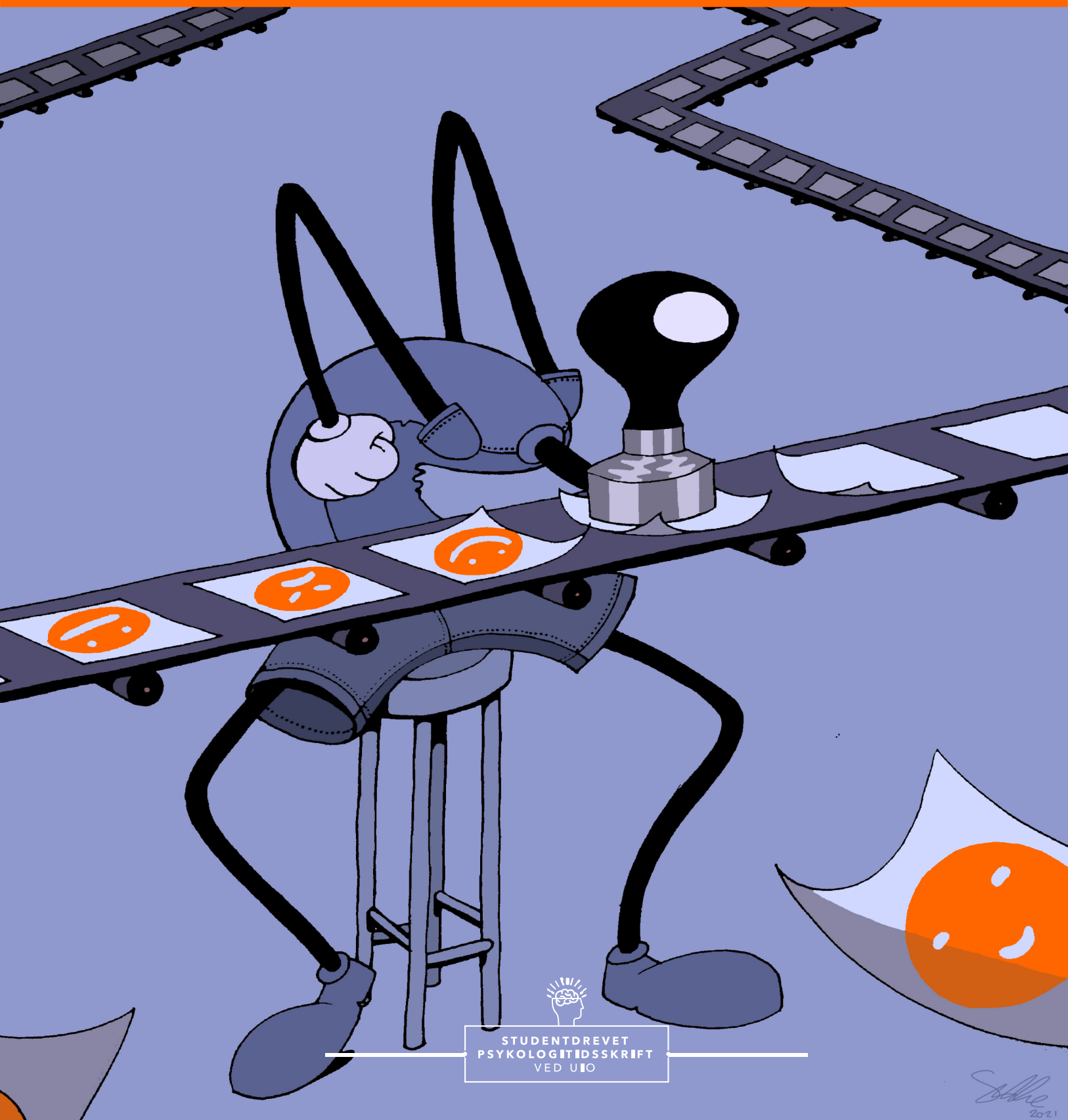


speilvøndt

AVTRYKK



STUDENTDRETVET
PSYKOLOGITIDSSKRIFT
VED UIO

AVTRYKK 2 2021

Avtrykk

UTGITT
21.12.21

REDAKTØR
Sara Lu Mei Gran Reiertsen

LAYOUT
Kari Maria Strømme Moshuus, Lina Woldsdal Glorvigen og Senait Kidane

REDAKSJONEN
Zarah Andersen, Lina Woldsdal Glorvigen, Senait Kidane, Sara Marjanovic, Kari Maria Strømme Moshuus, Sara Lu Mei Gran Reiertsen, Ingvild Røsok, Simen Salomonsen og Alexandra Veum

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 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

VÅR 2022

GRØSET™



BIDRAGSYTERE

Petter Aaberg

Zarah Andersen

Lina Woldsdal Glorvigen

Stig A. Hjelland

Morten Hvaal

Rupi Kaur

Senait Kidane

Sverre Kvamme

Sara Marjanovic

Arild Megard

Kari Maria Strømme Moshuus

Claudia Pazmandi

Sara Lu Mei Gran Reiertsen

Ingvild Røsok

Nora Nord Rydningen

Mina Fredborg Stokke

Makus Ullrichen

LEDER

Avtrykk. Spor en etterlater seg. Spor etter aktivitet. Merket som kommer frem når noe hardt støter sammen med noe mykt. Det hardes påvirkningskraft på det myke. Det er lett å tenke at et avtrykk skapes av at noe sterkt støter sammen med noe svakt – det svake lar seg påvirke, manipulere og endre av sammenstøtet. For fysiske avtrykk holder dette en viss sannhet. Egenskaper som masse, form, hardhet og krefter i sving bestemmer avtrykket et objekt lager på et annet – om det blir hakk eller søkk, bulk, riper, sprekker eller sår. Noen ganger resulterer sammenstøtet i total kollaps: Glass som treffer et hardt steingulv knuser.

I psykologien er vi interessert i de relasjonelle og emosjonelle avtrykkene. Dette er avtrykkene livet setter på oss – avtrykkene vi setter på hverandre. Vi prøver å forstå hvordan kultur, samfunn og erfaringer fester seg og former oss – hvordan vi påvirker og blir påvirket. Det er mindre håndfast og svart-hvitt enn de fysiske avtrykkene, sporene du tydelig kan se i snøen. Vi har ikke variabler som kan brukes til matematisk å regne ut hvilken part som setter avtrykk på den andre. Formler som masse ganger akselerasjon kan ikke brukes, for sammenstøt mellom mennesker er komplekse. Når mennesker møtes kan også mykhet og sårbarhet sette avtrykk og skape endring – noen ganger langt mer effektivt enn det harde.

Det kan ta et helt liv å bli kjent med seg selv. Vi blir stadig overrasket, forstår ikke hvorfor vi gjør som vi gjør og tenker som vi tenker, hvorfor noen ting og noen personer påvirker oss mer enn andre. I livet og hverdagen er det ofte ikke de store tingene, de store unntakene, som fester seg. I stedet er det gjerne de små tingene som blir store og det kan nesten virke tilfeldig. Den som har vært forelsket vet dette. Hvordan en annen kan komme inn i livet ens, si noe, gjøre noe, sette avtrykk og endre hele ens livsgrunnlag.

Mange avtrykk vet vi ikke noe om. De kan være vanskelige å nøste opp i og umulig å forstå. Genetikk, oppvekst, tilknytning, livsvilkår, personlighet og individuelle erfaringer, det bevisste og det ubevisste gjør mennesket til et sammensatt og motsetningsfylt mysterium.

I dette nummeret handler det om avtrykk i ulike former og fasonger. Vi skriver om klimaavtrykk og digitale avtrykk, menneskets avtrykk i verden og på jorda, menneskets avtrykk på hverandre. Vi skriver om avtrykket etter tomrom, vonde avtrykk som har satt seg dypt i kjernen vår og forblir noe uoppløst, forsvarsmekanismer som henger igjen, selv om de ikke lenger er hjelpsomme, og livsendringer som frembringer vendepunkter.

Det finnes store spørsmål knyttet til temaet avtrykk. Det er et typisk terapeuttema. Personlig. Selvgranskende. Nært. Temaet inviterer til introspeksjon og refleksjon. Det handler om å forstå seg selv og hvilken påvirkningskraft som bor i en, om å finne ut hvem man er og hvem man vil bli. Det handler om drømmer og ambisjoner, om frykt for å bli glemt og ønsket om å leve evig. Hva slags avtrykk vil du sette?

Salen så helt annerledes ut i går

Flere hundre års historie
Alle i min familie har etterlatt sine
spor på gulvet her
Dette er et hus jeg kjenner, ut og inn
Vet hvor hver planke ender
Alt jeg har lært, har jeg lært her

Jeg trodde jeg visste hva som var bak
hver dør
Men dette rommet hadde jeg aldri
vært i før
Dette er et annet hus nå
For salen så helt annerledes ut i går

Har det alltid vært så lyst her?
Har det alltid vært så trygt her?
Har det alltid vært så stort her?
Varmt og vakkert
Eller er det bare fordi
Nå er du der

Salen så helt annerledes ut i går, sangtekst av No 4, 2017



SARA LU MEI GRAN REIERTSEN
REDAKTØR

redaksjonen@speilvendt.no

SPEILVENDTREDAKSJONEN



Sara Lu Mei Gran Reiertsen



Zarah Andersen



Sara Marjanovic



Ingvild Røsok



Lina Woldsdal Glorvigen



Kari Maria Strømme Moshuus



Senait Kidane



Simen Salomonsen



Alexandra Veum

Tekster

6-9 Intervju av Nora Nord Rydningen om klima og psykologi

10-11 En historie som oppløser skillet mellom tragedie og komedie

14 predator - rupi kaur

18-20 Nattebarn

24-25 Is there an intergenerational transmission of attachment?

26-29 Avtrykk illustrert

30-33 Når livet snur

40-43 Mowgli i Terapi

48-49 Koder

51 Dikt

52-55 Hvem faen tok votten til Patrik?

Faste spalter

12-13 Kikkhullet – en titt på psykologigraden i arbeidslivet

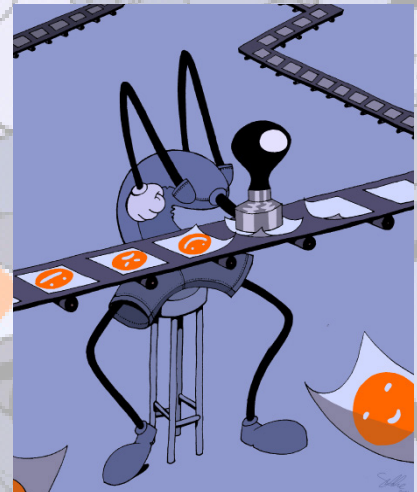
16-17 Forskningsdrypp

34-35 5 på PSI

36-39 Diagnosespalte - Premenstruell dysforisk forstyrrelse

44-46 Redaksjonens utvalgte

43 Speilvendt anmelder



Intervju av Nora Nord Rydningen om klima og psykologi

Et av vår tids største utfordringer er avtrykket menneskeheten har satt på klima. FNs klimarapport 2021 slo fast at menneskelig påvirkning har ført til at den globale oppvarmingen går mye raskere enn før. Klimaendringene fører til mer ekstremvær og endringer i klimasystemene. Noen av funnene i rapporten innebærer hyppigere og kraftigere nedbør, økt tørke, ismelting, surere hav og stigning av havnivå. Dette vil gjøre visse områder på jorda ulevelige for både mennesker og dyr. Likevel er det fortsatt mulig å begrense den globale oppvarmingen og nå Parisavtalens mål, hvis vi tar grep nå. Men, hvordan få folk til å ta grep?

TEKST KARI MARIA STRØMME MOSHUUS

ILLUSTRASJON KARI MARIA STRØMME MOSHUUS

Onsdag 10. november går jeg nedover en hvit korridor på Psykologisk institutt i Oslo. Jeg har fått en avtale med Nora Nord Rydningen om å intervju henne om hennes engasjement for klima og klimapsykologi. Nora Rydningen er universitetslektor på Psykologisk institutt i Oslo og psykologspesialist ved ruspoliklinikken på Vinderen Diakonhjemmet. I tillegg har hun vært med å stifte Klimabrølet. Klimabrølet er en

partipolitisk uavhengig forening som inviterer folk til å brøle for klimaet. De har laget to store markeringer hvor det eneste folk trengte å gjøre var å møte opp og brøle. Siden siste markering i 2021, er det sendt et 4 års langt brøl som det er ønskelig at folk er med å skape. Sjekk nettsiden på linken siste side. På denne måten gir de befolkningen en arena for å vise frem - til hverandre, til seg selv, til politikere og til næringsliv - at klimasaken er vår tids viktigste sak.



Illustrasjon inspirert av grafikk hentet fra: <https://klimabrolet.no/> og <https://www.diakonhjemmet.no/nyheter/bli-med-pa-klimabrolet-30-august/>

Du har hatt en forelesning for fjerde semester om Klimapsykologi i emnet PSYC2502. På din UiO-nettside står det også at klimapsykologi er en av dine faglige interesser. Kan du fortelle om ditt arbeid med dette?

Veien inn i klimapsykologi kom ikke fra mitt arbeid her på psykologisk institutt eller fra klinisk arbeid. Det kom fra et mer aktivistisk ståsted. Det hele var litt tilfeldig. Jeg er vokst opp i en familie som alltid har vært opptatt av naturen og en mor som er opptatt av naturmangfold, bevaring av eventyrskog og biologi, men jeg har aldri selv hatt noe stort miljøengasjement egentlig. Det er nesten litt rart å tenke på, kanskje har jeg hatt mest menneskefokus?

Men tre år tilbake leste jeg en bok av Yuval Noah Harari som heter 21 tanker om det 21. århundret. Den handler om hvilke utfordringer mennesket står overfor i dag. Det han beskriver, er en verden som blir økende kompleks i form av at samfunnet er blitt globalt. Derfor må de store utfordringene løses internasjonalt: klimakrisen, atomkrisen, flyktningstrømmer, veldig rask teknologisk utvikling og sosiale medier. Vi trenger mer langsiktig, klok, strategisk tenkning på internasjonalt samarbeidende nivå.

Men hjernen vår er egentlig ikke laget for å håndtere så store problemstillinger som dette. Samfunnet har gått raskere enn vår egen hjerneutvikling. På hjernenivå fungerer vi mer som som steinaldermennesker, og det henger ikke sammen med samfunnets rivende utvikling. Vi er laget for å kunne håndtere små grupper, men det som skjer nå er at vi skal prøve å etisk forholde oss til mennesker som vi egentlig ikke klarer å forholde oss til. Derfor må vi lage internasjonale rammer som gjør at vi klarer å ta gode valg.

Harari bemerker at når ting blir komplisert og skummelt så blir folk mer korttenkte, heller enn å tenke mer langsiktig, klokere og strekke armene ut. Vi blir mer polariserte og nasjonalistiske – blir opptatt av meg og mine først. Så det motsatte skjer av det som trengs å skje. På verdensnivå ser man dette som Brexit og et nasjonalistisk USA. Harari påstår at skal vi klare å løse disse store utfordringene sammen, må vi samarbeide og tenke langsiktig, og vi må bremse impulsene våre til bare å tenke på oss selv og våre egne og kortsiktige gevinster. Vi må ha en evne til å se våre egne reaksjoner i perspektiv. Harari mener Mindfulness kan hjelpe oss med dette. Han argumenter for at hvis vi skal ha mulighet til å tenke langsiktig klokt og skape nødvendig samarbeid, nasjonalt og internasjonalt, så må vi roe ned nervesystemet og være nysgjerrige på hva som beveger oss. Bare slik kan vi fra et balansert ståsted ta valg om hva som gagnar oss selv og fellesskapet på lang sikt.

Da jeg leste Harari, ble jeg først ordentlig redd, fordi det er en ting jeg er godt kjent med fra klinisk praksis er det hvor krevende det er for de fleste av oss å være tilstede i vår opplevelse. Ikke fordi vi ikke ønsker, men fordi det kan være sterke indre eller ytre krefter som trekker oss en annen vei. Og desto mer stresset vi er, desto vanskeligere er det å være tilstede. Når verden blir mer komplisert er rett og slett vår klokskap truet.

Så det at du leste denne boka av Harari var med på å sette igang ditt arbeid med klima? Hvorfor det?

For første gang i mitt liv ble jeg redd for mine barns fremtid. Jeg tror ikke Norge kommer til å bli rammet så hardt av klima; vi kommer sikkert til å klare oss ganske bra. Men det kommer jo til å destabilisere hele verden – og det blir farlig for oss også.

Og selv om dette er altfor alvorlig er det også psykologisk interessant. Det var det som gjorde meg redd, var da jeg tenkte på mine egne barn. Før det hadde klimakrisen vært noe jeg ikke følelsesmessig forholdt meg til. Jeg visste om Alvoret, men det angikk på en måte ikke meg. Sånn er det for mange. Alvoret når ikke inn, det oppleves ikke relevant. Dette er en av flere hindere for tilstrekkelig klimahandling, det kan vi komme tilbake til.

Og det var flere ting i tidsånden som bidro til at engasjementet mitt vokste: skolestreiker, Greta Thunberg, og at min bror tilfeldigvis tok initiativ til at vi skulle lage Klimabrølet. Hans tanke var: «Hvorfor i alle dager skal bare disse unge menneskene stå og kjempe for å få politikerne til å innse Alvoret». Hvor er alle de voksne? Det er jo en måte å «crazy-make» barn. Det var jo sånn man leste om det: De rare, ufornuftige barna som står og roper. Men de barna hadde jo ikke trengt å rope hvis det var noen voksne som tok ansvar.

Du fortalt oss i forelesning at du også har hentet mye kunnskap fra klimapsykolog og kollega Per Espen Stoknes? Kan du fortelle litt om det?

Jeg var for flere år siden på forelesning med Per Espen Stoknes. Han har forsket på og skrevet om hvordan våre psykologiske forsvarsmekanismer forhindrer oss i å handle i tråd med klima og miljørisikoen, og hvordan vi kan tilpasse vår kommunikasjon til å forbigå disse hindringene. Da jeg hørte ham snakke første gang husker jeg at det ga veldig mening, men det forble bare intellektuelt interessant. Da jeg engasjerte meg i Klimabrølet kom jeg på hans forskning og det var som om brikkene fant hverandre i et puslespill. Vi trenger følelser for å koble på vårt engasjement, men som Harari påpeker må vi ikke overveldes av følelsene, for da klarer vi ikke beholde vår klokskap. Der er vi veldig forskjellige – i hvilken grad vi har det man

kaller negativ kapasitet. Altså i hvilken grad vi klarer å forholde oss til noe alvorlig. Noen vil klare det, mens andre vil overveldes eller skyve alvoret unna. Enten ved å tenke på noe annet, eller på et ubevisst nivå fornekte at det er der. Det er jo veldig interessant at noen er klimafornektende. De ønsker helt sikkert en god fremtid de også.

I arbeid med Klimabrølet har vi vært opptatt av at vi må lage en ramme som gjør det mulig for folk å forholde seg til alvoret uten at de blir overveldet, så folk igjen kan påvirke politikere og næringsliv. På et tidspunkt tok jeg kontakt med Stoknes og spurte han om han synes det var en god ide å samle hundre tusen mennesker foran Stortinget for å få dem til å brøle. Det synes han var en veldig god idé. En av de mange tingene man trenger å gjøre for å løse klimakrisen, er nettopp å få den tause majoritet opp av sofaen og å engasjere dem forbi fine ord. Andre ting man trenger å gjøre er å presentere alvor sammen med løsninger, så ikke folk blir overveldet. Derfor lot vi alle ulike aktører komme med sine krav og løsninger på markeringen. Vi trenger videre at kommunikasjonen kommer fra andre som vi identifiserer oss med, ellers oppleves det ikke relevant for oss. Vi lot derfor bedrifter, organisasjoner invitere sine venner og samarbeidspartnere. Det å kjenne på et samhold gjør det også lettere å forholde seg til alvor, og vi ønsket derfor å få folk opp av sofaen, så de kunne få oppleve hvordan denne saken var viktig for mange.

Klimabrølets prosjekt er altså å samle og engasjere folk, så politikerne får makt til å gjennomføre nødvendige tiltak. Vi kommer til å måtte gjennomgå omveltninger på absolutt alle samfunnsområder. Vi ønsker å spre eierskap og få folk til å delta i å prøve å løse hvordan vi skal få til dette. Politikere klarer ikke nødvendigvis å gjennomføre tiltak, selv om de kan vite akkurat hva de trenger å gjøre. De klarer ikke ta mer risiko enn hva det er støtte for i befolkningen. De er bare folk de øg, og blir opptatt av kortsiktig gevinst og seier ved neste valg. Det er ikke sånn at politikerne lever uavhengig befolkningen. Derfor må vi spille politikerne gode. Vi må gi dem mulighet til å gjøre det som er nødvendig. Klimabrølet skaper et krav nedenfra for å handle. Det er viktig at vi skjønner denne vekselvirkningen med makten. Alternativet er avmakt og politikerforakt om ting ikke blir som vi ønsker.

Tenker du det er opp til den enkelte å handle klimavennlig? At den enkelte må komme til et sted der man klarer å se alvorligheten uten å bli lammet av det? Kan det ikke også ses på som et større samfunnsproblem, et symptom på noe

strukturelt galt i samfunnet?

Ja, at det blir en sånn individualisering? Jeg tenker både og. Det har veldig lite å si om jeg flyr for det enkelte CO2, men det har likevel noe å si på andre måter. Det viktigste er strukturelt og tydelig lederskap ovenfra og lovendringer. Det er på ingen måte mulig å endre klimakrisen bare fra et individnivå, men det er en vekselvirkning. For at de store lovendringene skal kunne skje, så må det være et ønske i befolkningen. Og der tror jeg ikke folk skjønner hvor viktige de er som individer. Jeg alene er ikke viktig, men sammen som velgermasse og som forbrukere er vi med på å påvirke næringslivet og politikerne!

Det blir vel litt som du sa under det første Klimabrølet i 2019: «Vi er ikke dråper i havet, men ringer i vann?»

Ja, ikke sant. Vi virker inn på hverandre. Så mitt klimaavtrykk alene har ikke noe å si, men det at du snakker med meg nå, og så snakker du med neste mann, og så blir saken gradvis viktigere for folk. Det vil gjøre det mye lettere for myndighetene å få gjennom tiltak som er nødvendige. Myndighetene vil møte en kjempemotstand dersom de prøver å få gjennom et eller annet som ikke er ønsket i befolkningen. Da skaper man politikerforakt og manglende tillit i befolkningen, og det er veldig alvorlig.

Så du tenker måten å motivere folk til å ta grep mot klimakrisen er ved å snakke sammen om det?

Ja! Men hvordan er det man gjør det? Det er jo mange forskjellige veier inn i det. Vi påvirker hverandre ved å snakke sammen, gjennom hva vi velger å bruke tiden vår på, og hvor vi retter forskningen. Hvordan vi handler er vel så viktig som hva vi sier. Det er viktig at jeg tar klimavennlige valg og det er viktig at jeg snakker om det med andre, hvis ikke er det ingen som får det med seg.

Det at du aktivt gjør noe selv påvirker også din egen holdning til klima. Hvis du tenker deg at det ikke har noe å si hva jeg gjør, så ender du opp med å ikke gjøre noen klimavennlige valg. Da blir heller ikke saken viktig for deg. Dette er et viktig poeng i kognitiv dissonans teori. Hvis jeg forsøpler og flyr til Karibia hele tiden, og samtidig sier at jeg er veldig opptatt av klima, vil jeg oppleve kognitiv dissonans, for da henger ikke holdningene mine og handlingene mine sammen. Da må jeg tenke at jeg er dum, og det er ubehagelig. Da justerer jeg heller på tanken: «Den klimakrisen kan ikke være så farlig siden jeg handler slik jeg gjør». Derfor er det viktig å handle: for å holde saken viktig for deg selv.

Du sa du jobber litt på samme måte i behandling med for eksempel rus som med klima. Man gjør den enkelte i stand til å ta grep om eget liv. Da lurer jeg på, hvordan går du frem? Er det noe likt i hvordan man kan gå frem for folk som kanskje er klimafornektende?

Det er masse rart å si om det. Men innenfor terapi er et poeng i hvilken grad man opplever å ha et problem. Og her er befolkningen veldig ulik når det kommer til klima. Med utgangspunkt i endringssirkelen til James Prochaska og Carlos DiClemente, kan du være i det man kaller for føroverveieelse. At jeg ikke opplever at jeg har et problem med rus for eksempel, vil kreve en helt annen innfallsvinkel i behandlingen enn at jeg opplever et kjempeproblem med rus, men ikke vet hva jeg skal gjøre med det.

I terapi er dette to helt ulike prosesser. Sånn er det i befolkningen òg. Du har folk som sier: «Jeg er kjempe bekymret for klima, jeg bare vet ikke hva jeg skal gjøre». Da kan vi si at du kan være med og brøle, og forklare hvorfor det er viktig. For deg vil det kjennes bra å få lov til å være med og gjøre det. Men hvis du ikke opplever at dette er et problem, da er det meningsløst at jeg sier: «Kom til Klimabrølet og brøl». Du kommer til å syns jeg er helt idiot! Så det krever ulike tiltak avhengig av hvor folk er i endringsprosessen.

Så hvordan få folk til å få lyst eller bli nysgjerrige, få lyst til å søke kunnskap, handle? Da krever det egentlig intervensjoner på veldig mange nivåer for ulike grupper. Noen tiltak og holdninger vil treffe noen, og andre overhodet ikke. Men så tror jeg det er helt usannsynlig at vil få alle med. Man må våge å tenke likt som med røykeloven. Det var veldig masse motstand mot røykeloven. Likevel, da loven kom, endret folk holdningene sine. Så noen kommer til å bli rasende. Da får de heller enten fortsette å være rasende, eller endre seg etter hvert som stemningen skifter i befolkningen. Det er det politikerne må ta sjansen på – å faktisk gjennomføre handling. De må våge å gjøre tiltak som er upopulære på kort sikt. Samtidig må de gjøre det på en måte som gjør at de ikke mister alle samtidig. Det er utrolig vanskelig!

I terapi er det også viktig å klare å snakke om ting. Snakke om alvor på en måte som ikke blir

overveldende. Vi skal snakke om alvor med respekt for det. Samtidig må vi presentere løsningen. Vi må snakke om alvor og håp samtidig. Det ville vært psykologisk krevende dersom vi bare dyppet folk ned i alvoret. Det må være en eller annen hensikt. Det går også an å forholde seg til alvor med litt humor. Man trenger ikke bare være i alvoret. Man kan snu helt på det. Alt man kan leke med, tøyse med, og få en eller annen avstand til, blir ikke så overveldende.

En av hensiktene med Klimabrølet er å vise folk at du er ikke alene med dette. «Se, han og hun og disse her er med. Vi står sammen». Det gir håp i seg selv. Jeg er ikke alene om å prøve å løse dette her.

I tillegg, i tråd med endringsteori, er det også viktig at du hører deg selv argumentere for at temaet er viktig for deg. Da blir det enda viktigere for deg. Det kalles endringssnakk i Motiverende Intervju. Klimabrølet ga en arena for å kunne gjøre dette. Folk fikk møte opp og si: «Dette berører meg og dette er viktig for meg».

Ettersom tema for dette magasinet er avtrykk, lurte jeg på om du har noen forslag til hvordan psykologistudenter og andre lesere av Speilvendt kan bidra til en mer klimavennlig verden – gjøre at avtrykket vårt på klimaet ikke blir så stort. Hva kan vi gjøre?

Vi kan stemme på partier som har miljø og klima i fokus. Vi kan melde oss inn i naturvernorganisasjoner. Gi dem kraft til å jobbe lobbyvirksomhet inn der det trengs. Som studenter kan man påvirke ledelsen og studentorganisasjonene til å løfte temaet. Ønske det som tema inn i undervisning, som del av oppgaver, som forskning og seminarer. Det trengs mye mer kunnskap om det egentlig. Og det er veldig interessant.

Det er mange psykologiske fagfelt som kan være relevante. Det er ikke psykologien alene som på noe vis skal løse klima og miljøkrisen – det trengs ikke minst store teknologiske, økonomiske og politiske skift, men psykologien kan bidra med en viktig vei inn for å skjønne hva det er som skal til for å fasilitere endring. Og så kan man som forbruker påvirke om man kjøper, hvor man reiser. Huske at ens handlinger ikke er dråper i havet, men ringer i vann.

Kari Maria Strømme Moshuus går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi

Sjekk ut:

Klimabrølet: <https://klimabrolet.no/>

FNs klimarapport 2021: <https://www.fn.no/nyheter/fns-klimarapport-en-alarm-for-menneskeheten>

En historie som oppløser skillet mellom tragedie og komedie

TEKST ARILD MEGARD



Foto: Christian Brædstrup, hentet fra *Fjellsletter skrappt ned av isdekkene* i NTB kommunikasjon

Den 26. oktober videreformidlet NRK en sak som først ble omtalt av Avisen Valdres. Noen har gått løs på fjelltopper med vinkelsliper.

Når vi snakker om avtrykk, så snakker vi stort sett om det som etterlates av en fotsåle i våt gjørme eller av et stempel i myk voks. Årsaken er innlysende. Harde ting lar seg vanskelig prege. Likevel er det fakta at vi lever i antropocen – *menneskets tidsalder*. Det er sikkert som banken at menneskeheten har plantet sitt avtrykk på moder Tellus. Se bare på omfanget av infrastruktur, byggmasse, demninger og gruvedrift verden rundt. Hvor mange kilogram sement og asfalt tror du er klistret til jordskorpen? Tvil ikke – vi har satt vårt avtrykk på planeten.

Selv på fjelltoppene i Vestre Sildre har et menneske gjort sitt innhugg i jordkloden. Synet er så tragisk at det utvilsomt vil rykke i smilebåndet også. Skal jeg le eller gråte? Så mystisk er dette skuet at man må gni seg i øynene. Dersom noen er i tvil, så sier fjelloppsyn Kenneth Monsen at: «Dette er virkelig ikke greit» og grunneier Statskog vurderer å politianmelde.

Dagen etter at artikkelen ble publisert kunne NRK melde at mysteriet var oppklart. Det var ikke «aliens eller tyver» som stod bak. Det var forskere. Nærmere bestemt danske og norske forskere som for åtte år siden tok ut sytti steinprøver fra Norge. Målet var å finne ut når isen trakk seg tilbake fra det norske landskapet. De måtte ta det fra toppen, fordi der trakk isen seg antageligvis tilbake først.

Det er altså ikke bare mennesket som har satt sine spor på jordskorpen. Isen har gjort en sabla god jobb. Den har arbeidet gjennom flere hundre millioner år og høvlet ned om lag fem meter fjell per hundre millioner år. Jeg skulle likt å se hvilket avtrykk en isbre kunne fått til med en vinkelsliper i hendene.

Arild Megard går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi

Les deg opp på saken:**Tragikomisk mysterium:**

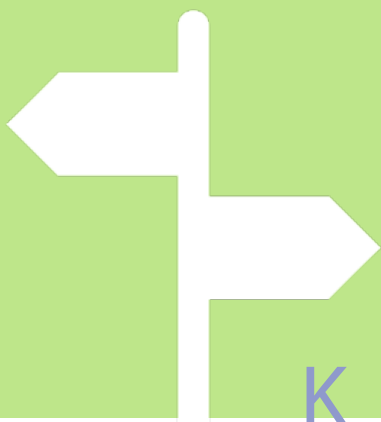
<https://www.nrk.no/innlandet/noen-har-saget-vekk-toppen-av-flere-fjelltopper-i-valdres-1.15704670>

Mysteriet er oppklart:

<https://www.nrk.no/innlandet/det-var-forskere-som-hadde-tatt-ut-steinblokkene-pa-fjelltopper-i-valdres-1.15706323>

Forskernes publisasjon:

<https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/fjellsletter-skrapt-ned-av-isdekkene?publisherId=16993953&releaseId=17029828>



- 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. Denne gangen har vi intervjuet tidligere masterstudent Claudia Pazmandi.

Why did you choose this exact masters degree?

I guess I chose this masters because I spent my first two years of my undergrad undeclared – I just did a general education in psychology science. The last two years were more focused on cognitive neuroscience. I was very engaged with the neuroscience courses and wanted to keep studying. I chose the cognitive neuroscience masters here in Oslo, because I was looking for a two-year masters program in Europe with no tuition fee. Also, I wanted to attend a program with interesting courses and a good reputation. That's how I ended up here.

What was the best part of your masters? What was the most challenging?

The best part was that I really enjoyed my methods courses. I really liked learning about neuroscience methods, what they involve and how to do them properly. I also really enjoyed taking an active part of the research work during my internship – learning about what research entails. I was involved in the data collection and the whole process that goes into executing a study.

The most challenging part of my masters was definitely writing my thesis. A lot of time went into learning the material which is much more niche and technical than what you are used to from your bachelors. So there was a lot of theoretical work. When I started my thesis I already knew that there is a huge difference between learning something theoretically and executing them in real life. I don't think I was prepared for how big of a leap it actually is. It was exponentially harder to execute these things that I had learned about theoretically. The data collection, data analysis and writing up my thesis was the absolute hardest part about my masters degree, but also the most rewarding. It was almost like I could feel my brain growing everyday.

Where do you work at the moment? Can you tell us about what you do and what a typical day at work would look like for you?

I work at Leknes Affective Brain Lab, in the Psychology Department here at the University of Oslo. My official title is senior engineer, but I do a lot of things. I am a lab manager and data scientist. My responsibilities include lab management, organising lab meetings, team management and administrative duties. I also have responsibilities in making data collection happen. This involves making protocols, organizing experiment

staff and participants as well as making sure our ethics are updated at all times. This is typical for a research job where you have your hand in everything. If you're working on a research project of your own, the demands of your week are based on the stage which you're at for your research. If you're developing a study, your day probably involves reading a lot of literature and formulating a study design. With the study I work on, we're actively doing data collection at the moment, which requires a lot of active problem solving and troubleshooting.

Do you have any tips, tricks or words of wisdom you would like to share with students who are interested in the same career path as you?

My impression has been that working in research requires a lot of active learning, and it takes some time to be able to be involved in all the stages of a research project. It can take some time to have experience with a whole study from conception to publication. I still don't have all that experience, but it means that you constantly have learning to do. I don't even know at which point you would begin to feel this feeling of mastery, because you always learn as you go, and that is really engaging. I don't like too much routine, so I love that each day is different. This field also comes with a lot of flexibility. For people that prefer more structure, this type of work can feel uncomfortable and thus this might not be the best career path to go into, but for me it works.

Is there anything else you would like to add?

If you're interested in research, it's advisable to have some kind of idea about which direction you want to go in. Oftentimes working in research there is this academic career trajectory. You get your PhD, you get your postdoc, your publications and work towards some sort of goal of being somebody who answers questions about a field that interests them. It would be difficult to step into a research job without any idea about which direction you want to go in. There is a big need for lab managers and you'll learn a lot about research and research methods in this position. But typically people would take these kinds of positions because they want to have research experience to move along and answer research questions of their own.

Claudia Pazmandi

25 years old, from San Carlos,
California.

Bachelors: Cognitive science, UC
Davis (2014-2018)

Masters: Cognitive neuroscience,
UiO, (2019-2021)





men like him are experts at
smelling out girls like me
the invisible ones
who believe they must be ugly
because their fathers didn't love them
he said my name
and i heard my name
and i have never heard my name
dance off a man's lips before
give a little attention
to someone who never had any
and they'll be slipping and falling
all over the place
unable to contain the joy
of being wanted
the relief of being discovered
he groomed me into thinking
i couldn't survive without him
this is how men like him
trap girls like me

predator - rupi kaur

ILLUSTRASJON KARI MARIA STRØMME MOSHUUS
(Utdrag hentet fra Rupī Kaur, Home Body, Andrews McMeel Publishing 2020)



#ALDRI ALLENE

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.

Forskningsdrypp



Why do youth participate in climate activism? A mixed-methods investigation of the #FridaysForFuture climate protests. (1)

#FridaysForFuture-bevegelsen, startet av Greta Thunberg, har vekket et globalt klimaengasjement. Blandede metoder har blitt brukt for å undersøke motivasjonen bak klimaengasjement og aktivisme blant norsk ungdom. Studien tar sikte på å utforske de psykologiske mekanismene som ligger bak det paradoksale ved klimaengasjement i Norge, da Norges største inntektskilde er basert på oljenæring. Artikkelen trekker frem ansvarsfølelse, behov for felles handling for å redusere klimaendringer, og en delt følelse av kollektiv identitet som viktige kilder til motivasjon for klimaengasjementet. Det undersøkes videre hvilke faktorer som forsterker motivasjonen, deriblant kollektiv skam, og ungdommens identitet som dem som skal bygge fremtiden.

Prefrontal cortex, dopamine, and jealousy endophenotype (2)

Sjalusi er en relativt kompleks, men også velkjent følelse. Den oppstår når vi oppfatter at det er en trussel for at vi kan miste noe som er viktig for oss. Seksuell sjalusi er den vanligste formen for sjalusi, og er også fokuset i denne artikkelen. Selv om følelsen er velkjent, er det fortsatt store kunnskapshull når det kommer til hvilke nevralt mekanismer som ligger bak følelsen sjalusi. I studien fra 2013 bruker Marazziti og hans kollegaer data fra pasienter med Parkinsons sykdom på dopaminagonist-terapi. Denne pasientgruppen har betraktelig høyere prevalens av sjalusi vrangforestillinger, også kalt Othellos syndrom. Artikkelen konkluderer med at man har en rekke data som peker i retning av at dopaminerge frontostratiale kretser, prefrontal korteks og insula er involvert i belønningssystemer, mentaliseringsprosesser samt prosesser knyttet til opplevelsen av selvet spiller en rolle i mekanismene bak sjalusi. Forfatterne konkluderer også at med at man trenger mer nevrofysiologisk data for å forstå sjalusi i sin helhet.

(Why) Do You Like Scary Movies? A Review of the Empirical Research on Psychological Responses to Horror Films (3)

Skrekkfilmbransjen blomstrer som aldri før. Hvert år blir det produsert nye grøssere som er ment å få det til å ise nedover ryggraden, og en god del av oss liker nettopp det – å bli skremt med vilje. Til tross for skrekkfilmens popularitet og lange historie vet vi lite om de sosiale, kognitive og følelsesmessige aspektene ved skrekkfilm. Denne review-artikkelen samler sammen multidisiplinær data om psykologien bak skrekkfilm i et forsøk på å forstå fenomenet i en psykologivitenskapelig kontekst. Basert på dataen som eksisterer i dag konkluderer forfatterne med at de som skårer høyere på sensasjonssøkende adferd og lavere på empati har størst glede av å se på skrekkfilm. Artikkelen peker også på kjønnsforskjeller i preferanser og mulige forklaringer for dette. I tillegg går den også inn på aldersforskjeller og avsmaksresponseser. Artikkelen konkluderer også med at det ikke finnes en nevrofysiologisk bakgrunn for å forklare de psykologiske mekanismene knyttet til skrekkfilm.

Nattebarn

– Å kaste lys på mørket

TEKST LINA WOLDS DAL GLORVIGEN
FOTO LINA WOLDS DAL GLORVIGEN

Dokumentaren *Nattebarn* er en ærlig og rå historie om å velge livet. Etter et selvmordsforsøk tar Petter og Sverre med seg et kamera ut i Oslos mørklagte nattegater for å møte andre som sliter.

Speilvendt møter de to unge regissørene på en hyggelig liten kafe i Dronningens gate i Oslo sentrum. Førstemann inn døren er Sverre. Han møter meg med et stort smil. Han har boblejakke og caps på. Det er en av de første høstdagene, der vinteren puster de flammende løvbladene over ende. Han går for å finne et bord til oss, men først spør jeg hva han har lyst på. Han ber om en svart kaffe, og en dobbel kaffe latte til kompanjongen sin. Jeg forsøker klumsete å bære kaffen ned en liten trapp til bordet der Sverre sitter og venter. Med kamerabag på slep, kopper fylt til randen og et litt for stort skjerf flagrende i veien var det hele på vei til å bli en fiasko idet Sverre kommer bort og redder koppene fra å bli gulybeis. Han sender meg et skjevt og medlidende smil. Vi setter oss ned og venter på Petter. Prater litt om løst og fast. Dokumentarens hovedperson kommer gående ned trappen kledd i lue, lysegul hettegenser og en lang høstjakke. Regissørkameraten får et stort glis om munnen. De to klemmer hjertelig, før Petter presenterer seg.

Filmspirene ble kjent i Kabelvåg, der de studerte film. Sammen utviklet de en lidenskapelig interesse for dokumentarfilm.

Før intervjuet forteller jeg dem litt om Speilvendt. Om Psykologisk institutt og hva studiehverdagen vår der innebærer. Begge lyser opp, og sier i kor:

– Oi, men da er jo denne filmen perfekt for dere! Både for studenter, forelesere og forskere, legger de begeistret til.

– Så spennende, svarer jeg og spør om de kan fortelle meg hva som inspirerte dem til å lage denne dokumentaren. Det guttene så forteller er en rørende, sår, men ikke minst sterk historie de har brukt fire år på ferdigstille. Og det er tydelig at opplevelsen har preget dem. På godt og vondt.

Petter får et alvorlig drag over ansiktet.

– Det hele startet med at jeg forsøkte å ta livet mitt. Men jeg ble stoppet av politi og ambulanse da jeg sto på broen og skulle hoppe. De kjørte meg til legevakten. Og den eneste det kjentes riktig å ringe da, var Petter. Så han kom og hentet meg. Det er jeg glad for i dag, sier han og ser bort på kameraten som nikker anerkjennende tilbake.

– Jeg fikk et råd en gang, fortsetter Sverre videre.

– Om man har det mørkt kan det hjelpe å få et prosjekt. En hobby, en oppgave – noe å få tankene over på noe annet med. Og det var sånn denne reisen begynte, sier Sverre.

– Ja, det var vel allerede en uke etter at du hentet meg på legevakten at vi tok med kameraet ut i Oslos gater for første gang. Vi hadde ingen plan, og hvert fall ikke et mål om å lage den filmen som ruller på kinoene i dag. Det eneste vi visste var at vi ville fange følelser i nattens mørke, forteller Petter.

Sverre bestilte enveisbillett fra Bergen til Oslo, og tenkte å ta en snartur til hovedstaden.

– Det var meningen at prosjektet skulle ta én uke. Her sitter vi fire år senere, og jeg har fortsatt ikke bestilt returbillett, ler Sverre hjertelig.

«Ville ikke vært foruten, men ville ikke gjort det igjen»

På spørsmål om hvordan prosessen har vært, beskriver Petter en gullmedalje med tilhørende bakside.

– Vi kom etterhvert nær medvirkende i filmen. De har lært meg mye, og det har gjort meg rikere, sier han.

Videre forteller han at det har vært utfordrende å måtte forholde seg til egne psykiske problemer konstant i fire år.

– Jeg fikk ikke den distansen til det som jeg ønsket. For jeg måtte forholde meg til det over alt. Da vi filmet, på klipperommet og ikke minst nå som filmen er kommet ut, sier han.

Petter ble rådet til å gjøre ting som fikk han til å kjenne seg frisk da livet gikk i motbakke. For han er det film, og spesielt dokumentar.

– Det er skummelt å være så sårbar, innrømmer han. Han ser bort på kameraten som gir han et anerkjennende og medfølende nikk.

– Jeg ville ikke vært foruten, men jeg ville ikke gjort det igjen, sier Petter med et skjevt smil.

Et forsiktig håp med umiddelbar virkning

Filmen stakk av med publikumsprisen under filmfestivalen i Haugesund i år, mottok hederlig omtale på Nordisk Panorama i Malmø, og juryens spesialpris under årets Nordic Docs i Fredrikstad. Også i media har filmen høstet gode kritikker. Rune Flaaten Bjørk omtaler filmen på nettsiden til Psykologforeningen, og beskriver den som en film som «(...) bidrar til å avstigmatisere psykisk smerte og lidelse.» Videre skriver han at filmen ikke glorifiserer, men heller gir et forsiktig håp om at livet kan bli bedre ved åpenhet. Filmskaperne selv forteller om en umiddelbar virkning.

– Vi har opplevd flere ganger at folk kommer opp til oss etter visning av filmen og forteller om sine psykiske utfordringer. Det er også målet vårt med filmen, nemlig å inspirere til åpenhet. I håp om å fjerne stigma og skam rundt psykiske lidelser, forteller Sverre engasjert.

– Hvilken respons har du selv satt pris på?, spør jeg. Hvordan skal man møte en som åpner opp sine mørke kamre som kanskje til og med har vært skjult for fellesskapets lys i lengre tid? Filmskaperen forteller åpent om hvilken respons han selv har satt pris på.

– Når den som lytter har overskuddet til å dykke inn i mørket med meg, sier Petter ærlig.

Han forteller videre om at taushet, i hans tilfelle hvert fall, kunne gjøre vondt verre.

– Ekskjæresten min fortalte meg at det som stresset henne da jeg hadde vanskelige perioder, var ikke nødvendigvis mørket i seg selv. Det var da jeg ble stille, og ikke fortalte henne hva som sto på. Til slutt lærte jeg å prate med henne om det som var vanskelig. Og det var med på å bringe oss nærmere, sier han.

Jeg spør dem om hvilke råd de ville gitt, hvis noen hadde åpnet seg om sitt innerste mørke til dem. Sverre er rask på ballen, og responderer ivrig:

– Start med rammeverket. Få på plass rutiner for mat, søvn, trening og gjøremål.

Kompisen tar over stafettpinne, og legger til:

– Og forsøk å dele mørket med noen, det tar vekk skammen. Selv om mørket er dypt og vondt, start å nøste opp i utfordringene. For når du først har turt å kjenne på følelser og bli eksponert for dem én gang, da kan du klare det igjen. Og igjen. Helt til du har nøstet opp i dem, forteller Petter.

Sverre ser på kompisen og nikker.

– Ja, ta sjansen på å bli hørt. Det gjør vondt å bli avvist, men ikke gi opp. Det er verdt det. Går det ikke første gangen, så prøv igjen! Det gjelder å finne en som lytter på samme bølgelengde som du prater, forteller han engasjert.





«Sterkt å fighte egne demoner»

Ja, det er faktisk håp ...

Sverre tar sats og spør omsorgsfullt og nysgjerrig om hvorfor det er lettere å stå i mørket, heller enn å famle etter veien ut. Petter tar en slurk av kaffen, og ser bort på kameraten.

- Det kan være befriende å tenke at man kan rømme fra mørket, og gjøre det slutt, sier han.
- Men følelsen av å fighte demonene i eget hode, den er enda sterkere, forteller han med en selvsikker ro.

Vi avslutter intervjuet, for Petter skal rekke en avtale. Ute på gaten trer han luen godt nedover ørene, mens Sverre drar capsen over luggen. De to utfyller hverandre på et vis, der ene går av gårde med boblejakke og caps, mens andre i tynn høstjakke og lue. Det bar også samtalen vår preg av. De er på bølgelengde. Og det var tydelig at kameratene er lidenskapelig opptatt av å spre filmens budskap.

Før de går hver sin vei spør jeg dem raskt hva de tenker på når de hører ordet «avtrykk».

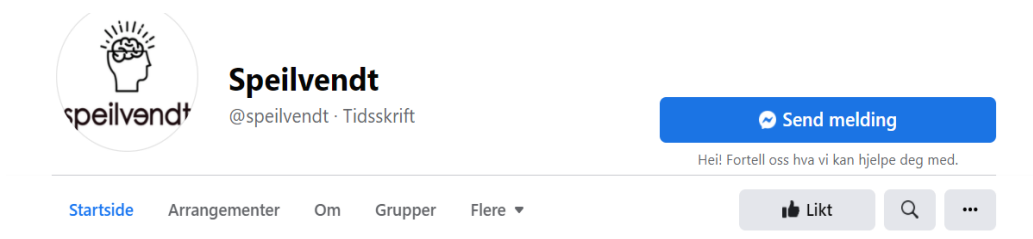
- Arr! sier Sverre spontant.
- Petter tenker seg om et øyeblikk før han svarer:
- Opplevelser som former en som person, sier han.

Jeg takker dem for praten. Prinsens gate bader i den kjølige høstsolen idet vi går hvert til vårt. Filmen blir tilgjengelig på VGTV våren 2022, så tror jeg må se filmen en gang til når jeg har prossessert alle inntrykkene. De to filmskaperne gjorde inntrykk på meg. Og jeg kjenner meg takknemlig for at de tok seg tid til å dele historien deres med meg.

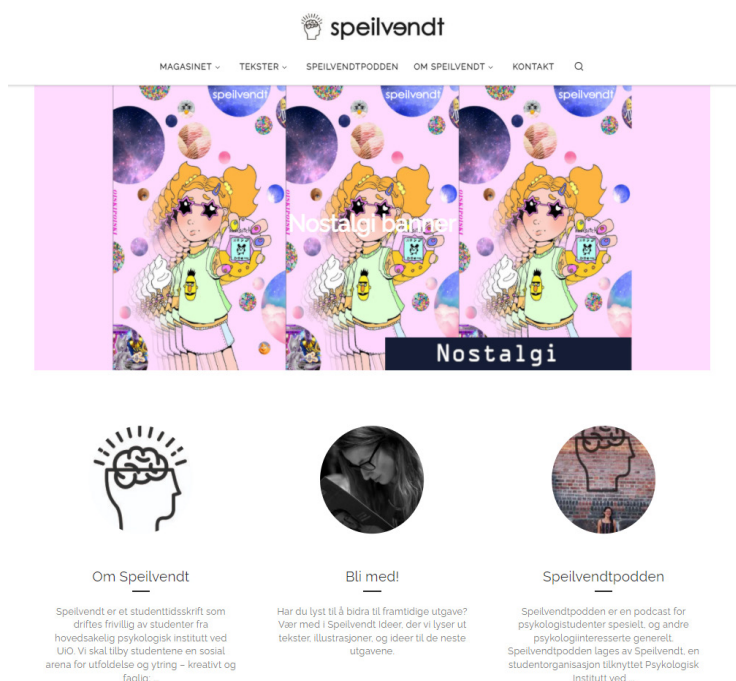
Samtalen med Petter og Sverre fikk meg til å tenke på hvordan bevegelsene våre konstant vil kunne lage ringvirkninger i fremmed farvann. Det er et faktum at det er vanskelig å holde balansen i full storm. Ja, bare tanken på de mørke skyene kan gi gysninger nedover ryggen. Når det er sagt kan bølger skylle ferdig slipte perler i land. Mer robuste enn skjellet de en gang kalte et hjem. Og perlen som ikke så noen utvei fra det harde, lukkede skallet, kan nå glinse på dem i nærheten.

Lina Woldsdal Glorvigen går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi

FØLG SPEILVENDT PÅ NETT!



<https://speilvendt.no/>



Is there an intergenerational transmission of attachment?

Eksamensoppgave PSYC1210 Sara Marjanovic

ILLUSTRERT AV LINA WOLDSDAL GLORVIGEN

Introduction

Babies enter the world with a vital mission to ensure that one is being looked after and cared for. Being in proximity to a loving, warm and protective caregiver is crucial for the survival and wellbeing of a new life. Attachment is the invisible emotional bond that keeps individuals close to each other through space and time (Ainsworth & Bell, 1970). Mary Ainsworth revolutionized the field of attachment when she created a system to assess and measure attachment security in infants. Based on the Strange Situation Procedure (SSP), Ainsworth proposed three attachment styles for infants; insecure avoidant (type A), secure (type B) and insecure resistant (type C) (Ainsworth & Bell, 1970). The model Ainsworth created has allowed psychologists to discover transgenerational patterns of attachment styles.

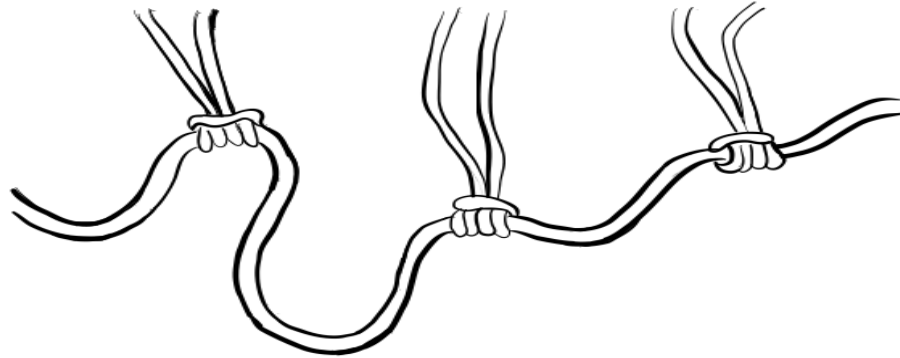
This essay is going to take a deeper look into the intergenerational transmission of attachment with maternal sensitivity as a main focus, followed by a discussion of unresolved trauma and the role of reorganization in the transmission of attachment from mother to child.

Type B attachment transmission and maternal sensitivity

The secure attachment style, or Type B, has been linked to better self-esteem, lower feelings of shame, less anxiety in relationships and a more positive outlook on the world (Ainsworth & Bell, 1970). It seems to be that one's internal working model of attachment, the way we view ourselves, our attachment figures and relationships have important implications on well-being from early childhood, throughout adolescence, and even into old age (Bodner & Cohen-Fridel, 2010). Infants with Type B patterns have more trusting and positive relationships with their caregivers. According to the Infant Strange Situation Procedure, the securely attached children will easily let themselves be soothed after a caregiver has left and then returned (Ainsworth & Bell, 1970).

Several studies point to a significant match of secure attachment between mother and infant. A meta-analysis from 1995 including 13 different studies and 661 mother-infant dyads found a 75 % match of secure/insecure attachment classifications (van IJzendoorn, 1995). A Finnish study from 2010 conducted on grandmother-mother-child, even though small, found data suggesting continuity across three generations (Hautamäki et al., 2010).

How can the high correlation between mothers and infants attachment styles be explained? Among important factors like socioeconomic status, family stability and living conditions, sensitive responsiveness, the degree to which a caregiver appropriately and predictably responds to their infant's needs, stands out as an important predictor of attachment development (Shah et al., 2010). The children who experience from an early age that their primary caregiver will respond to their needs predictably, stand a stronger chance of adapting a secure, trusting attachment style as adults. When these adults then become



parents, they will likely implement their secure inner working model into their parenting style, and so their children are more likely to adopt a secure attachment style as well. However, the strongest correlation in mother-child dyads has been found with the Type B attachment pattern. When looking into the transmission of the two insecure attachment styles (Type A and C), the picture tends to get a bit more complicated (Shah et al., 2010).

Reversed matching and insecure attachment styles

When researchers look at the three attachment styles, Type A, Type B and Type C, as a whole, mother-infant correlations seem to decrease significantly. These findings indicate that there may be other mechanisms besides direct transgenerational replication that is taking place in the transmission of attachment styles (Shah et al., 2010).

The same studies that found a relatively high degree of intergenerational continuity for the secure attachment style, also found reversed transmission patterns for the anxious attachment styles. This type of reversed matching is also described in the literature as meshing. Children with Type A parents were more likely to develop a Type C attachment style and vice versa (Shah et al., 2010). Data suggesting inverted matching patterns have also been replicated in triad-studies which showed ACA and CAC meshing across three generations (Hautamäki et al., 2010).

Why does secure attachment transmission and anxious attachment transmission seem to manifest in such different ways?

To understand the mechanisms behind intergenerational matching and meshing in the context of attachment, it might be helpful to view attachment styles as strategies. The American psychologist Patricia Crittenden developed a model based on the work of Mary Ainsworth, in which attachment patterns are described as self-protective strategies. She proposed that when infants experience relational danger like inconsistent responsiveness, these individuals will develop information processing strategies in order to adapt to their family environment. These cognitive adaptations and information processing mechanisms then manifest as attachment styles (Crittenden, 2006). Looking at intergenerational transmission from the perspective of survival and adaptation, it makes sense that the anxious attachment styles will transmit in a responsive pattern.

An insecure avoidant mother will typically have a tendency to intermittently

respond to her infant's negative affect. Children of Type A mothers then might develop a Type C strategy, which typically includes exaggerated emotional affect, to ensure that the Type A caregiver will respond (Marriott & Kelley, 2016–now).

On the other hand, a child with an insecure resistant parent might experience that negative affect is discouraged by the primary caregiver and that withholding negative feelings is the emotional display rule. The child of a Type C mother might end up developing a Type A strategy to avoid frightening negative behaviour in their primary caregiver (Marriott & Kelley, 2016–now).

However, in every study conducted on the intergenerational relationship between attachment styles there are cases of securely attached children with insecurely attached mothers. There are also children who, despite having securely attached mothers, end up being insecurely attached themselves.

Reversed attachment transmission is most commonly seen in mother-infant relationships where the mother scores with a high-subscript attachment classification, meaning she has a strong tendency towards one of the strategies (Hautamäki et al., 2010). Crittenden's model shows the different strategies on a continuum where the extremities on both sides are seen as potentially maladaptive (Crittenden, 2006). Strong tendencies towards either of the insecure strategies are linked to low or unstable responsiveness and possible unresolved relational trauma (Iyengar et al., 2014).

Unresolved trauma in mothers and the role of reorganization

Several studies have looked into the relationship between unresolved trauma and maternal responsiveness. Unresolved trauma and parenting styles, along with attachment styles, show patterns of transgenerational transmission (Belsky et al., 2009). Unresolved trauma may impair the mother's parental sensitivity and therefore increase the risk of her child developing an insecure attachment style (Iyengar et al., 2014). Some research even shows that heavily traumatized mothers may have compromised activation of brain structures that are involved in emotional processing, and therefore struggle to interpret their infant's communicative signals (Kim et al., 2014). These findings tend to paint a slightly deterministic view of the intergenerational transmission of attachment. However, newer findings suggest that there are ways to break the cycle of intergenerational transmission of trauma and insecure attachment.

A study from 2014 discovered the effects of reorganization in mothers with trauma. Mothers who tended to trivialize the seriousness of their trauma as well as the ones who had a hard time letting go of painful childhood experiences were much more likely to have children with insecure attachment patterns. Mothers who had undergone the process of trying to understand their childhood trauma and therefore also moved towards a more secure attachment style, were much more likely to have children with secure attachment styles themselves (Iyengar et al., 2014). It is important to mention that the sample size of this particular study was relatively small and that further research on this topic is needed. But there seems to be some evidence pointing to the idea that the act of reorganization or changing one's internal working model of attachment may have positive effects on breaking the transgenerational transmission of trauma and anxious attachment styles. These findings may have clinical implications in the future, where therapy and other inventory practices can be used as tools for mothers with unresolved trauma wishing to break the cycle of intergenerational transmission of trauma and anxious attachment styles.

Conclusion

In summary, many studies have come to the same conclusion, suggesting there is an intergenerational transmission of attachment styles, and that maternal sensitivity seems to have a key role in this phenomenon. Several studies point to a strong intergenerational correlation of the secure attachment style, and an inverted transmission pattern for the anxious attachment styles. This may indicate a strategy-based development for the latter one. The coping mechanisms developed in infancy might later manifest as attachment styles in children with Type A or Type C parents. While research points to a responsive relationship between the two anxious attachment styles, newer findings suggest that reorganization towards a secure attachment style in insecurely attached mothers, increases the probability of their children developing a secure attachment style as well. The knowledge we now have about intergenerational transmission of secure and insecure attachment, as well as the role of maternal sensitivity, can allow future parents to better accommodate attachment strategy development in their children.

Sara Marjanovic går 3. semester på profesjonsstudiet i psykologi



Avtrykk illustrert

Hva gjør en med et avtrykk? Speilvendt redaksjonen samlet en gruppe studenter fra Psykologisk institutt i Oslo til en kveld med maling og noe godt i glasset - Pant'n Sip. Alle studentene ble tildelt et håndavtrykk og oppfordret til å gi det et eget preg, Dette er noen av illustrasjonene vi ble etterlatt med.









Når livet snur

TEKST SARA LU GRAN REIERTSEN
ILLUSTRASJON LINA WOLDSDAL GLORVIGEN
FOTO MORTEN HVAAL

– Samtaler fra lanseringen av Vendepunkter



Det er tirsdag i begynnelsen av oktober. Klokka er ti. Vi er ca. femti mennesker som sitter i stua på Villa Sult. Ute skinner sola, på naborommet er det kaffe og småkaker og på veggene henger geriljabroderier. Det skal handle om essaysamlingen *Vendepunkter*, en knallrosa bok bestående av tolv tekster med Siri Meyer som redaktør. I dag skal den lanseres.

Siri Meyer går frem på gulvet, med seg har hun en stokk. «Uten denne ville vi ikke hatt noen bok», sier hun og viser frem stokken. I 2016 ble hun diagnostisert med Parkinsons. Diagnosen ble et vendepunkt, å få seg stokk ble et annet. Hun ble en annen, ikke minst i omverdenens øyne. Forfatterne av boka forteller ulike historier, men alle har opplevd et skjebnesvangert øyeblikk, et glimt av innsikt eller en uventet hendelse som ga livet en helt annen retning. Mange av vendepunktene tar for seg livet og døden, om å ta et oppgjør med noe, bestemme seg, om identitetsforandring, om å ta livet tilbake.

Psykolog Sissel Gran og Finn Skårderud, psykiater og stifter av Villa Sult, setter seg på podiet. Sissel skal først samtale med Finn om hans essay «Blanke faen. Sorg, mangel og melankoli». Sissel ber Finn lese et utdrag fra boka. Han er syv år og er midt i en krammel med mor. Morens depresjon, eller «nerver» som det het på den tiden, kunne vise seg som tristhet og sosial tilbaketrekning eller raseri, anklager, irritasjon og fortvilelse. Men det er midt i denne ene krammen at Finn blir rammet av en visshet og beslutning: Han skal aldri krangle med sin mor igjen. Voksne Finn leser: «Av oss to – du, mor og meg – er jeg den roligste. Jeg er den sindigste. Du har ikke kontroll over deg selv, følelsene dine, språket ditt og livet ditt. Det går utover min far, meg og hunden. Du mister besinnelsen, så da må jeg holde på den. Nå tar jeg kontroll og ansvar. Fra nå av skal jeg være den voksne av oss to. Jeg har en tindrende klar erfaring av denne beslutningen. Jeg skal passe på deg og vi skal aldri mer krangle.»

Finn skriver sårt og nært om å vokse opp med en deprimert mor. Han beskriver den hvite sorgen, som ikke er sorg over å miste noe du har hatt, men sorg over noe du aldri har hatt. Det hvite, eller blanc på fransk, er mangel på farge, påpeker Finn. Det er fravær, tomrom – «fargen for det som ikke er der». Det blir en fin samtale. Både Finn og Sissel er erfarne terapeuter og de har felles erfaring med sinte, skuffede og triste mødre. Det kommer mange kloke tankerekker og refleksjoner.

Samtalen går videre til å handle om validiteten av minnene våre, om identitet og kontinuitet, selvfortellinger og offerfortellinger, hvordan ting kan «sette seg og bli et brennmerke» – eller brain tattoos. Sissel henviser til forfatter Siri Hustvedt. Kan vi stole på minner? «Ordene i utdraget var nok ikke slik syv år gamle Finn bevisst tenkte og formulerte, men erfaringen og emosjonene er nok likevel ganske presise», svarer Finn betenksomt.

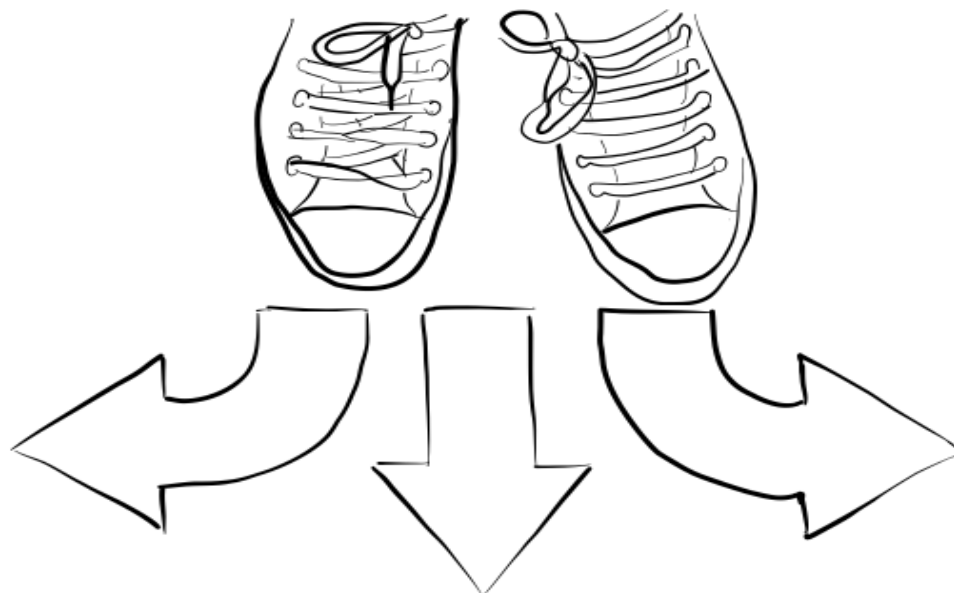
«Jeg er livredd for sentimentalitet», sier Finn. «Sentimentalitet lukker seg om bitterhet». Han vil ikke fortelle noen offerfortelling. At han skriver om sin mor skal være pedagogisk, en framleggelse av et kasus, det handler ikke om han, eller om henne – «tekst skal peke utover» som han sier.

«Det var et tillitstap i vendepunktet, men var dette også frigjørende?», spør Sissel. Finn forteller at det var noe han skrudde av, og at det var befriende, men han ble også kritisk. «Jeg har en grunnleggende mistillit til mødre» sier Finn. Men han sier også at det har hjulpet han. Det har gjort han god på kritisk tenkning og har drevet han til å lære og utforske.

Sissel forteller om lignende erfaringer. Mor var sint, skuffet og ulykkelig. Hun satt på kjøkkenet og røyket og hadde svart belte i straffende taushet. Far stakk av gårde til elva for å fiske så fort han merket dårlig stemning. Igjen satt unge Sissel Gran fanget i leiligheten med mor. Hun tok også en tidlig beslutning om å ikke forvente og ikke stole på. «Det kan være befriende å gi opp et håp», sier hun.

Samtalen går mot slutten. Sissel trekker samtalen inn på et siste viktig tema: terapi og terapeutens rolle. «Terapi kan være et vendepunkt for mennesker som strever», sier hun. De kan skrive om sine selvfortellinger gjennom frigjørende dialog. Hun trekker frem den vitale terapeut, som Finn har skrevet om i essayet sitt, og setter det opp mot den passive terapeuten. Herifra trekker de linjer til Edward Tronicks still face experiment og vår iboende frykt for uttrykksløse og avvisende ansikter. Terapeuten bør være vital og investert, er Finn og Sissel enige om. «Jeg anbefaler at du må være i live», sier Finn. «Mimikk, kroppsspråk, engasjement, interesse! Den tradisjonelle terapeuten er fin for de som er friske, for de syke kan det minne om det blanke faenskap».

Folk klapper ivrig idet Finn og Sissel stiger ned av podiet. Samtalen har gått over tiden, men det er det ingen som bryr seg om. Etter en kort luftepause er folk klare for mer. Sissel skal lede en samtale mellom to andre av bokas essayister: Wencke Mühleisen og Sumaya Jirde Ali. Et umake par med lite til felles? Den ene i midten av tjuårene og den andre nærmere sytti, eller på vei inn i den tredje alder som Sissel sier. Men det finnes flere tangeringspunkter mellom de to.



Wencke Mühleisen har en doktorgrad i medievitenskap, hun er forfatter, skribent, kjønnsforsker og feminist, hun har vært performance-artist og langtidsbeboer i Friedrichshof-kollektivet, som i senere tid er omtalt som et sex-kollektiv i Wien der monogami var forbudt. Deretter levde hun i kjernefamilien med to barn, nå er hun skilt. Hun har bokstavelig talt levd flere liv, og er nå i gang med et nytt, etter å ha blitt forlatt av ektemannen gjennom trettifem år. I essayet Seksuelle vendepunkter – en selvangivelse reflekterer hun over sitt eget liv, seksualiteten, den aldrende kvinnen og tapsopplevelser.

«Dere er ulike», begynner Sissel etter en kort presentasjon av begge essayistene. «Men dere har påtatt dere et oppdrag om å oppdra samfunnet, slutte med -ismer. Det koster, det fordrer synlighet». Sumaya forteller at hun opplevde det som noe hun måtte gjøre: «Dette er så viktig for andre, så da må du gjøre det, du har fått en rolle og den kan du ikke frigjøre deg fra, for det betyr så mye for andre».

Sumaya studerer sosialantropologi, hun er forfatter, debattant, skribent og poet, redaktør av tidsskriftet FETT, redaksjonsmedlem i tidsskriftet VOKS, hun har fått Zola-prisen og Forfatterforeningens Ytringsfrihetspris. I sitt essay Jeg vil skrive om døden beskriver hun hvordan hun plutselig forstod at hun var blitt et representasjonsobjekt for unge muslimske

kvinner, for hele den muslimske kulturen og innvandrere, og hvordan en rolle hun frivillig og med glede hadde inntatt ble en tvangstrøye og hvordan hun bidro til det selv.

Samtalen mellom de tre går gjennom temaer som frihet og ufrihet, presset fra samfunnet, om å la seg fange i forventninger og krav, bli sittende fast i en rolle som representasjonsobjekt, om lidenskap, og om å ha et samfunnsoppdrag. Sumaya forteller at de to største tingene i hennes liv er å bli sett og bli tatt på alvor. I starten fikk hun så mye av å være samfunnsdebattant. Hun fikk være med og fikk representere. Etter hvert innså hun at hun gjorde det fordi hun måtte, det ble en plikt og å unnlate å oppfylle rollen og forventningene ga skyldfølelse. I essayet skriver hun: «Jeg glemmer aldri skyldfølelsen som kom over meg første gang jeg takket nei til å delta i et TV-program. Hvis jeg husker rett, så var det Underhuset. For kunne jeg som klaget over at mangfoldet ikke var synlig nok i norsk offentlighet, takke nei til en mulighet til å representere?»

Wencke Mühleisen hekter seg på. «Du beskriver så godt det at vi alle blir til i noe vi ikke har valgt, om man blir kategorisert som mann, kvinne, lesbisk, akademiker, terapeut. Det er en sterk indre trang til å insistere på at man er noe mer, enestående, individ, unikt, ikke bli redusert til kvinnen eller talsperson for innvandrerne».



«Det såre er at jeg har vært delaktig i denne inngjerdingen av meg», sier Sumaya. Hun forteller at hun har kjent på at hennes eksistens har vært problematisert. Kan hun prate om andre ting også? Hun vil prate om andre ting! Men de andre tingene brenner ikke. Hun har opplevd at interessen blir borte om hun skriver om andre ting. «Men det er jo tyveri!», sier Sumaya opprørt. «Det frarøver oss det komplekse – mangfoldet». I essayet skriver hun at det hun vil «er å skrive på egne premisser, være et individ på lik linje med andre, representere og tre ut av rollen slik jeg vil, når jeg vil. Det burde ikke være noen tvangstrøye».

Sissel trekker samtalen tilbake til vendepunktene. Wencke beskriver fire i sitt essay. De handler om seksuell frigjøring, om å velge monogami og kjernefamilie, om å være en aldrende, nyskilt kvinne, ubeskyttet og med reduserte muligheter, om vennskap og vennefamilien. Wencke begynner å snakke om forskjellen på det å være to og det å være én i vårt parforholdssamfunn. Hun forteller at hun alltid har levd sammen med mennesker: kollektiv, kjernefamilien etc. For første gang lever hun alene. Hun har egentlig alltid vært opptatt av at det å bo alene ikke er en mangel

eller noe skamfullt. Likevel opplevde hun den nye tilværelsen som ensom, truende og ubeskyttet – hvem skulle hun ringe hvis det var trøbbel? Hun hadde levd i et forhold med mye selvstendighet, men dette var annerledes: «Jeg skjønnte ikke dette før jeg faktisk var alene». Det hun også innså var at hennes situasjon er annerledes enn en tilsvarende manns. Mulighetene er annerledes – statistisk sett. Selv som kvinneforkjemper overrasket dette henne. Myten om at eldre kvinner ikke er seksuelle vesener lever fremdeles og som Sissel også skriver om: Det er en ekstrem mangel på partnere

for eldre kvinner. Menn går nedover i alder og ser etter yngre kvinner enn dem selv, så mange enslige eldre kvinner forblir enslige.

Men det trenger ikke å bety at de forblir ensomme. «Venner og andre mennesker kan redde oss når vi ikke har en partner», sier Sissel. Hun forteller: «Jeg har også søkt meg til venner. Finn knyttet seg tidlig til faget, jeg knyttet meg til venner, fulgte vennesporet». Wencke leser et utdrag fra essayet sitt, fra det fjerde vendepunktet Kjærlighet og sex på tross av alenehetens tid. Dette vendepunktet handler om venner og

vennefamilien som støtter, heier og trøster, som slår ring rundt og beskytter. «Venner er sterkt undervurdert, vi lever veldig i en parkultur. Er dette i ferd med å endres?», undrer Sissel. Hun forteller at mange single, mange som er blitt alene, søker til vennene sine. «Vi trenger alle leirbål hvor vi kan være svake, for å kunne være sterke der ute i verden». Venner kan være fantastiske leirbål.

Publikum nikker enig idet det går mot slutten, femten minutter over tiden. Det har vært stille i salen hele veien. Alle har sittet og sugd til seg ordene fra podiet som en svamp. Sissel sier noen avsluttende ord, takker alle for at de har hørt på.



Hun bruker litt ekstra tid på å understreke viktigheten av samtaler på tvers av generasjoner og oppfordrer til å invitere unge og gamle sammen. «Det må bygges bro mellom oss, vi må stå imot aldersapartheid!». Det klappes. Lenge. Samtaledeltagerne får blomster. Det summer i det folk reiser seg, samler tingene sine, tar på frakker og etter diverse avskjeder tusler ut i høstsola.

Sara Lu Mei Gran Reiertsen går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi



Hvilken skostørrelse har du?



Hvem har satt avtrykk på deg?



Ingvild Råheim (7.semester, profesjon)

Skostørrelse: Jeg bruker skostørrelse 40, selv om jeg i mange år har tenkt at sko i størrelse 39 'sikkert utvider seg litt ved bruk' #freethebigfoot

Avtrykk:

Som en mottakelig jente er det mange som har laget avtrykk, og mange av dem i mer eller mindre lugubre strøk, omgitt av mer eller mindre profesjonelle fasiliteter rundt omkring i det ganske land. Mitt første avtrykk av en sådan art oppstod da jeg var femten år, og i bytte mot en to hundre-lapp ga en svær, svett og engelsktalende herremann ved ukjent navn meg en tatovering av stjernetegnet mitt på armen.



Julia Maria Vestnes (4.semester, profesjon)

Skostørrelse: 36 2/3

Avtrykk:

Hm, vanskelig spørsmål. Den som har satt mest avtrykk på meg tror jeg er lillesøsteren min. Det endrer på en måte identiteten når man går fra enebarn til å bli storesøster. Det er en ny rolle med et ansvar å leve opp til. Og ikke minst har bekymringene for hennes velvære vært med å sette avtrykk. Jeg ønsker jo å gjøre mitt så hun skal ha det best mulig.



Kristoffer Gundersen (11.semester, profesjon)

Skostørrelse: 47

Avtrykk:

Det tror jeg må være en blanding av mamma og pappa. Jo eldre jeg blir, desto flere likheter oppdager jeg. Fra pappa har jeg arvet en kritisk ironi. Både en tendens til kritisk tenkning, men også lik humor som pappa. Mamma er veldig snill, og setter andres behov foran egne. Jeg kan se noen av de samme trekkene hos meg selv. I tillegg er hun en grubler, og det kan jeg også kjenne meg igjen i.



Sakarias Koivisto (4. semester, profesjon)

Skostørrelse: 42

Avtrykk:

Den jeg har sett mest opp til gjennom livet, og som har vært den største rollemodellen for meg, er nok faren min. Han gikk bort da jeg var ung, men han er likevel den som har vært med og forme meg mest. Jeg tror for gutter flest er faren den man i ung alder ser mest opp til, og selv om faren min hadde sine begrensninger, hadde jeg veldig stor respekt for ham. Jeg husker godt den følelsen da jeg fikk anerkjennelse for noe, som for eksempel da jeg hadde hjulpet han med ett eller annet.



Aleksander Bodolai (12. semester, profesjon)

Skostørrelse: Skostørrelse er 43, men 42 hvis du spør fordi du skal kjøpe klatresko som julegave til meg.

Avtrykk:

Avtrykk sånn fysisk? Husker ikke hvem som har trykket på meg sist. Det var et vanskelig spørsmål å svare på. Det er jo mange mennesker på mange ulike områder da. Jeg tenker selvsagt på moren min, lærerne mine og venner som har gjort meg til den personen jeg er i dag, med de verdiene jeg har. Det er et litt sånn selvsagt svar. Men jeg tenker også på Nietzsche som har påvirket en del av min filosofi og syn på mennesker og livet. Jeg tenker også på ulike musikere som har påvirket min måte å forstå musikk på, og hva og hvordan jeg spiller.

DIAGNOSESPALTE:

“You know we'd kill for less than that,
PMS blues,
You don't want to cross my path,
Cause a pitbull ain't no match,
For these teeth a clenchin',
Fluid retention,
Head a swellin',
Can't stop yellin',
Got no patience,
I'm so hateful PMS blues!”

Dolly Parton, PMS blues, 1994

PREMENSTRUELL DYSFORISK FORSTYRRELSE

Det antas at majoriteten av mennesker med en menstruasjonssyklus opplever fysiske, psykiske eller atferdsmessige plager som oppstår mellom eggøsning og begynnelsen av menstruasjonen (Yonkers et al., 2008). Den humørsyke kvinnen som spiser sjokolade i store kvanta, gråter i dusjen og glefser mot kjæresten har blitt humoristisk portrettert flere ganger opp gjennom populærkulturens historie.

Dette velkjente fenomenet, også kalt premenstruelt syndrom (PMS), kan knyttes til de hormonelle svingningene som holder menstruasjonssyklusen i gang. PMS i seg selv er ingen sykdom, men for 3-8 % av de som menstruerer bærer denne perioden av syklusen med seg såpass mye fysisk og psykisk lidelse at det går ut over sosiale, familiære og jobbrelevante forhold (Halbreich et al., 2003). Vi kaller dette for premenstruell dysforisk forstyrrelse (PMDD); en alvorlig og veldig plagsom form for PMS.

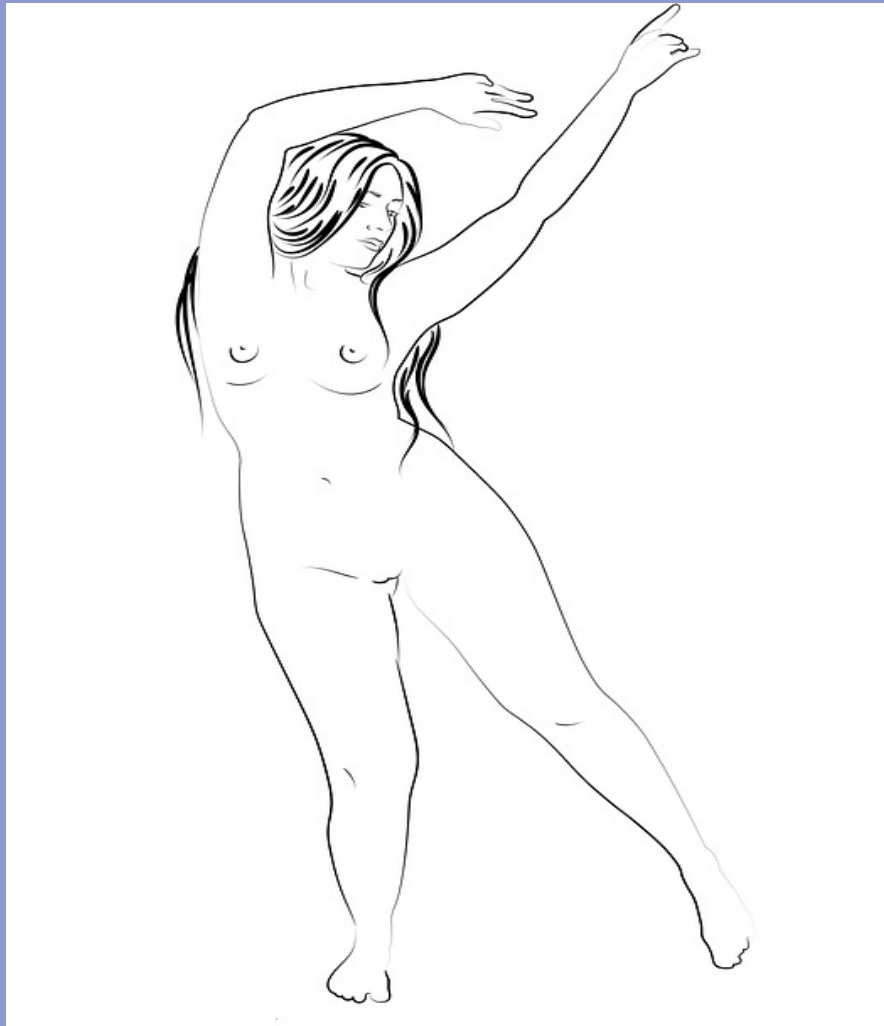
PMDD er klassifisert både som en somatisk (endokrin/hormonforstyrrelse) og psykisk sykdom (i DSM). Symptomene på PMDD følger menstruasjonssyklus og oppstår ofte uken før menstruasjon og avtar noen dager etter. Symptomene inkluderer vanlige PMS-symptomer som oppblåsthet, brystmerter, kramper, akne, økt appetitt og emosjonell labilitet, samt mer alvorlige og påfallende stemningsforandringer.

Blant disse er det ofte observert en markant økning i irritabilitet og sinne, noe som fører til konflikt, en forhøyet avvissingssensitivitet, dårlig selvbilde og søvnforstyrrelser. Mange kan også oppleve sterke angst- og depresjonssymptomer, samt panikkanfall, selv om symptomer som tilsvarer en diagnose ikke er tilstede under andre deler av syklusen (Feingold et al., 2000). Mennesker med PMDD har en markant forhøyet selvmordsrisiko sammenlignet med den øvrige befolkningen, og det er estimert at om lag 70 % av denne pasientgruppen sliter med selvmordstanker, både som en direkte konsekvens av hormonelle forandringer og som resultat av lidelsestrykket denne sykdommen medbringer (Pilver et al., 2013).

Diagnostisering og sykdomsforløp

For at en PMDD-diagnose kan settes, må symptomene være tilstede i majoriteten av pasientens menstruasjonssykluser, og kun være tilstede under pasientens lutealfase (perioden mellom eggøsning og menstruasjon). Dersom symptomene strekker seg utover denne fasen, skal andre diagnoser vurderes. Dette er fordi PMDD er knyttet til de hormonelle forandringene i forkant av menstruasjon (Yonkers et al., 2008).

Mot slutten av lutealfasen, omtrent 10-14



dager etter eggløsning, går progesteronnivået i kroppen kraftig ned. Dette fører til at slimhinnen i livmorveggen støtes ut. Det er dette som kalles for menstruasjon. Fra menstruasjonens begynnelse øker progesteronnivåene igjen, og progesteronets metabolitter påvirker GABA-reseptorene i hjernen. Disse er knyttet til nedregulering av angstresponser. En hypotese er at personer med PMDD responderer dårlig på den raske nedgangen i progesteron i uken før menstruasjon, altså mot slutten av lutealfasen, noe som fører til de kraftige premenstruelle symptomene (Hantsoo et al., 2020).

PMDD feildiagnostiseres ofte som bipolar type 2. En mulig forklaring på dette kan være at mange klinikere har dårlig kjennskap til PMDD-diagnosen, og at de to lidelsene har mange fellestrekk. Den sentrale forskjellen ligger i at de depressive periodene hos de med PMDD kun forekommer i perioden mellom eggløsning og menstruasjon, og at de dermed også er lettere å forutse. Konsekvensen av feildiagnostiseringen er at personer med PMDD ikke får den behandlingen og hjelpen de egentlig har krav på riktig hjelp. For eksempel vet man at medisinene som brukes i behandlingen av bipolar lidelse har svært liten effekt på PMDD-symptomer. (Studd, 2012).

Behandling

PMDD kan lindres med hormonell prevensjon som flater ut kroppens naturlige syklus. Antidepressiva i form av selektive serotoninreopptakshemmere (SSRI) har også vist å være effektivt for en betydelig andel pasienter. Medisinering med SSRI har rask effekt på PMDD (i motsetning til ordinær depresjon) og man trenger bare behandling i dagene rundt menstruasjon (FHI, 2021). Psykoterapi har vist å ha liten effekt, og anbefales ikke som behandlingsform alene, da symptomene er så nært knyttet opp mot somatiske forhold. For noen kan likevel kognitiv terapi bidra med verktøy til å håndtere angst- og depresjonssymptomer. Hva som fungerer og ikke, vil variere fra individ til individ, og en betydelig andel vil oppleve at ingen av disse behandlingsmetodene bidrar til god nok lindring. Da vil en hysterektomi, eventuelt hormoner som induserer overgangsalder, kunne fungere som et siste behandlingsalternativ. Dette er fordi PMDD kun oppstår hos individer med aktiv menstruasjonssyklus.

Premenstruell dysforisk forstyrrelse innebærer ofte stor grad av lidelse. Sterke følelser av depresjon, angst, og emosjonell usikkerhet rundt menstruasjon kan føles umulig å stå i. Noen beskriver at tiden før menstruasjon er preget av en følelse av å miste seg selv helt. Andre sammenligner det med en lysbryter som skrur seg av og gjør alt mørkt (Ro, 2019). Personer med PMDD har økt risiko for å falle ut av arbeidslivet og sine sosiale nettverk (Rapkin, 2013). Derfor er det viktig med tidlig og riktig diagnostisering. Bevisstgjøring rundt egen syklus og symptomer er viktig fordi det gjør en i stand til å tilrettelegge hverdagen rundt gode og dårlige perioder. Det kan også være hjelpsomt å vite at det man gjennomgår har en klar medisinsk årsak.

Referanser:

- Halbreich, U., Borenstein, J., Pearlstein, T., & Kahn, L. S. (2003). The prevalence, impairment, impact, and burden of premenstrual dysphoric disorder (PMS/PMDD). *Psychoneuroendocrinology*, 28 Suppl 3, 1–23. [https://doi.org/10.1016/s0306-4530\(03\)00098-2](https://doi.org/10.1016/s0306-4530(03)00098-2)
- Yonkers, K. A., O'Brien, P. M., & Eriksson, E. (2008). Premenstrual syndrome. *Lancet* (London, England), 371(9619), 1200–1210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60527-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60527-9)
- Feingold KR., Anawalt, B., Boyce, A. et al., Premenstrual Dysphoric Disorder (Formerly Premenstrual Syndrome) [Updated 2017 Jan 23]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Table 1, Diagnostic Criteria for Premenstrual Dysphoric Disorder (PMDD) Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279045/table/premenstrual-syndrom.table1.diag/>
- Pilver, C. E., Libby, D. J., & Hoff, R. A. (2013). Premenstrual dysphoric disorder as a correlate of suicidal ideation, plans, and attempts among a nationally representative sample. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 48(3), 437–446. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0548-z>
- Hantsoo, L., & Epperson, C. N. (2020). Allopregnanolone in premenstrual dysphoric disorder (PMDD): Evidence for dysregulated sensitivity to GABA-A receptor modulating neuroactive steroids across the menstrual cycle. *Neurobiology of stress*, 12, 100213. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2020.100213>
- Rapkin, A. J., & Lewis, E. I. (2013). Treatment of Premenstrual Dysphoric Disorder. *Women's Health*, 537–556. <https://doi.org/10.2217/WHE.13.62>
- Studd, J. (2012). Severe premenstrual syndrome and bipolar disorder: a tragic confusion. *Menopause international*, 18(2), 82–86. <https://doi.org/10.1258/mi.2012.012018>
- Ro, Christine (16.12.2019). The overlooked condition that can trigger extreme behavior. BBC, BBC future. <https://www.bbc.com/future/article/20191213-pmdd-a-little-understood-and-often-misdiagnosed-condition>

Mowgli i Terapi

TEKST STIG A. HJELLAND

ILLUSTRASJON KARI MARIA STRØMME MOSHUUS

Et bilde hentet fra *Kiplings Jungelboken* som hjelp til forståelse av utvikling og funksjon av psykologisk forsvar, og «karaktermotstand» – og forholdet til terapi og selvutvikling ut fra et humanistisk og karakteranalytisk perspektiv. Dette er et utdrag fra den kommende boken: *Karakter eller karikatur? – Dybdepsykologi i bilder* av psykologspesialst Stig A. Hjelland.

I vår tid er det blitt forholdsvis vanlig å oppsøke psykoterapi eller å få assistanse til selvutvikling. Målet med begge deler er likt; man søker frigjøring fra smerte og assistanse til frigjøring av psykologisk og menneskelig funksjon i vid forstand. Det kan ofte dreie seg om temaer som arbeidshemning, nedsatt selvfølelse, depresjon, opplevelse av angst og fremmedhet, selvsabotering eller for svak kontakt med egne behov. Videre kan det dreie seg om gåter som: «Hvorfor er det så vanskelig for meg å ta imot et kompliment?», «Hvorfor klarer jeg ikke å sette tydelige grenser?», «Hvorfor er jeg så sint?» osv. Noen har også oppdaget og blitt nysgjerrige på sine egne tendenser til smålighet og stygghet – skyggesidene. Er jeg god eller er jeg kanskje egentlig ond?

Det er vanlig – ja, normalt – å oppleve seg selv som noe annet og mindre enn man kunne vært. Det motsatte er også normalt – man kan være redd for å bli gjennomskuet som noe langt mindre enn det man fremstår som. Hvordan oppstår denne dynamikken? Hvordan kan det være mulig at man fremstår som noe mindre eller noe annet enn den man er?

Det er ingen hemmelighet at vi mennesker er relasjonelle vesener. Det hører til våre mest essensielle behov å kunne oppleve samhörighet og tilhörighet til andre mennesker, og å kunne stå i gjensidig og likeverdig relasjon til dem. Videre er det å virkelig bli sett og respektert for den vi er – og det å kjenne frihetlig glede over vår utfoldelse i verden, ytterst kostbare og helsebringende ting. Filosofiske og eksistensielle spørsmål om tilhörighet, verdi og mening er noe som opptar alle mennesker, og spørsmålene er viktige, men psykologien som fag gir ikke et entydig svar. Faget er ikke enig med seg selv når det gjelder forståelsen av menneskets natur eller hvorfor vi fungerer som vi gjør. Mye har man funnet ut – men enhetlig forståelse finnes ikke.

Den karakteranalytiske tradisjon

Den såkalte «Third Force», den humanistiske psykologi som karakteranalytisk tradisjon etter Wilhelm Reich og denne teksten hører til, tar som utgangspunkt at menneskets kjerne er god og at mennesker vil vise seg å forbli gode, om de får anledning til å utvikle seg fritt. Man regner gjerne Abraham Maslow som sentral i formuleringen av den humanistiske, positive psykologien. Han lanserte, eller egentlig oppdaget, hos modne mennesker han hadde rundt seg hva han kalte



«selvaktualisering». Aktualisering betyr å gjøre noe nåværende eller nærværende. Å aktualisere sitt selv, vil si å komme til syne slik man egentlig er. Det samme ses i naturen. Om en eikenøtt får perfekte betingelser, vil den bli den eiken eller den grunnleggende karakteren som ligger dens gener, det som den egentlig er. Dette er basis i den humanistiske psykologiens menneskesyn; at den iboende karakter vil vokse, utvikle seg og bli og fungere som den er. Om betingelsene ikke er perfekte – svært vanlig – vil deler av de iboende kvalitetene kunne bli henholdsvis over og underutviklet. Deler av karakteren utvikles (skjevt) som konsekvens, for å på best mulig måte – etter forholdene – sikre liv og virke i den verden individet er henvist til.

Dette kan vi etter Reich kalle «karakterforsvar»; tilpasninger som – og her skiller vi oss fra planteriket – kan bli overflødige (gjennom personlig arbeid eventuelt med støtte av terapi) over tid. Den velkjente historien om jungelgutten Mowgli kan fungere som bilde på dette:

Den ideelle måten å oppleve menneskelivet på, kan vi tenke på som «landsbymodus». Som motsetning til dette, finnes det også en helt annen måte å oppleve livet og verden på som slett ikke ideell, men nærmest litt farlig og utrygg. Denne opplevelsesmåten, kunne vi kalle «jungelmodus» – begge begrepene lånt fra R. Kiplings fortelling om jungelgutten Mowgli.

Jungelmodus og landsbymodus

Mowgli hos Kipling hører egentlig hjemme i en landsby. Der er det trygt og godt, folk bryr seg om hverandre. Ingen er ute etter å skade eller spise hverandre – om man får lyst kan man kan legge seg på ryggen i gresset for å hvile middag; ingen vaksomhet er nødvendig. En dag som baby blir Mowgli røvet av Shere Khan (skjebnes tiger) som tar ham med til jungelen. I jungelen vil menneskebarn gå til grunne meget hurtig, med mindre det hender som skjedde med Mowgli; at man blir adoptert av en ulveflokk. Ulvene blir Mowglis forsvar: De passer på barnet, de gir det mat, ulveoppdragelse og lar ingen spise opp barnet. Barnet lærer seg etterhvert hvordan man overlever i en jungel.

Det som skjer med Mowgli er naturlig nok at han etter hvert går ut fra at han selv faktisk er en ulv – hva skulle han ellers identifisere seg med? Han tilpasser seg et liv i jungelen, et sted hvor det alltid er for lite av det gode. For lite mat, for lite vann, for lite vennlighet, varme, trygghet, omsorg osv. I jungelen synes ingen synd på deg. Her hersker et «øye for et øye og en tann for en tann». Den som er beskjedent begavet med intelligens, kløkt eller styrke blir spist først. Slik er det. Man kan aldri under noen omstendighet tillate seg å fungere svakt, gjøre feil eller drite seg ut. Den som er åpen, tillitsfullt fortrolig eller fremstår ubeskyttet eller for eksempel skulle være i den tro at han «var noe», ham er det ute med. Har du det vondt må du prøve å ikke kjenne etter, da det ikke tjener til noe å dvele ved det vonde og vanskelige.

Livet i menneskenes landsby, landsbymodus, blir fremmed for Mowgli. Dyrene i jungelen vet om landsbyen, men fraråder på det sterkeste å våge landsbylivet. Så lenge Mowgli har identifisert seg som ulv, kan han ikke våge det. Sett fra jungelens perspektiv hersker det nemlig på den ene side en livsfarlig dårskap i landsbyen, og på den andre er det jo åpenbart direkte farlig å nærme seg den. Derfor er det en lang prosess for Mowgli å erkjenne at han (i motsetning til ekte ulver) faktisk kan ha tilhørighet til menneskenes landsby, og at han har anledning å vende tilbake dit uten å bli møtt med våpen. Gradvis går det opp for Mowgli at han ikke egentlig er en ulv og han ikke trenger ulvenes beskyttelse, og på et tidspunkt tar han takknemlig farvel med sine forsvarere og begir seg – sårbar og forsvarsløs, og sikkert med bankende hjerte – tilbake til landsbyen. En himmelropende dårskap for en ulv, men Mowgli blir tatt imot av menneskene med forståelse og kjærlighet. Her kan han slippe ned forsvaret, gråte ut og være sårbar for første gang. Når han kjenner sin tilhørighet og varmen fra andre mennesker kan han kjenne på det han har savnet så sår: «Let them fall, Mowgli. They are only tears.' So Mowgli sat and cried as though his heart would break; and he had never cried in all his life before.» (Kipling, 1894)

skjermbklipp fra *Jungle book*, Netflix

Ulver, pigger og karikaturer

Sigmund Freuds elev Wilhelm Reich interesserte seg for denne dynamikken mellom landsbymodus og jungelmodus, forsvar og sårbarhet. Han la merke til hvordan alle livsformer – når betingelsene ikke er gode – må beskytte seg og tilpasse seg det miljøet de er utlevert til. Tenker man seg en saftig grønn plante som vil overleve i et landskap som forvandler seg til en ørken, må den (eller dens utvikling som art) bli til noe som ligner en kaktus. Som art kan den ikke tillate seg å stå sårbar i solen med sine tynne blader og tørke inn, den må forsvare seg mot elementene. Saftige blader må bli til pigger, og det myke levende inni må beskyttes godt. Det er ikke slik at kaktusens pigger er «onde» eller lengter etter å rive opp huden til forbipasserende; den vil bare leve.

Dette fenomenet som man kan se overalt i naturen kalte Reich «pansring» og gjelder hos menneskene både fysisk og psykisk. Kroppslig og psykisk pansring kan skje på veldig forskjellige måter. Oftest dreier det seg om ubevisste mekanismer som «hjelper oss», som prøver å forsvare oss mot psykisk (eller fysisk) ubehag eller fare. Kanskje kunne man kalle en kaktus for en karikatur av en vanlig grønn plante fra et vennligere klima? På en lignende måte kan autonome forsvarsmekanismer bli til en slags karikatur av karakteregenskaper den enkelte faktisk i sin kjerne. Slike agenter i vårt ubevisste spiller en viktig rolle når det gjelder våre nevrotiske mønstre.

La oss som et mer hverdagslig eksempel tenke oss to barn som av en eller annen grunn ikke kjenner seg trygge på foreldrenes kjærlighet. Det ene barnet har et blidt og søtt vesen; dette vil kunne overutvikles til en «solstråle-personlighet» for liksom å sikre kjærligheten. Mens det hos det annet barn, som vi kan tenke oss har en mer viljesterk og trassig kvalitet, der kanskje det utvikles et «urokråke-aspekt». Barnet tester liksom stadig foreldrenes tålegrense i håp om å få bevist at foreldrene tross alt ikke er likegyldige med det, og kanskje også for å holde liv i et håp om at en dag vil det vidunderlige skje: at foreldrene tilgir all ugn og lar sin kjærligheten strømme fritt.

Begge disse to strategiene handler om psykologisk forsvar ment for å sikre tilpasningen og overlevelse når omstendighetene er utrygge, som i Kiplings jungel. Men de kan fort bli uhensiktsmessige og hemmende når barndommen er overstått og det er på tide å finne tilbake til landsbyen. Den pris som betales, er en viss fremmedgjøring fra seg selv. Både terapi og selvutvikling vil kunne handle om dette, og innebærer ofte å erkjenne usikkerhet, smerte og frykt som er blitt feiet under teppet eller blitt overkompensert som en del av et forsvar. Karakteranalytisk terapi prøve blant annet å kaste lys over og klargjøre slike perspektiver, for å øke selvforståelse – og med det redusere selvfordømmelse.



Norsk Karakteranalytisk Institutt
utdanning i karakteranalyse og kropporientert psykoterapi

www.karakteranalyse.no

Norsk Karakteranalytisk Institutt tilbyr videreutdanning i karakteranalyse og kropporientert psykoterapi. Utdanningen bidrar til å utvikle kandidatens relasjonskompetanse og fremmer tryggere terapeuter som er i stand til å håndtere krevende behandlingsprosesser.

Det terapeutiske arbeidet har oppmerksomhet på både det verbale og ikke-verbale samspillet.

Den karakteranalytiske utdanningen gir grunnlag for spesialiteten i psykoterapi.

Les mer om Karakteranalysen på:

www.karakteranalyse.no/hva-er-karakteranalyse

Instituttet har et aktivt fagmiljø med fokus på faglig utvikling og fordypning

- Fagkvelder som utforsker faglige tema og erfaringer som terapeuter
- Kurs- og seminarer
- Faglitteratur med både bibliotek og publisering

Følg med på våre arrangementer på:

www.karakteranalyse.no/arrangementer

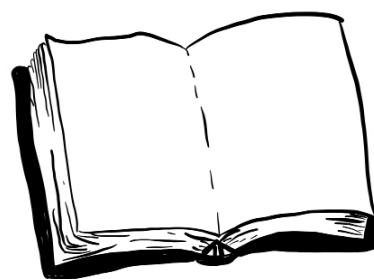
Kommende fagkvelder i 2022

10. februar

24. mars

12.mai

REDAKSJONENS UTVALGTE



BØKER

Tollak til Ingeborg av Tore Renberg

Hvordan ser verden ut for mannen som lever langt unna alt av sivilisasjon på det mest øde av landsbygd i Norge? Tollak til Ingeborg er Tore Renberg (forfatteren av *Mannen som elsket Yngve* og *Kompani Orheim*) sin nyeste roman. Boken handler om en mann grodd fast i tid, som nekter å følge med videre i de endringene tiden har på samfunnet. Han er sint på de masseproduserende firmaene som tar over for sagbruket familien hans har bygget opp over generasjoner. Han er sint på alle menneskene som flytter fra bygdene og inn i sentrum. Han er sint på media som maler stygt bilde av maskuliniteten og verdiene han lever etter. Renberg skriver konsist og vakkert på måter som kan minne om poesi. Boken er skrevet på nynorsk. Handlingen er kort og utspiller seg i løpet av en enkelt kveld. Likevel maler boken et bilde av hele livet til denne mannen. Tollak til Ingeborg er et godt portrett av et liv på siden av samfunnet og på denne måten et portrett av samfunnet vårt fra dette perspektivet. Hva gjør utenforskap med mennesket og hva gjør mennesket med utenforskap?

Min mørke Vanessa av Kate Elizabeth Russell

Hva gjør man hvis man oppdager at det vågale, spennende forholdet man hadde som femtenåring, egentlig var et overgrep? I *Min mørke Vanessa* av Kate Elizabeth Russell (2020) møter vi femten år gamle Vanessa, som etter å ha blitt avvist av bestevenninnen sin føler seg alene, annerledes og har en inderlig lengsel etter å bli sett. Og det blir hun – av sin karismatiske og tjuesyv år eldre engelsklærer. Sytten år senere møter vi Vanessa igjen, og #metoo-bevegelsen er i full gang. Vanessa tvinges til å se sitt første forhold med voksne øyne, og blir konfrontert med hvilke konsekvenser det har hatt for livet hennes. Som leser er man i *Min mørke Vanessa* vitne til utspillelsen av et forhold mellom et barn og hennes voksne lærer, noe som i utgangspunktet får alle moralske bjeller til å ringe. Men fordi romanen delvis forkles som en oppslukende kjærlighetshistorie fortalt gjennom en sårbar, naiv og meget gjenkjennelig tenåringsmunn, blir leseren tvunget til å gjøre seg noen refleksjoner som både er ubehagelige og lærerike.

FILMER OG SERIE

Flukt (Flugt) av Jonas Poher Rasmussen (film)

Flukt er en animert dokumentar fra 2021. Filmen vant Nordisk råds filmpris 2021 og har allerede vunnet flere andre priser. Vi møter Amin som ligger på sjeselongen og som for første gang skal fortelle sin historie, en historie om familie, offer, flukt og menneskesmugling, ensomhet og hemmeligheter. Amin kom til Danmark som ungdom. Han var alene. Han flyttet inn i en fosterfamilie og har etterhvert skapt seg et liv. Nå er han i ferd med å bli forlovet. Men han bærer med seg sin historie og erfaringer han aldri har delt med andre. Ikke før nå. Flukt skildrer mennesker i umulige situasjoner, valgene de gjør og hvordan de bærer det med seg resten av livet. Dette er en animert film for voksne skildret med mørke tegninger, hakkete animasjon og med en nærhet og sårbarhet som gjør vondt.



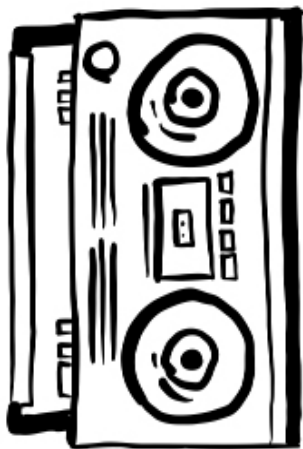
Your Honor av Peter Moffat (serie, HBO)

Adam Desianto er ute og kjører. Under et astmaanfall tar han øynene av veien og kjører inn i en ung gutt på motorsykkel. Livredd fomler han med telefonen og prøver å ringe etter hjelp, men panikken griper han, så han kjører vekk og etterlater den hjelpeløse gutten for å dø. Scenen er så grusom at det gjør vondt. Adam er sønn av Michael Desianto, en respektabel dommer i New Orleans. Når Michael skjønner hva sønnen har gjort, vet han hva som må gjøres: Sønnen må melde seg til politiet og stå til ansvar for det som har skjedd. Men det viser seg at gutten Adam har drept, er sønn og arving til mafiaoverhode Jimmy Baxter. Hvis Adam melder seg, betyr det døden. Your Honor er et bekmørkt drama om manipulering, løgn, frykt og vold. Hvor langt er en far villig til å gå for å beskytte sin sønn? Hvor mye av egen moral, integritet og verdier er man

PODCASTER

God Bedring med Cecilie Ramona Kåss Furuseth, Peder Kjøs og Kaveh Rashidi

Vi lever i et samfunn der helse og uhelse er blant våre største fokusområder. Hvor mange ganger har vi ikke stilt oss spørsmålet om den smerten jeg har i stortåa er farlig? Eller hvorfor det kjennes som om hjertet hopper over et slag når vi ser vår store forelskelse? Dette er spørsmål man kan sende inn til denne podkasten. God Bedring er en podkast av NRK bestående av programleder Cecilie Ramona Kåss Furuseth, psykolog Peder Kjøs og lege Kaveh Rashidi. Her diskuterer de ulike temaer innen kropp og sinn basert på vitenskapelige artikler, egne erfaringer og refleksjoner. Man skulle kanskje tro at en slik podkast var som å få fastlegen inn i øret, men dette er langt fra sannheten. God Bedring oppleves som en hyggelig samtale med venner som tar opp ulike temaer som de genuint er interessert i. Etter å ha lyttet til en episode er jeg alltid overrasket over at jeg også denne gangen lærte noe nytt uten å legge merke til det.



G-punktet med Iselin Guttormsen

Dykk ned i en verden av usensurerte og ærlige historier om sex og samliv! Sexolog Iselin Guttormsen inviterer kjendiser og andre til å dele generøse detaljer fra eget liv. Podkasten gir et unikt innblikk i mellommenneskelige relasjoner. Guttormsen er ikke redd for å stille de vanskelige spørsmålene, og går i bresjen for å bryte ned tabuer rundt seksualitet og følelser. Podkasten gir opphav til mye latter og glede, men dykker også ned i vanskeligere temaer som sorg, sjalusi, utroskap og overgrep. Kort sagt gir podkasten deg sårbare historier om hvordan det er å være menneske, med alt som følger med. Så sett deg ned, sett på podcasten, og la ditt g-punkt bli stimulert!

MUSIKK

My Finest Work Yet av Andrew Bird (album)

Bird sitt tolvte soloalbum feiler ikke på leveringen, og det er ikke rart at den ble nominert til «Best folk album» i 2020 Grammy Awards. Bird er leken, men også politisk i tekstene, og spiller mer på piano enn tidligere. Birds ti spor i My Finest Work Yet føles mer tilstede enn tidligere utgivelser, og mye mer personlig. Videre har albumet en egen evne til å gi lytteren en ny favorittsang for hver gang albumet spilles av. Det er vanskelig å sette fingeren på nøyaktig hvorfor dette er tilfellet, undertegnede må derfor bare anta at den intime sfæren Bird skaper med albumet sitt snakker til en ny emosjonell tilstand for hver avspilling. Albumet minner slikt sett mer om kunst enn ren musikk, og det passer like godt til en lang dag på lesesalen som det passer til en drink hjemme eller en tur i skogen.

Andrew Birds lekne stil kombinert med denne sårheten i My Finest Work Yet er virkelig et smykke av et album, som derfor fortjener Speilvendts høyeste utmerkelse – en anbefaling fra redaksjonen.

Borderline av Tame Impala (låt)

Borderline, låt nummer tre på albumet The Slow Rush, er også tittelen på det fjerde albumet av Tame Impala. Borderline er en sang med en tematikk og innhold som setter søkelys på ytterpunktene i noen av våre mest personlige tanker og forestillinger. Det er sang som får frem nyansene i usikkerhet og behovet for anerkjennelse og bekreftelse. Men også frykten for avvisning og hvordan det påvirker mellommenneskelige relasjoner. Komposisjonen kan gi assosiasjoner til en indre monolog med en fengende beat, mens refrenget er overraskende avslørende og intimt. At Kevin Parker synger med en rolig og avspent tone, er med på å gi sangen en essensiell varme. Det blir som et lysende stearinlys i et mørkt rom; en liten detalj, men nok til å sette et preg på helheten og utgjøre en forskjell. Vokalisten klarer å formidle sangteksten med en sårbarhet som forsterker låtens autentiske budskap, påsmurt med instrumenter som forener interessante lyder på en harmonisk måte.



Oktoberbarn

av Linda Boström Knausgård

Speilvendt anmelder



Lurer du på hvordan det er å motta tvungen elektrosjokkterapi på skjermet avdeling, eller hvordan det er å få livet sitt utlevert i en verdensberømt bokserie? I den selvbiografiske romanen *Oktoberbarn* tar Linda Boström Knausgård fortellingen sin tilbake.

På knappe 150 sider kommer vi tett på i en personlig fortelling om det å streve med alvorlig psykisk sykdom, om livet som tvangsinnlagt på «fabrikken» og om et ekteskap som er i ferd med å rakne. *Oktoberbarn* tar oss gjennom forfatterens barndom, ungdomstid og voksenliv i et intensivt arbeid med å gjenopprette tapte minner som følge av behandlingen hun får på sykehuset.

Oktoberbarn er i all hovedsak en fortelling om forfatterens tvangsinnleggelse på et psykiatrisk sykehus i Sverige, men handlingen strekker seg over flere tidsperioder i forfatterens liv. Romanen har altså flere parallelle handlingsløp som flettes inn i det intensive minnearbeidet forfatteren bedriver mens hun mottar elektrosjokkbehandlingen hun ikke vil ha, men likevel får. Minnearbeidet kan også sees på som en måte å forstå sin egen sykdomshistorie. Linda

stiller selv spørsmålet som leseren gjennom romanen gradvis blir mer og mer nysgjerrig på: «Hvordan ble det sånn?». Med et ønske om å svare på nettopp dette dykker forfatteren ned i sin egen fortid med rike skildringer fra en vond barndom med vanskelige relasjoner til familien så vel som til resten av verden.

Forfatterens historie gir på den ene siden et unikt innblikk i et liv der alvorlig sykdom og lidelse har tatt stor plass. Linda er en viktig stemme for de som har opplevd, og fortsetter å oppleve, maktmisbruk og unødvendig tvang i et system som egentlig er ment for å beskytte de mest sårbare blant oss. Samtidig er mange av fortellingene i *Oktoberbarn* smertelig relaterbare og gjenkjennelige for de fleste. Kanskje er det nettopp disse skarpe, geniale og såre skildringene av helt vanlige, menneskelige opplevelser som gjør at man som leser får en opplevelse av å komme så tett på forfatterens liv. Romanen har mottatt strålende kritikker i både norske og svenske aviser, og det gjør den etter min mening seg fortjent til.

Det er vanskelig å ikke la seg fascinere av Boströms beretninger om samboerskapet med forfatteren Karl Ove Knausgård. Men det er viktig å påpeke at Lindas forfatterskap står sterkt på egenhånd uten hennes tilknytning til den verdenskjente virkelighetsforfatteren. Boström har selv påpekt at hun først og fremst ønsket å dele sin egen historie, men at denne historien ikke overraskende bærer preg av et langt ekteskap med eksmannen. Linda setter likevel virkelighetslitteraturdebatten på dagsorden igjen som så mange forfattere før henne har gjort. Selv om historien er oppslukende og ektefølt bør man som leser etter min mening stille seg spørsmålet om hva en så personlig historiedeling gjør med dem som utleveres så vel som den som utleverer.

I *Oktoberbarn* gjør Linda Boström Knausgård et vondt og tydelig oppgjør med en institusjon som tok fra henne søvnen, minnene og selvkonseptet. Romanen er samtidig en kortfattet og sterk skildring av et levd liv med hendelser som har satt avtrykk i forfatterens kropp, tanker og følelsesliv.

KODER

TEKST LINA WOLDSDAL GLORVIGEN
FOTO LINA WOLDSDAL GLORVIGEN



Dette er et 3001 ark. På dem står det kryptiske koder om meg. De avtrykkene jeg har etterlatt meg, og fremtidig avtrykk noen vil jeg skal stemple inn. Denne «noen» er Instagram. På disse 6001 sidene står nemlig all informasjon appen har lagret om meg. Minus bilder ...

«Primary location»
«Info about you»
«Recently viewed items»
«Your reels sentiments»
«Your reel topics»
«Your topics»
«Ads interest»

Dette er kun en brøkdel av mappene med informasjon Instagram holder lagret på en server et eller annet sted. Seks hundre av disse sidene er kun meldingskorrespondansen mellom en venn og meg. Tenk så mye strøm som går med for å holde all denne informasjonen lagret. Instagram er en viktig kanal for klimaaktivister. Det er ofte her klimaaksjoner spres og rekrutterer en enorm følgerskare. Tenk på all strømmen som går med på å lagre all den aktiviteten.

Ifølge Instagram føler jeg «excitement» og «funny». Jeg liker «comedy», «politics», «science and education», «lip sync», og «commercial content». Og mine topp kategorier her i livet er visst «funny animals», «cars and trucks» og «kale», for ikke å glemme «space cowboy». Misforstå meg rett, jeg har ingenting i mot hverken kål eller lip sync, men er dette virkelig meg? Eller er det en utgave av meg, som noen andre ønsker jeg skal strebe etter? For når en tjeneste er gratis, betaler man jo alltid på en annen måte. Så hvem har jeg betalt, og hvor mye? Hvem sitter på informasjonen om at jeg føler «excitement» for «commercial content» og «space cowboy»? Og viktigst av alt, hva bruker de informasjonen til? Det vet jeg jo strengt tatt. Den går til høystbydende som ønsker å forme mine avtrykk. Og det virker. Skulle gjerne sagt at jeg holdt meg for god for det, men sannheten er nok at Instagram lykkes med å «prime» meg med det de ønsker, bare de vil det nok. For ja, jeg kan faktisk takke Instagram for at de lærte meg at jeg må massere grønnkålen i olje for at den ikke skal bli seig. Men skal jeg være ærlig så hadde jeg nok aldri kjøpt den grønnkålen hvis ikke den hadde gått «viralt» en periode. Og jeg hadde trolig ikke spist grønnkålchips og påstått at det (nesten) er akkurat det samme som Sørlandschips, hadde det ikke vært for utallige «reels». Jeg liker ikke grønnkål en gang. Men kanskje det ikke er så farlig at jeg lar meg forme av sosiale medier? Grønnkål er jo tross alt bedre enn Sørlandschips, for kroppen altså. Hva tenker du?

(6001 sider med Instagram-koder. Lurer på hvor mange sider de andre sosiale mediene har.)

Lina Woldsdal Glorvigen går 4. semester på profesjonsstudiet i psykologi



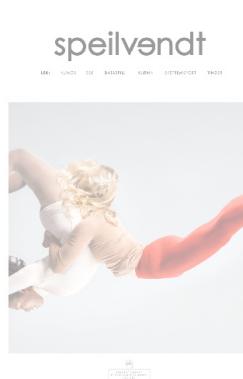
Speilvendt søker bidrag

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!





Jeg kan ikke viske bort risikoen
Jeg kan ende opp som den store taperen
Lenket til sengen, tullet meg inn usynlige tøyler
Holder meg i nærheten, base i kjelleren
Mister stadig terreng for negative tanker
Som tilbys større spalteplass. Ingen kritisk presse
Tørke angriper vegetasjon av håp
Et åpent landskap
Å lage egne spor, bryte ut av løypa

Blikket er festet mot landskapet
Naturens ugjestfrie, vakre utsikt er i sentrum
Selvstendigheten kaller, men nærheten mangler
Tvilen fryser skuldrene
Øynene rettes mot tærne
Tenk hvis jeg drukner?
Vil fuglene kvitre og morgendagen fortsette?
Følelser og fantasi løfter meg fra det fysiske
En pakt mellom det jeg tror, og det jeg ser
er nok til å plante et frø, en ny makt
En privat tilgang til min egenproduserte kraft
En reell påminnelse om hva livet kan bli hvis kroppen strekker seg
Hvis sinnet samarbeider med min komplekse personlighet
Et potensial større enn synsvidden,
Jeg står med muligheten til å forme en framtid eller rømme fra en
realitet
Ansvaret kommer snikende på og tærer på skuldrene

Stående mellom himmel og jord
Flørter med ideen om å slette bekymringen
Vende meg tilbake og føye meg inn i rekken
Godt kamuflert inni flokken
Miste meg selv i mengden
En mur fri for avdekking, et bur for nyskapning
Identiteten svekkes som en kropp uten jobb
Stagnerer eller utsetter? Har ikke konklusjon, svarer med handling
Fordi det virker bedre enn ingenting
Friksjonen uunngåelig når overgangen entrer
Ubehaget bevegelig lik hjulene på en sykkel
En fase, ikke en endestasjon
Jeg formes, en danning, en ekspedisjon
med ukjent utløpsdato
En indre vilje til å fortsette
jeg oppdager, jeg lærer, jeg klarer
En indre flamme ingen kan slukke
Fyrstikkene til den varmen er det jeg ikke vet jeg trenger,
men som hjerte lengter etter

Senait Kidane går 3. semester barnehagelærer på OsloMet

FOTO SENIAIT KIDANE

HVEM FAEN TOK VOTTEN TIL PATRIK?

EKST SARA MARJANOVIC
ILLUSTRASJON MARKUS ULRICHEN

Solen er i ferd med å brenne opp bak de mektige fjellene i horisonten. Luften er frisk og stikkende, nesten utålelig kald. Den strømmer gjennom alt som lever. En temmelig medtatt rødrev tusler tvers over gårdstunet. Han blir nesten usynlig i det senkende mørket. Bortenfor det hvite havet, over veien, overfor naboen, like ved kunstgressbanen, bak den lille bjørkeskogen, i lyngen et sted, har noen tent et bål. Røyken stiger opp mellom de tynne grenene som strekker pekefingerne sine opp mot himmeltaket. Ved nattens ankomst kan man høre

Hvem faen tok votten til Patrik?

Har noen sett Patrik?

Hvor faen er Patrik?

Jeg er ganske sikker på at
Patrik er død.

Nei, han har bare gått og gjemt seg.

Så hvor faen er votten hans?

Det er faen ikke din sak er det?

Det er faen meg min sak, jo.

Patrik er en av oss.

Nå var det faktisk jeg som tok
de vottene, så hold kjeft.

Når faen så du Patrik sist?

Ja, hvem faen så Patrik sist?

Patrik er død.
Herregud han er død.

Kan du slutte å rope?
Du er så jævlig irriterende
når du gråter.

HVEM FAEN SÅ PATRIK SIST?

Mannen som sist så Patrik vil forbli seg anonym av årsaker vi ikke kan gå inn på akkurat nå, men han kan vitne om at Patrik ble dratt etter venstre øre langs grusveien ned til fotballbanen, og senere ført bak gymsalen av gymlæreren, der alt skulle skje, fra ende til annen, en henrettelse i tre akter, så blodig og makaber som bare en gymlærer kan få det til å være.

Rektor nekter for alt.

Se det for deg.

Patrik bundet fast, stilt opp etter veggen og lagt på kne. Er det en verdig måte å dø på?

Rektor nekter for at Patrik er død.

Du er sikkert forvirret. Jeg skal forsøke å gi deg et klarere bilde av hva det var som skjedde. Tyve tiendeklassinger stilt opp på rekke og rad foran gutten som vi av ukjente årsaker har valgt å kalle for Patrik. Tyve tiendeklassinger, hver og en av dem utstyrt med golfkølle og golfballer. Se for deg det. Helt absurd. Utegym, midt i desember. Og så golf? Tyve tiendeklassingene begynner å skyte mot mål. Målet er Patrik. Patrik er i mål.

Rektor nekter for at skolen noen gang har hatt golfutstyr.

Blodet sildrer nedover den rosenrøde huden til Patrik, nedover den mørkeblå boblejakka hans og lager mørke spor i det myke stoffet.

Rektor nekter for at det finnes noen på hele skolen, noen i hele Norge, noen i hele verden som heter Patrik.

Patrik har svarte nylonvotter. Nylonvotter som er en halv størrelse for store. Han vikler ut høyrehånda og begynner å krabbe bort fra kuleregnet. Er det din eller min feil at Patrik kommer seg løs? Burde vi latt han gå? Det synes ikke golfspilleren ytterst til høyre, han oppdager rømningsforsøket og blåser i fløyta.

Patrik, den morrapulern prøver å stikke av!

Ta han.

Hæ? Skal vi faktisk ta på han?

Æsj, jeg vil ikke ta på han.

Gjør som jeg sier!

Ta han!

Ta han!

Dette er mord!

Dette er ikke oss.

Men dette er krig.

Det er han.

Og det er oss.

Enten han eller dere.

Enten han eller oss!

Herregud, vi kommer til å dø!

Herregud, vi er mordere!

Ta han.

Ingen vil ta på Patrik. Ingen vil se på Patrik. Alle vil at Patrik skal forsvinne. At gymlæreren, golfballene og blodet skal forsvinne. Tyve tiendeklassinger som vil hjem til mamma, middag, Playstation og pornobladene i kjelleren. Hjem til leselekser og fotballtrening, pliktene og de trygge rammene og den rottne frukten som har stått og modnet på kjøkkenbenken alt for lenge. Men det henger i luften, den søte, men kvalmende duften av at alle har noe uoppgjort med Patrik. Det er sånne ting som ikke pleier å gå over av seg selv. Det hjelper ikke å åpne et vindu når stanken først har satt seg i møblementet. Gymlæreren ser seg nødt til å ta golfkøllen og Patriks skjebne i egne hender. En gymlærer må tross alt ta regi der det trengs. Han banner høyt, ser opp mot Gud og ikke på Patrik, før han tar sats og knuser skallen hans med ett eneste, målrettet og gjennomført slag. Tusen poeng til gymlæreren. Bling, bling bling. Hjernene til Patrik, minnene og tankene, uangripelige ting som frykt og begjær, drømmer, forestillinger og evne til selvstendig tenkning, aller høyeste måloppnåelse og kjempebra, flink gutt, flyter utover det snøbelagte underlaget. Tyve tiendeklassinger står og brekker seg ved synet av sjelen til Patrik som ligger fremfor føttene deres. Gymlæreren står lent over Patrik en stund. De sterke, hårete armene drypper av blod og svette. Han puster og peser, brekker seg og grynter før han snur seg mot golfspillerne og brøler:

Dere stryker i gym.

Hver og en av dere.

Neste uke begynner vi med turn.

Rektor nekter for at det finnes et fag som heter gym, og hun nekter for at hun noensinne har ansatt en gymlærer. Hun nekter til og med for at hun noen gang har vært rektor, og for at hun eksisterer. Man kan ikke krangle med noen som påstår at de ikke eksisterer. Så vi vet egentlig ikke om vitnet lyver, eller om det er rektor som lyver. Men Patrik er borte. Det vet vi helt sikkert.

Nå har snøen smeltet bort, blodsporene har rent ned i avløpssystemet, og nylonvottene er sporløst forsvunnet. Ingen har spurt etter Patrik. Det finnes ingen fortvilte foreldre, ingen privatdetektiv og heller ingen gravende journalister. En fjern slektning er kommet for å gjøre krav på Patrik sine etterlatte eiendeler, men Patrik har ikke etterlatt seg noe. Det er som at en hel by har visket Patrik fra minnet. Pulten til Patrik stues inn i et hjørne. Vaktmesteren fjerner navnelappen hans med acetone. Snart er denne fortellingen over, og da kommer du til å glemme han også. Hvor er Patrik nå?

Sara Marjanovic går 3. semester på profesjonsstudiet i psykologi



