



SYNAPSEN



Synapsen
Tidsskriftet til Psykosjen
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi

Redaktør
Cecilie Othman Arnesen
arnesencecilie@gmail.com

Redaksjonen
Ole Seltveit Rugset
Josefine Prestmo Hoem
Marianne Aronsen Bjørseth
Lars-Martin Hammer
Sigrid Sørheim
Viktoria Fagerlund Hambro
Christian Vigerust
Ole Jørgen Torp
Marte Sundberg
Frøy Ranneklev Strøm
Anders Thoresen Hjelle
August Noer Mølster
Sigri Olive Kjølén

Takk til
Thea Jordan
Axel Qvam Skavang
Andreas-René Mostuen

Dato: 10.08.2020

Kontakt
avis.psykosjen@gmail.com
f facebook.com/synapsenavis
synapsenavis

5. årgang, #3 2020

Psykosjen

Havdypets kortvarige trygghet
Et dikt 5

IMDb topp 250
Verdens beste filmer? 6

Har psykologien glemt sin historie?
En titt på vår opprinnelse 8

Lørdagsbussen
Et mikrokosmos av studenttilværelsen 13

Tenker andre som deg?
Aphantasia og indre monolog 14

Meditasjon
Hva er det, og hvorfor gidde? 18

STRIKKESPESIAL

I samarbeid med Kognitting

Losjens genser: Raglan 22

Losjens Sokker 26

Losjens Pannebånd / Lue 28

Losjens Votter 30

Forside: Josefine Prestmo Hoem

LEDER

Har du hørt om Amabie? Denne mystiske skapningen skal ha dukket opp i vannet i Japan for mange hundre år siden, etter at det hadde blitt observert flere lysglimt derfra. Amabie kom den gang med profetier om hvor fruktbar marken skulle være de neste årene, og ga samtidig et råd: dersom en epidemi skulle herje området, skulle de vise et bilde av henne, og de syke skulle bli friske. Amabie er derfor i dag et symbol på helse. De offisielle helsemyndighetene i Japan bruker henne i sine kampanjer for smittevern. Det finnes definitivt flere nivåer av å tro på historien om Amabie. Noen kan tolke legenden bokstavelig og føle seg friskere av å bli vist et bilde av henne. Andre mener at det å tegne sin egen versjon av Amabie er en forløsende og forfriskende prosess for psyken. Enda andre ser på dette som sprøyt på lik

linje med horoskoper. Uansett tror jeg det kan være balsam for sjelen å sette seg ned å tegne litt (uavhengig av ferdighetsnivå), eller eventuelt beskuere allerede skapt kunst av denne legenden. På neste side kan du se vår profesjonelle illustratør Marianne Bjørseth sin versjon av Amabie, men et kjapt Google-søk vil vise deg flere alternativer. Uansett har Amabie som regel langt hår, nebb, skjellete kropp og tre finner. Dersom du føler deg inspirert, kan jeg gi deg en liten ekstra motivasjon: de som tegner en Amabie og sender det til Synapsen på mail eller facebook (se indexen) vil få sin tegning enten anonymt eller ikke publisert på våre kanaler. Sammen kan vi helbrede Norge!! Neida. Men det er bedre enn å injisere antibac ihvertfall. Lenge leve overtro og placebo-effekter som ikke går nevneverdig utover ens egen eller andres helse.

Cecilie
D. Arnesen



Illustrasjon: Marianne A. Bjørseth

Havdypets kortvarige trygghet

Når verden brenner, når pesten herjer,
så flykt ned i havet.

Fest loddet til ankelen og synk ned i det mørke havdypet
innesluttet, fanget av totalt isolerende og tyngende vannmasse.
Her nede ved menneskets opprinnelse
her er vi trygge

Men bare for et øyeblikk

Menneskets mest presserende behov for overlevelse er å puste
så la gå en brennende verden
vi må opp og puste fri luft, vi må til overflaten!

Tross vår opprinnelse tilhører vi ikke lenger havdypet
for på naturlig vis stiger vi opp igjen
opp til en bølgete og urolig overflate.

Forhåpentligvis er det en verden hvor vi ennå kan puste

IMDb topp 250- Verdens beste filmer?

Som filminteressert hender det man får spørsmålet "Har du sett alle filmene på IMDb top 250?" Mine venninner og jeg har sett mange av disse filmene, men det er ikke alltid de fenger oss. Hvorfor er det slik?

IMDb

Internet movie database (IMDb) har en toppliste på 250 filmer. Her finner du filmene med høyest skår stemt frem av IMDb-brukere over hele verden. Denne listen har, kanskje naturligvis, fått status som gullstandard for god film i flere miljøer.

Selv om jeg også har sansen for *Frihetens Regn* og *12 Angry Men* sniker ikke disse filmene seg opp på min personlige toppliste. I tillegg har jeg oppdaget at mange av mine absolutte favoritter IKKE finnes på denne lista. Etter en datainnsamling vil jeg nesten tørre å påstå at jeg har funnet ut hvorfor.

Kjønn

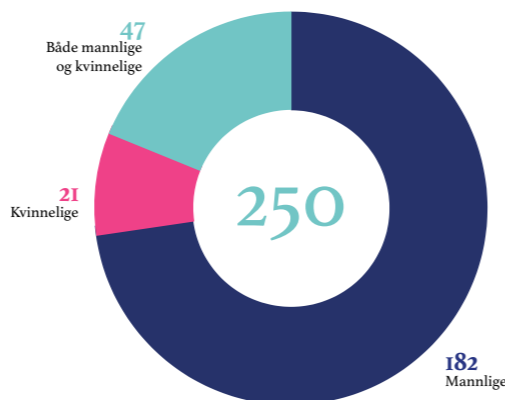
Det er ikke tilfeldig at jeg trakk fram disse klassikerne som eksempler. Ingen av de to filmene har kvinnelige replikker. Faktisk så har de ikke en eneste kvinnelig rolle. Denne mangelen på kvinner så ut til å være en generell trend. Jeg ble nysgjerrig på kjønnsfordelingen på hele lista.

Metode

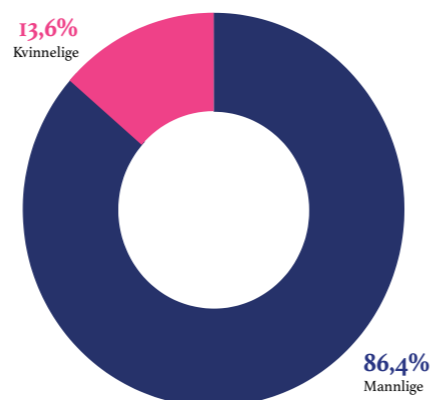
For å undersøke kvinnelig representasjon har jeg sett på tre variabler. Kjønn til hovedpersonen, kjønnsdeling i dialog i hver film, og hvorvidt filmen består Bechdel-testen. Her har jeg brukt eksisterende data fra Pudding.cool, Bechdeltest.com og informasjon om filmene fra IMDb. Jeg har forholdt meg til listen fra 01.07.2020.

Funn:

Selv om det ante meg at topplisten hadde lav kvinnelig representasjon, var det sjokkerende å se hvor lav den i realiteten var. Av de 250 filmene var det 47 filmer med like mange kvinnelige og mannlige hovedroller, mens hele 182 filmer hadde mannlige hovedrolle. Dette etterlater 21 av 250 filmer med kvinnelig hovedrolle. Det vil si at bare 9,6% av filmene har en kvinnelig hovedrolle. Hvis man ser på de 50 øverste, altså de 50 angivelig beste filmene, er det bare 20 filmer med en kvinnelig hovedrolle! (*Nattsvermeren* og *Chihiro* og *heksene* for dere som lurere.)



På kjønnsdelt dialog finnes det tall på 138 av de 250 filmene. Av disse 138 filmene sto mannlige replikker for 81,5% av dialogen på hele listen. Hvis vi kun ser på de 50 øverste, er det så høyt som 86,5%. Av filmene jeg fant data på hadde 129 av filmene mest mannlige dialog, mens bare i 9 av filmene snakker kvinnene noe mer



Bechdel-testen:
Bechdeltesten er et mål på kvinnelig representasjon i fiksjon. For at en film skal bestå Bechdel-testen må følgende kriterier være på plass:
1) filmen skal inneholde minst to navngitte, kvinnelige karakterer.
2) Disse to må prate sammen.
3). Om noe annet enn en mann.
Testen er kalt opp etter tegneserieforfatter Alison Bechdel

På Bechdeltesten var det data på 232 av filmene. Av disse var det bare 84 filmer som besto testen. Dette tilsvarer 36,2 % av filmene. På topp 50 er det 34% som består testen.

Jeg tenkte først at den lave kvinneandelen kunne skyldes at flere av filmene er gamle. Likevel var det ingen tydelig økning i antall bechdeltest-godkjenninger i nyere filmer. Derimot står ikke-vestlige filmer (mest japansk) for uproporsjonalt mange av de kvinnelige hovedrollene.

"Sannheten er; det menn gjør interesserer oss mer enn det kvinner gjør." - Harald Eia

Diskusjon

Hvorfor er kjønnsfordelingen som den er? Denne listen er tross alt ikke laget av en liten gruppe filmkritikere, men stemt frem av mennesker med IMDb-brukere. Filmene har fra flere titusener til mange millioner stemmer. Er kvinner så lite interessante?

"Menn som elsker menn"

Første november 2015 skriver Harald Eia artikkelen "Menn som elsker menn". Der beskriver han hvordan han og mange andre foretrekker oppmerksomhet, feedback og selskap fra andre menn. "Sannheten er; det menn gjør interesserer oss mer enn det kvinner gjør."- Harald Eia. Kan denne trenden vi ser hos menn overføres til film? Hvis Harald Eias observasjoner gjelder for mange har vi en forklaring på hvorfor listen ser ut som den gjør.

Mannlige stemmer:

Det er flere menn som stemmer frem filmer på IMDb, og i tråd med Harald Eias artikkel synes menn det er mest interessant å se andre menn i film. Derfor er det vel naturlig å tenke at kvinner ønsker å se andre kvinner i film? Eller?

Kvinnelige stemmer:

Det finnes en tilsvarende liste som heter "IMDb top 200 rated by women". Denne listen er slående lik top 250-lista. Med filmene *Frihetens regn*, *Schindlers liste* og *Gudfaren* som topp tre kan det tyde på at heller ikke kvinner er spesielt interessert i å se kvinner på skjerm. Jeg lurte på hvorfor kvinner er så mye mer tilbøyelige til å se menn på skjerm enn omvendt.

Konklusjon:

Selv om jeg er nysgjerrig på hva disse funnene kan fortelle oss om filmverden og vår kultur skal jeg ikke spekulere for mye i det. (Men jeg oppfordrer alle til å ta den debatten med venner). Jeg skal heller ikke si at filmene på IMDbs toppliste er dårlige, for det synes jeg ikke at de er. De er bare ikke alle for meg. Så hvis du er som meg, (uansett kjønn) og ønsker mer femininitet, kvinnlig representasjon eller bare mer variasjon bør du se til andre lister. Det finnes så mye bra der ute som ikke er på denne listen (Utenom grette mafia-menn. De er alle på denne listen ;).)

Redaksjon anbefaler!
Her er noen av Synapsens favoritter med litt mer kvinnlig representasjon.

Barn (2019)
Sånn du ser meg (2012)
Mad Max fury road (2015)
Children of Men (2006)
Girl Interrupted (1999)
Når nettene blir lange (2000)
Ladybird (2017)
La vie en rose (2007)
Stepmom (1998)
Wild (2014)
Happiness (1998)
Høstsonaten (1979)
Thelma and Louise (1991)

Tekst og design: Viktoria Fagerlund Hambro

HAR PSYKOLOGIEN GLEMT SIN EGEN HISTORIE?

Tekst: Thea Jordan

Design: Lars-Martin Hammer



Om du leser vitenskapelige artikler og faglige debatter innen psykologi, vil du fort oppdage et slags gjentakende mønster av argumenter som brukes for å kritisere og slå ned på psykologisk nytenkning. Skeptiske tilhengere av den psykologiske hovedstrømmen avkrediterer vanligvis nytenkning ved å kalle den **kontroversiell**, **pseudovitenskap** og **alternativ**. Det refereres også til manglende evidens og mekanismer som placeboeffekten. Kan det være at psykologien og dens fagfolk har glemt sin egen historie og opprinnelse?

Om du har lest psykologiens historie er du godt kjent med at psykologi har røtter i filosofi, og at den på lik linje med andre fagdisipliner, har måttet kjempe en lang kamp for å anerkjennes som en vitenskap (Teigen, 2004). Det er ikke lenge siden nåtidens "tradisjonelle psykologiske tankegods og terapiformer" kun var pseudo-vitenskap og kontroverser. Psykodynamisk terapi, basert på Sigmund Freuds psykoanalyse er et godt eksempel på dette. Freud er fremdeles omdiskutert, men beskrives i dag som psykologiens far i mange skolebøker. Han er blant annet kjent for å ha introdusert ideen om det ubevisst sinn, et fenomen som i dag er allmenkjent. Opp gjennom historien har vi sett hvordan nye psykologiske retninger (deriblant atferdspsykologi, kognitiv psykologi, gestaltpsykologi og eksistensiell psykologi) har oppstått som en kritikk av den daværende hovedstrømmen (Teigen, 2004), og mange år senere anvendes og ansees som "vitenskapelige tradisjoner (tenkemåter og behandlingsformer)." En kan lure på hvorfor noen psykologer (fagfolk) og forskere sitter på sine høye vitenskapshester og tviholder på gamle tradisjoner, mens de er både skeptiske, redde og lukket for nytenkning? Hvor vitenskapelig er egentlig det?

«Som klinikere må vi forholde oss til metoder som er merkelige, som overselges og som mangler vitenskapelig evidens. Slik må det som rimelig er være med nye metoder. Men vi må evne å kombinere kritisk tenkning med åpenhet for nye metoder (Dyregrov, 2009).»

De vanligste argumentene som brukes for å kritisere de som våger å gå mot strømmen vil nå presenteres. Det finnes mange gode måter å vise kritisk fornuft, hvilket er et viktig vitenskapelig prinsipp, men hvor holdbare er de følgende argumentene?

Kontroversielt

"Det er jo veldig kontroversielt" er en setning som ofte brukes som kritikkammunisjon mot nye psykologiske ideer. I dette argumentet ligger antakelsen om at en vitenskapelig konsensus er det som skal til for å kunne si at noe er sant/har en effekt/er bevist. At noe er kontroversielt betyr simpelthen at et tema er omdiskutert. Problemet med dette argumentet er at det på mange måter strider imot selve fundamentet i vitenskap, spesielt i psykologi: nysgjerrighet og faglig drøfting. Uenighet blant fagfolk rundt en metodes reelle effekt og nytteverdi betyr ikke nødvendigvis at de som mener at metoden har en effekt, tar feil. Kanskje er det faktisk denne fløyen av debatten som har rett?

"Consensus is invoked only in situations where the science is not solid enough (Michael Chrichton)."

Om det så bare er noen få som har erfart at en behandlingsform virker, så er det i det minste sant for disse individene. Hvem er vi andre til å benekte en persons positive opplevelse av bedring? Dessuten er det ikke slik flertallet alltid har rett. Det er ikke så mange år siden forskere var enig om at det var trygt å røyke sigaretter. Det var med andre ord en konsensus hvor flertallet mente at en slik bruk av tobakk ikke var helseskadelig; ergo måtte det være sant. I dag er derimot skadeeffektene av tobakk, spesielt i form av sigaretter, "allmennkunnskap". Så feil kan altså flertallet ta.

Jeg vil derfor tørre å påstå at det å si at en metode er omdiskutert blant fagfolk, ikke er nok til å avkreditere validiteten til en metodes effektivitet og nytteverdi, spesielt ikke potensialet den har. Uenighet er noe som skaper vitenskapelige fremskritt og er derfor ikke negativt i seg selv eller noe som bør unngås. Det er også verdt å nevne at det meste innen "mainstream-psykologi" er under kontinuerlig debatt.

Placeboeffekten

En annen vanlig kritikk av nye metoder innen psykologi, spesielt i terapi, er at effekten kun er en placeboeffekt. Kort fortalt går placeboeffekten ut på at forventninger om et positivt utfall fører til (øker sannsynligheten for) et positivt utfall. Om effektene av en metode kun skyldes en placeboeffekt, vil det si at selve metoden/intervensjonen i seg selv ikke har en betydelig effekt og derfor ansees som "ubrukkelig"? Fordi det i mange tilfeller er vanskelig å vite akkurat hva som gjør at klienter opplever bedring, er placeboeffekten fryktet av mange psykologer (og annet helsepersonell). Placeboeffekten har også lenge vært et omdiskutert tema innen medisin (Cipriani, Furukawa, Salanti, Chaimani, Atkinson & Ogawa, et al., 2018).

La oss si at det er sant at de positive effektene som observeres av en gitt terapeutisk metode kun skyldes placebo; at selve intervensjonen (det man gjør i terapien) ikke er det som gir den positive effekten, men at det er pasientens forventning (og eventuelt tidligere positive erfaring) om at metoden vil ha effekt som er den aktive ingrediensen. Hvorfor er det så negativt? **Er ikke hele poenget med terapi å hjelpe pasienten med å oppnå ønsket endring?** Tenk så fantastisk det er om det psykologer faktisk gjør, gjennom sine ulike terapeutiske arbeidsmetoder, er å igangsette og fremme klientens egen medfødte, biologiske og innebygde evne til å lege/helbrede seg selv via placeboeffekten. På samme måte som at kroppen automatisk leger sår, spesielt om vi legger til rette for det ved å rense såret, hvile og la det være i fred - kan også kroppen selv fikse psykiske sår. Det beste vi kan gjøre, etter min mening, er å tilrettelegge for denne naturlige prosessen.

Et motargument kan være at 100% placeboeffekt betyr at klienter ikke egentlig trenger psykologer og at det psykologer har lært og gjør i terapien er bortkastet. Men er det egentlig det? Hva om selve gjennomføringen av de terapeutiske metodene er helt essensielt for å igangsette klientens egen evne til å lege mentale og fysiske plager? Kanskje er det hele den terapeutiske settingen som er med å styrke klientens forventning og tro på at bedring er mulig. Uten denne forventningen om et

positivt utfall (at bedring er mulig) vil kanskje ikke kroppens iboende evne til å lege seg selv starte eller fungere like godt? Dessuten viser det meste av forskning at kvaliteten på relasjonen mellom terapeuten og klienten (den terapeutiske alliansen) har større betydning for klientens bedring, enn hvilken metode som anvendes (Svendsen, 2013). **Som Dr. Gabor Maté hevder, oppstår mye av de psykiske skadene vi bærer med oss i relasjoner. Det er derfor også i relasjoner helbredelse ofte skjer.** Klienter vil derfor ha nytte av en terapeut uavhengig av placeboeffekten. Å skape tillit og så håp er kanskje derfor det viktigste psykologer kan gjøre.

Pseudovitenskap og manglende evidens

Den vanligste kritikken som rettes mot nye psykologiske tilnærminger er manglende bevis. I januar 2007 vedtok Sentralstyret i Norsk Psykologforening (NPF) prinsipplæringen om evidens basert psykologisk praksis (Norsk Psykologforening). Under kan du lese et utdrag fra NPFs nettside hvor de forklarer hva denne prinsipplæringen går ut på. *«Evidensbasert psykologisk praksis (EBPP) er integrering av den beste tilgjengelige forskningen med klinisk ekspertise sett i sammenheng med pasientens egen-skaper, kulturelle bakgrunn og ønskemål. Hensikten med EBPP er å fremme virksom effektiv psykologisk praksis og forbedre folkehelsen ved å bruke empirisk underbygde prinsipper for psykologisk utredning, kasusformulering, behandlingsrealisjon og intervensjon (NPF, u.å).»*

Det som imidlertid kan diskuteres er hva det vil si at en behandlingsmetode er evidensbasert? **Hva er egentlig god evidens?** At kunnskap er empirisk vil si at informasjonen er basert på observasjon, eksperiment og/eller erfaring. Psykologisk forskning følger vanligvis noen generelle kvalitetskriterier. Disse omhandler blant annet at forskningen skal være så objektiv som mulig, studien må kunne gjentas flere ganger med samme funn, forskeren må være ærlig om sine intensjoner, holdninger, verdier og andre mulige påvirkningsfaktorer, og funnene bør helst være generaliserbare (funnene skal kunne gjelde større grupper mennesker, ikke bare enkeltindivider).

Tilhengere av disse kvalitetskravene driver stort sett med kvantitativ forskning. De er opptatt av å måle psykologiske fenomen, og etterstreber et naturvitenskapelig ideal. Andre forskere mener derimot at det er minst like viktig å fange individuelle forskjeller (det unike), at det er uunngåelig å forhindre grader av subjektivitet, og at psykologiske fenomen må forstås og tolkes ettersom de skiller seg fra naturvitenskapelige fenomen som matematikk og fysikk (Risjord, 2014).

Jeg skal ikke gi deg en grundigere innføring i vitenskapsteori ettersom dette er et stort tema. Poenget er at forskere er svært uenig om hva som er et godt bevis (evidens). Dette spørsmålet har også røtter i filosofisk tenking. Hva er sannhet? Finnes det en objektiv og ultimat sannhet som gjelder for alle, og som kan oppdages og måles? Eller finnes det ulike grader av sannheter eller til og med personlige sannheter (Risjord, 2014)? Går det egentlig an å vite noe helt sikkert?

En annen misoppfatning av betydningen av manglende evidens er at mange tror det betyr at det er gjennomført en rekke studier, og at disse viser at en gitt terapeutisk metode ikke har effekt (ergo mangler metoden evidens). Manglende evidens betyr i mange tilfeller at det foreløpig ikke er nok studier som har undersøkt effekten av en metode. Årsaken til manglende evidens kan med andre ord skyldes langt flere faktorer enn at "metoden har vist seg å være ineffektiv". Forskning er en svært ressurskrevende prosess (Langdridge, 2006). Det krever både engasjement, tid, frivillige deltakere, godkjenning og ikke minst finansiell støtte for å drive seriøs storskala forskning, hvilket er det som kreves for at en metode skal kunne anerkjennes som evidensbasert. Videre skal funnene publiseres et sted, noe som krever at noen er villig til å publisere det. At en metode foreløpig mangler evidens betyr dermed ikke at den ikke har et stort potensial og er verdt å forskes på. Bildet er større enn som så.

En kan også spørre seg, hvor mange studier (mye evidens) må til for at en psykologisk terapiform skal kunne kalle seg evidensbasert? Hvem har bestemt dette kravet? Og hvor flinke er vi til å faktisk se på den evidensen som finnes? Hvor viktig er det å forstå de underliggende mekanismene - hva gjør at metoden virker - før vi tar en metode i bruk?

«Da terapimetoden Eye Movement Desensitization og Reprocessing (EMDR) ble introdusert for et norsk publikum (Dyregrov, 1993), anså mange den som merkelig. Flere avviste den umiddelbart, sannsynligvis fordi den brøt med deres formening om hva som kunne inngå i en terapeutisk metode. I dag er den etablert som en virksom metode for traumebehandling (Dyregrov, 2009).»

Er ikke nettopp det å prøve ut (bruke) en metode veien til å oppdage effektiviteten og etablere en ny evidensbasert praksis? Hvordan skal nye metoder noen gang få plass sammen med de allerede etablerte tradisjonene, om ingen gir dem en sjanse?

Beskyttelse av den sårbare part

Hovedgrunnen til at evidensbasert behandling er viktig er å beskytte klienter/pasienter, ettersom de er en sårbar part. Det er selvfølgelig viktig at klienter ikke blir fagfolks prøvekraner, spesielt ikke ufrivillig eller uten informert samtykke. Det er derfor vi har forskningsprosjekter hvor individer frivillig kan prøve nye behandlingsformer i vel viten om at de mulige negative helsekonsekvensene er ukjente. Sånn sett er det derfor viktig at kravet om evidensbasert behandling er såpass strengt.

Men hva skjer når kravet om evidensbasert praksis er så strengt at det grenser til å bli mer helsehemmende enn det er helsefremmende?

Hvor etiske forsvarlig er det egentlig å ikke informere klienter om at det finnes flere (alternative) behandlingsmetoder? Hvemeddenpasientgruppen som allerede har vært flere år i helsesystemet og prøvd alle tradisjonelle vitenskapsbaserte anbefalinger uten å lykkes? Bør ikke de bli informert om at det finnes et alternativ, et alternativ som til og med ser ut til å være løsningen for enkelte? Hva skjedde med pasientens ønskemål og ikke minst valgfrihet? Dette bringer meg videre til det siste argumentet som blir brukt for å kritisere nye psykologiske retninger - "at det er alternativ".

Alternativt

"*«Dette er jo veldig alternativt»*". I dette utsagnet ligger det ofte en slags arroganse, ignoranse og lukkethet. Ordet alternativt har dessverre fått en ufortjent negativ og useriøs konnotasjon (bibetydning) / klang. Alternative behandlere ansees i dag som ufaglærte individer som benytter pseudo-vitenskapelige "voodoo-behandlingsmetoder". Dette er synd, og etter min mening et dårlig argument for å avkreditere mindre kjente behandlingsformer. At noe er alternativt, som at det er et

alternativ til de vanligste behandlingsmetodene og tenkemåtene, er ikke negativt i seg selv. Derimot er det veldig viktig at det finnes et eller flere alternativer til de mest tradisjonelle praksisene ettersom vi mennesker er forskjellige. Når skal vi svelge den kamelen og innse at én bestemt metode aldri vil være universelt kurerende?

Klientgrupper kan stort sett alltid deles inn i tre. Den ene gruppen opplever bedring av behandlingen, den andre opplever ingen endring, og den siste gruppen opplever forverring. For de to siste gruppene er det viktig at det finnes flere alternativer. Som tidligere nevnt finnes det mange mennesker som enten ikke har nytte av eller til og med blir verre av konvensjonelle former for behandling (inkludert terapi og medisiner). Jørgen Akre Flor og Leif Edward Ottesen Kennair (2019) har nylig publisert en bok som beskriver nettopp dette temaet, at **selv anerkjente former for samtalerapi kan gjøre mer skade enn godt**. Individene som opplever at tradisjonelle behandlingsformer ikke passer for dem, fortjener å bli informert om andre alternativer - alternativer som kanskje kan være akkurat det de trenger.

Kritisk sans & sunn fornuft + nysgjerrighet & åpenhet = sant!

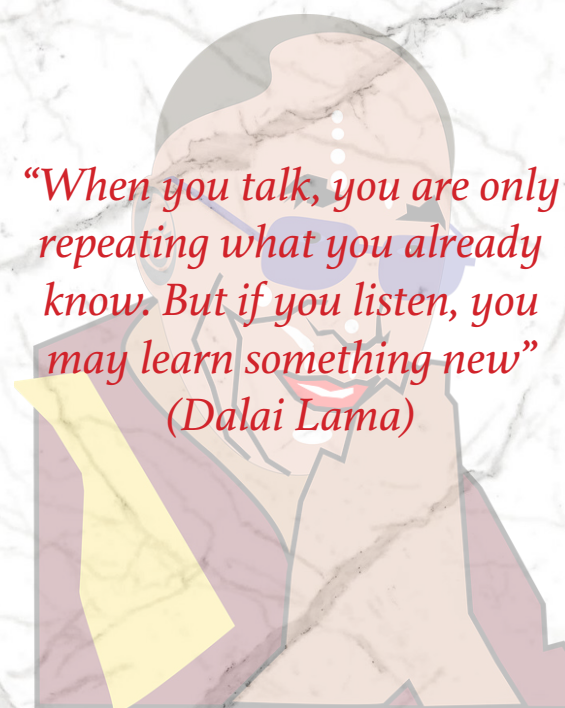
Avslutningsvis vil jeg dele to forskjellige utdrag. Et fra psykologspesialist og grunnlegger av Senter for Krisepsykologi Atle Dyregrov, og et fra psykologspesialist Rigmor Elisabeth Felberg. De skriver begge om en retning innen energipsykologi kjent som tankefeltterapi (TFT), hvilket i dag ansees som en kontroversiell, alternativ og ikke-evidensbasert behandlingsform av mange fagfolk.

«En kort kasuspresentasjon er ikke bevis på metodens effektivitet. Kanskje metoden bare fullt ut mobiliserer placeboeffekten. Om så er tilfellet, er jeg likevel svært fornøyd med dette på klientenes vegne. TFT er en metode i behov av mer empirisk dokumentasjon, men erfarne klinikere har opplevd at metoden kan gi raske og gode resultater. Jeg vil derfor anbefale at psykologer gir den plass blant de terapeutiske verktøy de rår over (Dyregrov, 2009).»

«Erfaringer med at tankefeltterapi har god effekt, bør bli retningsgivende i vurderingen av metodens betydning og ikke komme i skyggen av at forskning tar tid og fortsatt ikke er i stand til å fange det fulle og hele (Felberg, 2015)»

Dette er, etter min mening, gullstandarden for hva slags holdninger vi bør ha til ikke bare psykologisk, men all nytenkning. Som Dyregrov og Felberg begge sier, bør vi evne å kombinere kritisk sans og sunn fornuft med nysgjerrighet og åpenhet. Vi skal ikke ta alt for god fisk, men bør heller ikke skremme andre bort fra å tenke utenfor "paradigmet" (boksen). Uten mennesker som går mot strømmen blir det vanskelig å tenke nytt og oppnå vitenskapelig fremgang. Dette burde være inspirerende, ikke skremmende. Med andre ord, fortsett å være kritisk, men velg argumentene dine med omhu. Husk også at vi mennesker vet langt mindre enn det vi påberoper oss å vite (med sikkerhet, hva nå enn det er) og at vi derfor bør ha en ydmyk holdning både i forskning, klinisk praksis og imøte med andre mennesker.

Neste gang du blir introdusert til en ny tenkemåte eller metode som andre kaller pseudo-vitenskap, alternativ og kontroversiell, ikke bli skremt, bli nysgjerrig.



"When you talk, you are only repeating what you already know. But if you listen, you may learn something new"
(Dalai Lama)

Referanser

- Cipriani, A., Furukawa, P. T. A., Salanti, G. S., Chaimani, A. C., Atkinson, L. Z. & Oga-wa, Z., et al. (2018). Comparative efficacy and acceptability of 21 antidepressant drugs for the acute treatment of adults with major depressive disorder: a systematic review and network meta-analysis. *The Lancet*, 391 (10128), s. 1357-1366. Hentet fra <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2817%2932802-7>.
- Dyregrov, A. (2009). Tankefeltterapi – noe for norske psykologer? *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 46 (7), s. 696-697. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2009/07/tankefeltterapi-noe-norske-psykologer>
- Felberg, R. E. (2015). Tankefeltterapi - fra skepsis til fasinasjon. *Psykologisk*. Hentet fra <https://psykologisk.no/2015/05/tankefeltterapi-fra-skepsis-til-fasinasjon/>
- Flor, J. A. & Kennair, L. E. O. (2019). Skadelige samtaler: Myten om bivirkningsfri terapi. *Tiden*. ISBN: 9788210057182
- Langdridge, D. (2006). *Psykologisk forskningsmetode; en innføring i kvalitative og kvantitative tilnærminger*. Oversatt av Petter Røen.
- Maté, G. (2018). Dr Gabor Maté on why we need a therapist to heal from trauma. *IoPT Norge - Institutt for Traumearbeid AS*. Hentet fra <https://www.youtube.com/watch?v=4dkeBr7ZYpk>
- Norsk Psykologforening. (2007). Prinsipperklæringen om evidensbasert psykologisk praksis. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 44 (9), s. 1127-1128. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/evidensbasert-praksis/2007/09/prinsipperklæring-om-evidensbasert-psykologisk-praksis>
- Norsk Psykologforening. (u.å). Prinsipperklæring om evidensbasert psykologisk praksis. *Psykologforeningen*. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/medlem/evidensbasert-praksis/prinsipperklæring-1-om-evidensbasert-psykologisk-praksis-2>
- Risjord, M. (2014). *Philosophy of Social Science: A Contemporary Introduction*. New York: Routledge.
- Svendsen, B. (2013). Allianse i psykoterapi med barn. *Nordisk Tidsskrift for barn- og ungdomspsykoterapi*, s. 29-12. Hentet fra <https://mellanrummet.net/nr29-2013/artikkel-alliansepsykoterapimed-barn.pdf>
- Teigen, K. H. (2004). *En psykologihistorie*, Fagbokforlaget. Bergen

LØRDAGSBUSSEN

ET MIKROKOSMOS AV STUDENTTILVÆRELSEN



Det er en mørk og stormfull aften. Gjennom Trondheims travle gater turer studentenes beste venn. Dens grønne lakk frembringer glede og venn. Dens dører åpner alltid for spørsmålet: kommer jeg til å åpne eller ikke? Det er snille onkel AtB som manøvrerer seg fra Solsiden mot Studentersamfundet en lørdagskveld. De bærer deg, når du ikke lenger kan gå. De viser vei, når du er tapt. De fører deg til en magisk verden, når alt ellers er grått og kvelden går mot slutt. Nattbussen er et magisk sted.

På denne regnvåte kvelden er det eneste som er fuktigere enn asfalten bussen kjører på studentene kjøretøyet hittil har tatt inn i sitt lune rede. Passasjerene ligger nå på et sted mellom «Country Roads» og «Piano Man». De er sjanglende og ranglende; fiendtlige og kjærlige. En full student er forutsigbar i sin uforutsigbarhet. Alle er unike, alle er helt like. Deres mest gjennomgående fellestrekk er at de alle har forsøkt å drukne konseptet med studier og jobb i en blanding av øl, vin, cider og sterkere sprit. Inntil nå fungerer det, og en bølge av glemsel vasker over deres indre.

Ved prinsen bussholdeplass står en kaotisk kavalkade med støy, balansekunst og et slående aromaspespekter. Flere tapte sjeler venter på redning. Noen skal hjem, for de ligger nå i alkohollake og sylter. Andre skal videre, for deres reise har bare begynt. Bussen ønsker dem alle velkommen på sin ferd. Studentene renner inn i bussen og fyller den til randen. Det er et vitenskapelig faktum at studenter oppfører seg mer som en veske når deres promille og antall når et visst punkt. Enda et eksempel på Norges rikdom når det kommer til vannkraft.

La oss se inni bussen som nå er et eget økosystem, men her faller naturens lover sammen. Ingen kald og nihilistisk harmoni råder, men heller et lappeteppes av freudianske drifter pepret med lysglimt av selvbevissthet som forsvinner like fort som de oppstår. Her er de fleste på bunnen av Maslows behovspyramide. Dette kommer særlig frem hos de som har sanket mat før de trådte på bussen, som nå dyrisk fortærer sitt bytte i tråd med våre forfedres væremåte. Noen klatrer opp til tredje nivå på pyramiden i ny og ned for frisk luft. Kanskje de bryter ut i sang, slår av en samtale eller skumper kjærlig inntil en annen student. Da vil muligens andre svare med å synge med, delta i en slurvete ordutveksling eller ytre ømt: «pass deg for, din jævel». Ved Studentersamfundet fosser en betydelig mengde av bussens innhold ut. Det er forstått at Samfundet er byens hellige gral, og den må fylles opp hver helg med svømmende studenter. Dette er for å unngå vreden til en gud ingen husker navnet på lenger (potensielt en tidligere kunnskapsminister).

De som blir med videre på bussens reise er som oftest ferdig for kvelden. Kvelden har gjort sitt og gjort det bra. Glemselsbølgen strømmer fremdeles fremover, men med mindre fart og kraft. Noen fragmenter av høyere kognisjon synes nå i overflaten. Neste morgen vil en kunne se hvor den bølgen endelig stoppet og trakk seg tilbake. Studenten må så gå igjennom ødeleggelsene og berge det som berges kan.

Skrevet av:
Andreas-René Mostuen

Tenker andre som deg?

Tekst: Sigrd Sørheim

Er du en av de som har kommet over ordet aphantasia de siste årene og ikke helt gidde å søke opp hva det betyr? Eller kanskje har hørt om mennesker som ikke kan «tenke i bilder» på youtube eller tik tok, og antatt at det kan vel ikke stemme? Vel da er dette artikkelen for deg. Siden psykologi har blitt en del av popkultur, så kan man komme over ulike såkalte psykologiske fenomener eller faktaer. Og ofte så ender de opp med å være enten bare tull, en ekstrem overdrivelse eller noe helt obvious.

Så når jeg kom over dette med aphantasia, ville jeg sjekke ut om dette faktisk var noe. Og ja, det er det, på en måte. Aphantasia brukes for å beskrive noen som ikke klarer å visualisere objekter som ikke lenger er tilstede. Dette betyr at du ikke klarer å fremkalle visuelle bilder av et eple, uten at du ser på et eple. Det viser seg at en liten del av befolkningen ikke klarer dette. Hvis du sitter å bekymrer deg for om dette kan være deg, så har jeg en liten test (som kanskje muligens ikke er fullstendig reliabel og valid). Lukk øynene og se for deg en rød stjerne, ta tiden du trenger. Deretter ser du på neste side på oversikten, den boksen som best representerer det du så når du lukket øynene dine gir deg en pekepinn på hvor lett det er for deg å visualisere objekter. Hvis du ligger på 1-2, så har du mest sannsynlig de da kaller aphantasia. Dette betyr at en liten del av befolkningen ikke har erfart å sitte å lese en bok samtidig som at du kan ser for deg handlingen i hodet.

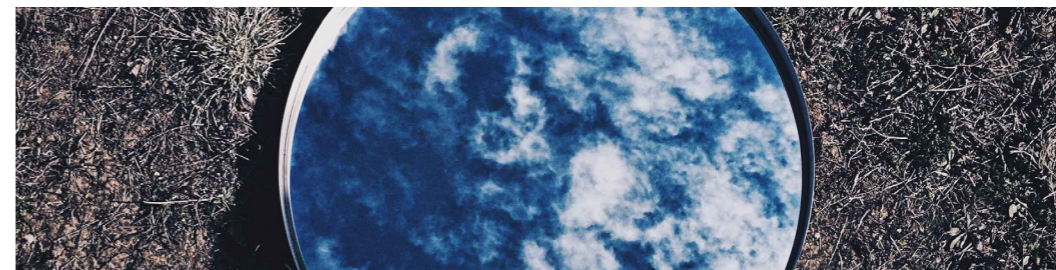
Men hva er egentlig dette, hvorfor har noen dette, og hva betyr det? Vel vi vet egentlig ikke. Generelt så tenker jeg at dette kan si noe om hvor egosentriske

vi kan være, vi bare antar at sånn vi tenker føler og opplever verden er sånn alle andre opplever verden.

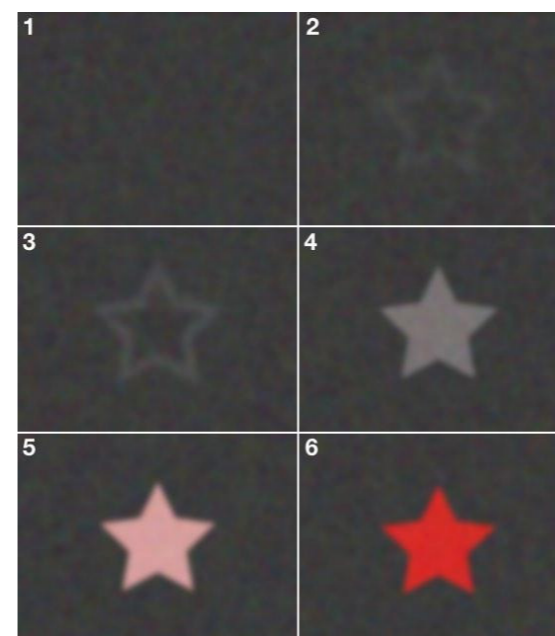
Det virker hvertfall som et relativt nytt tema i dagens forskning.

Så skal vi gå over på noe som kanskje er hakket villere. Nemlig, mennesker uten evne til å ha en intern monolog med seg selv. Her har jeg foreløpig ikke kommet over noe begrep eller fagord for dette fenomenet. Her er det lettere å finne ut om du har dette eller ikke, men de fleste vet fort om de har noen intern monolog eller ikke. Likt som med aphantasia så er dette også et slags spekter, det er ikke så lett som om du har det eller ikke. Alle vil ha en litt annen måte å tenke på, noen har kanskje litt intern monolog, andre er mer visuelle. For å forenkle det litt, så kommer jeg videre til å referere til det som om man enten har det eller ikke.

For å teste dette så kan du se deg selv i speilet, og prøve å si «så fin du er i dag» uten å fysisk bevege munnen. Hvis dette blir vanskelig og du ender opp med å si det høyt isteden, så er du kanskje en del av de som ikke har indre monolog. Den største andelen av befolkningen kan gjøre dette, og kanskje bruker sin indre monolog store deler av dagen. Når du leser bruker du din indre monolog, eller når du skal bestemme deg for hva å spise til lunsj. Dette etterlater spørsmålet, hvordan persiperer de uten indre monolog verden rundt seg? Her må jeg nesten innrømme at jeg er en del av populasjonen som har en indre monolog. Likevel så har jeg prøvd å forstå hvordan de uten indre monolog lever i hverdagen. Dette har jeg selvsagt gjort med et lite dypdykk ned



i diverse youtube videoer og artikler der folk som ikke har en slik indre monolog blir intervjuet. Selv om alle vil sikkert oppleve ting ulikt, så skal jeg prøve å videre utdype hvordan de opplever verden. For hvis du er som meg, så er tanken på at noen ikke har en liten stemme inni hodet veldig forvirrende. Hvis du er en av de med indre monolog så vil du fort finne ut at du bruker den ganske ofte, bare se for deg at du skal lage lunsj, og du åpner kjøleskapsdøra. Du tenker om du kanskje vil ha salami, eller ost, eller kanskje du skal steke deg et egg? Noen uten denne indre monologen, har for eksempel forklart at man opplever at noe i kjøleskapet nærmest lyser litt opp og du tar det.

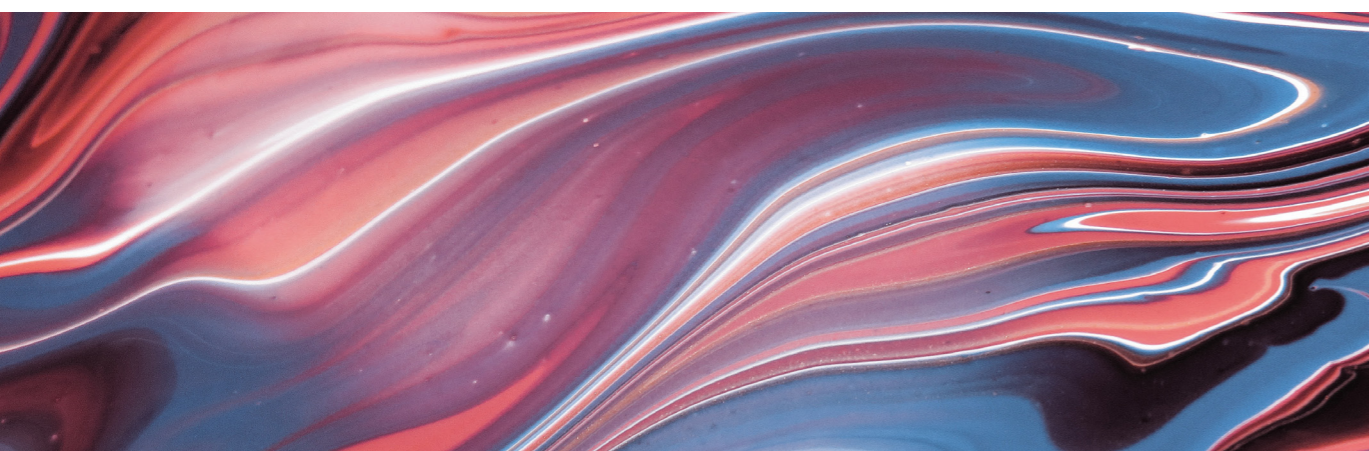


Likevel så er det store spørsmålet for de fleste, hvordan opplever de uten indre monolog å lese en tekst? Jeg leser jo ved at min lille stemme i hodet leser opp teksten for meg. Det er den beste måten jeg klarer å forklare det på, men jeg forstår at noen uten indre monolog synes det høres litt galent ut. Det virker som om det her er litt ulikheter i hvordan de uten indre monolog opplever å lese. En forklarte det som om alle ord har en bestemt form, slik at du ser på formen eller strukturen til en setning. Noen har også uttalt at de ikke er så glad

i å lese generelt, og at de tenker at dette kan være hvorfor. Mange av de som har uttalt seg om dette, sier også at de leser veldig fort i forhold til andre. Opplevelsen der noen går forbi deg og du tenker, «wow det var et kult antrekk» eller noe lignende, virker også veldig fremmed for de fleste uten indre monolog. I tillegg til listen over ting som virker fremmed for mange av disse uten indre monolog, er det å dagdrømme.

I tillegg så vil jeg ikke portrettere det å ikke ha monolog som noe negativt. Jeg vil nesten heller si at det kan være motsatt. I ett av intervjuene så spurte en med indre monolog, om han lå om kvelden og funderte eller tenkte på ting som måtte ordnes neste dag før han skulle sove. Han uten indre monolog så litt forundret ut og svarte nei, når jeg legger meg så lukker jeg øynene og sovner. Tenk på alle rundt omkring i verden som ikke får sove fordi de tenker og stresser med alt som burde vært ordnet. Eller tidligere flau opplevelser som du ikke vil tenke på. Likevel så har flere uten indre dialog også uttalt at de kan ha søvnproblemer, for eksempel at de kan se bilder av lister av ting de må gjøre. Ut ifra mitt lille dypdykk så virker det som om de som bare legger hodet på puta og sovner, kanskje er de som har både aphantasia og ingen indre monolog. De har verken noe visuell stimuli eller noe indre dialog som kan forstyrre dem når de skal sove. Mennesker med aphantasia og uten indre monolog får meg til å tenke på meditasjon. Er det ikke det vi andre prøver å oppnå med ulike meditasjonsapper, youtube videoer og lyder av bølger? Å få ro ned stemmen, tempoet i hodet og all den indre stimulien som vi gir oss selv.

En siste observasjon som jeg gjorde meg, men som flere også har poengtert, er at det virker som om de med indre monolog er mest engasjert og forbløffet av dette. Det virker i hvert fall som om dette er et tema som kunne trengt mer forskning. Til slutt vil jeg bare understreke at det kan være lurt å ta alt dette med en skje salt, dette var bare min lille oppsummering av hva jeg har lært om disse to fenomenene på internett.





STAY
SAFE



Meditasjon.

Tekst og design: Axel Qvam Skavang & Ole Torp

Nirvana, Vipassana, Mindfulness, Metta
Sati, samadhi, Mantra
Egodød.

“Men for faens oldemor, det er jo helt umulig å forstå noe som helst av det greiene her!!” tenkte jeg mens Sam Harris introduserte mystifistiske teknikker som å “se etter den som ser”. Jeg husker godt at frustrasjonen kunne bli stor. Jeg ville jo få bedre fokus, mindre tankekjør og komme mer i flow og greier. I stedet sitter jeg plantet på gulvet i lotusstilling med ryggsmarter, for å så få mystiske “Rafiki-replikker” slengt i trynet av en app 10 minutter hver dag til en rolig pris av 800 kroner i året. Det kunne til tider være svært fristende å heller bruke pengene sine på noe mer fornuftig, som 7 saftige burgere fra Superhero eller en litt luftig tur i pianobaren på DT. Likevel har det akkurat vært pirrende nok til at jeg har fortsatt, noe jeg er svært glad for i dag.. Men i en verden hvor meditasjon har blitt en “hipp trend”, ofte som en alt-i-en-løsning på psykisk ubehag, føler jeg at forvirringen kan være stor hos flere enn bare meg. Jeg ønsker derfor å prøve å gi én mulig tolkning på hva meditasjon faktisk er, og hvorfor i alle dager man skal gidde å sette seg ned for å meditere.

Så, Hva er meditasjon?

Det korte svaret er at meditasjon er et samlebegrep av teknikker hvis formål er å forstå og justere mekanismene i ens eget sinn. Meditasjon har lange, dype røtter i østlig filosofi og religion, og det finnes utallige retninger og teknikker. Felles for disse er at man forsøker (eller unngår å forsøke) å manipulere eget fokus. Det er dog ikke noe magisk ved det å meditere. Man sitter som oftest stille i eget sinn med en eller annen retning og ser hva som skjer. Du forsterker det du liker, finner frem til nye sinnstilstander og utforsker, i øvelser vi helt fint kunne kalt noe helt annet (mindre sexy selvsagt). Typisk har man likevel et fokusobjekt, f. eks. pust, kjærlige tanker, dype fraser eller en

gjentakende lyd, og eventuelt også en utvidelse av perifer oppmerksomhet (fortvil ikke, vi kommer tilbake til det). Alt dette bygger på grunnpremisset om at alt vi opplever filtreres gjennom sinnet, noe som medfører at vår opplevelse av virkeligheten til enhver tid vil være avhengig av sinnstilstanden. Her kan vi alle kjenne oss igjen, som for eksempel i hvordan 7 burgermåltider på Superhero kan knyttes til 7 ulike sinnstilstander. Jevnt over smaker burger bedre når man ikke er fanget i en negativ tankestrøm.



Steiner som ser fine ut og greier er vanlig å finne i tekster om meditasjon

For å kunne forstå hvordan sinnet fungerer, må man først og fremst være oppmerksom på det som skjer. Ved å vende blikket mot sitt eget sinn ser man tydeligere hva som farger sinnstilstanden. Minner fra fortiden eller bekymringer for fremtiden er typiske eksempler, men det kan også være at disse har en funksjon vi kan bli mer bevisst. Meditasjon handler i så fall ikke nødvendigvis om å fjerne disse tankene, men heller å kunne forholde seg bedre til dem, og gjøre dem mindre destruktive. Oppmerksomhetstrening for å bli mer bevisst egne prosesser er grovt sett ofte det vi kaller for mindfulness-teknikker eller sati på sanskrit. Disse fungerer typisk ved at man observerer det som dukker opp i bevisstheden med et åpent sinn, enten det er følelsen i foten eller det er tanker som dukker opp. De er

en essensiell del i de fleste meditasjonstradisjoner. Mens mindfulness-teknikker gjør oss mer observante på egne prosesser, så finnes også utallige øvelser som skal forbedre styrken på fokuset. Formålet med dette er å kunne ha nok slagkraft til å velge seg bort fra elementer i bevisstheden som suger opp oppmerksomhet, for så å kunne legge fokuset over på andre ting man heller ser mer gunstig å fokusere på. Med trening i konsentrasjonsøvelser så vil man kunne øke egenfølt kontroll over et ellers ustyrlig sinn, det man i østen ofte kaller for “monkey mind”. Øvelser i denne retningen innebærer som regel et fokusobjekt som man forsøker å holde fast ved på tross av mer interessant stimuli som forsøker å fange oppmerksomheten. De fleste som har prøvd å fokusere på sin egen pust vet hvor vanskelig dette kan være.



Visuell representasjon av hodet til tider

Okei, neste avsnitt krever litt fokus...

I tillegg kan oppmerksomhet kan deles inn i to komponenter: fokal oppmerksomhet og perifer oppmerksomhet. Fokal oppmerksomhet er den oppmerksomheten man retter mot en spesifikk intern eller ekstern stimulus. Denne formen for oppmerksomhet plukker ut elementer fra bevisstheden som den tar tak i og analyserer før den går videre til et annet objekt. Vender vi for eksempel blikket mot en tanke, så begynner hjernen å analysere tanken, helt til denne prosessen overkjøres av et annet objekt som skal analyseres. Det er i den perifere oppmerksomheten at vi fanger opp andre potensielle elementer i bevisstheden. Dette er helheten i bakgrunnen, en

mer generell oppmerksomhet som ikke prosesserer informasjon med samme intensitet og dybde.

Kanskje den beste måten å se dette skillet er å ta utgangspunkt i synet. Vi har til enhver tid et fokuspunkt (objekt) vi fester blikket mot. Dette er sentrum i synsfeltet, og her er analysen av synsfeltet mye mer presist. Men selv om vi vender blikket mot ett og ett objekt av gangen i synsfeltet så har vi en viss oppmerksomhet i sidesynet. Vi analyserer dog ikke dette sidesynet kognitivt, annet enn at vi absorberer bevegelser som kan være relevante for å flytte fokuspunktet mot ny stimuli for ny analyse. I meditasjon forsøker man gjerne å styrke dette forholdet mellom fokal og perifer oppmerksomhet ved å stabilisere fokal oppmerksomhet (unngå distraksjoner fra det perifere), samtidig som man utvider ens kapasitet til å samtidig være bevisst det som dukker opp i det perifere. Det er altså ikke meningen å analysere det perifere kognitivt, men heller å øke kapasiteten til å kjenne helheten, samtidig som man evner å være fullt og helt innrettet et analyseobjekt. Dette gjør at man kan kjenne vinden stryke armene mens man er fokusert på en samtale, uten at denne vinden distraherer oss. Dersom vi bytter ut vinden med vonde tanker, så lar vi oss ikke lenger distrahere av vonde tanker selv om de dukker opp. Dette er i alle fall ideen.

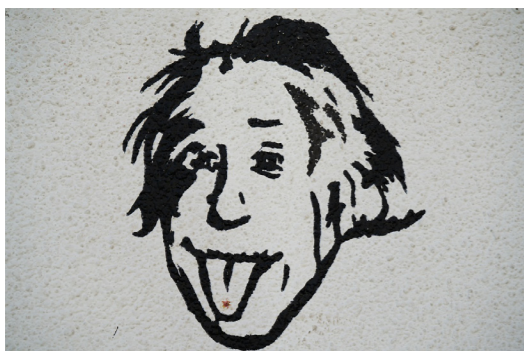
Meditasjon handler også om å ta det chill, da stress og press gjør det vanskeligere å opprettholde oppmerksomhet

Å forholde seg rolig, nøytral og å ikke prøve så hardt er altså viktige komponenter i meditasjon. Her finnes for eksempel teknikker som spesifikt forsøker å redusere fiksering, press og anstrengthet, ofte kalt uanstrengt mindfulness (eng. effortless).



Hvorfor skal man gjelde å meditere?

Et appellerende svar i akademisk kontekst krever evidens. Og heldigvis finnes lovende resultater. En metastudie på effekten av mindfulness-meditasjon viste for eksempel en moderat effekt på både positive emosjoner, negative emosjoner og velvære, som begge er knyttet til lykkebegrepet (Eberth & Sedlmeier, 2012). Den samme studien viste også moderat effekt på andre psykologiske parametre viktige for oss som redusert nevrotisisme, stress og angst, og økt oppmerksomhet, empati, mellom-menneskelig fungering, emosjonsregulering m.m.



Ok, så meditasjon kan ha lovende resultater for vårt ve og vel. Det er bra. Men min erfaring er at meditasjon kan også være et helvetes mas. Det kan ta lang tid før man finner de første formene for glede eller mening i øvelsene. Og samtidig er det heller ikke problemfritt å bli bevisst alt som skjer til enhver tid. Det kan hende du blir bevisst ting du helst vil beholde i periferien, men som nå etter meditasjon har begynt å distrahere deg. Dessuten kan meditasjon være en kilde til en haug av frustrasjon knyttet til teknikk og tankekjør som kan forsterkes i løpet av prosessen fordi du fanges i spiraler. Det er altså ingen quick fix. Og har man et problem er det som regel bedre å gå løs på problemet i stedet for å sitte stille i eget hode med kryssede bein. Kjipt, men sant...

Men uavhengig av hvordan meditasjon kan påvirke visse helseparametre, så kan meditasjon være en potensiell kilde til innsikt i eget sinn. Det er nesten komisk hvor distansert vi er til vår eneste kilde til subjektiv opplevelse. Bevisstheten vår er det eneste som alltid er tilgjengelig for oss. Og alt man trenger å gjøre er å observere den. Ikke nødvendigvis for å bli lykkelig, men for å forstå oss selv bedre.

Meditasjon er også et minefelt av helt spesielle grunner - grunner som kan få enhver rasjonell og empirisk person til å forkaste hele ideen. Veldig mange rapporterer at de opplever det de anser som *mystiske opplevelser* gjennom meditasjon. Det er rapportert å være i ett med universet, egodød, ekstrem lykkerus og kosmisk kjærlighet til alt liv m.m. Folk i tusentall sitter hele liv i samme posisjon for å fremkalle disse tilstandene. Også her kan vitenskapen hjelpe oss å forstå disse fenomenene med begge beina plantet på jorden. Nevrale korrelater i mediatsjonsstudier viser for eksempel sammenheng mellom ulike meditative tilstander og det å nedregulere områder som posterior cingulate cortex (PCC; en viktig node i default mode network for de av dere som har hatt bio 2). PCC er knyttet til integrering av selvet, og selv-refererende tanker, og er aktivt mer eller mindre hele vårt våkne liv. Andre funn, som ikke får plass i



denne teksten, inkluderer studier som ser på andre relevante hjerneområder og deres betydning for disse opplevelsene. Dette er ikke å si at vi enda kan forklare alle disse opplevde tilstandene nevrologisk med dagens kunnskap, men det gjør det lettere å se for seg at disse potensielt kan forstås uten å måtte forkastes på face value. Det finnes mange mennesker som rapporterer disse opplevelsene, og det er vitenskapens jobb å gi dem et sekulært rammeverk.

Uansett grunn til å meditere så er det viktig å presisere at meditasjon ikke er et magisk verktøy for å løse alle verdensproblemer. Det er dessuten vanskelig å skille meditasjon fullstendig fra en teoretisk kontekst, som typisk gis gjennom østlig inspirert filosofi. Ordet kan i seg selv dermed også være misvisende, fordi det er så vagt og innebærer så mange konnotasjoner med tilknytning til østlig spiritualisme (hippier med elefantbukser, dop, chakrasteiner, moderne svada, selvrealisering,

guruer som misbruker maktposisjonen sin, "peace and love" og frelse, for å nevne noen). Det er rett og slett ikke noe som tyder på at meditasjon er en quick fix for ens problemer, og det er ikke mulig å love noen effekt. Det kan ta mange titalls timer med frustrasjon før man opplever noe som helst av verdi. Og det kan rive opp i stabile strukturer som kan skape kaos inntil man stabiliseres. For noen er det verdt strevet, for andre er det ikke det. Men med riktig trening så kan det ses som en måte å styrke sitt eget sinn. Noen løfter vekter, andre trener huet. Skader kan forekomme, og det er stor risiko for å sitte å surkle seg inn i egne problemer. Det eneste jeg kan si er at jeg selv har hatt mye glede av meditasjon.

*Gira på å meditere?
Huk tak i meg eller Axel så mekker vi en
sekt sammen her på Dragvoll!*



Jeg lover deg bro du kommer til å følge deg sånn her om du får det til ass.

Losjens strikkesenser: Raglan

Kanskje har du sett den fine Losjen-genseren på Dragvoll, i forelesning, i kantina? Når mørket senker seg før vinteren, og gangene blir kalde og tomme, finner man alltid noen flotte eksemplarer på diverse lesesaler. Denne nydeligste av gensere, designet av selveste Nina Spigset fra kull 40, har blitt en stor eksamensfavoritt blant de fleste av oss.

Men er du som meg, og ikke eier en symaskin, blir det vanskeligere å strikke denne. Spesielt siden jeg er livredd for å klippe i arbeidet mitt, selv med en symaskin tilstede! Løsningen for min del ble å bruke den originale oppskriften til å lage en versjon av genseren med raglanfelling, tilpasset min angst for å ødelegge den flotte genseren, og min latskap knyttet til montering av arbeidet. Håper denne oppskriften kan være til nytte for flere!

Størrelse: (XS-S) M (L) XL (XXL)

Garnalternativer: Peer gynt, Sandnes alpakka, Smart, Sandnes duo, Mandarin Classic, Drops alpakka

Omtrentlig garnmengde:

Hovedfarge: (550) 600 (650) 700 (750)
Mønsterfarge: (150) 200 (250) 250 (300)

Pinner: Rundpinne nummer 3 og 3 ½ (40 og 80 cm), og strømpepinner nummer 3 og 3 ½ (eller benytt «magic loop»-teknikken)

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p 3 ½ = 10 cm

Tips: Genseren strikkes nedenfra og opp. Du kan justere ermelen og bollen ved å strikke noen ekstra cm før du begynner på mønster A. Dersom du er usikker på hvor lange ermer du ønsker, kan du måle ermelen fra armhulen på en annen strikket genser du er fornøyd med lengden på.

NB! Les hele mønsteret før du starter!

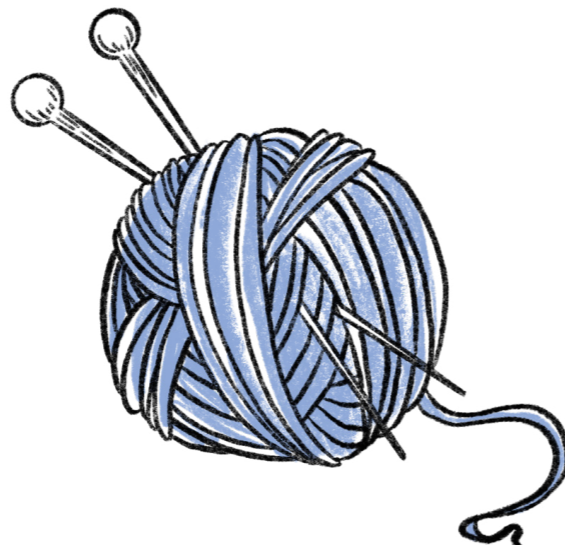
Oppskrift laget av: Marianne Aronsen Bjørseth

Ermer:

Legg opp (48) 52 (56) 56 (64) m med hovedfargen på strømpepinne nr. 3. Strikk vrangbord i ca. (6) 6 (7) 7 (7) cm: 1 r 1 vr (eventuelt 1 vridd r 1 vr for tettere vrangbord), eller 2 r 2 vr. Skift til p nr. 3 ½ og strikk glattstrikk. Øk jevnt fordelt på første omgang til (62) 66 (68) 72 (76) m. Øk deretter med 1 m på hver side av siste m på omgangen (totalt 2 m på hver omgang) hver andre cm til du har i alt (72) 84 (96) 96 (108) m. Strikk til arbeidet måler (42) 45 (46) 46 (47) cm. Strikk mønster A. Strikk en runde glattstrikk med hovedfargen der du feller 5 m undersiden av ermet, til det gjenstår (67) 79 (91) 91 (103) m. Sett arbeidet til side, og strikk et erme til.

Bol:

Legg opp (204) 240 (252) 276 (288) m med hovedfarge på rundpinne nr. 3. Strikk vrangbord i ca. (6) 6 (7) 7 (7) cm: 1 r 1 vr (eventuelt 1 vridd r 1 vr for tettere vrangbord), eller 2 r 2 vr. Skift til p nr. 3 ½. Sett en maskemarkør i begge sidene av bolen som deler arbeidet i to deler med like mange masker: (102) 120 (126) 138 (144) masker på hver del. La markørene følge oppover i arbeidet. Strikk glattstrikk til arbeidet måler (42) 44 (46) 47 (48) cm. Strikk deretter mønster A. Strikk en runde glattstrikk med hovedfargen der du feller 5 m på hver side av arbeidet til ermene, i alt feller du 10 masker. Du skal nå ha (194) 230 (242) 266 (278) m igjen på rundpinnen.



Bærestykke:

LES ALT NØYE FØR DU BEGYNNER

Strikk en runde glattstrikk (rundpinne 3 ½) på bolen der du samtidig setter inn ermene på rundpinnen ved de felte maskene. Sett en maskemarkør der ermet møter bolen, totalt 4 markører. Du skal nå ha (328) 388 (424) 448 (484) m på pinnen, fordelt slik: Høyre erme (67) 79 (91) 91 (103) m, forstykket (97) 115 (121) 133 (139) m, venstre erme (67) 79 (91) 91 (103) m, og bakstykket (97) 115 (121) 133 (139) m.

Mønster B skal strikkes over for- og bakstykket, og mønster C skal strikkes over ermene. Du skal felle til raglan **samtidig** som du strikker mønster B og mønster C slik:

Mønster B må midtstilles. Punkt 1 på mønster B viser midten av mønster B. For å midtstille mønsteret, begynner man omgangen der det er markert på mønsteret, basert på størrelsen man strikker. Mønster C, som strikkes over ermene, trenger ikke å midtstilles.

Strikk første runde av mønsteret uten felling. Deretter skal du på annenhver runde felle til raglan:

Du starter ved maskemarkøren som markerer omgangens start. Strikk en maske rett, og deretter to masker rett sammen. Strikk til det gjenstår tre masker før neste markør. Strikk to masker vridd rett sammen (strikk i bakre løkke på maskene). Strikk en rett. Flytt markøren, og gjenta dette til omgangen er ferdig. Du skal til sammen ha felt 8 masker på en runde, to masker ved hver markør.

Viktig: Masken rett før og rett etter hver markør skal strikkes i mønsterfargen der dette er mulig. På rundene der dette ikke er mulig, kan man gå over med maskesting etter at genseren er ferdig strikket. Det ser finest ut om alle disse maskene er i samme farge.

Du skal felle til raglan på annenhver runde til sammen 18 ganger. Etter fellingene gjenstår det (184) 244 (280) 304 (340) m på pinnen, fordelt slik: Høyre erme (31) 43 (55) 55 (67) m, forstykket (61) 79 (85) 97 (103) m, venstre erme (31) 43 (55) 55 (67) m, bakstykket (61) 79 (85) 97 (103) m.

Etter de atten fellingene skal du begynne å felle til hals, **samtidig** som du fortsetter med mønstrene:

Fell 21 masker midt foran på forstykket. Fra nå av skal du strikke frem og tilbake på pinnene. På annenhver omgang skal du felle i begynnelsen av pinnen til hals. Først 5m i hver ende, deretter 4, 3 og 3 masker. Når alle fellingene til hals er gjennomført, skal du sitte igjen med (133) 193 (229) 253 (289) m på pinnen.

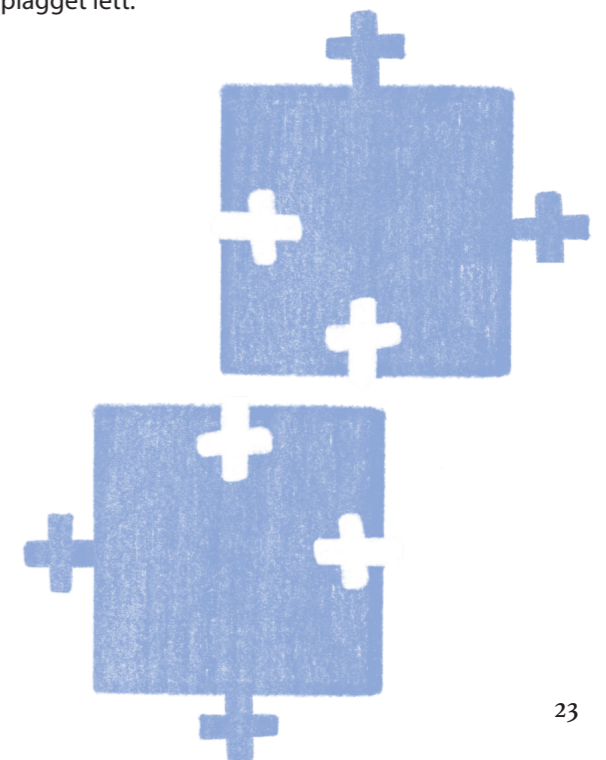
Dersom du føler du har igjen for mange masker på pinnen kan du fortsette raglanfellingene **samtidig** som du feller til hals. Jeg anbefaler dette for størrelse M (L) XL (XXL). Raglanfellingene strikkes bare på rettsiden av arbeidet, du skal ikke felle på vrangsidene (slik feller du på annenhver runde).

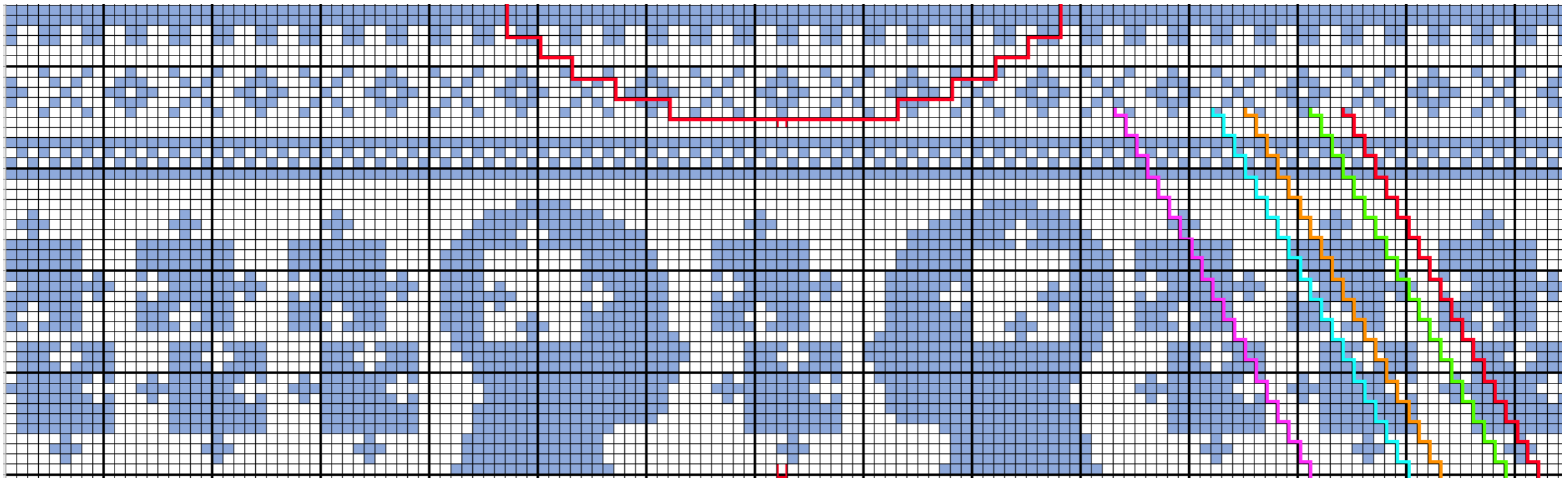
Halskant:

Plukk opp masker langs halskanten, og juster maskeantallet til det er delelig på fire. Bytt til pinne str. 3, og strikk vrangbord to rette og to vrange (eller en rett og en vrang, alternativt vridd rett) til halskanten har ønsket lengde. Fell elastisk av.

Montering:

Fest tråder og sy igjen under ermene. Damp plagget lett.





MØNSTER B

A

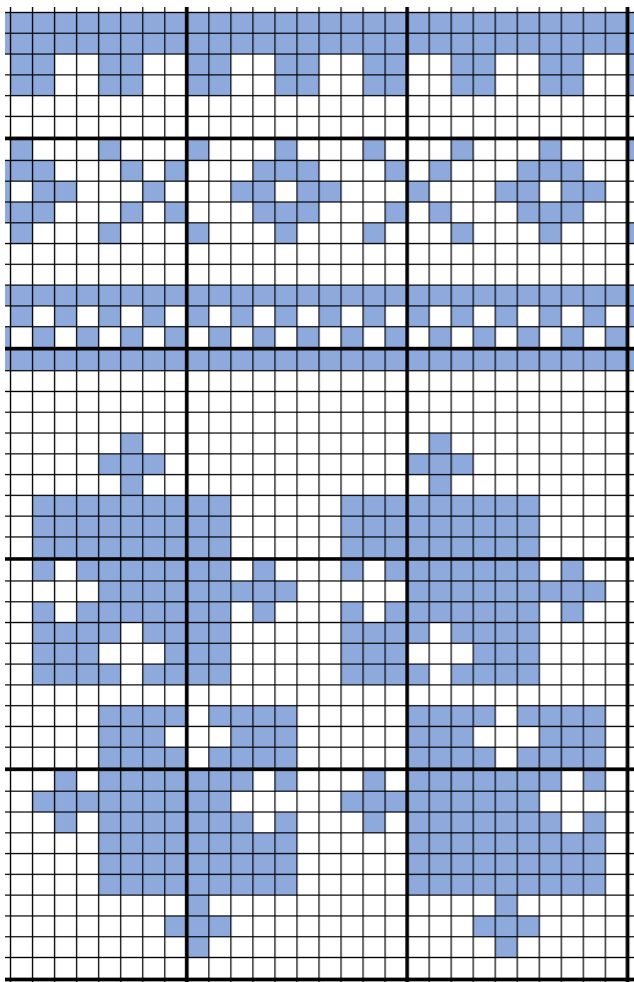
XS-S

M

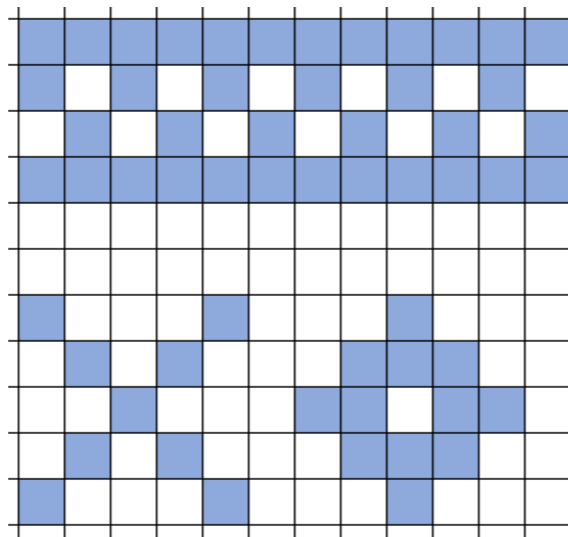
L

XL

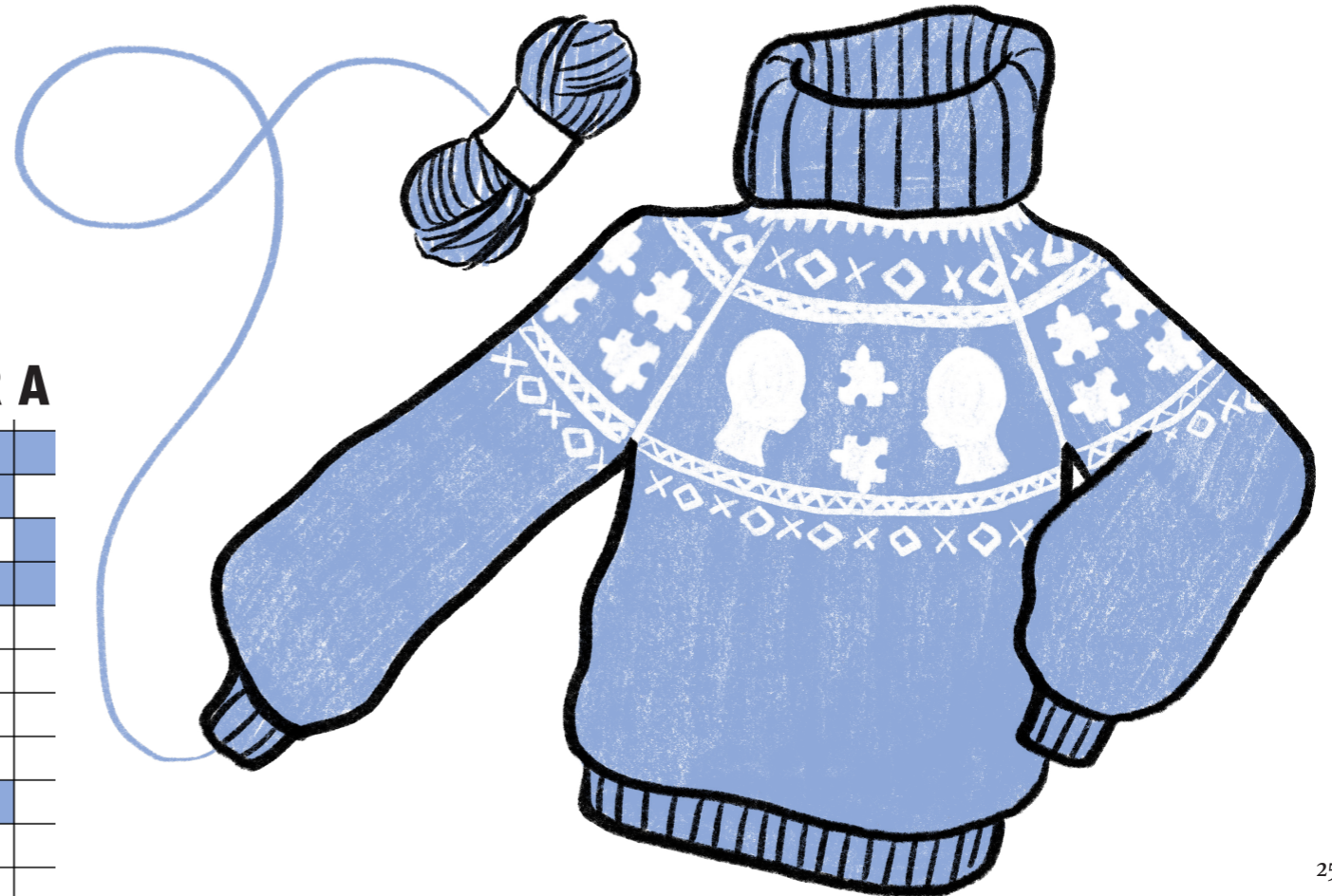
XXL



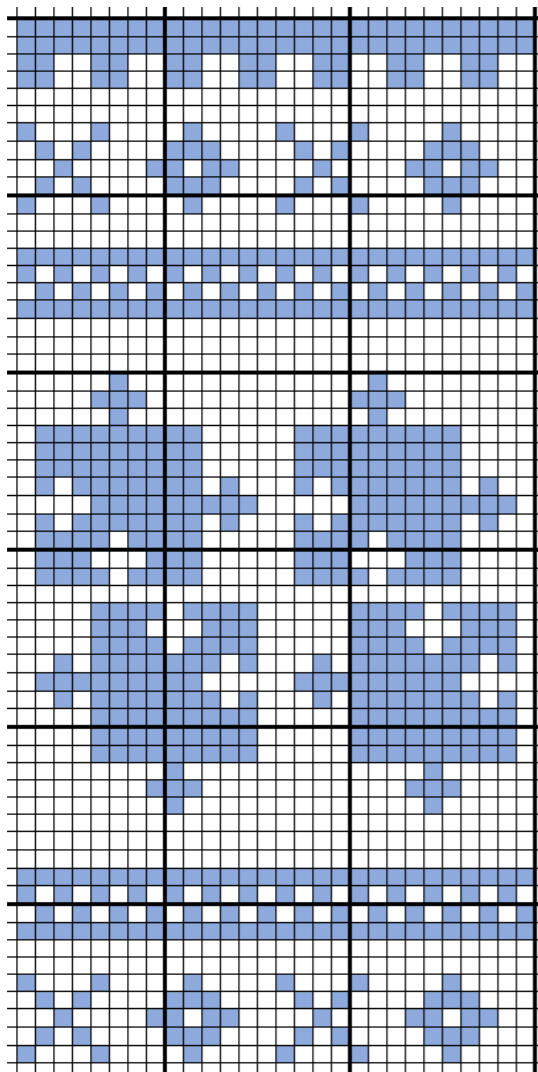
MØNSTER C



MØNSTER A



Losjens strikkemønster: Sokker



Sokker er det første jeg lærte meg å strikke, og det plagget jeg strikker oftest; varme tær er alltid deilig, og det blir ikke værre at sokkene er stilige heller. Dersom en genser er mye å strikke, kan også sokker være løsningen: litt tilknytning til Losjen, men ikke en like stor forpliktelse. Disse er også ypperlige gaver til studievenner!

Sokkene strikkes ovenfra og nedover, og du **STARTER ØVERST PÅ MØNSTERET** og jobber deg nedover.

Dersom du ønsker kortere sokker, kan du droppe nederste delen av mønsteret. Mønsteret kan også repeteres på resten av sokken om man vil det. Ønsker man lengre sokker, kan man strikke flere runder glattstrikk før og etter mønsteret.

Legg opp 56 masker på p str. 3. Strikk vrangbord 2 rette og 2 vrange, i 10 runder eller til ønsket lengde. Bytt deretter til p str. 3 ½ og strikk en to runder glattstrikk. Strikk deretter mønsteret en gang i høyden (start øverst!). Strikk to runder glattstrikk med hovedfargen. Resten av sokken strikkes med hovedfargen, eller med dobbel tråd for ekstra styrke. Videre strikkes helen.

Strikke helen:

Helen strikkes frem og tilbake på to av de fire pinnene. Samle maskene fra to pinner (totalt 28 masker) på en pinne, og strikk glattstrikk frem og tilbake. En tommelfingerregel er at du skal strikke på denne firkanten til den er ca. like lang som tommelen din (pun very much intended). Deretter begynner du med fellinger. Start på vrangsidene med fellinger, fortsett med glattstrikk.

Strikk først ni masker, snu, og strikk ti masker. Snu, og strikk til en maske før hullet. Strikk den siste masken før og den første masken etter hullet rett sammen. Strikk en maske til. Snu, og strikk til en maske før hullet. Strikk to masker sammen, og deretter en maske. Snu. Gjenta dette til det ikke er flere masker enn de i midten.

Bruk deretter en heklenål og plukk opp mellom 8-12 masker på hver side av firkanten. Nøyaktig antall er ikke så farlig. Fordel disse maskene og maskene på hel-pinnen jevnt på to pinner, slik at maskene på sokkene danner en sirkel fordelt på fire pinner. To av pinnene har 14 masker, og disse er oversiden av sokken.

Felling etter helen:

Strikk en runde glattstrikk. Deretter skal du på annenhver pinne felle i «hjørnene» der en pinne med mange masker møter en pinne med få masker. Hvis du starter midt under sokken, ser en fellerunde slik ut:

Den første pinnen har mange masker. Strikk til du har igjen to masker, og strikk disse vridd rett sammen. Strikk de to neste pinnene med 15 masker helt vanlig. Deretter kommer siste pinne med mange masker. Strikk de første to maskene rett sammen. Strikk ut pinnen. Gjenta fellingene til det gjenstår 14 masker på hver pinne.

Strikk til sokken dekker lilletåa di – prøv den på underveis!

Felling til tå, versjon 1: rundfelling

Strikk 6 masker, deretter to masker rett sammen. Gjenta ut runden. Strikk seks runder uten felling. Strikk 5 masker, deretter to masker rett sammen. Gjenta ut runden. Strikk fem runder uten felling. Strikk 4 masker, deretter to masker rett sammen. Gjenta ut runden. Strikk fem runder uten felling. Strikk 3 masker, deretter to masker rett sammen. Gjenta ut runden. Strikk tre runder uten felling. Strikk 2 masker, deretter to masker rett sammen. Gjenta ut runden. Strikk to runder uten felling. Strikk 1 maske, deretter to masker rett sammen. Gjenta ut runden. Strikk en runde uten felling. Strikk to og to masker sammen på neste runde. Sett deretter de resterende maskene sammen på en tråd, og stram godt til. Fest tråden på innsiden av sokken (husk å stramme ekstra godt før du fester den!).

Felling til tå, versjon 2: kantfelling

Her antar jeg at runden starter midt under foten, så pinne 1 er høyre siden av foten. * Strikk pinne 1 til du har 3 masker igjen, strikk 2 vridd rett sammen, strikk den siste masken. På neste pinne, strikk 1 maske, deretter to rett sammen, strikk resten av pinnen vanlig. Strikk pinne 3 lik pinne 1, og pinne 4 lik pinne to. Strikk en runde uten felling. ** Gjenta fra * til ** totalt 3 ganger. Fell deretter på hver runde på samme måte, til det gjenstår mellom 6-12 masker. Trekk tråden gjennom maskene, stram godt, og fest tråden på innsiden av sokken (husk å stramme ekstra godt før du fester den!).

Montering:

Fest alle tråder på innsiden av sokken. Strikk den andre sokken på samme måte.



Størrelse: (XS-S) M-L (XL-XXL)

Garnalternativer: Peer gynt, Sandnes alpukka, Smart, Sandnes duo, Mandarin Classic, Drops alpukka - blandingsgarn har mer styrke, men sokker er en flott mulighet å benytte restegarn!

Omtrentlig garnmengde:

Hovedfarge: (100) 150 (200) g
Mønsterfarge: 50 g

Pinner: Strømpepinner nummer 3 og 3 ½ (eller benytt «magic loop»-teknikken)

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p 3 ½ = 10 cm

Losjens strikkemønster: Pannebånd / Lue

I vinter må vi holde hode og ører varme, og et pannebånd eller en lue vil nok gjøre jobben. Og hva er vel bedre enn å flagge losjens eget strikkemønster?

Et lurt vintertips er at mye varme forlater kroppen gjennom hodet, så å ta på seg en lue hjelper alltid mot kulde - selv når det ikke er der du fryser!

Størrelsene nevnt her er omtrentlige, og for å finne nøyaktig størrelse kan du gå frem slik:

Bruk et målebånd for å måle omkretsen av hodet der luen sitter på sitt bredeste. Rund av til nærmeste femmer; 11 masker for 5 cm. Trekk fra noen masker for en trangere passtørrelse.

PANNEBÅND:

Legg opp (98) 112 (126) m på rundpinne 3 ½ eller 4 og strikk glattstrikk i 5 cm. Strikk en runde vrang. Strikk mønsteret 1 gang i høyden. Strikk en runde vrang. Strikk glattstrikk i 5 cm. Brett kantene innover (runden med vrang gir et godt brett punkt), og sy kantene sammen slik at pannebåndet blir tykt. Husk å legge opp og felle av elastisk!

Dersom du vil ha en mer elastisk kant, kan du starte med rundpinne 3, og strikke 10-20 runder med vrangbord. Strikk deretter mønsteret 1 gang i høyden. Avslutt med vrangbord på samme måte. Denne versjonen av pannebåndet blir mer elastisk i kantene, men også noe tynnere.

Fest alle tråder på innsiden og damp arbeidet lett.

TIPS: Du kan variere pannebåndets bredde - eller bredden på luekanten - ved å legge til eller trekke fra en puslespillbrikke i høyden!

Størrelse: (XS-S) M (L-XL)

Passer hodemål ca.: (50-53) 54-57 (58-61)

Garnalternativer: Peer gynt, Sandnes alpukka, Smart, Sandnes duo, Mandarin Classic, Drops alpukka - pannebånd og luer er supre for restegarn!

Omtrentlig garnmengde:

Hovedfarge: (50-100) 100 (100)

Mønsterfarge: 50 g

Pinner: Strømpepinner nummer 3 og 3 ½ og rundpinner 40 cm nummer 3 og 3 ½

Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p 3 ½ = 10 cm

LUE:

Legg opp (98) 112 (126) m på rundpinne 3 ½ og strikk glattstrikk i 11 cm. Strikk en runde vrang. Strikk mønsteret 1 gang i høyden. Strikk en runde vrang. Strikk glattstrikk videre. Når arbeidet måler ca. 15-20 cm (eller ønsket lengde) kan du begynne fellinger. Prøv på underveis!

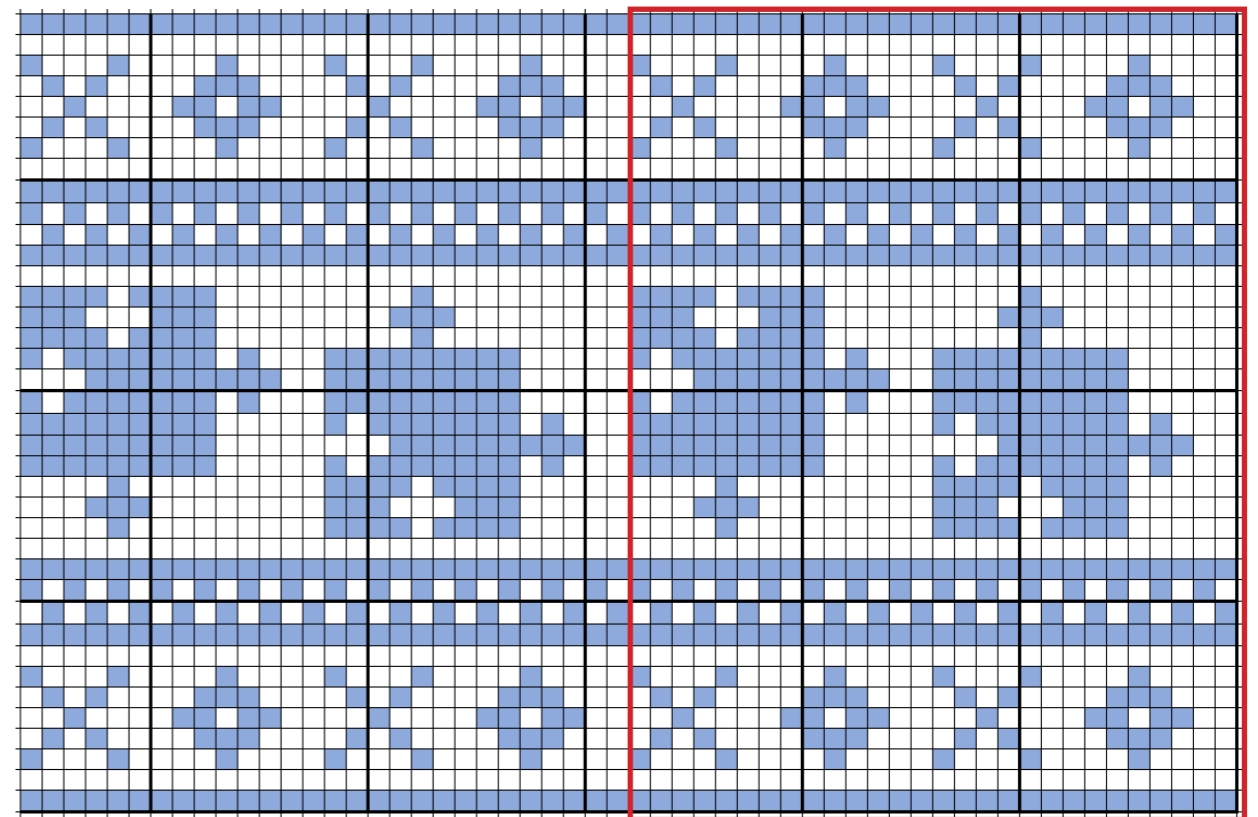
Når det gjenstår 20 masker setter du maskene over på tråden og strammer hardt. Fest alle trådene på baksiden, brett inn den nederste kanten og sy den på plass. Damp arbeidet lett.

Felling, versjon 1:

Sett 4-8 maskemarkører i arbeidet, jevnt fordelt. Du skal felle før og etter hver markør, på hver tredje runde, og færre maskemarkører betyr en mer gradvis felling. Fell slik: 3 masker før markøren strikker du 2 masker vridd rett sammen. Strikk 1 maske, flytt markøren, og strikk 1 maske til. Strikk 2 masker rett sammen.

Felling, versjon 2:

Strikk 10 masker rett, deretter to masker sammen, ut runden. Strikk 2 omganger uten felling. Strikk 9 masker rett, deretter to masker sammen, ut runden. Strikk 2 omganger uten felling. Fortsett på denne måten, og mink maskeantallet med en maske mellom fellingene på hver fellerunde.



Losjens strikkemønster: **Votter**

Dersom hverken genser eller sokker eller pannebånd eller lue frister for deg, har jeg en aller siste oppskrift på lur: votter! Disse kan brukes hver dag hele vinteren for å varme opp kalde hender mens man venter på bussen (eller mens man rusler gjennom Dragvolls kalde ganger).

Tips: man kan variere størrelsen utover de to nevnt her ved å ha flere runder før fellingene begynner, eller ved å strikke med litt tykkere garn på litt tykkere pinner. Dersom du går for det første her, anbefaler jeg at du tegner opp mønsteret på et ruteark, slik at du får en litt bedre oversikt over hvordan det vil se ut.

Legg opp (48) 52 m med hovedfargen på strømpep nr 3 og strikk vrangbord 2 r 2 vr, eller 1 vridd rett og 1 vrang. Dersom man ønsker det, kan man bytte på fargen man strikker med for å lage striper i vrangborden. (Dersom man ønsker «usynlige» striper er et tips å strikke første runden med ny farge bare i glattstrikk).

Strikk vrangbord til ønsket lengde (dobbel om du vil brette kanten etterpå). Strikk deretter 1 omgang glattstrikk med hovedfargen **samtidig** som det økes til (48) 54 m. Skift til strømpep nr 3 ½. Strikk mønster etter diagram og øk på tommelen slik diagrammet viser, resten av mønsteret fortsetter som før. Vær obs på at diagram for tommel skjuler noe av mønsteret på innsiden av votten.

Når kilen er ferdig strikket (altså økningene til tommelen, rød strek), settes de (13) 15 kilemaskene på en tråd. Legg opp 7 nye m slik at det blir (50) 56 m rundt. De nye m strikkes i rutemønster som resten av innsiden av hånden. Strikk videre etter diagram og fell som diagrammet viser.

Tommel:

Sett m fra tråden over på strømpep nr 3 ½ og strikk opp (9) 11 m på baksiden = (22) 26 m. Strikk etter diagram. På baksiden av tommelen strikkes samme mønster som innsiden av votten.

Strikk en vott til på samme måte, men speilvendt!

Størrelse: (Dame) Herre

Garnalternativer: Peer gynt, Sandnes alpakka, Smart, Sandnes duo, Mandarin Classic, Drops alpakka - blandingsgarn har mer styrke, men votter er en flott mulighet å benytte restegarn!

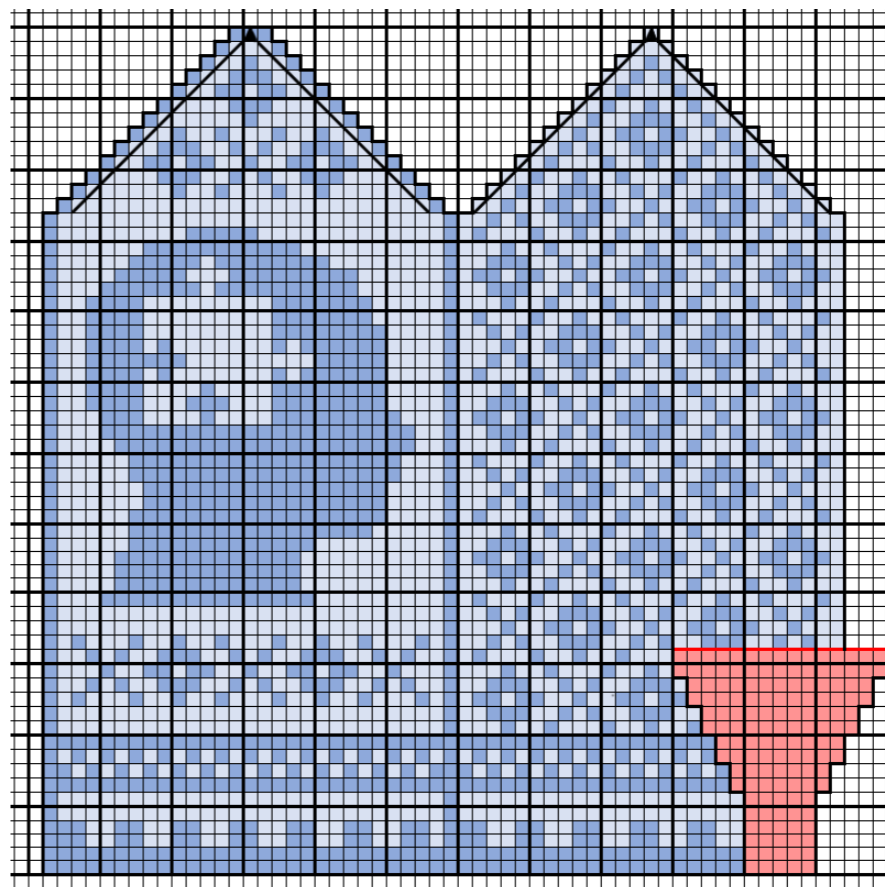
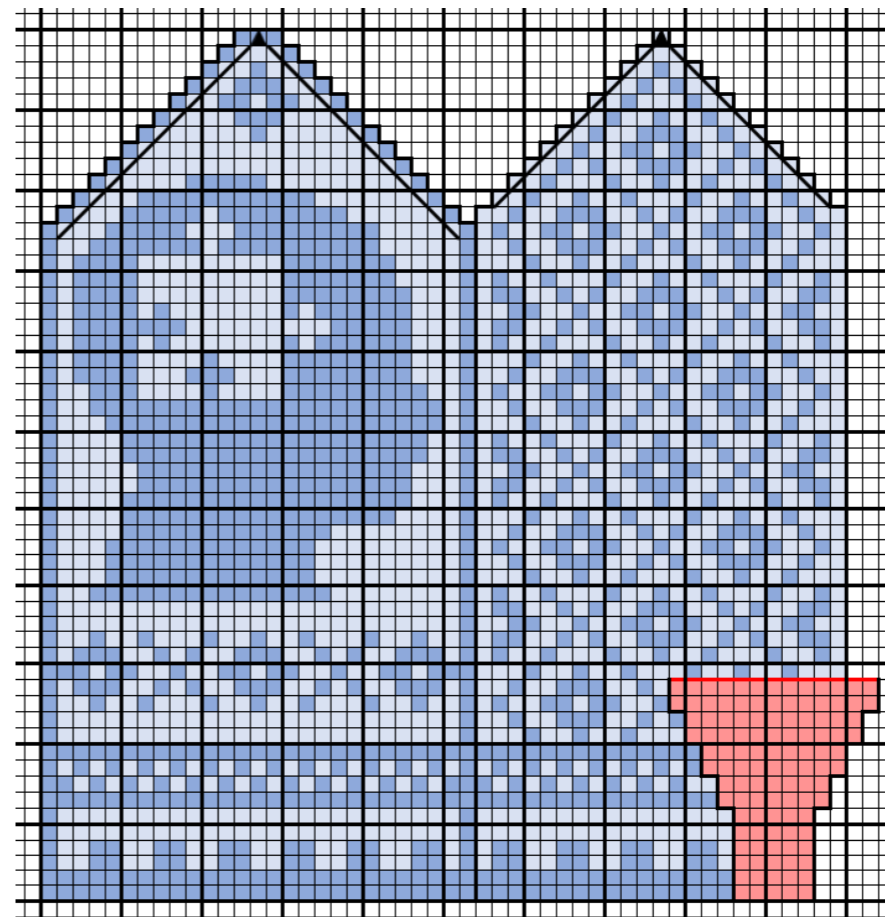
Omtrentlig garnmengde:

Hovedfarge: 100 g alle str.

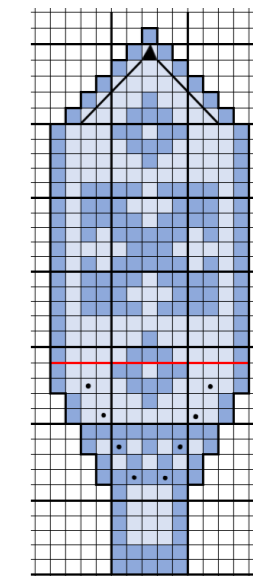
Mønsterfarge: 50 g alle str.





Pinner: Strømpepinner nummer 3 og 3 ½ (eller benytt «magic loop»-teknikken)

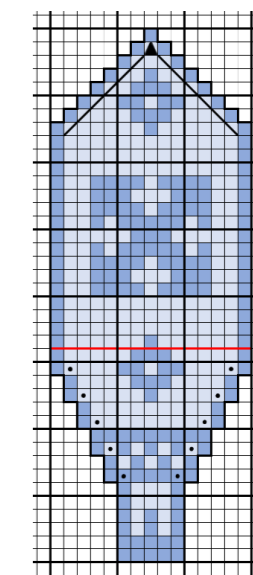
Strikkefasthet: 22 m glattstrikk på p 3 ½ = 10 cm



Dame



-  Ta 1 m løst av, 2 rett sammen, trekk den løse over
-  2 rett sammen
-  Ta 1 m løst av, 1 rett, trekk den løse over
-  Øk 1 maske



Herre



SANDEN TANNHELSE

STUDENTPRIS 500 KR
Hvorav SiT dekker 250 KR
Kongens gate 60 | 73 52 71 73
www.tannlegetrondheim.no



Har du også en god idé?
Kontakt oss på avis.psykolosjen@gmail.com eller
facebook.com/synapsenavis

Takk til

