

STUDENTDREVT
PSYKOLOGITIDSSKRIFT
VED UIO

DISKIPOLSKI



SPEILVENDT 1 2021

Speilvendt er et tidsskrift drevet av studenter ved Psykologisk Institutt, UiO.
Har du spørsmål, ris eller ros, kontakt oss på redaksjonen@speilvendt.no.

UTGITT

Juni 2021

REDAKTØR

Sara Lu Mei Gran Reiertsen

LAYOUT

Katarina Eisenstein & Kari Maria Strømme Moshuus

REDAKSJONEN

Sara Lu Mei Gran Reiertsen, Ingvild Røsok, Katarina Eisenstein, Rebecca Rolfson Jacobsen,
Sara Marjanovic, Alexandra Veum & Kari Maria Strømme Moshuus

TRYKK OG INNBINDING

Merkur Grafisk AS

OPPLAG

300

TAKKER FOR STØTTE FRA

Fagutvalget ved PSI, UiO
Kulturstyret ved UiO

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

KONTAKT

redaksjonen@speilvendt.no

www.speilvendt.no

facebook: [speilvendt](#)

instagram: [speilvendtmagasinet](#)

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

VI FØLGER VÆR VARSOM-PLAKATEN!

NESTE NUMMER

HØST 2021

GRØSET™



LEDER

At denne utgaven skulle handle om nostalgi var mer eller mindre tilfeldig. Nostalgi er noe vi alle føler på en gang i blant, men akkurat det siste året har nostalgien blitt aktuell på en ny måte. Mange tenker nostalgisk tilbake på livet før korona, på festivaler, fester, og tilfeldige kaffemøter med folk som ikke er i ens kohort.

Nostalgi er tradisjonelt et savn etter hjemmet, men i nyere tid er hjemmet like mye en tid og opplevelse som et fysisk sted. Det er en sammensatt følelse. Det kan føles godt å tenke tilbake på en tid som var bedre eller enklere. Men det kan òg føles vemodig. Jeg kan se en gammel film eller serie fra ungdomstiden, høre min barndoms musikk og få de gode følelsene, men livet mitt er jo ikke det samme. Akkurat den tiden, det stedet og den stemningen kommer ikke tilbake. Det kan kjennes bittersøtt. Samtidig – det er noe underlig ved den nostalgien, noe litt lumske. Er den ikke overdrevent romantiserende? For lengter jeg egentlig etter å være barn, bli bestemt over, ikke vite hva jeg vil, hvor og hvordan jeg passer inn i verden, ikke ha en stemme? Nei. Jeg gjør jo ikke det! I stedet kan jeg kjenne på hvor deilig det er å ha blitt voksen. Jeg kan se de samme filmene og seriene med et nytt blikk, merke at jeg har forandret meg, utviklet meg, lært. Men fremdeles er jeg jo også den samme.

Ylva Østby skriver i dette nummeret om nytten og farene ved nostalgi, og kobler det opp til selvkontinuitet. Temaet er nostalgi, men i forlengelse av det er vår selvoppfatning – hvem vi var før og hvem vi er nå. Derfor har vi også skrevet om selvet, ikke-selvet, det ustabile selvet, ur-selvet og det fremmede i selvet.

Dette er en vanskelig tid. Det er ikke rart vi blir nostalgiske og lengter tilbake. Mange grubler mye, blir kanskje apatiske. Når ingenting skjer og ingen ser deg kan man føle at selvet svinner hen. Når veggene raser sammen og mørke skyer ruller inn, er det vanskelig å være optimistisk.

Alt dette får meg til å tenke på Pompeii av Bastille, hitten fra 2013, en sang jeg tror flere kan knytte gode minner til. Mine minner er fra 2018. Jeg satt i styret i en linjeforening og dette innebar mye pynting, rydding og vasking før, under og etter de store festene vi arrangerte. Da hørte vi på Pompeii. Vi dekket bord og danset – vi hadde det gøy. Teksten har fått en helt ny dybde under korona, men når jeg setter den på full guffe og lukker øynene, da kan alt nesten kjennes som før.

BIDRAGSYTERE

Finn Skårderud

Ylva Østby

Caroline Skaar

Mina Fredborg Stokke

Sara Lu Mei Gran Reiertsen

Christian Palacios Haugestad

Emma Thorstensen

Sara Marjanovic

Adrian Løseth Waade

Iris Slazak Løken

Magnus Nyborg Berg

Eve Høybakk Røren

Markus Ulrichsen

Julie Anette Hertzberg Formo

Katarina Eisenstein

Kari Maria Moshuus

Aasne Kvaale Aanestad

Ingvild Røsok

Pompeii

I was left to my own devices
Many days fell away with nothing to show

And the walls kept tumbling down
In the city that we love
Grey clouds roll over the hills
Bringing darkness from above

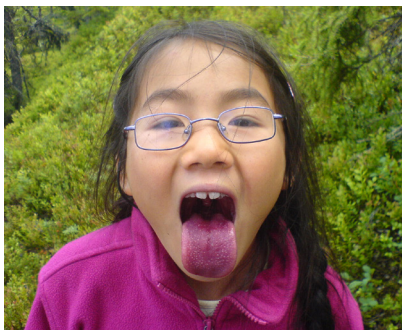
But if you close your eyes
Does it almost feel like nothing changed at all?
And if you close your eyes
Does it almost feel like you've been here before?
How am I gonna be an optimist about this?
How am I gonna be an optimist about this?

Utdrag av Pompeii fra albumet *Bad Blood* (2013) av Bastille



SARA LU MEI GRAN REIERTSEN
REDAKTØR

speilvendtredaksjonen



Sara Lu Mei Gran Reiertsen



Sara Marjanovic



Ingvild Røsok



Rebekka Rolfsøn Jakobsen



Katarina Eisenstein



Kari Maria Strømme Moshuus



Alexandra Veum

innhold

- 6-8 Nomader i nået
- 9 Dikt: «nostalgi»
- 10-11 Kikkhullet – en titt på psykologigraden i arbeidslivet
- 12-15 Den håpløst nostalgiske
- 16 Dikt: «europappa»
- 18-19 Forskningdrypp
- 20-21 Et radikalt perspektiv
- 22-25 Nostalgi — en bildeserie
- 26-29 Diagnosespalte
- 30 Bokanmeldelse
- 32-35 Beretning fra overnattingstur ved Svartkulp
- 36-38 Redaksjonens utvalgte
- 39 Dikt: «Jeg er av den typen som trives best alene»
- 40-41 5 på PSI
- 42-45 Speilvendts vennebok
- 46-47 Et barn



OMSLAG

ILLUSTRASJON:
MINA FREDBORG STOKKE

NOMADER I NÅET

Nostalgiens følsomme historie

Speilvendt. Tidsskrift for
psykologistudentene i Oslo.

Finn Skårderud

TEKST **FINN SKÅRDERUD***"Nostalgien er en følelse jeg liker å vende tilbake til"*

I et år hvor det har vært vanskelig å dra til utlandet, har man jo kunnet dra til Innlandet. I skrivende stund er jeg i Rendalen. Det er en sidedal til Østerdalen. Koronaviruset kommer fra Wuhan i Kina. Der er befolkningstettheten nærmere 1400 innbyggere per kvadratkilometer. Rendalen er Sør-Norges største landkommune. Her er det omtrent en halv rendøl per kvadratkilometer. Det er god plass. Stedet blir stadig kalt en glemt skatt når det gjelder natur og friluft. Rendalen er min barndoms idylliserte sted. Det er her jeg er født.

Men noe er underlig. Jeg lener meg entusiastisk lengtende mot minnene. Men jeg har ingen. Jeg var så liten da vi flyttet, at jeg ikke husker noe som helst fra den gang jeg bodde her. Jeg innser at jeg bedriver stedfortredende minner. En stemning og en livsfølelse finner sitt objekt i barndommens grønne dal. Jeg tuller ikke med denne lengselen. Jeg er akkurat nå en handlingenes mann som er i Rendalen for å bygge et husvære med utsikt til de tre toppene på Sølénfjellet. Det ligger ved noen multemyrer, som jeg fra mitt livs spede start her oppe bokstavelig talt ikke husker bæret av. Den nostalgiske følelsen – for det er den som er tema her – er en bittersøt lengsel etter noe som en gang var, eller kan ha vært.

Nostalgi er en baklengslengsel. Men én sorg, ett savn eller én lengsel, i dette tilfellet tilbake til noe som nok er fortalt meg eller hentet frem fra foto, og kanskje også fantasert, kan dekke over, eller uttrykke, andre sorger, savn og lengsler. Vår senmoderne oppdaterte nostalgi er kanskje en følsom respons på en kulturell uro. Noe av det mest stabile i våre samfunn er det ustabile. Vi er forventet å tåle vedvarende endringer. *Akselerasjonen*, som er den tyske sosiologen Hartmut Rosas emblematiske diagnose på nåtiden, av forandringer, i familie, skole, arbeid og institusjoner, gjør at holdepunkter går tapt. Som nomader i nået risikerer vi å miste oversikten. Jeg tenker ikke minst på studenter når jeg hevder at pandemien har gjort det vanskelig for mange å finne en ro og ikke minst en tilknytning i sosiale fellesskap.

“

Nostalgi er dannet av det greske nostos (νόστος), det vil si hjemkomst, og algos (ἄλγος), smerte eller lengsel, og betyr sykkelig hjemlengsel.

Følelshistorie

Følelser har sin historie. Vi forhøyer dem og forkaster dem. Mange følelser er *primære*, i den forstand at mennesker og pattedyr er født med noen emosjonssystemer. Følelsene motiverer oss. Lysten fører oss mot noe lystfylt, mens frykten kan få oss til å bremse opp. Nysgjerrigheten hjelper oss både til å finne mat og til å oppdage nytt. Kjærligheten fører oss mot andre. Men følelser er også kultiverte. De formes av tid og sted. Nostalgien er et meget aktuelt eksempel på dette. Den flyter med tiden. *Flytende modernitet* er en samtidsdiagnose laget av en annen sosiolog, Zygmunt Bauman. Nostalgien er simpelthen ikke hva den en gang var.

En dødelig lidelse

Så la oss forsøke anvendt følelshistorie – og ikke minst medisinsk historie. Nostalgi er dannet av det greske *nostos* (νόστος), det vil si *hjemkomst*, og *algos* (ἄλγος), *smerte* eller *lengsel*, og betyr *sykkelig hjemlengsel*. Nostalgi ble en medisinsk diagnose på 1600-tallet. Den var en nær slektning av melankolien og kjærlighetssorgen. Det hadde skjedd en atskillelse, og noe var mistet. Men i nostalgien var det ikke en annen som var tapt, men et sted. Den gang kunne den være en dødelig tilstand. Man kunne lengte seg i hjel.

Diagnosen ble en medisinsk suksess. Det finnes mange medisinske beretninger om denne alvorlige lidelsen. 1700-tallslegen Leopold Autenbrugger skriver: «Jeg har åpnet mange lik etter døde i denne sykdommen». Symptomene kunne være blekhet, tap av appetitt, dype sukk, hallusinasjoner, tretthet og til sist kollaps. Prognosen var dårlig, og stort sett ingen ting hjalp, verken medisiner, isolasjon eller trusler om straff. Den eneste kuren var å bli sendt hjem.

Den dødelige nostalgien rammet særlig folk fra Sveits. At det var en særlig risiko å være sveitser, mente man hadde å gjøre med kultur og geografi. Sveitserne hadde vokst opp i avstengte daler, med frisk alpeluft og mors mat basert på melkeprodukter. Når disse uerfarne landsens menneskene dro inn til Europas byer eller ble sendt som soldater til den franske, saksiske eller prøyssiske sletten, ble det for mye for dem. I militærmedisinen har nostalgien en betydelig plass. Den var sentral i desertørens psykologi.

Den opprinnelige nostalgien var mennenes lidelse.

Beretningen om kvinnelige nostalgikere er færre, men de finnes. Fattige jenter kunne utføre barnemord eller sette fyr på hus for å komme hjem igjen. Selv mener jeg å ha funnet et litterært kasus i alpejenta Heidi. Hun syknet hen i byluft, men naturbarnet kviknet til da hun kom tilbake til bestefar og geitemelken hans. Nostalgien rammet sterkest i lavere sosiale lag. Den var for de enklere sjeler, for dem som ikke var blitt forfinet i sitt følelsesliv gjennom utdanning og vandringer i salongene. Hypokondrien var en annen og samtidig mannslidelse, men denne hørte til de urbane intellektuelle. I 1700-tallets kult av følsomhet var tårer og hjerte markører for en oppadstrebbende middelklasse.

Når følelsene blir omfavnet av medisinen, kan det bety en viss legitimering av sårbarheten. Doktorens diagnose kan være som en presenning man trekker over det fortvilte hodet. Man får lov til å tre tilbake. 1700-tallsnostalgikeren var alvorlig syk, og hadde således krav på omsorg.

Følelser som fortellinger

Min guide i denne baklengslengende følelsens historie er svenske Karin Johannisson. Denne svenske medisinhistorikeren var en venn og samarbeidspartner, dessverre altfor tidlig død. Blant professorens mange bøker om kroppens og sinnets følsomhet for tidsånden er *Nostalgia* min favoritt. Dette er en meget stimulerende tekst, som setter tankene i gang om langt mer enn å komme seg hjem.

Hva vi føler, og hvordan vi føler, avhenger i en viss grad av navnene vi setter på følelsene. Navn ordner virkeligheter, og utenfor navnene blir vi fremmede i en kaotisk verden. Følelser er også fortellinger. Og fortellinger har en dramaturgi, med følsomme oppturer og nedturer. Å lengte er en menneskelig grunnsituasjon. Å leve er en serie atskillelser og mangler. Det finnes sterke lengsler, etter *noe*. Sykelig hjemlengsel kan altså være én navnlig og narrativ konkretisering av en slik lengsel.

Nostalgiens andre epoke

Så skjer det noe, skriver Karin Johannisson. Nostalgien kolliderer med det moderne. 1800-tallets fremskrittssrus i industrien, teknikken og vitenskapen krevde en ny type mennesker. Dette nye mennesket måtte være fleksibelt og rede til å kaste tradisjoner over bord. Og det burde være fornuftig, med selvkontroll over følelser og drifter. I et slikt bilde passer den ukontrollerte nostalgien dårlig. Den

peker ikke frem mot det utopiske og fremtidssulten aksjon, men reaksjonært bakover mot mamma og gårdstunet. Hjemlengselen er ikke energisk, men konserverende og antimoderne. Nostalgikeren blir nå en suspekt veiking, en sosialpsykologisk slappfisk, som bakstreversk klamrer seg til den falske drømmen om at alt var bedre før.

Og nostalgi blir fjernet som medisinsk diagnose. I stedet blir den en sosial og psykologisk brist. En praktisk gevinst av en slik friskgjøring er at man ikke kan dø av en sykdom som ikke lenger finnes.

Nostalgi 3.0

Så kommer nostalgis tredje epoke, vår oppdaterte versjon, skriver den medisinske idehistorikeren. Den lengtende følelsen blir rehabilitert. Men på nytt har den endret karakter. Fremtiden ble ikke som planlagt. I verste fall er den, for noen, en fremtid uten en fremtid, preget av frykt. Det er lett å bli hjemløs i tiden. Intensiteten i samfunnsmessige forandringer gjør at holdepunkter går tapt. Nostalgien er et tapsfenomen, men det er ikke lenger tap av hjemmet som *sted*, men av oversikt og orienteringsevne. Det er altså tapet av en tid, av stabil og tillitvekkende nåtid. Da søker vi tilflukt i fortid, i våre egne historier. Vi fyller våre minner med følelser og løfter dem opp som svært betydningsfulle. Nostalgien blir en del av vårt arbeid med å skaffe oss identitet. Begrepet identitet kommer språklig av latinsk *idem*, som betyr *den, det samme*. Det finnes sammenhenger, og vi henger sammen med oss selv. Jeg har røtter, og ikke bare føtter. Følsomme fortellinger om oss selv er psykisk lim.

Og med eksplosjon i bunadssalg, noen sydd i Kina, Thailand og Estland, blir den nostalgiske følelsen omtenksomt og kostbart kledd opp. Klesdrakten er en personlig bønn om en hel historie. Vi drømmer om hele og helende narrativer som lager en konsekvens i våre liv.

Rendalen er mitt følsomme sted. Minnene er fremmanet, diktet, lånt og stjålet. Og de er svært gode å ha i bagasjen.

“

Nostalgikeren blir nå en suspekt veiking, en sosialpsykologisk slappfisk, som bakstreversk klamrer seg til den falske drømmen om at alt var bedre før.

Referanser

Johannisson, K. (2001). *Nostalgia*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag.
Skårderud, F. (2004). *Andre reiser*. Oslo: Aschehoug.

Finn Skårderud er forfatter, psykiater, professor og direktør ved Villa Sult.

Nostalgi er den skumleste følelsen
Den maler en rosenrød glød
Over det som var
Som får nåtiden
Til å virke litt gråere

Som gjennom brilleglass
I feil styrke
Synes det gamle gresset
Grønnere
Og du glemmer
Et sekund
Hvorfor du ikke
Gikk over den bekken
Etter det vannet

Jeg skulle ønske jeg klarte
Å bruke disse brillene
På samtiden
For de finner liksom
Regnbuer
Der det egentlig
Kun var
Regn

Nostalgi

TEKST CAROLINE SKAAR



- en titt på psykologigraden i arbeidslivet

K I K 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.

Hvorfor valgte du akkurat den masteren?

Jeg valgte denne masteren fordi jeg var mest interessert i samspillet mennesker har med hverandre og sine omgivelser. Jeg er veldig opptatt av kultur, identitet og hvordan ideologier og samfunnsstrukturer både påvirker og blir påvirket av folk. En ting jeg ikke var helt klar over før jeg begynte var at jeg skulle få muligheten til å fordype meg innen det temaet jeg er mest interessert i, nemlig klimapsykologi. Det er jeg veldig glad for i etterkant!

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

I begynnelsen syntes jeg det var utfordrende at det var så mange temaer jeg kunne spesialisere meg i – hvilket skulle jeg velge? Etter hvert ble det likevel tydelig for meg at det jeg brenner for er klimapsykologi fra et kulturpsykologisk perspektiv, og jeg er veldig glad for at jeg rettet meg inn mot dette feltet. Ellers er mastergraden på PSI ganske metodetung, noe som var utfordrende å lære seg, men som jeg fikk veldig mye glede av i etterkant for å skrive en god masteroppgave.

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

Rett etter mastergraden var levert, var jeg så heldig at jeg fikk jobb som organisasjonsrådgiver hos Spire, som er en ungdomsorganisasjon som jobber med miljø- og utviklingsspørsmål. For meg som hadde skrevet master om skolestreik for klima er det virkelig drømmen å få lov til å jobbe videre med temaer fra masteroppgaven, og spesielt med en så kunnskapsrik og engasjert gjeng som det Spire er. Kompetansen jeg fikk gjennom masteroppgaven min er med andre ord veldig relevant for akkurat det jeg holder på med.

En vanlig dag på jobben er variert og innebærer både praktiske og faglige oppgaver. Rent organisatorisk får jeg mye bruk for alt det jeg lærte gjennom frivillig arbeid i foreningslivet på instituttet. Så det går en del tid på organisering og praktiske oppgaver. Overordnet jobber jeg med veiledning og organisering av frivillige, og der kommer den psykologiske kompetansen godt med. For hvordan er det vi mennesker holder pågangsmotet oppe når problemstillingene vi jobber med er så komplekse,

abstrakte og overordnede som det klimaendringene er? Derfor bruker jeg en del tid i jobben på å bygge et bærekraftig engasjement ved å styrke våre frivilliges systemkunnskap og organisasjonskultur ved skoling, veiledning og å legge til rette for erfaringsutveksling. Her kommer psykologikunnskapen virkelig godt med!

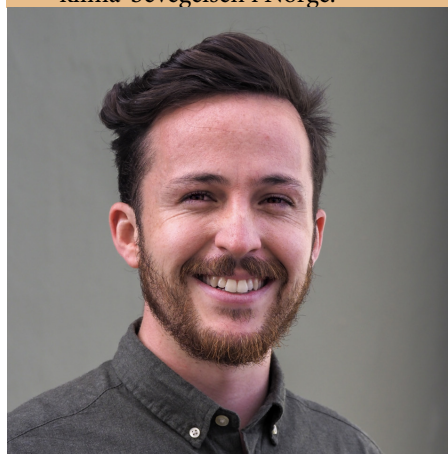
For andre som har lyst til å gå en lignende karrierevei som deg, har du noen tips til hvordan man gjør det? Og eventuelt noe lurt som du vet nå?

Noe av det jeg synes har vært mest nyttig av kunnskaper å ha med videre inn i arbeidslivet i tillegg til det faglige, er det jeg har lært i forskjellige organisasjoner jeg har vært engasjert i gjennom studietiden. Mange av de tingene som virket tilfeldig, eller som jeg gjorde bare for gøy i studentforeninger, var erfaringer jeg får bruk for i arbeidslivet, og var noen av grunnene til at jeg fikk jobben som organisasjonsrådgiver. Et eksempel er da jeg var økonomiansvarlig og leder for koret Kling Kokos. Da lærte jeg både å organisere en masse aktiviteter og den daglige driften av koret, men fikk også muligheten til å være kreativ og arrangere sosiale ting for andre. Etter hvert på masteren engasjerte jeg meg i noe litt mer faglig igjen gjennom foreningen Psykologistudenter Uten Grenser, og der fikk jeg på mange måter bruke faget for å jobbe med aktuelle problemstillinger i samfunnet. Sånn i retrospekt tenker jeg at mye av det jeg gjorde i løpet av studietiden var nyttig for å få de verktøyene jeg trengte for å få meg jobb senere, men der og da gjorde jeg det bare fordi jeg syntes det var gøy og interessant. Og det er nok det jeg vil trekke frem her: Bare gjør de tingene du synes er interessant og givende, og ikke vær redd for å lære deg noe nytt. Så mitt beste tips er: Bli med i en studentforening!

Christian Palacios Haugestad

2014-2017: Bachelor i psykologi med spesialisering i kultur og samfunnspsykologi. Skrev en empirisk bacheloroppgave om krysskulturelle forskjeller i ubehaget ved å koble kjøtt og dyr.

2018-2020: Master i helse, utvikling og samfunnspsykologi (HUS-Master) med fordypning i klima- og miljøpsykologi. Masteroppgaven omhandlet motivasjon blant unge for å engasjere seg i skolestreik for klima-bevegelsen i Norge.



“Mange av de tingene som virket tilfeldig, eller som jeg gjorde bare for gøy i studentforeninger, var erfaringer jeg får bruk for i arbeidslivet, og var noen av grunnene til at jeg fikk jobben som organisasjonsrådgiver.

Er det noe annet du gjerne vil si til de som tar eller vurderer å ta en bachelor eller master i psykologi?

Jeg synes virkelig at bachelor og master i psykologi er en utrolig kul mulighet til å fordype deg i de temaene du synes er interessante. Det er nok kanskje nettopp det som er både det fine og det som er utfordrende med å ta en grad som er såpass åpen. En utdanning i psykologi er et sett med perspektiver, og en solid akademisk base for å spesialisere seg i mange forskjellige tematikker. På den måten tenker jeg at det egentlig er ganske tøft å velge denne veien, når man kan holde på med så mange forskjellige ting. Men det som er fint er at det gir deg en solid bakgrunn som du kan bruke på å fordype deg i det du er mest interessert i, og kombinere det med andre erfaringer underveis som foreningsaktivitet og deltidsjobber.

DEN HÅPLØST NOSTALGISKE

TEKST **YLVA ØSTBY**

ILLUSTRASJON **KATARINA EISENSTEIN**

Nostalgien kan angripe når du minst venter det. Du kan gå omkring i den virkeligheten som kalles nåtiden og være opptatt med ditt, f.eks. på vei til gaten på flyplassen en tidlig morgen, kanskje svippe innom taxfree-en og traske litt formålsløst omkring blant parfymehyllene, og før du vet ordet av det, setter noen på musikk over anlegget og det sier «klikk», som fra en bryter som setter i gang en strøm av varme følelser fra brystet og oppover, og tiden blir myk og bøyelig og drar deg omtrent 25 år tilbake i tid.

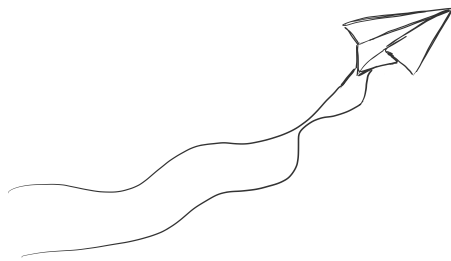
Flaue 90-tallslåter

Jeg har alltid tenkt på nostalgisk musikk som noe gammeldags og sepiafarget, noe som kommer knirkende ut av gamle grammofooner; «Når kastanjene blomstrer i Bygdø allé» og den slags. Men det er jo klart, etter hvert som generasjonene, også den jeg selv tilhører, flytter på seg, vil også den gamle musikken gjøre det. Her kunne det passet å nevne musikken som opptok meg da jeg var 15-16: Nirvana, Pearl Jam, Bjørk, PJ Harvey og Nick Cave – the soundtrack of my youth, og det hadde jo passet godt til denne historien om det var noe fra for eksempel Murder Ballads som fikk nostalgien til å flomme over i meg. Men så heldig var jeg ikke. Vi må huske, når jeg nå skal avsløre kilden til min nostalgi, at soundtracket også inneholder all den musikken som var populær da vi var unge, allestedsnærværende gjennom radio og TV (den gangen da vi ikke hadde smarttelefoner og Spotify), på fester og utesteder.

Ikke til de liflige tonene av Where the Wild Roses Grow, men til Shaggy's Boombastic krøp, som en skilpadde på vei ut av skallet sitt, de nostalgiske følelsene fram, og man kan si hva man vil om tekstlinjer som «Mista Lova Lova, mmmh!», men særlig romantisk er det i alle fall ikke. (Her kan det være på sin plass for den gjennomsnittlig musikkinteresserte leser, spesielt av yngre årgang, å søke opp sangen på Youtube – på eget ansvar!)

Man får bare ta det man får, og i et lite øyeblikk ble jeg gående i min egen verden, langt borte fra den skarpe flyplassbelysningen, og kjenne på minnene som foldet seg ut rundt meg: Karen, Therese, Therese, Silje og meg på vei til en fest et eller annet sted på Kjelsås, klærne jeg pleide å gå i, guttene vi klinte med. Jeg blir litt flau av å tenke på det nå – både klininga og at akkurat denne låta beveget meg som den gjorde, om enn bare i et blaff.

Flau blir jeg også når jeg går forbi plakater som reklamerer for «Back to the 90's»-arrangementer, hvor man kan se 90-tallets nå lett falmede house- og dance-helter utfolde seg i Oslo Spektrum. Det føles som noe lett patetisk og bakstreversk, og får meg til å tenke at hvis jeg også blir nostalgisk av slike flaue 90-tallslåter, må jo jeg også være en sånn? *En håpløs nostalgiker?*



Fra diagnose til behandling

I ca. 200 år var nostalgien en medisinsk diagnose med potensielt dødelig utgang (Hofer, 1688, oversatt til engelsk av Anspach, 1934; Roth, 1991). Da kunne man virkelig snakke om «håpløse nostalgikere». Johannes Hofer, som regnes som begrepet «nostalgi» sin far, gjorde sin forskning på fenomenet motivert av et ønske om å hjelpe mennesker med alvorlige symptomer som hjertesvikt, depresjon og seigt slim i blodet. Behandlingsalternativene begrenset seg stort sett til klystér, årelating, diverse salver og tilbakeføring til hjemstedet (mer om dette en annen gang).

I dag derimot, har nostalgien flyttet seg fra undersøkelsesbenkene og psykoanalysedivanene til dagligspråket vårt, og gjennomsyrrer både samfunns- og følelsesliv. Dagens nostalgiforskere er faktisk mer opptatt av hvordan nostalgi kan virke som behandling enn å behandle selve nostalgien. For eksempel er nostalgi et sentralt element i minneterapi og tilrettelegging av omgivelsene for mennesker med demens (Berntsen og Kirk, 2019). Her er bruk av tidstypisk musikk, gjenstander og matretter, samt bruk av «retro-interiør» med på å vekke selvbiografiske minner og styrke livskvaliteten hos mennesker som i mer moderne settinger strever med å huske.

Nostalgi har flere positive effekter, skal man tro et bredt tilfang av nostalgistudier, hvor de fleste av dem viser til at det å indusere nostalgi fører til økt positiv affekt, også hos ikke-demente (se for eksempel en metaanalyse av Umar Ismail, Cheston, Christopher og Meyrick, 2020). Men hva er det som er så positivt med nostalgien?

Nyttig nostalgi

I en nylig studie undersøkte kinesiske og britiske forskere effekten av å sette folk i en nostalgisk stemning, sammenlignet med det å fremme enten refleksjon over

fortiden eller grubling over fortiden («brooding» i deres terminologi) (Jiang, Cheung, Wildschut & Sedikides, 2021). Deltakerne ble bedt om å tenke gjennom en hendelse fra fortiden, knyttet til et av de tre fortidsperspektivene (f.eks. «får meg til å lengte tilbake til en tid og et sted», vs. «forsøker å forstå, analyserer hendelsen», vs. «spør meg selv hvorfor jeg fortjente dette»). Deretter stilte de deltakerne en rekke spørsmål om hvordan hendelsen var knyttet til seks ulike utfallsmål, og sju ulike hukommelsesfunksjoner. De seks utfallsmålene var hentet fra tidligere studier på effektene av nostalgi: positiv affekt, selvfølelse, selvkontinuitet, optimisme, sosial tilhørighet og opplevd meningsfullhet i livet. I denne studien var de interessert i å undersøke i hvilken grad disse positive effektene er spesifikke for nostalgisk mimring sammenlignet med de to andre mimreformene.

De sju hukommelsesfunksjonene handler rett og slett om hvilken rolle minnene våre spiller i ulike situasjoner i livene våre, og basert på tidligere forskning av blant andre Washington (2009), valgte de ut de følgende «bruksområdene»: kjedsomhetsreduksjon, bruk i samtaler, opprettholdelse av nærhet til andre (f.eks. å føle seg nær noen som er langt borte eller død), dele informasjon med andre (f.eks. familiehistorie), forberede seg på døden (oppsummere eget liv og virke), selvaktelse (se seg selv som verdifull) og den mindre hyggelige funksjonen

“

I dag derimot, har nostalgien flyttet seg fra undersøkelsesbenkene og psykoanalysedivanene til dagligspråket vårt, og gjennomsyrrer både samfunns- og følelsesliv.

oppretholdelse av nag og bitterhet (f.eks. holde fast ved et smertefullt minne).

Resultatene viste en effekt av nostalgi på alle de positive utfallsmålene, særlig positiv affekt, men minst for fremtidsoptimisme. Sammenligninger med hver av de to andre mimremodusene viste særlig en forskjell mellom grubling og nostalgisk mimring, men også en rekke forskjeller mellom refleksjon og nostalgi. Effektene var også tydelige for nesten alle de sju minnefunksjonene, hvor nostalgikerne skårte høyere på alt unntatt selvaktelse (ingen effekt) og bitterhet (nostalgi ga mye lavere bitterhet). Dessuten var det ingen store kulturelle forskjeller mellom



britiske og kinesiske deltakere.

Studien bekrefter tidligere forskning som vektlegger nostalgis mange fordeler. Å være nostalgisk er slett ikke håpløst. Det er forbundet med positive følelser, det bidrar til selvkontinuitet og opplevd nærhet til andre. I det øyeblikket i taxfree-en da jeg nærmest så ungdomsvennene mine rundt meg, klare til fest, ble jeg minnet på dem med ny styrke og jeg kjente meg knyttet til dem igjen. Det er heller ikke en fullstendig unyttig aktivitet. (Og her vil jeg ile meg til å si at jeg synes det er på høy tid at forskningen retter søkelyset mot akkurat dette, at mimring ikke kun er en tanketom pauseaktivitet (skjønt man heller ikke skal kimse av nostalgien som tidsfordriv i disse digitale tider med kontinuerlig aktivisering utenfra). Vi bruker de nostalgiske minnene som drivstoff for sosiale samtaler, som bindeledd mellom ulike tidsplan og med menneskene som betyr noe for oss. At det reduserer bitterhet er kanskje ikke overraskende, gitt at nostalgi innebærer en følelse av lengsel tilbake til noe godt – det rosenrøde fordriver kanskje det dystre, om enn for en stund.

Trist nostalgi

Men ikke alle ser like rosenrødt på nostalgien. Forskerne Newman og Sachs kritiserer forskningen til gruppa hvis resultater jeg nettopp har referert, for å være mindre økologisk valid (Newman og Sachs, 2020; Newman, Sachs, Stone og Schwartz, 2020). Å be folk om å tenke på et nostalgisk minne i et spørreskjema eller inne på labben, er å be om den rosenrøde varianten av nostalgien, mener de, og viser til sin egen forskning med bruk av hendelses-sampling og dagbokstudier. I en av disse studiene (Newman, Sachs, Stone og Schwartz, 2020) fant de at deltakerne deres rapporterte om mer nostalgi knyttet til negative hendelser i løpet av dagen, både målt med daglig rapportering og gjennom tilfeldige forespørsler gjennom dagen (hendelses-sampling).

Det var også en negativ sammenheng mellom nostalgi og positive følelser. Deltakerne i deres forskning viste altså det motsatte mønsteret, nemlig at nostalgi var knyttet til mer tristhet. I den andre studien (Newman og Sachs, 2020) gjennomgikk de en dagbokstudie hvor de analyserte forholdet mellom nostalgi, ensomhet og negative følelser. En studie av Abeyta, Routledge og Kaslon (2020) har nemlig vist at nostalgi kan redusere de negative effektene

*Vi bruker de nostalgiske minnene
som drivstoff for sosiale samtaler,
som bindeledd mellom ulike tidsplan og med
menneskene som betyr noe for oss.*

av ensomhet og fostre positive følelser. Men Newman og Sachs (2020) fant altså det motsatte: Nostalgien hadde en negativ effekt på ensomhet og der igjennom negative følelser.

16-åringen og meg

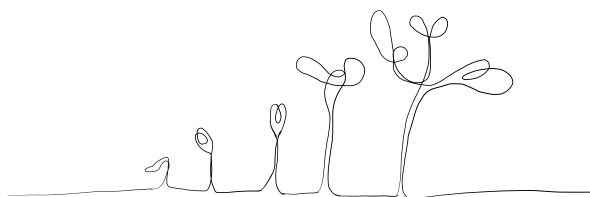
Nå er jo min lille anekdote fra flyplassen i grelt morgenlys ikke akkurat representativ for alle nostalgiske opplevelser folk kan oppleve i løpet av en dag – eller et helt liv. Men kanskje er den representativ gjennom å vise et eksempel på hvor mye forskjellig nostalgien kan romme, hvor mange ulike situasjoner den kan oppstå i, og hvor kompleks den er. Følelsen jeg kjente i brystet var umiskjennelig nostalgisk (jeg kan forstå hvordan Johannes Hofer kunne ta feil av dette og hjertesvikt i et kort øyeblikk), men det komiske elementet er kanskje ikke det som typisk kjennetegner nostalgisk mimring. I alle fall ikke i de studiene jeg har lest – kanskje det er et undervurdert aspekt.

Men ett element fra forskningen på nostalgi kan jeg definitivt kjenne meg igjen i, når jeg nå mimrer tilbake til det nostalgiske bakholdsangrepet, og det er følelsen av selvkontinuitet. For nettopp i det flau minnet, speiler jeg mitt 16-årige jeks himling med øynene til den blodharry låta, og trer frem i meg selv nettopp som kontrast til musikken jeg IKKE identifiserte meg med. Jeg kjenner på bekræftelsen av at hun jeg var, og hun jeg er, er den samme personen, til tross for alt som har endret seg, og alle de øyeblikkene som har samlet, og alle øyeblikkene som har gått tapt i meg gjennom 25 år med normal, menneskelig glemsel.

Ylva Østby er nevropsykolog, forfatter og førsteamanuensis ved PSI.

REFERANSER

- Abeyta AA, Routledge C, Kaslon S. Combating Loneliness With Nostalgia: Nostalgic Feelings Attenuate Negative Thoughts and Motivations Associated With Loneliness. *Front Psychol.* 2020 Jun 23;11:1219. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01219.
- Anspach, C. K. (1934). Medical dissertation on nostalgia by Johannes Hofer, 1688. *Bulletin of the Institute of the History of Medicine*, 2(6), 376-391. <http://www.jstor.org/stable/44437799>
- Berntsen, D; Kirk M. Watering Memory Trees. *Cerebrum.* 2019 Feb 1;2019:cer-02-19.
- Jiang T, Cheung WY, Wildschut T, Sedikides C. Nostalgia, reflection, brooding: Psychological benefits and autobiographical memory functions. *Conscious Cogn.* 2021 Apr;90:103107. doi: 10.1016/j.concog.2021.103107
- Newman, DB; Sachs, ME; Stone, AA; Schwarz N. Nostalgia and well-being in daily life: An ecological validity perspective. *J Pers Soc Psychol.* 2020 Feb;118(2):325-347. doi: 10.1037/pspp0000236.
- Newman, DB; Sachs, ME. The Negative Interactive Effects of Nostalgia and Loneliness on Affect in Daily Life. *Front Psychol.* 2020 Sep 2;11:2185. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02185.
- Roth, M. S. (1991). Dying from the past: Roth, M. S. (1991). Dying from the past: Medical studies of nostalgia in nineteenth-century France. *History and Memory*, 3(1), 5-29.
- Umar, Ismail S; Cheston, R; Christopher, G; Meyrick, J. (2018) Nostalgia as a psychological resource for people with dementia: A systematic review and meta-analysis of evidence of effectiveness from experimental studies. *Dementia (London).* 2020 Feb;19(2):330-351. doi: 10.1177/1471301218774909.



EUROPAPPA

O! Forhud! Forhud, redd meg!
Ingen har elsket deg ømmere
enn jeg!

Jeg husker det som om det var i går
En verdensdel unnfanget av greske lær
Et barn så vakkert at alle vil se
Latin, fransk, tysk, Mangfold er med!
Folk som vet at kunnskapen gror
At barnet må vite for å bli stor

Som Olympens Guder,
som Freuds delte sjeler
Delen volder skade,
der var helheter
En krig her og der
Hva er vel det?
Hverandre kan vi fortsatt elske!

Men hva angår dem,
de som vil endre
Skjøger! De må vi hate
De er for arbeidsomme,
eller for late
De stjeler vårt land,
Vårt kontinent
De stoppes må,
det blir ikke pent!
La oss nå stemme,
votere dem ut
Å bli kan de glemme,
De mangler forhud

Men vent nå litt, min kjære frende
Spør deg nå selv: «Kan det da hende
At det slettes ikke er disse andre
Man egentlig må klandre?»

Jeg ser at du sørger, ditt embed ble tatt
Og nå sitter du igjen, naken, forlatt
Før var du adel, nå er du borger
tap bringer mange sorger

Men slå ikke andre, smerten er din egen
Slutt nå å være så overlegen
Tiden marsjerer om du vil eller ei
Vil du bli med må du skjerpe deg.

TEKST **PAUL C. HIBRÖE**

ILLUSTRASJON **KARI MARIA MOSHUUS**

«Paul C. Hibröe» er et pseudonym, redaksjonen kjenner forfatterens identitet.



KJÆRE PROFESJONSSTUDENT!

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 hvis du fremdeles lurer på om det er lurt å være medlem.



FORSKNINGDRYPP

Hvorfor selvskader ungdom? (1)

I en metaanalyse av 20 kvalitative studier der ungdom på ulik måte har fått uttale seg om hvordan de opplever og forklarer egen selvskadings-adferd, har man funnet fellestrekk som går igjen, nemlig en opplevelse av et uhåndterbart indre trykk som er overveldende og må få utløp, samtidig som det ikke kan vises eller uttrykkes til andre. Studien identifiserer fire meta-temaer som kan være med på å forklare årsak og funksjon bak selvskadingen: (1) utløsning av intense følelser, (2) kontroll og mestring av vanskelige følelser, (3) representere uakseptable følelser, (4) kontakt med andre. Studien peker også på hvordan ungdommenes opplevelse av egen selvskading kan knyttes til og bør sees i lys av utviklingsoppgaver som identitetsbygging og selv-representasjon, utfordringer rundt tilknytning, separasjon og affektregulering.

Unresolved trauma in mothers: intergenerational effects and the role of reorganization (2)

Man har lenge sett en sammenheng mellom traumer og tilknytningsstiler, og at tilknytningsstiler ofte nedarves. I denne studien har man sett på hvordan en reorganisering av indre tilknytningsmodeller og prosessering av traumer hos gravide kvinner påvirker tilknytningsstilen deres spedbarn senere utvikler. Det deltok 47 mødre i studien, og man fant tydelige indikasjoner på at reorganisering av en engstelig tilknytningsstil mot en trygg tilknytningsstil reduserer risikoen for at deres barn selv utvikler en engstelig tilknytningsstil. Disse funnene kan være med på å sette lys på tilknytningsstiler i et livslangt utviklingsperspektiv, da de sier noe om hvordan tilknytningsstiler kan reorganiseres og endres gjennom å aktivt jobbe med tidligere og nåtidige erfaringer, og slik omgjøres til en trygg tilknytning.

Daddy issues: Friends rather than fathers influence adult men's hegemonic masculinity (3)

I en Australsk studie av 188 menn ble det undersøkt i hvilken grad ulike relasjoner påvirker utviklingen av hegemonistisk maskulinitet hos menn. Hegemonistisk maskulinitet er et begrep brukt innen kjønnsforskning og refererer til en dominerende form for maskulinitet, også kalt giftig maskulinitet. I studien ble det funnet en korrelasjon mellom hegemonistisk maskulinitet og manglende støtte og emosjonell påkobling fra venner og jevnaldrende. Studien fant ingen statistisk signifikant korrelasjon med far-sønn relasjonen, men en svak, ikke-signifikant effekt fra *adverse childhood experiences* og mor-sønn relasjonen. Studien ser dog ikke på hvilke underelementer av dette trekket som påvirkes, og undersøker ikke kausalitet. Videre spørsmål er om sterkt hegemonistiske menn selv distanserte seg fra jevnaldrende på grunn av underliggende trekk hos dem, eller om kanskje andre trekker seg unna fordi de misliker deres verdier og sosiale væremåte.

REFERANSER

- (1) Stänicke, Line Indrevoll ; Haavind, Hanne ; Gullestad, Siri Erika (2018), How Do Young People Understand Their Own Self-Harm? A Meta-synthesis of Adolescents' Subjective Experience of Self-Harm. *Adolescent research review*, 2018-06, Vol.3 (2), p.173-191. DOI: 10.1007/s40894-018-0080-9
- (2) Doorn, George Van; Dye, Jacob; Gracia, Ma Regina de; (2020) Daddy issues: Friends rather than fathers influence adult men's hegemonic masculinity. *Personality and Individual Differences* 171 (2021) 110467 DOI: 10.1016/j.paid.2020.110467
- (3) Iyengar, U., Kim, S., Martinez, S., Fonagy, P., & Strathearn, L. (2014). Unresolved trauma in mothers: Intergenerational effects and the role of reorganization. *Frontiers in Psychology*, 2014, Vol.5, p. 966-966 DOI: 10.3389/fpsyg.2014.00966

ET RADIKALT PERSPEKTIV.

Hva tenker du hvis jeg sier at det selvet du tror du har, ikke finnes? Hva om jeg også sier at det å erfare dette kan ha en dypt frigjørende psykologisk effekt? Kanskje du blir fylt av angst? Eller kanskje du blir lett irritert, og tenker at dette er nonsens? Eller i hvert fall at det er en slags abstrakt, filosofisk idé med lite relevans for deg og ditt liv? Fullt forståelig i så fall, og skal man dømme etter hvor mye taletid dette konseptet får, deles denne oppfatningen av de fleste. Man hører ikke ofte på Lindmo at selvet ikke eksisterer, men etter min oppfatning heller ikke i psykologiske kretser.

Jeg vil argumentere for at viktigheten av denne idéen står i voldsom kontrast til oppmerksomheten den får, og at den burde stå sentralt i fagfeltet som beskjeftiger seg med selvet, nemlig psykologien. Om ikke annet burde positiv psykologi kaste seg over dette med hud og hår. Uansett er dette noe jeg synes det er verdt å bruke både min egen og andres tid på, og denne teksten er et forsøk på nettopp det.

Til tross for den begrensede utbredelsen er det ingenting nytt ved idéen om det ikke-eksisterende selvet. Man kan til og med hevde at det til en viss grad er «i vinden», for eksempel gjennom den populære meditasjonsappen *Waking Up*. Det er ikke godt å si hvor mange mennesker som går rundt og er opptatt av akkurat dette spesifikke aspektet ved mindfulness. Hvis jeg skal gjette: relativt få, men det er en stor glede om jeg tar feil.

Konseptet ikke-selv er for noen kanskje knyttet til buddhisme. En del mennesker i vesten har blitt glade i buddhismen. Denne vennlige religionen som ikke er en religion, som har en historisk person som høyeste autoritet i stedet for en gudeskikkelse. Meditasjon og mindfulness, importert fra buddhismen, har blitt populært både i og utenfor den kliniske psykologien. Jon Kabat-Zinn etablerte mindfulnessbasert stressreduksjon som behandlingsform på 70-tallet, og det finnes nå en rekke tilnærminger som gjør bruk av mindfulness i behandling av psykiske lidelser. Det er flott, og nyttig. Men er det alt?

I terapi jobber man ofte med å oppnå et mer velfungerende selv. En solid og positiv følelse av selvet antas å ligge til grunn for mental velvære og god psykisk funksjon. På den andre siden kan et svakt, utydelig eller forstyrret selv være knyttet til en rekke ulike psykiske lidelser. Hvordan kan da et fravær av selvet være adaptivt? Joseph Campbell skriver: «The psychotic drowns in the same waters as the mystic swims with delight». Dette er en imponerende observasjon, og peker muligens på dette paradokset.

Det er vanskelig å si nøyaktig hva som skiller en psykose fra en erfaring av ikke-selv. En forskjell er at selektiv dekonstruksjon av det opplevde selvet (egentlig oppheving av illusjonen om det solide subjekt, som aldri fantes i utgangspunktet), ser ut til å være fullt kompatibelt med vanlig fungering (kanskje til og med bedre fungering). Det er nok også ofte en forskjell med tanke på bevissthetsinnhold, men ikke nødvendigvis. Kanskje den viktigste forskjellen handler om grad av

fusjon med tanker. En psykotisk person vet ikke at hen er psykotisk, på samme måte som en drømmende ikke vet at hen drømmer. Akkurat som det er mulig å våkne fra en drøm og innse drømmens natur, kan man våkne fra identifikasjon med bevissthetsinnhold og innse bevissthetsens natur. Kanskje den beste måten å beskrive det på er at det medfører et slags skifte av perspektiv. En parafrasering av en zen-mesters beskrivelse er som følger: «First there was a mountain, then there was no mountain, then there is». Sagt på en annen måte: Ting er akkurat som før, bare annerledes.

Jeg antar at dette nå framstår vagt, lite intuitivt og kanskje irrelevant. Hvorfor bry seg med noe som virker så til de grader virkelighetsfernt og abstrakt? Jeg tror faktisk ikke det er mulig å overbevise noen om *viktigheten* av dette uten at vedkommende gjennom en eller annen kontemplativ, introspektiv praksis får erfare det selv (sannhetsgehalten kan vi på den annen side vurdere ved hjelp av fysikk, filosofi og kognitiv nevrovitenskap). Like fullt vil jeg insistere på at vi her har muligheten til å plukke opp en psykologisk innsikt fra de mystiske tradisjonene som kanskje kan redde oss fra oss selv.

Vi har på sett og vis mestret den ytre verden. Som Yuval Noah Harari forteller oss er pest, krig, sult og død på vikende front. Det som kanskje i aller størst grad truer oss nå, er våre idéer. Idéer om oss selv og andre. Så kanskje løsningen finnes i en idé? Riktignok en radikal en, og ikke av den sorten vi er vant med. Idéen jeg snakker om er ganske enkel å undersøke, å *virkelig* undersøke hva vi snakker om når vi snakker om *meg*. Blir man oppriktig interessert i å finne dette ut, kan det hende at man finner en ny opplevelse av seg selv i verden. Eller kanskje *bare* verden? Og med tanke på hvor slitsomt det er å være et *meg*, er kanskje bare verden å foretrekke?

“ *Like fullt vil jeg insistere på at vi her har muligheten til å plukke opp en psykologisk innsikt fra de mystiske tradisjonene som kanskje kan redde oss fra oss selv.*



FOTO **JULIE ANETTE HERTZBERG FORMO**

Nostalgi - en bildeserie



ILLUSTRASJON **EMMA THORSTENSEN**



FOTO **JULIE ANETTE HERTZBERG FORMO**



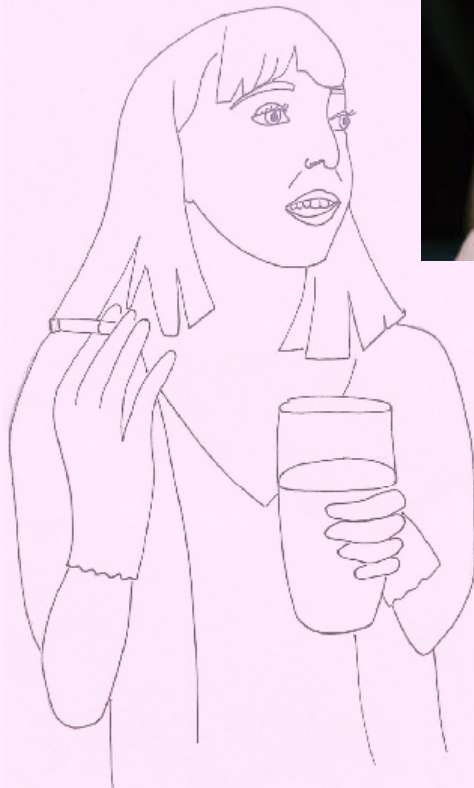
ILLUSTRASJON **EVE HØYBAKK RØREN**



ILLUSTRASJON EMMA THORSTENSEN



**FOTO JULIE ANETTE
HERTZBERG FORMO**



ILLUSTRASJON EMMA THORSTENSEN

DIAGNOSESPALTEN:

Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse



ILLUSTRASJON **EMMA THORSTENSEN**

Personlighet er et sett unike karakteristikk som påvirker vår atferd, emosjoner, tanker og interaksjoner med miljøet rundt oss. Personlighetstrekkene våre får oss til å reagere på relativt forutsigbare måter gjennom livet, men personligheten er også fleksibel i form av at vi kan prøve ut flere responser for å se hva som føles best og er mest effektivt. Denne fleksibiliteten har vanligvis ikke mennesker med personlighetsforstyrrelser. Personlighetsforstyrrelse defineres ofte ved at «personligheten avviker betydelig fra hva man forventer i en gitt kultur over tid og i tillegg medfører at man fungerer dårligere mellommenneskelig og psykososialt». Med andre ord har individer med personlighetsforstyrrelser atferdsmønstre som er mer ekstreme og dysfunksjonelle enn de fleste andre mennesker i deres kultur.

Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse (EUPF) (borderline i DSM) kjennetegnes av vedvarende mønster av høy ustabilitet i følelseslivet, vanskeligheter med relasjoner til andre, vanskeligheter med å regulere egne følelser og eget selvilde, samt impulsiv atferd. EUPF forekommer hos ca 1,2 % i befolkningen. Personer med EUPF opplever store svingninger i humør og følelser som ikke står i stil med hendelsen som utløste følelsene. Eksempelvis fra stor glede til dyp tristhet, irritabilitet, depressive tilstander og engstelse. Dette fører til at mange med EUPF opplever relasjoner til andre og verden som intense og konfliktfylte. Oppfatning av andre kan hyppig svinge fra idealisering til sinne, og tankegangen rundt personer og hendelser er ofte preget av sort-hvit tenkning (splitting).

EUPF preges ofte av sterk frykt og overfølsomhet for avvisning, noe som kan føre til desperate forsøk på å unngå å bli forlatt. Dette kan uttrykkes gjennom selvdestruktive handlinger som selvsykdom og selvmordsforsøk. Selvsykdom kan også være et resultat av innoverrettet sinne og impulsivitet. Mange forklarer selvsykdom som en lettelse fra emosjonell smerte, og at det kan fungere som distraksjon fra de emosjonelle eller interpersonlige problemene og raskt «få dem ut av» emosjonell overveldelse. Mange med EUPF føler på en kronisk tomhetsfølelse, og selvsykdom kan også være en måte å håndtere disse følelsene på. Suicidale trusler og handlinger er også vanlig. Studier tyder på at omtrent 75 % av mennesker med EUPF forsøker å ta livet sitt minst én gang i løpet av livet. Impulsive handlinger kan i tillegg til å involvere selvsykdom og selvmordsforsøk bl.a. innebære alkohol- og narkotikamisbruk, utrygg sex og uforsvarlig kjøring.

“

Studier tyder på at omtrent 75 % av mennesker med EUPF forsøker å ta livet sitt minst én gang i løpet av livet.

Mange med EUPF rapporterer en følelse av mangel på en indre kjerne og forståelse av seg selv. Ustabiliteten i selvbildet og selvforståelsen kan komme til uttrykk som dramatiske identitetsskifter, eksempelvis ved å bytte venner og omgangskrets, ambisjoner og mål i livet og gjennom endringer i kjønnsidentitet eller seksuell identitet. Dissosiasjon, eller en psykologisk «frakobling» fra kropp og tanker kan

“

EUPF preges ofte av sterk frykt og overfølsomhet for avvisning, noe som kan føre til desperate forsøk på å unngå å bli forlatt.

Sykdomsforløp

Det kan være store individuelle forskjeller blant personer med EUPF. Selv om man oppfyller kravene til diagnosen, er det ikke gitt at man strever innenfor alle områdene. I tillegg har EUPF høy komorbiditet med andre psykiske lidelser – så mange som 85 % har en annen psykisk lidelse i løpet av livet. Vanligst er alvorlig depressiv lidelse, PTSD, spiseforstyrrelser, bipolar lidelse og/eller en annen personlighetsforstyrrelse. Sykdomsforløpet for en EUPF varierer på individnivå, men det vanligste mønsteret er at personens ustabilitet og suicidatferd er størst i tidlig voksen alder. For mange avtar denne ustabiliteten med økende alder.

Behandling og prognose

Prognosene for emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse har bedret seg de siste årene, og det vil være mulig å leve et meningsfullt og relativt stabilt liv med gode relasjoner ved hjelp av riktig behandling. Forskning indikerer at EUPF er blant de personlighetsforstyrrelsene som viser best effekt av behandling. To behandlingsmetoder som har vist effekt er dialektisk atferdsterapi (DBT) og mentaliseringsbasert terapi (MBT). Både MBT og DBT er relativt langvarige behandlinger, forholdsvis ca 18 mnd og ett år. Et så langt behandlingsforløp vil være frustrerende og utfordrende for mange, særlig for pasienter med EUPF, ettersom lidelsen kjennetegnes av impulsivitet og ustabilitet i emosjoner som kan skape en utålmodighet i behandling. Men for et godt sluttresultat er det viktig å stå gjennom hele behandlingsløpet.

DBT springer ut fra kognitiv atferdsterapi og innebærer en kombinasjon av individuell terapi og gruppeterapi. Den individuelle terapien inkluderer kognitive og atferdsmessige teknikker som hjemmelekser, psykoedukasjon, klar målsetting, forsterking av hensiktsmessig atferd, utforskning av klientens tenkemåter og evnetrening i mindfulness. Individualterapien har også elementer fra humanistiske og moderne psykodynamiske tilnærminger, inkludert fokus på klient-psykolog-relasjon og å skape et miljø for aksept og validering av klienten. Gruppene i DBT gir sosial ferdighetsbygging, samt validering og støtte. Personer som mottar DBT opplever å få bedre sosiale ferdigheter og blir bedre rustet til å håndtere stress. De utvikler en mer stabil identitet og mer effektive responser til livshendelser. Mange rapporterer betydelig mindre selvskading, suicidale handlinger og færre innleggelses, økt sannsynlighet for å gjennomføre behandlingen, mer sosial tilfredsstillelse, forbedret jobbprestasjon og reduksjoner i rusmisbruk.

MBT er en behandlingsmetode som har blitt mer populær de siste årene. Mentalisering kan defineres som menneskers kapasitet til å forstå sine egne og andres mentale tilstander – å gjenkjenne behov, ønsker, følelser, oppfatning og mål. Har man god mentaliseringsevne, er man bedre i stand til å forstå og predikere andres atferd og kan reagere på en passende måte. I likhet med DBT, består MTB også av både individualterapi og gruppeterapi, men behandlingen har noe lengre varighet (ca. 18 mnd). Formålet med MBT er å fremme mentaliseringsevnen og dermed følelsesregulering, identitet og mellommenneskelig fungering.

Denne utgavens diagnosespalte er en kollasj av flere eksamensbesvarelser fra psykopatologieksamen våren 2021. Redaksjonen har fått tillatelse av kandidatene til å bruke tekstene.

“

**For mange avtar
denne ustabiliteten
med økende alder.**



“

Forskning indikerer at EUPF er blant de personlighetsforstyrrelsene som viser best effekt av behandling.

«Men størst av alt er begjæret»

TEKST **AASNE KVAALE AANESTAD**

Jeg vil påstå at det siste året har vært preget av heller mangel på romantikk og erotikk enn det motsatte, uten at dette skal være for selvavslørende. For de fleste har det vært nær sagt umulig å møte nye mennesker, noe som naturlig nok blir en effektiv bremskloss for romantikken. Sissel Gran sin nye bok «Men størst av alt er begjæret» dukket derfor opp som et friskt pust i en ellers kjedelig hverdag. Temaet pirret min nysgjerrighet, og jeg gledet meg stort.

Om jeg trodde denne boken var en hyllest til begjær og erotikk, ble jeg raskt satt på plass. Sissel Gran er innom blant annet utroskap, voldsbegjær, hevnbegjær, sviktende foreldre, brudd og skam. Boka er ikke mindre spennende av den grunn, snarere tvert imot. Beretningene er noe dystre, til tider nesten deterministiske, om vår manglende evne til å motstå egne drifter og begjær. Men hun argumenterer godt for seg, og viser flere ganger til hvor grenseløse mennesker kan være. Men jeg øyner også noe håpefullt her – forstår vi at dette begjæret finnes, og vet hva det gjør med oss, kan vi lettere leve med det. Det blir lettere å tøyse. Kan settes fri der vi ønsker, og begrenses der vi vet vi ikke bør gi etter.

Sissel Gran er faglig sterk. Hun funderer, forklarer og illustrerer ved bruk av skjønnlitteratur, erfaringer fra eget liv og praksis. Hun har innhentet kunnskap fra andre kloke fagpersoner og tenkere, som Per Isdal og Siri Gullestad, som bidrar til å kaste nytt lys over temaene. Når også både Freud og Virginie Despentes gis plass, er jeg solgt – dette er kanskje noe mer selvavslørende. Gran er særdeles dyktig til å legge frem andres synspunkt – uten nødvendigvis å være enig selv – på en god måte. Temaene nyanseres og pirkers i, og åpner opp for egen refleksjon.

Boka er fylt med interessante, tankevekkende refleksjoner



rundt kyskhed, feminisme, skam, kjønnsroller, incels, og overgrep – spesielt av gråsonetypen. Til tider provoserende, noe hun selv påpeker. Hun anerkjenner at dette er krevende temaer å mene noe om, men at det likevel er viktig å snakke om. Hun tar oss med opp på «det emosjonelle mørkeloftet». Noe er likevel ikke like lett å svelge, eksempelvis når forfatteren beveger seg inn på temaet prostitusjon og autonomi.

Vi får heldigvis også kose oss med attraksjon, sex, forelskelse og parforhold. Og alle veier fører til tilknytning ... Eller? Sissel Gran kjemper imot denne konklusjonen. Hun tror det er noe annet, en spenningssøken, et begjær. At mennesket er trygghets- og tilknytningssøkende, men også lystsøkende i sin natur. Dette er som en rød tråd gjennom boka, og det er gøy å være med på reisen.

Jeg storkoste meg med boken. En del av mine antagelser har blitt utfordret, noen bekreftet, og andre formet. Jeg sitter igjen både tankefull og litt klokere. Det er forfriskende å gå så dypt og dystert til verks i et tema som ofte får et optimistisk bakteppe. Jeg stiller meg fullstendig bak Sissel Gran når hun skriver: «Mennesket er stadig vekk ligningen som ikke går opp», og det er vel ikke noe mer fascinerende enn akkurat det?

“

Hun anerkjenner at dette er krevende temaer å mene noe om, men at det likevel er viktig å snakke om. Hun tar oss med opp på «det emosjonelle mørkeloftet».



SPEILVENDT SØKER BIDRAG

Har du en forfatterspire i deg? Har du noen tanker, ideer og refleksjoner du ønsker å dele? Har du en gammel oppgave liggende som kan være interessant lesning for andre? Er du glad i foto eller har du en hobby som involverer andre visuelle uttrykk?

Speilvendt søker alt fra kronikker, kåserier, fagartikler, essays, refleksjonsnotat, dagboknotat, kunst, illustrasjoner, foto, reportasjer, gamle oppgaver og anmeldelser. Alle kan sende inn!

Bidrag sendes til redaksjonen@speilvendt.no

Har du spørsmål rundt tekstbidrag eller illustrasjon? Eller ønsker du en liten tilbakemelding på en kladd eller et utkast? Send det til oss!



Beretning fra overnattingstur ved Svartkulp

TEKST **MAGNUS NYBORG BERG**

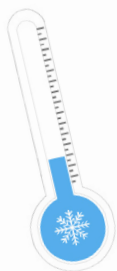
ILLUSTRASJON **KATARINA EISENSTEIN**

Vi ble en liten gjeng fra kullet som møttes på en liten odde ved Svartkulp i Nordmarka for litt sosialt samvær og hygge. Lars lå og basket seg i kveldssola på sin medbrakte yogamatte, og underholdt de andre mens vi som skulle overnatte gikk og hang opp hengekøylene våre. Da det var gjort ble det en provisorisk utemiddag med øl, taco, spekepølse og masse sjokolade. Vi pratet og hygget oss.

Etter hvert som sola gikk ned og gradestokken krøp ned mot 4 grader kom Sakarias syklende i shorts og caps og skulle bade. Da kunne ikke vi være noe dårligere, og både Helene, Stine og jeg hoppa uti. «Salig» er ifølge Sakarias det beste ordet for å beskrive den tilstanden man havner i av å plassere seg på grensen til hypotermi en aprilkveld i Norge. Jeg fikk raskt varmen i meg igjen, men kulda hadde visst satt seg i tærne til Stine. Nådeløst skulle de fryse resten av turen. Omsider ble vi forlatt til oss selv, vi som skulle «brave» natten ute. Denne livsglade gjengen bestod av Ida, Stine, Helene, og meg selv. Jeg har sovet mye ute, og alltid funnet fred og ro i hengekøya mi hvor enn jeg har vært i marka. Jeg ante fred og ingen fare.



Men skogen var lunefull denne vårnatten.



Vi la oss til rette i køylene våre. Ida og jeg sov i køyehengekøye, altså over hverandre mellom de samme trærne. De andre sov hver for seg noen meter unna. Denne historien ville vært vesentlig kortere om vi ikke hadde gjort en fatal feil. Vi hang oss nemlig midt i Svartkulp's største trafikkåre, og det var fredag kveld sent i april. Russetiden var i gang. Det ble en svært begivenhetsrik natt på Svartkulp. Hakket mer begivenhetsrik enn noen natt har rett på å være, men la gå. Søvnens ble nemlig avbrutt ikke bare én, men tre ganger, hver med sin tilhørende forunderlige historie. Men det var i hvert fall ikke kjedelig.

Sjeldent møte med arten alfa alcoholicum

Til lyden av dunkel dunk dunk i det fjerne krøp jeg godt ned i soveposen og gjorde meg klar til en god, sammenhengende natt ute i skogen. Det tok litt tid å sovne, delvis fordi det kom festfulle ungdom brautende forbi i tide og utide. Jeg skulle akkurat til å la søvnen omsvøpe meg da jeg våknet til av en kar som ropte aggressivt på kebabnorsk og gikk truende mot våre naboer, en gjeng lærere som endelig hadde fått barnefri og hadde hatt seg en liten fest ute i skogen. Lærerne var på sin siste øl, klare til å pakke sammen, og tilsynelatende uforberedt på konfrontasjonen. Dette ble vårt møte med den personifiserte sovevoldtekt: Pfapfagutt (18). Merk at alt foregår med et lite entourage av fnisende russejenter.

Det følgende er mitt beste forsøk på å gjengi begivenhetene som utspilte seg:



Pfapfagutt: «Staffrolla, hvem faen er det som sitter borti der? Skal kæse dem jo.»

Lærer 1: «Ha dere til helvete vekk!»

Ojsann, tenkte jeg. Dette kan bli spennende.

PfG: «Hva sa du? Wallah koranen jeg skal vise deg ass!»

Lærer (tilsynelatende lite gira på å bruke kvelden sin på å slåss med fulle 18-åringer): «Bare glem det, plis.»

PfG: (ler mens han går sin vei. Rett mot oss, som han ikke ser før han står 2 meter unna.)

PfG: «Oj bensjåd det ligger noen her jo»

Her ligger jeg altså, klar for å sove, og må forholde meg til at en drita vestkantgutt som synes det er tøft å rope etter folk på kebabnorsk har lyst til å slå av en prat. Jeg har her to valg:

1. Intimidering. Jeg kan gå ut av hengekøya, reise meg opp til min fulle størrelse og med en streng mine be ham pelle seg hjem og skamme seg over å ha trakassert uskyldige utelivsentusiaster, fullt beredt på håndgemeng for å forsvare mitt territorium.

2. Koseprat.

Siden jeg ligger godt, generelt er en fredelig type, og er klar over risikoen for å kløne med soveposen på vei ut og dermed ødelegge enhver sjanse på å virke skummel og truende, valgte jeg alternativ nr 2.

Meg: «God kveld. Har dere hatt det fint?»

PfG: «Ja ass. Har dere? Dere spooner liksom. Hvorfor spooner dere ikke på ekte a?» (ref. at Ida og jeg lå over hverandre i hver vår hengekøye)

Meg: «Nei, hun har type, ser du. Og det er ikke meg.»

PfG: «Shit ass, men det er jo like utro å spoone sånn som i samme hengekøye.»

Meg: «Nei ass.»

Etter litt mer prat i den gata sa han «Hadet, a Silje (til Ida) og Magnus (til meg). Merk at jeg ikke på noe tidspunkt hadde nevnt at jeg heter Magnus. Dette var sjokkerende.

Markarevolusjonen

En liten stund etter dette merkelige møtet sov jeg godt i min lune køye. Plutselig ble jeg dratt vekk fra den drømmeløse freden jeg hadde funnet, og fant i et øyeblikk meg selv på barrikadene i Paris juli 1830. Vi viftet med flagg og messet om frihet, likhet og brorskap. Før jeg rakk å si «baguette» bråvåknet jeg til den uventede oppdagelsen at mine blodsbrødre på revolusjonens drømmende slagmark ble med meg ut til Svartkulp. En horde av franskmenn hadde inntatt skogen! De pratet høyt på fransk og hoiet og lo. I min beste erindring låt det slik:

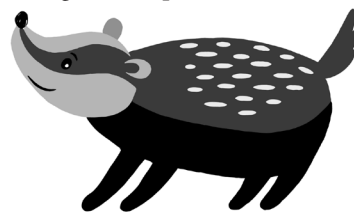


«Allez! Allez! Jé m'appelle le constable de fromage!»
 «Hon hon hon» (fransk for tihhi)
 «Oui, Oui! Vive l'abandon imprudent et la transmission de l'amour!»
 «Je suis l'ignoreur insensé de la science et de la santé!»

De omringet oss på alle kanter, og må ha vært i sin egen drøm, da ingen av dem tok særlig hensyn til meg og mine køyehengende kompanjonger. Jeg telte ikke, men det tok dem flere minutter å passere hengekøylene våre. Min beste gjetning er at det var mellom femti og åtti franskmenn der ute i skogen som skulle forbi våre hengekøyer. Å be en bande autoritetsforaktende franskmenn om å dempe seg var en konfrontasjon jeg kunne greie meg uten, så denne gangen lot jeg som jeg sov. Omsider var horden passert. Skogen falt tilbake til sin sedvanlige ro i takt med at lyden av franske seiersrop og «hon hon hon» gled lenger og lenger unna. Da den var omtrent på like lang avstand som franskkunnskapene fra ungdomsskolen, kunne vi igjen forberede oss på noen fredfulle timer. Jeg tenkte at dette er skogens siste fanterier for i kveld, og seg tilbake i drømmer om revolusjon og brorskap, klar for en god og sammenhengende avslutning på natten.

Knutsen og Ludvigsens bortkomne følgesvenn

Klokken er 04:46. Jeg dukker opp fra en dyp, drømmeløs søvn til en merkelig raslelyd som kommer fra treet rett ved føttene mine. Jeg tenker jeg må drømme, for det da er ingenting i hengekøya mi som kan lage den lyden? Jeg prøver å sove. Raslingen fortsetter. Jeg setter meg opp, og ser til høyre, utover vannet. Ingenting. Rett foran meg henger kun stroppen som holder meg suspendert fra bakken, trofast og traust. Jeg ser til venstre, og får øyekontakt med en grevling. Før jeg rekker å si «Motherfucker, det er en grevling», kaster den seg over sitt bytte, som var en pose nachochips jeg skjodesløst hadde latt ligge i matposen ved siden av sekken. Med byttet i munnen piler den inn i skogen. Jeg er fortsatt i grenseland mellom virkelighet og fantasi, og tenker «Jaja, da fikk den seg litt chips da. Greit nok.», og dører av igjen. Men denne «verken-elledille-eller-krokofanten» har ikke fått nok. Hvilken grevling med respekt for seg selv ville vel gått fra en perfekt åpnet pakke med tacowraps? Jeg våkner til mer rasling, og innser at dette er et problem som ikke kommer til å løse seg selv. Jeg setter meg opp i håp om at bevegelsen skal skremme inntrengeren vekk. Grevlingen ignorerer dette, og gomler videre på den studentlånsinnkjøpte maten. Jeg skrur på lommelykten og lyser på den for å skremme. Grevlingen stopper opp, og snur seg sakte mot meg. Vi får øyekontakt, og den stirrer meg rett inn i sjela. Den ser på meg, ikke med de skremte øynene til en luskende tyv som nettopp ble tatt på fersken, men med rolig nysgjerrighet.



I dette øyeblikket innså jeg hvor vant jeg som menneske er til å bli fryktet og respektert av villdyr. Vi er tross alt naturens herskere, øverst på næringskjeden, evolusjonens seierherrer. Alle dyr som ikke lærte seg å frykte oss ble pent nødt til å forholde seg til oss ved å dø ut. Denne grevlingen var tydeligvis et resultat av et evolusjonært smutthull. Den hadde overlevd ved å utnytte sin herskers hang til å drikke seg dritings og sovne i en grøft med en halvspist kebab i hånden. Den hadde lært at de fleste som ligger og sover i skogen en fredagskveld i april er såpass snydens at de enten ikke våkner når den forsyner seg, eller rømmer vettskremte dersom de evner å komme til bevissthet. Tidligere ville jeg kanskje reagert slik selv, eller gjemt meg i soveposen og latt som jeg sov til den var mett og forlot mine ransakede middagsrester.

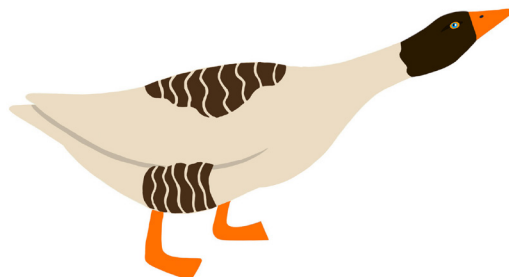
Heldigvis for tacorestene mine hadde jeg så sent som forrige søndag hatt et møte med en gås, som også var vant til å herse med mennesker. Jeg satt på et svaberg ved Sognsvann og pratet da den kom vraltende opp fra vannet og mot oss. Den hveste litt forsøksvis, lik en badegjest som dypper tåa i sjøen for å teste temperaturen. Turfølget mitt reagerte som fornuftige folk flest gjør i møte med aggressive gjess og flyttet seg. For meg ble dette derimot et definerende øyeblikk for min personlighet. Jeg bestemte meg der og da for at jeg aldri skal la meg herse med av noe villdyr som jeg enkelt kunne beseire i nevekamp. Mine dager som konfliktsky svaneunderdanig var omme. Jeg reiste meg og stirret gåsa rett inn i hvitøyet. Den stoppet opp, og hveste litt til, mer usikkert denne gangen. Vi ble stående slik, uten å blunke, i om lag 15 lange sekunder. Målte hverandre opp. Men er det noe evolusjonen har sørget for at alle dyr kan, så er det å vurdere om det er lettere for en potensiell motstander å knyte dobbeltknote på halsen din enn det er for deg å bite dem i leggen. Både gåsa og jeg visste hvem som kunne knyte hvem. Etter noen intense sekunder lusket min fjærdekte motstander sluknebbet vekk.

Jeg tror denne opplevelsen avgjorde mitt handlingsmønster i møte med grevlingen på Svartkulp. Instinktivt begynte jeg å famle med soveposeglidelåsen og sa, i min dypeste, strengeste mannsrøst: «Hei! Nei, nei, nei, ikke faen om du skal spise tacoen min!»

“*Et urinstinkt i meg hadde våknet. Noen hadde stjålet maten min, krenket territoriet mitt, og var fortsatt der ute. Jeg måtte holde vakt.*”

Jeg må ha kommunisert budskapet tydelig nok til å transcendere språkbarrieren, for grevlingen luntet til skogs. Men jeg kunne ikke sove mer. Et urinstinkt i meg hadde våknet. Noen hadde stjålet maten min, krenket territoriet mitt, og var fortsatt der ute. Jeg måtte holde vakt. Det eneste fornuftige handlingsmønsteret var å stå opp, rydde bort chipsmassakeren og finne fram kniven, klar til å kjempe til døden om min fiende skulle returnere. Grevlingen gjorde klokt i å ikke vise sin ostepulverdekte snute der igjen.

Etter møtet mitt med grevlingen stod de andre opp med meg, de hadde våknet i rabalderet. Vi not en rolig frokost nede ved vannet før vi pakket sammen. Litt forstumlet av nattens hendelser vendte vi nesen hjem for denne gang. Tacorestene smakte litt ekstra godt den dagen, og jeg var fornøyd med fryseboksene som hadde holdt stand mot motstanderens angrep. Jeg ser frem til flere netter i skogen, men jeg kommer nok til å ha kniven i hengekøya så jeg er klar dersom diplomati ikke strekker til ved mitt neste møte med skogens allsidige fauna.





REDAKSJONENS UTVALGTE

BØKER

Muleum av Erlend Loe

Hva hadde du gjort hvis hele familien din døde i en flykrasj? Nettopp dette er premisset for Erlend Loes bok *Muleum* (2009), som handler om atten år gamle Julie som står alene igjen etter at resten av familien styrter et sted over Afrika. Boken følger henne gjennom de prøvelsene hun står overfor som eneste gjenlevende, med arv og hus og forpliktelser, samtidig som hun på sint, apatisk og sarkastisk måte prøver å forholde seg til hvordan hun skal klare å leve – eller dø – med ulykken. Med et slikt tragisk premiss forventer man kanskje en trist og sørgmodig bok, men i Erlend Loes tørrvittige og fantasifulle penn blir det en engasjerende tragikomedie full av helsprø vendinger, samt tankevekkende refleksjoner fra en tenårings perspektiv om livet og døden.

The Examined Life av Stephen Grosz

Det er to nivåer i *The examined life*, de intime fortellingene til pasientene som varierer fra en professor som sliter med egen seksualitet, et barn som i et ryddig hjem er det uryddige elementet, til forfatterens egen far som nekter å gjenkjenne landemerker fra barndommen der han flyktet fra nazistene.

Men det er også narrativer som viser langtidseffekten av psykoanalyse. Grosz slår et slag for psykoanalysen ved å vise resultatene fremfor å snakke om effekter. Dette gjør han både ved å vise oss hvordan folk kan få hjelp til endring, om det bare er små endringer, men også de tilfellene der aksept for manglende endring er i fokus.

The Examined Life gir oss innblikk i det mest intime mellom pasient og behandler, med både rørende historier og refleksjoner over livet.



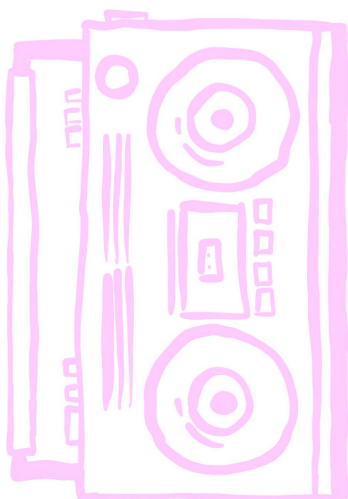
FILMER

Goodbye Lenin!

Goodbye Lenin! er en morsom og hjertevarm komedie om Christiane Keller som lever et lykkelig, sosialistisk liv i Øst-Berlin sammen med sine to voksne barn, Alexander og Ariane. Når Christiane en dag ser Alexander demonstrere mot berlinmuren, fører sjokket til et hjerteinfarkt og hun havner i koma. Når hun så våkner i juni 1990, har det skjedd store forandringer. Berlinmuren har falt, Tyskland er en forent nasjon, og kapitalismen og markedsøkonomien er ankommet og har endret alles hverdag. For å beskytte moren fra et nytt sjokk, bestemmer Alexander at familien skal gjøre alt de kan for å holde moren lykkelig uvitende. De må derfor gjenskape Øst-Berlin i familiens lille leilighet. Dette viser seg å ikke være bare lett.

Trial of the Chicago 7

The Trial of the Chicago 7 ble nominert til hele fem Oscar-priser ved årets Oscar-utdeling, og dette var vel fortjent. Netflix-filmen tar for seg historien om syv aktivisters rettsak mot USA etter en demonstrasjon i Chicago på 70-tallet. I løpet av rettssaken må de syv tiltalte kjempe mot en helt forferdelig dommer og et like urettferdig rettsystem. At denne filmen er basert på en sann historie, gjør at man flere ganger har lyst til å rive seg i håret av ren frustrasjon. Ved hjelp av gode skuespillere, og en komisk lettelse fra Sacha Baron Cohen i rollen som Abbie Hoffman, vekker denne filmen alle følelsene på spekket. *Trial of the Chicago 7* er uten tvil en film vært å få med seg!



PODCASTER

Følelsen

Hva er egentlig følelser? Hvilken rolle spiller de i livene våre og i verden? I podcast-serien *Følelsen* dykker Kristine Lossius Thorin inn i det mystiske, vakre og tidvis skamfulle som påvirker oss fra innsiden. Thorin undersøker viktige politiske hendelser der følelsen har vært utslagsgivende. I episoden om Skadefryd diskuterer Thorin hvorfor Siv Jensens «Morna Jens» traff FRP-velgerne så godt. I en annen episode undersøker Thorin hvordan ydmykelse kan ha spilt en viktig rolle for Trumps presidentvalgkamp. I tillegg trekker hun temaet ned på et personlig plan og undersøker fortellinger fra livene til folk. En jente forteller om å bli utsatt for hevnporno og hvordan dette har påvirket livet hennes. I tillegg får vi en teoretisk gjennomgang av hver følelse fra psykologer som Finn Skårderud. Dette er podcasten for deg som ønsker bedre forståelse av følelser, hvor de kommer fra og hvordan de kommer til uttrykk, samt deres rolle i verden og livene våre.

Sorgens Kapittel

Sorgens Kapittel er en podcast om å leve med sorgen av å miste noen man er glad i. Programleder Karen Marie Berg mistet selv mannen sin og ville høre fra andre som har gjennomgått det samme. I podcasten snakker hun med blant annet helsedirektør Espen Rostrup Nakstad som mistet tvillingbroren i en helikopterulykke og programleder Dag Erik Pedersen som mistet sønnen til selvmord. De snakker om å fortsette livet uten den personen man elsker, hvordan de finner mening og hvor vanskelig dette er. Det deles nært og sårbart om det å stå i vonde følelser, men også om det å elske noen og hvordan de bærer kjærligheten med seg videre når den de elsker er død. På denne måten handler denne podcasten også om hva det vil si å elske. Ved å åpne opp om følelsene og livene sine, gir disse menneskene oss en større forståelse av hvordan det oppleves å sørge. Dette er en sterk podcast som vil få deg til å kjenne på mange følelser.

MUSIKK

Jejune – Johnny B. Goode is Dead (låt)

Den nyeste låta til Jejune starter som leken skrangle-pønk og har en avslutning som får deg til å tenke at hvis Coldplay drev med pønk, så hadde det hørtet omtrent slik ut. Det som starter med en bass-synth og halvveis sunget, halvveis snakket melodi utvikler seg til en skitten og ujevn groove, som passer perfekt til den litt syrete «attituden». Låta gir deg følelsen av å sitte i en kjeller med litt ymse innabords, og at du akkurat er i ferd med å trippe skikkelig rett før dere bryter ut i allsang. Verdt en lytt!

Husmo HAV – Waves (EP)

Når du setter på denne plata blir du umiddelbart dratt inn i et landskap av groove og mystikk. Det som først fremstår som et frittflytende og improvisert lydbilde, åpenbarer seg som gjennomtenkt jazz med solid struktur. Den svevende og ambiente sounden bindes sammen av solide melodier og en klar følelse av retning. De sterke melodiene på plata fungerer som ankerpunkter for den mer flytende improvisasjonen. Dette er en EP som kan falle i smak både hos den erfarne lytter og den som er nysgjerrig på jazz. Låt for låt blir musikken mer komplisert, og i EP-ens siste låt er melodiene nesten helt lagt på hylla til fordel for en melankolsk frittflytende stemningsmusikk. Musikken er kompleks, men ikke vanskelig å høre på. En elegant, moderne jazzplate.



*jeg er av den
typen som trives
best alene*

i små øyeblikk tar jeg meg selv i å tro at livet ikke er ekte
selv i de vakreste øyeblikkene
de du vil gjemme i smykkeskrin
eller under madrassen
som barn trodde jeg sjelen var flytende
som tennvæske, kakao og mammas parfyme
de sekundene øyeblikkene varer
føles som jeg har blitt plassert i en annens liv,
fanget i øyeblikk jeg aldri ønsket å bli tildelt
det ene øyeblikket gråter jeg over en død sommerfugl
og i det neste ler jeg av måten lyset treffer ansiktet ditt
har ikke dusjet på tre dager
vi sitter på en benk
under hver vår paraply
mens vi spiser karamell
snakker om at vi ikke trenger noen andre enn hverandre
og jeg tror oppriktig det
men de dagene jeg våkner opp med armen din rundt meg
tenker jeg at jeg må endre mitt bilde av meg selv
for jeg er av den typen som trives best alene.



TEKST **IRIS SLAZAK LØKEN**

ILLUSTRASJON **KARI MARIA MOSHUUS**

Iris Løken går tekst og skribent på Westerdals



***HVA ER DET RARESTE DU HAR GJORT
SOM BARN?
HVA HET BAMSEN DIN?***



Jørgen Hestnes, 2. semester

Haha, okei, så bamsen min het «Blåas», sidan det var ein blå teddybjørn. Den hadde òg ein sånn greie inni seg som fekk han til å lage ein klirrete lyd hvis du rista han! Og ein rar ting eg gjorde mye var då eg var fem, då kom nemlig Wig Wam ut med «In my Dreams», den Eurovision-glamrock/metall-songen. Eg fekk EP-en med den songen på ved ein tilfældighet, og syntes det var heilt sykt fett å stå på rommet mitt og «blaste» den på høgaste volum og synge med. Nokon gonger følte eg meg til og med så rå at eg tok svart elektrikteip rundt det første leddet på fingrane mine, av ein eller annan grunn syntes eg at det var heilt sykt rått å gjere, haha. Familien min blei òg dritleie av det, sidan eg gjekk rundt og sang på han heile tida.



Martin Juell, 4. semester

Hm. Jeg pleide å putte småstein inn i øret mitt fordi jeg trodde de ble lagret inni hodet mitt i et eget hulrom. Vi snakker i typ tre år. Jeg skjønte jo senere at steinene bare falt ut igjen av øret mitt. Men jeg var overbevist om at jeg gikk rundt med småstein i skallen og følte meg så kul. Bamsen min het noe så originalt som «Banan» og var en banan med øyne, armer og bein.

**Mia Tabori (3. semester, profesjon)**

Jeg har to lillesøstre. Jeg var glad i å være lærer, så jeg hadde masse kurs for dem. Jeg tilbød opptil ca. 15 kurs – alt fra kokkekurs til dansekurs. Jeg hadde til og med en kurs-dagbok. Jeg var nok sånn ca. 10 år.

Bamsenavn: Pippip (koseand) og Quack (også and)

**Elise Bjerke, 2. semester**

En gang stjal jeg en halvkilo meierismør hos mormor, satte meg under senga i 2. etasje og greide å spise opp i alle fall halve pakka før noen fant meg! Næringsveit? Kanskje ... Kvalm i to dager? Definitivt!

Jeg hadde en liten zebra med lange armer og bein som jeg kalte for Sakso! En av venninnene mine hatet ham fordi «sakso» fikk henne til å tenke på en saksemorder hver gang vi hadde overnatting. But anyway. Han var med meg på alle turer og sitter fortsatt på en hylle i leiligheten.

**Hanne Engelsen (årsenhet i realfag)**

Jeg syklet inn i en tunnelvegg og slo nesen min. Det var en nedoverbakke og jeg tenkte at det ville være gøy med masse fart, men det endte med at jeg traff tunnelveggen i stedet for tunnel. Jeg skulle bare være litt tøff vet du!

Bamsenavn: Lambi (et lite lam)

Speimendts

V•E•N•N•E•B•O•K



Programutvalget for årsenhet, bachelor og master (PU BAMA)



Navn: Charlie Dina Dickhausen

Din forening: Er sosiale medier-ansvarlig og ellers aktivt medlem i Programutvalget for psykologi - årsenhet, bachelor og master.

Stjernetegn: Krepsern ;)

Favorittmat: Pizza, helst med noe trøffel. Og så elsker jeg caesarsalat.

Jeg er flink til: Å le på feil steder, snuble over lave dørtrinn, og likevel lage god stemning.

Jeg liker ikke: Skalldyr, miljøsvin, dårlig arkitektur og lav selvinnsikt.

To setninger om min forening: Programutvalget BAMA har som oppgave å ivareta studentenes interesser hva gjelder studieprogrammenes faglige innhold, oppbygging og gjennomføring overfor instituttets ledelse og andre relevante instanser. Som et slags elevråd, men med mer ansvar, mangfold og mulighet til å arrangere fest.

Psykologistudenter Uten Grenser (PUG)



Navn: Tuva Løvås Gregersen

Din forening: Psykologistudenter Uten Grenser (PUG)

Stjernetegn: Vekten

Favorittmat: Selvfiska krabber på terrassen, i sola, med familien.

Jeg er flink til: Krisemaksimering

Jeg liker ikke: Forutinntatthet og elitisme

To setninger om min forening: PUG er en forening hvor alt som ikke er, men bør være en del av pensum kan aktualiseres. PUG anerkjenner at psykologi medfører et samfunnsansvar, og jeg er glad for å være med (sammen med en utrolig inspirerende gjeng med flinke folk) på å forsøke å styrke psykologistudenters kulturelle kompetanse og tydeliggjøre hvordan psykologi kan bidra i møte med samfunnsutfordringer!

Revygruppa Morrari



Navn: Viktor Moe Hegerberg

Din forening: Revygruppa Morrari

Stjernetegn: Løven

Favorittmat: Lasagne

Jeg er flink til: Å vlogge at jeg drar på vanskelige ekspedisjoner på egenhånd (For eksempel fra Torshovdalen til Operaen).

Jeg liker ikke: Unødvendige ansamlinger av mennesker som synger flerstemt.

To setninger om min forening: Revygruppa Morrari er foreningen for deg som liker overgangene fra en kompiatur i Syden til tøffe avsløringer om fedre etterfulgt av kompliserte fødsler. Gjerne fremført veldig overdrevet. Vi møtes en gang i uka og leker og koser oss, før vi avslutter det hele med en oppsetning for publikum. Enten du har en indre musikalartist i deg eller aldri har stått på en scene før burde du bli med i Revygruppa Morrari!

Programutvalget for profesjon



Navn: Pernille Melilla

Din forening: Programutvalget Profesjon (PU Profesjon)

Stjernetegn: Tyren

Favorittmat: En koreansk rett med navn Bulgogi

Jeg er flink til: Å prokrastinere

Jeg liker ikke: Å finne ut at det er tomt for sjokolade i godteskapet

To setninger om min forening: PU Profesjon består av tillitsvalgte fra hvert semester på profesjon, og har som mål å ivareta studentenes interesser.

Kling Kokos



Navn: Katarina Bellika

Din forening: Kling Kokos (studentkoret til PSI)

Stjernetegn: vannmannen

Favorittmat: Curry.

Jeg er flink til: Å nå målene mine.

Jeg liker ikke: Vinteren.

To setninger om min forening: Noe av det smarteste jeg har gjort var å bli med i Kling Kokos da jeg gikk 1. semester. De har gjort så mye for studietiden min!

Fyll inn din forening:



Navn: _____

Din forening: _____

Stjernetegn: _____

Favorittmat: _____

Jeg er flink til: _____

Jeg liker ikke: _____

To setninger om min forening: _____

Det var en gang et lite barn. Før det barnet fantes det ingen barn. I tredje uke satte du deg ned i hulen til mamma. I femte uke begynte hjertet ditt å slå. I åttende uke var du blitt et lite kirsebær. I niende uke begynte du å bevege deg. I tjuende uke sov du til faste tider av døgnet. I uke trettitre begynte du å drømme. I uke trettisyv var verden klar for deg. Da kunne du bare komme, de ventet på deg, sang for deg og lyttet tålmodig til hjerterytmen din. Noen barn klarer ikke vente med å ta sine første åndedrag, noen barn har hastverk, noen barn glemmer å stille klokken til sommertid og kommer for tidlig, men du hadde ikke dårlig tid. Hulen til mamma var det eneste du visste om, og du kunne ikke vite om verden utenfor mors liv kunne bære deg slik som hun kunne. Du kunne ikke vite om verden der ute ville ta deg imot som den du var. De lokket og lurte, prøvde å få deg til å føle deg trygg, og da du først hadde hoppet av springbrettet var det ingen vei tilbake. Du åpnet de store øynene dine og skrek av full hals sånn at de ikke skulle glemme deg, glemme de løftene de hadde gitt deg. Ja, sånn startet den livslange kampen om å overleve, den kampen du fortsatt kjemper hver dag, fra du våkner om morgenen, til du lukker øynene om kvelden. Endelig var du kommet frem. Endelig var du her, og de kunne puste lettet ut. Men nå er du dømt til evig kjærlighet og lidelse. Nå er du dømt til hverdag og helligdag, knekkebrød med leverpostei på, tett i nesa og vondt i halsen, falle på rumpa, falle fremover, rense bort grus og møkk med Pyrisept og rosa plaster på. Du er et sånt barn.

Og jeg er sånt barn. Et sånt barn som det går bra med til slutt. Noen barn bruker bare lengre tid, stopper opp i rundkjøringen og faller utenfor S-kurven som henger på jordmors kontor. Jeg skapte leven på barselavdelingen, men hentet meg inn igjen rett før alt så ut til å gå til helvete. Mamma kalte det spenning i hverdagen, at jeg var et tenkende barn, ikke treig, bare undrende. Jeg kunne verken snakke eller gå før jeg plutselig kunne det, og da jeg endelig hadde knekt koden, var det som om jeg måtte ta igjen alt jeg ikke hadde fått sagt og gjort. Jeg lærte meg å underholde de voksne med sang og dans, kledde meg ut, fikk låne hatt og frakk, skjønte raskt hva de voksne likte og ikke likte. Jeg plaget livet av lærerne mine, trengte ros for hvert eneste riktige svar. Hver håndsopprekning ble et levende bevis på at eksistensen min ga mening. De rev seg i håret og tenkte at de kanskje aldri burde spurt, men de var jo nødt. Jeg var en sånn elev. En elev som var enkel å måle, veie, roe, trøste. Rak i ryggen, usjenert, høylytt og en smule veslevoksen. Jeg var et typisk enebarn som forhåpentligvis lærte å tie etterhvert. Som lærte å rekke opp hånden, vente på tur, gi plass.

Men det finnes jo ting som skal forbli usagt.

Som for eksempel at man synes man fortjener bedre enn det som står fremfor en.

Som for eksempel at man synes at kunst er oppskrytt.

Som for eksempel at man skulle ønske at man hadde andre foreldre.

Eller at man ikke ble født i det hele tatt.

Som for eksempel at man noen ganger spiser elleve brødsiver på rappen.

Som for eksempel at bestevenninnen din snakker med fremmede menn på nettet.

Som for eksempel at man gruer seg til svømmetrening.

Som for eksempel at man gruer seg til å bli voksen.

Som for eksempel at man gruer seg til å dra hjem.

Som for eksempel at man helst har lyst til å bli med læreren hjem.

Noen ting tier man om, og likevel skjønner de voksne det. Som når man lener pannen inn mot varmeovnen for å slippe å gå på skolen. Som når man sier at man ikke husker ting man faktisk husker. Som at man er forelska i læreren, og at det hele føles veldig håpløst ut. Jeg var et sånt barn. Et barn som lærte seg å tie. Men som kanskje egentlig håpet på å bli avslørt.

Sara Marjanovic går 2. semester på profesjonsstudiet i psykologi

Et barn



TEKST **SARA MARJANOVIC** ILLUSTRASJON **MARCUS ULRICHSEN**

