noe mer dagsaktuelt å gjøre opprør mot i sekulariserte Norge?**

Det som er litt interessant med det, er at svartmetallen ikke lenger er i en opprørsposisjon, men har fått etablerte konvensjoner og strenge regler, så det er det motsatte av opprør egentlig. Man kan si at den har blitt institusjonalisert på et vis, med strenge portvoktere. Jeg ble jo utestengt av noen av de strengeste portvokterne i det norske miljøet, fordi jeg brukte synth, som er strengt forbudt, fordi det «vitner» om at man ikke har forstått hva svartmetall handler om. For meg er det det grenseprengende som er spennende, men i kjernen av miljøet har det oppstått disse strenge konvensjonene som stammer fra 90-tallet, og det er det man skal holde seg til. Noe som egentlig er litt opp-ned.

«Litt sånn stygt ytre men  
vakkert indre på en måte»

**Tema for denne utgaven av Speilvendt er «stygt». Noen vil kanskje mene at svartmetall er stygg musikk, og jeg er egentlig ikke så redd for å fornærme noen ved å bruke det ordet, men er det en opplevelse du deler, eller hører du også skjønnhet?**

Absolutt. Den har begge deler. Litt stygt ytre, men vakkert indre på en måte. Hvis du hører på tidlig Burzum for eksempel, er det ganske pene melankolske melodier spilt veldig sakte. Norsk svartmetall er jo kjent for å ha en ganske melankolsk undertone. Monotonien er stygg, og det er ofte spilt inn med det enkleste innspillingsutstyret som finnes, som er et poeng i seg selv, med litt stygg og vanskelig lyd. Men det mangler ikke skønne melodier bak de rasende trommene, de bråkete gitarene og skrikingen og hylingen.

«Det handler litt om å ta det tilbake og si litt sånn: Hey, naturen er. Livet er skummelt. Dyr spiser hverandre levende med nebb og klør. Tål det! Vi kan tåle det! Vi er også en del av den naturen.»

**Ja, for vokalen er jo ofte noe av det som framstår som «styggest» på en måte?**

Ja, det er det. Og det går sport i det, å ha de styggeste vokalene. Det skal gjerne være litt fornærmende, også er det noe litt mektig i det også. Jeg vet ikke om det handler om å tåle det stygge eller hva. Jeg har ofte tenkt på at mye svartmetall handler om å akseptere, men ikke bare akseptere, virkelige fråse i de aspektene ved livet som samfunnet ellers prøver å tone litt ned. Aggresjon, vold – psykologiens skyggesider – som på en måte er en del av oss, og som vi forneker litt og prøver å holde nede, og fordi vi prøver å holde dem nede kommer de frem så ekstremt da. Det handler litt om å ta det tilbake og si litt sånn: Hey, naturen er. Livet er skummelt. Dyr spiser hverandre levende med nebb og klør. Tål det! Vi kan tåle det! Vi er også en del av den naturen.

**Ja, hvorfor er man egentlig så opptatt av det misantropiske?**

Nå er jeg vokst opp med det her, så for meg er det ikke så vanskelig å forstå tankegangen. Mennesket er det eneste dyret med kapasitet til ondskap! Intensjon om å gjøre skade for å skade, ikke for å overleve selv. Vi ødelegger naturen, vi utnytter hverandre. Det tror jeg mange som driver med svartmetall er opptatt av. Hvordan mennesker bedriver vanskjøtsel av omgivelsene. Det er en veldig opptatthet av natur. Natur er veldig sentralt. Så for noen er nok dette destruktive uttrykket et slags speil på hvordan de opplever verdenssamfunnet. Litt sånn, «se!» Mens andre nok er litt mer sånn «destroy this shit, let's start over». Og noen er kanskje ikke så opptatte av å starte på nytt heller. Vi er «doomed» liksom.

**Jeg har fått litt inntrykk av at det finnes i hvert fall to måter å se svartmetallens funksjon på. Den ene er det at man søker seg mot det mørke, og dyrker det. Mens den andre er en form for katarsis, hvor du prøver å befri deg fra det**

### **mørke ved å gå gjennom det?**

Jeg tror du har begge deler, ja. Men jeg tror de aller fleste som er aktive svartmetall-lyttere får mer av den livsvaliderende opplevelsen gjennom musikken, heller enn søken etter fortapelsen. Det er jo forståelig at det er noe befriende med å bade i et uttrykk som representerer noe som er så forskjellig fra det etablerte mainstream-samfunnet vi lever i. Man kan bryte med alle normer liksom. Det kan være ganske berusende, og veldig kraft-givende rett og slett. Og jo mer ekstremt det blir, jo mer selvvaliderende blir det – fordi du våger. Du våger å se inn i et mørke som ingen andre tør å se på. Også tror jeg noen av de som føler seg litt utenfor kan trekkes mot dette og oppleve et fellesskap i utenforskapet kanskje.

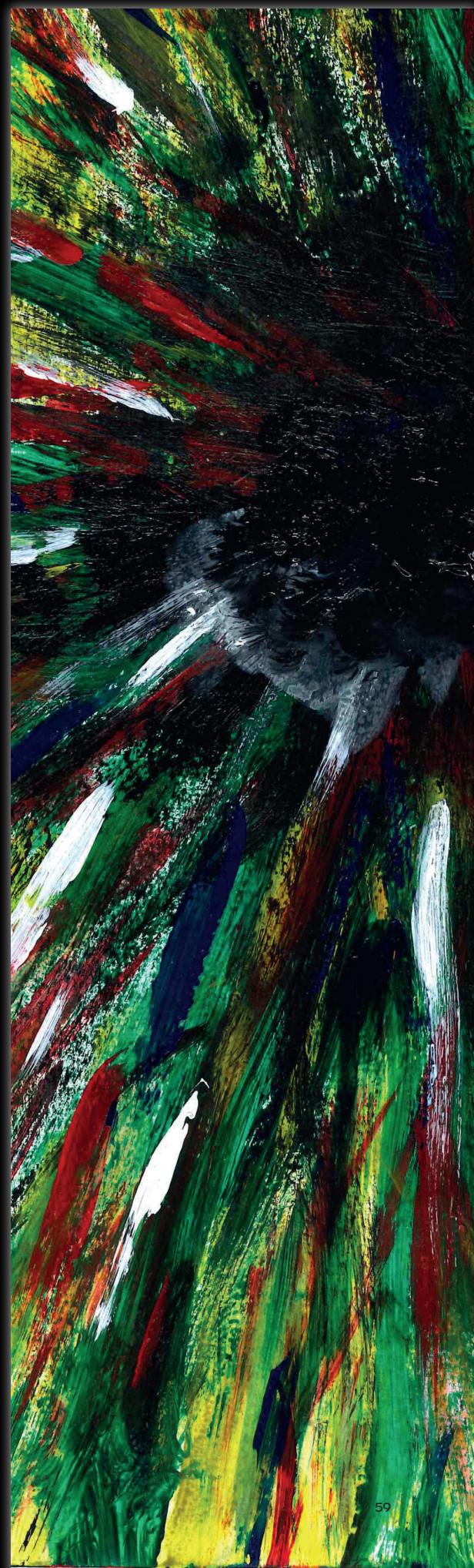
«Det er jo forståelig at det er noe befriende med å bade i et uttrykk som representerer noe som er så forskjellig fra det etablerte mainstream-samfunnet vi lever i.»

Man dyrker jo utenforskap liksom. Men jeg vil også si at for mange handler det nok bare om at de synes musikken er kul, og rå.

**Med tanke på at svartmetallen har gjort det til sin oppgave å avdekke det vi som samfunn forsøker å gjemme bort litt, tror du det at svartmetall har blitt såpass mainstream er et uttrykk for at samfunnet i dag har «integrert sine skyggesider» i større grad enn før, og at det er mer rom for det mørket?**

Det er nok mange grunner til at svartmetall har fått den oppmerksomheten den har. Alle de syke tingene som skjedde på 90-tallet, for eksempel. Den sterke mytologien rundt det, og medieoppmerksomheten det fikk. Men ja, jeg vil si at det er mye større takhøyde i dag enn på starten av 90-tallet. Mer rom for det som er annerledes i hvert fall.

*Adrian Loseth Waade går 6. semester på profesjonsstudiet i psykologi*





# Den stygge alderdommen

**«Ingenting burde være mer forventet, men ingenting er mer uventet enn alderdommen.»**

**Simone De Beauvoir (1970)**

**Tekst:** Sissel Gran

**Foto:** Kristoffer Myhre

**Illustrasjon:** Lina Woldsdal Glorvigen



Deler av teksten er tidligere publisert i Morgenbladet 17.12.2021 med tittelen *Alder er ikke bare et tall. Vi bedømmes etter vårt ytre*

## Sannhetens øyeblikk

Det er Simone de Beauvoir som skriver dette i sitt storverk *Alderdommen*<sup>1</sup>. Hun henviser til Goethe og hans utsagn om «at alderen tar fatt i oss som en overraskelse». Selv var jeg i sekstiårene da jeg første gang så min for lengst avdøde mor som et glimt i en vindusrute idet jeg halset forbi på fortauet. Jeg skvatt. Det tok meg et lite sekund å forstå at skikkelsen var meg selv. Jeg var førti år inni, men ikke på utsiden. Forskrekkelser handlet nok ikke om desperat alders-benektning, mer om en slags indre alders-forsinkelse – helt normalt, ifølge aldersforskningen<sup>2</sup>. I *Mitt Abruzzo*<sup>3</sup> beskriver den 69 år gamle forfatteren Per Petterson sitt eget aldringssjokk. Han deltar i en digital boksamtale og blir konfrontert med sitt eget ansikt på skjermen. Han skriver: «Jeg husker Sam Shepard, forfatter og skuespiller, da han ble intervjuet av New York times? Guardian? Etter hukommelsen: 'The trouble with growing older is that your face falls apart.' (...) Jeg så meg sjøl på skjermen mellom den vakre Asta Olivia Nordenhof og den vakre Kaja Schjervén Møllerin. Sannhetens øyeblikk!»

Forvandlingen gjør oss forvirret, sier Beauvoir. Man er altså blitt en annen, samtidig som man fremdeles er seg selv. Hun avviser manges ønsketenkning om at «så lenge du føler deg ung, er du det.» Vi kan riktignok oppleve å ha et yngre eller aldersløst, uforanderlig indre selv – jeg har reflektert over fenomenet i min egen bok *Inni er vi alltid unge*<sup>4</sup> – men denne fornemmelsen (som faktisk starter før vi er 30) tar ikke bort alderdommens kompliserte sannhet: Min væren for andre er annerledes enn min væren for meg selv. *Andre* ser vår aldring, og omgivelsenes reaksjon på vår forvandling kan være nådeløs og påvirke vår selvoppfatning negativt. Vår overgang til «feil» side av det tauet som skiller ung fra gammel starter tidlig, sier aktivist og forfatter Ashton Applewhite. I sin bok *This Chair Rocks. A Manifesto Against Ageism*<sup>5</sup>, gjengir hun dette utsagnet fra den lokale bloggen ved New York University: «It makes us feel some toxic combination of alienation, self-righteousness, nostalgia, and a smattering of annoyance. Do we feel OLD?? ... Is the only salvation the silent grave?» Disse bloggerne er unge studenter, skriver Applewhite, «still on the 'right' side of that rope, but already oppressed by ageist norms». Jeg håper og tror det står bedre til her, men ungdommelighets-, renhets og glatthetsidealet blir steinhardt markedsført i vår kultur og kan være vanskelig å verge seg mot.



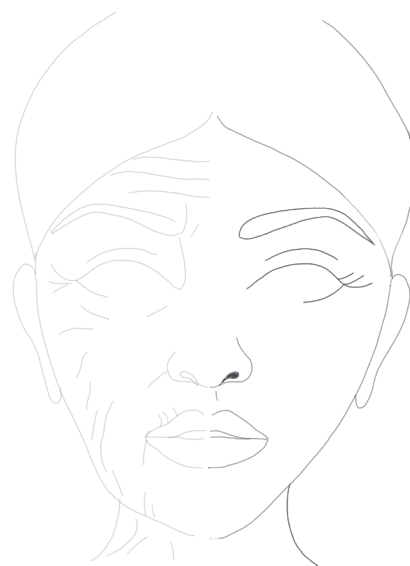
### Dobbeltskam

En medial rystelse ble utløst da den svenske forfatteren og journalisten Åsa Linderborg<sup>6</sup> offentlig innrømmet at hun ikke lenger følte seg bekvem med å vise ansiktet sitt på tv. Hun skammet seg over sine synlige aldringstegn, en flott kvinne, 53 år gammel. Jeg ble ikke rystet over at hun sa det, for denne følelsen deler hun med mange, også mennesker som aldri er på tv. Det som var rystende for meg, var *mot-takelsen*, den usminkede forakten hun ble møtt med. Ved å tilstå at hun skammet seg, kastet hun angivelig skam på alle andre kvinner og bidro til å svekke deres allerede reduserte selvfølelse. I diverse kommentarfelt ble hun fremstilt som et svakt og forfengelig individ som bare burde «komme seg ned i arkivskuffen igjen», som en eldre kvinne skrev på Facebook. «Som opinionsdanner får jeg mange lesereaksjoner», skrev Linderborg i sin kronikk. «De har forandret seg i takt med min aldring. De som ikke liker det jeg skriver, kunne for femten år siden gå løs på underlivet mitt: 'Du trenger litt kuk.' Ti år etter gikk de løs på hjernen min: 'Du er så jævla dum i hodet at man ikke vet om man skal le eller gråte.' Nå angriper de utseendet mitt: 'Du begynner å se gammel ut, Åsa.' De skriver at de synes synd på mannen min.» Reaksjonene fra norske kvinner var ikke bedre enn de ovennevnte. Men hvorfor dette raseriet? Raseri utløses gjerne av en følelse av å bli krenket, og det forstår vi, vi tåler dårlig å bli tråkket på. Men var det dette Linderborg gjorde, tråkket hun virkelig på andre kvinner da hun pekte på et fenomen som er utbredt i vårt samfunn, som preger vårt syn på eldre og gamle og som også smitter over på synet på oss selv, nemlig aldersdiskriminering; *alderisme*? Jeg synes ikke det. Hun løftet fram et samfunnsproblem; hvordan alder og erfaring gradvis er blitt mer undervurdert i takt med framveksten av idéen om mennesket som verdifullt utelukkende i kraft av sin vekst- og nytteverdi. Det aldrende mennesket oppfattes av mange som i beste fall *irrelevant*, i verste fall som regelrett *frastøtende*. Som psykolog er det fristende å tenke at det er frykten for døden som ligger bak disse holdningene, at vi ikke orker å bli minnet på vår egen forgjengelighet og det grusomme faktum at aldringsprosessen starter den dagen vi blir født, derfor skyver vi de gamle ut av syns- og interessefeltet vårt. Det er ikke en god nok forklaring, skriver aldersforsker Runar Bakken i sin bok *I løvens gap*<sup>7</sup>. Det handler vel så mye om en stille marginalisering, et resultat av villet politikk og nyliberalistisk ideologi: «I den virkeligheten som aviser, fjernsyn og andre medier speiler, er gamle usynlige; de fremstår som en 'fremmed art'». Jeg er enig. Jeg kan kjenne det. Det begynner å koste å gjøre seg gjeldende, selv om gamle, erfarne psykologer som meg faktisk er attraktive. Det kan være vanskeligere å bli møtt med respekt som nyutdannet psykolog. Da er man ikke «tørr bak øra», som vi sa i gamle dager. Alderismen går begge veier, også unge diskrimineres fordi de er – unge.

## «Det aldrende mennesket oppfattes av mange som i beste fall irrelevant, i verste fall regelrett frastøtende.

### Å slå tilbake

Det finnes riktignok dem som slipper unna alderen, den preller av på dem. Mange kunstnere arbeider ufortrødent langt inn i det aldersforskere kaller *den fjerde alder*, langt inn i åttiårene. Og kanskje er kunsten nettopp det stedet der aldring ikke forbindes med skam, men snarere med det universelt evigvarende og dypt fellesmenneskelige? «Kunst kan være et godt utgangspunkt for et mer adekvat blikk på den aldrende kroppen», skriver Kjetil Røed i Morgenbladet<sup>8</sup> under overskriften *Å erkjenne aldring er å se den på nytt*. Han viser til Lucian Freuds selvportrett *Painter Working, Reflection* (1993), et maleri som viser den nakne kunstneren i arbeid, en mann som «står i alderdommen, med føttene i bakken.» Den 8. mai i år (2022) var jeg på et symposium om alderisme, arrangert av nettopp kunstnere. Deres bekymring var aldrende kunstneres/frilanseres situasjon. Dette er en gruppe med stor risiko, uten fast inntekt, med nedgang i oppdrag i takt med alderen, med utsikt til fattigdom i alderdommen. De sterke talte på vegne av de mange, og de som talte var krystallklare. En av hovedtalerne var nevnte amerikanske aktivist og journalist Ashton Applewhite. Symposiet fant sted på Club Elsker, på dagtid, nattklubbstemning kl 15:00. Arrangementet ble ledet av dragartist-veteran Terje Schrøder, i skamløs, glitrende mundur. Jeg har sjelden sett så mange tøffe, fargerike eldre, en catwalk av mangfold, men også mange unge deltok og tok mikrofonen. Det ble et møte på tvers av alder, kjønn, legning og etnisitet. En løfterikt fellesskap.



## «Unge og eldre må gjøre felles sak i kampen mpt aldersstereotyper.

### Livsfaser må anerkjennes

Jeg har nettopp lest *Øyeblikk for evigheten*, en besk og sår, men vidunderlig roman om et samliv preget av aldring, forfall og død. Forfatter Kjersti Anfinnsen strekker hånden ut til de virkelig gamle og menneskeliggjør deres erfaringer. Derved skaper hun et emosjonelt og mentalt bånd mellom generasjonene. Hun viser til det jeg lengter etter, at alderdommen må normaliseres, at livsfaser må anerkjennes, at vi må motvirke aldersapartheid. Vi må bygge bro mellom eldre og unge. Vi må ville hverandre vel, vi må stå sammen mot en politikk og en markedslogikk som er egnet til å skape en motsetning mellom aldersgrupper, der eldre kontinuerlig fremstilles som en frådende, grå tsunami som kommer til å velte over oss om noen år og brette ryggen på de unge i befolkningen. Pesimismen i resonnementet er grov. Friske, eldre mennesker har aldri bidratt så mye, så lenge, både som arbeidstakere, forbrukere, frivillige og familiemedlemmers støtteapparat. De eldre stenger ikke for de unge, de stjeler ikke de unges jobber, det er en myte. Arbeidsplasser med en miks av eldre og unge er tvert imot produktive. Vi må ha møtepunkter. Lever generasjonene for segreget, gir det næring til polariserte, destruktive fordommer<sup>9</sup>. Hvor mange ganger har jeg ikke

gremmet meg de siste årene over mange eldres nedvurderende utsagn av typen «unge i dag er bortsjekmte, selvopptatte persilleblader!» Det er alderisme! Til kamp mot den holdningen. I 1998-utgaven av tidsskriftet *Family Therapy Networker* (nå *Psychotherapy Networker*) intervjues en 77 år gammel Betty Friedan, feminist, aktivist og forfatter, om sin karriere. Hun pryder forsiden med sitt praktfulle, karakteristiske klok-ugle-ansikt og sitt eget slagord: «Old is not a dirty word.» Det har gått 24 år siden den gang, og slagordet er viktigere enn noensinne. Unge og eldre/gamle må gjøre felles sak i kampen mot aldersstereotyper.

### Våre menneskelige kår

Jeg lar Simone de Beauvoir runde av denne teksten: «La oss holde opp med å jukse: Meningen med livet vårt står på spill i den fremtiden som venter oss, vi vet ikke hvem vi er hvis vi ikke vet hvem vi kommer til å bli: La oss gjenkjenne oss selv i den gamle mannen og den gamle kvinnen. Det må vi hvis vi vil ta inn over oss i sin helhet våre menneskelige kår. Da kommer vi ikke lenger til likegyldig å godta en elendig alderdom; vi kommer til å føle at det angår oss, og det gjør det.»

*Sissel Gran er psykologspesialist, skribent for Morgenbladet og forfatter av bøker som Men størst av alt er begjæret: kjøttets higen i liv og litteratur (2021), Inni er vi alltid unge: Aldringsmeditasjoner (2019) og Det er slutt: historier om løsrivelse (2016).*

### Referanser:

1. Simone de Beauvoir: Alderdommen (1970)
2. Svein Olav Daatland: Aldring som provokasjon (2008)
3. Per Petterson: Mitt Abruzzo (2021)
4. Sissel Gran: Inni er vi alltid unge. Aldringsmeditasjoner (2019)
5. Ashton Applewhite: This Chair Rocks. A Manifesto Against Ageism (2019)
6. NRK Ytring 6. november 2021
7. Runar Bakken: I løvens gap (2022)
8. Kjetil Røed i Morgenbladet 19.11.2021: Å erkjenne aldring er å se den på nytt
9. Hagestad, G. og Uhlenberg P. i Journal of Social Issues, 61, 343-360: The social separation of old and young: A root of ageism (2005)
10. Richard Simon i Family Therapy Networker. Psychotherapy & Modern Life juli/august 1998: Betty Friedan takes on the Age Mystique



## KJÆRE PROFESJONSTUDENT! VELKOMMEN SOM MEDLEM AV NORSK PSYKOLOGFORENING

Med oss i ryggen er du #aldrialene.

- Vi jobber for bedre lønnsvilkår for psykologstudenter
- Vi sender deg *Tidsskrift for Norsk psykologforening* 12 ganger i året i tillegg til at du får elektronisk tilgang.

### Vi tilbyr:

- Faglig, etisk og juridisk veiledning
- Gunstige bank- og forsikringsavtaler
- Sosialt fellesskap i regi av Studentpolitisk utvalg (SPU)

Psykologforeningen er Norges eneste fagforening for psykologer.  
Å være studentmedlem koster mindre enn en kaffekopp i uka!

Se filmen #aldrialene på [www.psykologforeningen.no](http://www.psykologforeningen.no) hvis du fremdeles lurer på om det er lurt å være medlem.





## Novelle

## Et løpende poliklinisk notat om å være flink pike i det 21. århundre

Tekst:

Sara Marjanovic

Foto/illustrasjon:

Markus Ulrichsen

/Ingrid Sørvik

**Mandag, 25. april, kl. 08:16**

Stolen jeg sitter i er gul. Påfallende gul. Det virker nesten som at noen har laget den sånn med vilje eller at det finnes en eller annen rar baktanke. Det er ett eller annet med den jævla stolen. Selv et enkelt IKEA-møblelement kan virke komplekst i en ellers så kaotisk verden. Det kan for eksempel ha vært vanskelig å skru stolen sammen. I teorien er det enkelt. Man skjønner jo helt intuitivt at steg én kommer før steg to, akkurat som at steg to kommer før steg tre, men når man står der med verktøykassa i hånda er det som at man plutselig har glemt hvem man er og hvor man står. De som har kommet seg levende gjennom et lettvin IKEA-kjøp kan fortelle om lange netter, en motorisk og intellektuell prøvelse, der skrutrekkere, trelim og stygge ord kastes rundt i en forrykende fart, kanskje som et rop om hjelp. Sånne netter som nesten alltid ender med splittelse og sårede barn. De kan fortelle at det til tider har virket så mørkt at de nesten har gitt opp drømmen om en gul lenestol som ikke lager riper i parketten. De kan også fortelle at det aldri er håp der det er bruksanvisning. Hvilke skruer hører til hvor? Er det forskjell på stolbenene, jeg synes de ser litt forskjellige ut, nei, jeg vet ikke. Jeg sitter og lur på om alle stoler i terapirom rundt om i verden er gule på akkurat denne måten, eller gule i det hele tatt. Er dette en helt vanlig stol? Eller er det noe spesielt med den? Det kan jeg ikke spørre om. Det er hun som spør «Hallo, er du her?» mens jeg stirrer ned i den stygge parketten. Ja, jeg er her, men jeg lur fortsatt på hva jeg skal svare. Jeg har ingenting. Ikke en eneste lur tanke. Ikke ord. Ikke språk. Ikke et eneste vondt barndomsminne.

«Ingenting.»

«Hva føler du nå når vi to sitter her?»

«Ingenting.  
Jeg tror at jeg vet hva jeg skal si,  
men så mangler jeg liksom ordene.»

«Glem ordene. Hva er følelsen?»  
«Hvor sitter den?»  
Hvor på kroppen sitter følelsen?»

«Jeg vet ikke.»  
«I ryggen.  
Nei, i nakken.  
Den iler liksom nedover ryggraden,  
kiler som en fjær mellom skulderbladene,  
leker med ribbenene, drar meg i håret...»

«Bra.»

«Og spytter meg i trynet.»

«Spytter deg i trynet?»

«Ja. Hun sitter oppå brystet mitt og banker dritten ut av meg, og forteller meg at jeg kommer til å dø, kanskje ikke i dag, kanskje ikke i morgen, men snart, fordi kloden vår brenner opp, den norske krona kommer snart til å stupe, prisen på en spisemoden avokado har steget med 50 %, og avokadoproduksjonen krever vanvittig mye vann, nesten like mye som bomull, og jeg trenger nye jeans, men ikke sånne som er dyppet i syre, de fabrikkene slipper ut kjemikalier som renner ned i elver som leder til ferskvannskilder som dreper småfisk og ødelegger biomangfoldet vårt, og verden er i konstant endring, samfunn destabiliseres, det blusser opp til krig og konflikt og jeg vil ikke sette barn til verden i en sånn verden, jeg vet ikke engang hvilke jodtabletter jeg skal kjøpe, og dessuten er de ingen steder å få tak i og hvor faen på disse 40 kvadratmeterne skal jeg lagre 12 liter vann på lufttette kanner når ikke jeg engang har råd til å betale strømregninga mi som forresten ble alt for høy denne måneden, hva er liksom greia med det?»

«Hvordan går det med angsten egentlig?»

«Dette er ikke angst.»

Stygge, vesle, frøken angst skal alltid få det siste ordet. Hun er en pretensiøs liten jævel som alltid rekker opp hånden før de andre har rukket å tenke en tanke. Hun har vært på Dagsrevyen, i avisa og i alle filmene du noen gang har sett, og hun har gjennomsyret imaget til dine største idoler. Hun er kverulant og drar opp de mest ubehagelige temaene rundt midt-dagsbordet bare for å provosere. Hun elsker når folk tar bilder av henne og hun drikker boblevin til frokost. Hun får æren for alt. En vond skulder? Angst. Uheldig med eksamen? Angst. En dyptgående og eksistensiell kvartlivskrise? Uten tvil angst. Begynner jeg å ligne på mamma? Typisk frøken angst!

Når jeg sitter i den gule stolen og ser meg selv utenfra kan jeg bruke andre navn uten at noen hever et øyenbryn. Bortsett fra frøken angst. Hun sitter fornærmet i et hjørne på det lyse kontoret. Hun sitter klistret fast på bakerste side i en av bøkene i vinduskarmen til psykologen. Hun skriver debattinnlegg om dyrevern og palmeolje i påskegodteri. Hun har gaffateip over munnen og blåmerker på knærne. Hun får egentlig ikke puste. For det er ikke henne, for en gangs skyld er det ikke henne dette handler om. Det er noe mer, noe større, en annen hovedrolle som snart skal frem på scenen, som gjemmer seg i kulissene sånn at den som ser på skal fortsette å lure, påkoblet og hekta. Når vi prater om vesle frøken angst er det egentlig en annen vi mener. Ikke den navlebeskuende rosa-bloggeren som lurte på hvorfor hun er rastløs, ikke han som henger i krokar og liker smaken av sitt eget neseblod, men en kjær familievenn, litt anonymt tilstede. Han er lubben, har stort skjegg og feller gjerne en tåre eller to i bryllupet ditt. Men han er aldri festens

midtpunkt. Bare hvis man skruer av musikken og hysjer på de høylytte damene som står og røyker på verandaen kan man høre han mumle:

Skal jeg ta den asjetten med tilstedeværelse for deg, eller er du enda ikke mett? Har det ikke smeltet på tungen enda? Kjenner du det ikke i ganen?

Nei, svarer jeg.

Du får suge litt hardere på det sitrondropset ditt, jeg kommer nok tilbake.



**«Stygge, vesle, frøken angst skal alltid få det siste ordet. Hun er en pretensiøs liten jævel som alltid rekker opp hånden før de andre har rukket å tenke en tanke»**



**Mandag, 9. mai, kl. 10:08**

Jeg tar t-banen i retning det lyse kontoret og den gule stolen og går av på stoppet etter «Hva skal du spise til middag i dag?», Majorstuen, «Hva skal du prate om i dag?», Nationaltheateret, «Hva faen er det du holder på med?», endelig Stortinget og traver opp den lange rulletrappen. Jeg har dårlig tid. Jeg er blakk. Jeg biter meg i kinnet og tripper aggressivt med venstrefoten mens jeg ergrer meg over de som ikke evner å holde til høyre.

**For noen jævla idioter. HOLD TIL HØYRE med kofferten FORAN DEG på vei opp og BAK DEG på vei ned. Fy. Faen. I. Helvete. Syke, syke mennesker.**

Jeg har fått høre at jeg stiller høye krav til meg selv og andre. Det gjør at jeg støter folk fra meg samtidig som at jeg gjør alt jeg kan for at de skal si at jeg er flink. Det er sånn som gir en høye skuldre. Men jeg har alltid levd for å kunne fortsette å være en del av den klisjeen. Jeg stiller meg lengst bak i rekken privilegerte, desperate, feminine skikkelser. Jeg er hun med silkebånd i hestehalen og sammenkrøket rygg, hun med de tunge skolebøkene og de trøtte øynene, håndkrem og leppepomade fra det samme franske merket og skolissene i dobbelknute. Jeg er én av hundretusener med flinke piker sammenklemt i et klasserom der det kun er plass til én elevrådsleder. Blir det meg mon tro? Vi kravler på toppen av hverandre, hiver etter luft og klorer oss i ansiktet. Vi kaver oss oppover mens vi grynter og ramser opp amerikanske presidenter, sedimentære bergarter og kjemiske formler i munnen på hverandre. Avføringsmiddel, kaffe og oppkast renner nedover næringskjeden. I kaosets vendepunkt kan det nesten virke som et eneste digert samstemt orkester, bestående av fremtidige leger, advokater, psykologer og ingeniører. Vi er de unge, håpefulle på livets store scene, i ferd med å kaste oss ut til publikum, la oss bære av beundring og berøring fra de vanlige dødelige, men likevel mektige mennene i blå dress og mansjettknapper fra Milano. Man kunne kanskje håpe at denne galskapen handlet om et ønske om å utgjøre en forskjell, legge igjen noe godt og være noe for noen andre. Men fra de lengtende, seige stemmebåndene kommer det ingen lyd, ingen sang, ingen ord. Det gigantiske pikekoret står som et sort hav av sultne munnar som gaper etter applaus og godbiter nede i avgrunnen et sted.

Det finnes heller ingen mening lenger, bare uangripelige sitater fra de store klassikerne som ligger i enhver flink pikes bokhylle, men som egentlig aldri ble forstått. De ble bare lest, repetert og glemt. Disse mesterverkene hører en annen tid til. De er ikke skrevet for våre verkende ører. De er ikke ment for å treffe våre søkende

hoder og sultne hjerter. Det er egentlig ikke meningen at vi skal lese dem i det hele tatt. De er tidløse fordi hvite menn i blå dress og mansjettknapper fra Milano absolutt skal ha dem til å være det. Men flinke piker skal ikke føle og tro slik Dostojevskij og Tolstoj gjorde. Vi skal ikke se det Dickens, Atwood og Steinbeck så. Vi evner det ikke fordi vi egentlig ikke trenger det. Vi trenger ikke et psykologisk karakterportrett i tre bind, vi trenger seksere. Vi trenger ikke giftige, feministiske stikk til det viktorianske ekteskapet, vi trenger sexappell og kapital. Skammen blusser opp og slår oss hardt over fingrene når vi forsøker å se oss til høyre istedenfor til venstre. Den største synden en flinke pike kan begå er å velge bort dybden til fordel for bredden. Det er ikke plass til nyanse i verdensbildet til en flink pike. Men det er også det som gjør oss så syke og engstelige. For mennesker er vel ikke ment å leve på den måten?

Og du ser disse lidende menneskene sitte fremfor deg, spiseforstyrrede, egoistiske, utbrente og engstelige. Du har garantert vært som meg en gang, før du fant deg selv, skrev hovedoppgave om det sosiale mennesket i total ensomhet, giftet deg og begynte med yoga. Jeg kan se det på måten du ser på meg på. Det er tross alt ikke bare bare å bli til det du har blitt til. Jeg ser på deg, med skriveblokken i fanget og alarmen hengende på beltet, og så tenker jeg «Har du blitt sånn eller spist sånn? Skal du sitte og late som at du har vært trygg bestandig?» Kanskje synes du til og med synd på meg. Du vet jo like godt som meg at jeg er i ferd med å knekke i to. Disse kravene, alt dette presset, de høye, verkende, flinke skuldrene mine bare takler det ikke. I sekken min ligger det ikke lenger tunge pensumbøker som kan vitne om en lys fremtid, bare en uverdigg mengde snus og paracet sammen med et sammenkrøllet henvisningsark fra en bekymret kontaktlærer.

Men ikke la deg lure. Sannheten er at flinke piker er noe av det styggeste du kan være så uheldig å bli utsatt for. Vi setter oss ned i de gule stolene på terapirom rundt om i verden og suger livskraften ut av deg før du i det hele tatt har rukket å informere oss om taushetsplikten. Flink piker stiller like høye krav til verden, som de stiller til seg selv, og det finnes ikke synd i oss. Alle jeg omgås med, alle jeg møter på trikken, i matbutikken og på treningssenteret er konstant oppe til eksamen. Jeg en selvutnevnt sensor med nådeløse krav om høyeste måloppnåelse fra hver eneste deltager, hver eneste birolle og statist i forestillingen jeg har valgt å kalle for livet mitt. Prøveperioden varer like lenge som du kan telle leveår.

For en flink pike er bare toppkarakteren godt nok. Og det vet du, like godt som meg, at kommer til å koste oss alt.

*Sara Marianovic går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi.*

