

SYNAPSEN

Synapsen
Tidsskriftet til Psykosjen
Linjeforeningen for
profesjonsstudiet i psykologi

Redaktør
Cecilie Othman Arnesen
arnesencecilie@gmail.com

Redaksjonen
Ole Seltveit Rugset
Marianne Aronsen Bjørseth
Josefine Prestmo Hoem
Frøy Ranneklev Strøm
Ole Jørgen Torp
Sigrid Sørheim
August Noer Mølster
Lars-Martin Saukerl Hammer
Viktoria Fagerlund Hambro
Christian Vigerust
Thomas Larsen Otterdal
Tobias Thune
Natalia Liavåg
Amund Stalleland
Helle Eidissen
Ayla Marie Marhaug
Viljar Gunnerud

Trykk
NTNU Grafisk senter
Opplag: 180
Dato: 22.10.2020

Kontakt
avis.psykosjen@gmail.com
facebook.com/synapsenavis
snap: synapsenavis

5. årgang, #4 2020

- 4 Pilgrims-prat
- 6 Filmguide H20
- 12 To psykologer
- 14 KonMari
- 16 En oppfordring
- 18 Er det kunst?
- 20 Studentdemokratiet
- 23 Toxic
- 24 En teaterstudents tanker om roller
- 28 Stillhet
- 30 Digital doping
- 32 En kritikk av minimalismen
- 34 Zero Waste
- 36 Konsumerismen
- 38 Under 140 / 280 tegn

LEDER

Cecilie Othman Arnesen

Denne utgavens tema er minimalisme - enten gjennom tekstens tema, design eller antall ord. Håpet er at du som leser skal inspireres til å gi avkall på noe, eller bevisst ikke gjøre det. Det er nemlig forskjell mellom å la være å gjøre noe, og å bevisst la være å gjøre noe. Petter Wallace understreker dette i boken "Aldri gi opp" av Peder Kjøs. Petter har en liste over ting han vil jobbe med - men også en liste over ting han ikke vil jobbe med. Jeg tror at det er minst like viktig. Den gjennomsnittlige psykologistudent kan definitivt lære noe av Petter.

Når man gir avkall på det meste av materialistiske goder, skjer det noe helt spesielt: det du har igjen, øker sammenlagt til en større verdi enn du tidligere hadde. Denne effekten tror jeg består nesten uansett i hvilken grad du velger å rense livet - men du må kanskje tørre å ta et steg lenger enn du vanligvis ville vært komfortabel med.

Evolusjonært sett var det sannsynligvis lurt å gi mennesket evnen til å aldri gi opp, aldri ha nok, alltid strebe etter mer. Jeg trenger ikke ramse opp hvilke konsekvenser denne evnen får i dagens samfunn. Men muligens får man mer av å ha mindre i livet?

Du trenger ikke sitte igjen på hybelen med kun syv eiendeler, og du behøver heller ikke å gjentakende skrike "society" i fylla. Du trenger i hvert fall ikke å dokumentere det hele på sosiale medier. Poenget er ikke å kvitte deg med alt du har, poenget er å bli mer bevisst hva du har. Dette begrenser seg ikke til ting, det gjelder også mennesker, vaner og verdier. Poenget er også å gjøre det for deg selv og de rundt deg sin velvære, ikke for status eller den pripne følelsen.

Å rydde opp vil kanskje gi akkurat nok rom til at du kan bruke energien din også på det uventede elementet. Det uventede elementet er kanskje en ny i klassen, men du er for opptatt til å dra på cafe med vedkomne. Dessuten er du for opptatt til å se at hen trenger det. Et annet uventet element er kanskje stillhet. Behovet for en ren vegg, en stund uten stimuli og en ettermiddag uten planer, kan melde seg i det du begynner ryddeprosessen.

Vi ber deg altså ikke om aldri mer å produsere søppel eller handle noen ting. Vi ber deg heller om å forsøke, så mange dager som mulig, å ta bevisste valg rundt hva og hvem du omgir deg med - også deg selv. Hårete krav.



Jeg skal ikke legge skjul på at det meste som beskrives i denne utgaven er svært vanskelig å implementere. Dersom jeg skulle holdt meg til tema, skulle vel strengt tatt denne teksten endt etter setningen "denne utgavens tema er minimalisme". Jeg er bare et menneske, og jeg kjenner på en underlig trang til å skrive lenger og lenger, forsøke å dekke alt som er viktig for meg, og prøve å si noe smart som kan påvirke deg. La heller den enten geniale eller uforberedte Christopher McCandless røre deg;

"God has placed it [joy] all around us. It is everything and anything we might experience. We just have to have the courage to turn against our habitual lifestyle and engage in unconventional living."

//kilder:
Kjøs, P. & Wallace, P. (2019). *Aldri gi opp - hvordan skape gode vaner som varer*. Vigmostad Bjørke.

Krakauer, J. (1997). *Into the wild*. (s.57). Anchor Books.

Pilegrims-prat



“To lose one’s sense of union with wild places is to pre-empt what I believe is one of the most overlooked conditions in modern psychiatry – homesickness.”

- Ian McCallum

Det ringer. Mari svarer. Hun har god tid. Noen raske fakta om Mari:

- Har gått lange turer i en årrekke - Markerte 10-års “vandrings-jubileum” i 2019.
- Brukte nylig ca. et halvt år til fots fra Vestfold til Santiago de Compostela, Spania.
- Livsmotto: “Det melder øs pøs, men det er bare vann” + “Jeg er som bilen min. Billig i drift. Derfor trenger jeg ikke jobbe mer enn 60%.”
- Ble lokal-berømt i Frankrike for såre føtter og pådro seg kallenavnet “blister-sister”

Mari har definitivt vært en inspirasjonskilde for meg personlig, ikke bare for alle de kilometerne hun har i beina, men fordi hun har en letthet og et humør jeg finner forunderlig og fascinerende. Det bør innledningsvis nevnes at jeg i vår la ut på en rotete, mindre ambisiøs “pilegrimsferd”, på kryss og tvers, rundt regnet fra Oslo -> Trondheim. På tur - opptur og nedtur, alene og sammen med andre - får en tid til å tenke. Teksten som følger er en stykkevis og delt gjenfortelling av praten med en viderekommen pilegrim.

Om “Den moderne pilegrim”

“Det finne like mange motiver som mennesker langs veien”, begynner Mari. Noen er religiøse, andre sekulære, ateister eller agnostikere. Mange går av åndelige grunner, eller bruker reisen som en slags vandrende introspeksjon...

Det har så smått blitt en slags trend å gå seg fri fra “modernitets-deppen”, “karrierejaget”, “bedriftselvet”; det sosiologen Max Weber ville kalt “jernburet”. Samtidig er det å være på tur over lengre tid det ypperste eksemplet på selvrealisering i den vestlige verden - for et vanvittig privilegium! Det rare er at mens man går er man mest opptatt av de nederste trinnene på behovspyramiden: mat, vann og tørt sted å hvile.

Om absurditet

Følelsen av å gå seg tørr når klærne og skoene har blitt våte... Irritasjonen over en mygg som har

kravlet under teltduken og summer i konstant “a-dur” og biter deg (selv gjennom soveposen!). Varme dager, kalde netter, svetting, skjelving. En gammel dame som kommer med epler fra hagen. Regn mot teltduken. Lukten av nytrukket kaffe. En mage som skriker etter mer mat enn du har med deg. Å ta av seg sokkene og begynne å le fordi føttene dine ser så merkelig rare ut, og samtidig; undring over hvordan bena dine tåler så vanvittig mye. Kroppslukter du ikke ante at du kunne produsere (hele urte-spekteret er representert; fra basilikum til oregano). En “cowboystrekk” med bena opp etter en trestamme. Det absurde i å være alene. Å undres over å være en liten brikke i naturens puslespill, og påminnes ens egen dødelighet. Havregrøt, havregrøt, havregrøt. Vandrestaven som tidvis er nyttig og tidvis bare i veien. Stillhet. Fuglesang. Blodslit. En dukkert i et tjern. Alene i teltet om kvelden; ensomhet, savn, lengsel etter de hjemme. Samtidig; følelsen av at dette er lurt, godt.

Om enkelhet, struktur og problemløsning

“Jeg kan ikke hoppe over et skritt, for da snubler JEG og”. På tur tvinges du til å gjøre en ting av gangen. Struktur blir det likevel: Du pakker sekken på samme måte hver morgen, lager mat på stormkjøkken, pleier gnagsår, vandrer og kjenner når kroppen trenger en pause. Du blir på en måte “flink til” å gå på tur. Noen ganger går det fysiske på tomgang, og da må det mentale kompensere. Andre ganger er det motsatt. Struktur gjør at tekniske ting blir “second nature”, noe som igjen frigjør mental plass.

Tingene mine tar energi; jeg merker det fysisk på kroppen. På tur vet jeg hvor alt er, mens hjemme finner jeg ikke det jeg leter etter. Du kan ikke bare skaffe erstatning eller reise til byen for en enklere løsning. Det tar kort tid å lære å bruke alle tingene du har i sekken, og å løse problemer med det du har - “Oransje sytråd mot blå turbukse blir et kunstverk”.

Om transcendentale, filosofiske underverker

“Tenk på alle de tankene du får! Wow!” Jeg ble helt stressa av det. Forventningene til store opplevelser, tanker, refleksjoner og å hele tiden skulle produsere kloke ting, smarte løsninger... Veien til skuffelse blir kort. Jeg merker tydelig at etter fem-seks dager, når en har forflyttet seg vekk fra alle inntrykk, skjer det noe. Sansene er hele tiden på jobb, men da får de tid til ro. Til å ta inn. Alt som ligger lagra har lettere for å komme frem. Du får tenkt “hele rekka”. Er det hjertets intelligens som får styre når jeg ikke må produsere tanker? Tanker kommer og går, oppstår, forsvinner. Hva blir så igjen? Stillheten - skremmende og beroligende på en gang.

Om menneskemøter

“Det sitter en skatt i grøftekanten, men du har blikket rettet så langt frem”. Du stiller litt naken. Uten status og fasade; sliten, lei og våt. Masken faller og folk blir ufarlige. Du er interessant fordi du er der. Jeg har hatt like mange spesielle møter med “ikke-vandrere”. Med svett og støvete t-skjorte. Kanskje det synes? Kanskje det synes at her er en som har den rytmen, her er en i et rolig tempo. Pilegrim betyr jo fremmed. Jeg innser hvor lite som skal til for en føler seg velkommen.

Det er frigjørende å møte et menneske du kanskje aldri møter igjen. Du slipper å stå til rette for det du deler; øyeblikket eier det som blir sagt eller ikke sagt. På den siste turen tok jeg ikke bilder av folk. Du bryter en magisk greie ved å ta frem kamera. Selv om jeg ikke alltid husker ansiktet, er det minnet jeg har om personen riktig.

Jeg har ofte lurt på det: Hvorfor havner jeg i disse samtalene når jeg er her (på tur), og ikke på hjemmefronten? Det kan nesten virke som om de merverdige menneskene en treffer på tur tilfeldigvis bare finnes nettopp der. Det stemmer ikke. Det er du som har endret deg. De samme menneskene finnes hjemme også. Forskjellen er at du hjemme føler på forpliktelser til å fortelle folk hvor du er, du tar omgivelsene for gitt, du er på vei et annet sted.

Om tempo og livet hjemme

Jeg spolerer pensjonen for å senke tempoet. Senke forbruk. Senke stress. Det klarer jeg. Jeg går mest mulig, bruker det som fremkomstmiddel. Jeg starter dagen med en times tur til jobb. Ja - det tar lenger tid. “Alt har en rytme. Årstid, naturen. Vi også. Vi er ikke skapt for så rask rytme. Når du går tvinger du hele systemet til en rytme som allerede ligger naturlig”.

Klassiske og ikke så klassiske boktips

- Barbara Liv Eriksen - “Kun DET Bliver Tilbage”
- Eduardo Kohn - “How Forests Think”
- Henry David Thoreau - “Walden”
- Jon Krakauer - “Into the Wild”
- Hermann Hesse - “Siddharta”

Referanse: McCallum, I. (2005). *Ecological Intelligence: Rediscovering ourselves in nature* (s.15). Cape Town, Sør-Afrika: Africa Geographic.

TEKST & ILLUSTRASJON:
THOMAS LARSEN OTTEBØAL





FILMGUIDE

av Josefine Prestmo Hoem og Helle Eidissen

H20

Tittel:

“The Breakfast Club”

Starring:

Thomas, Amund, Ayla, Natalia og Viljar

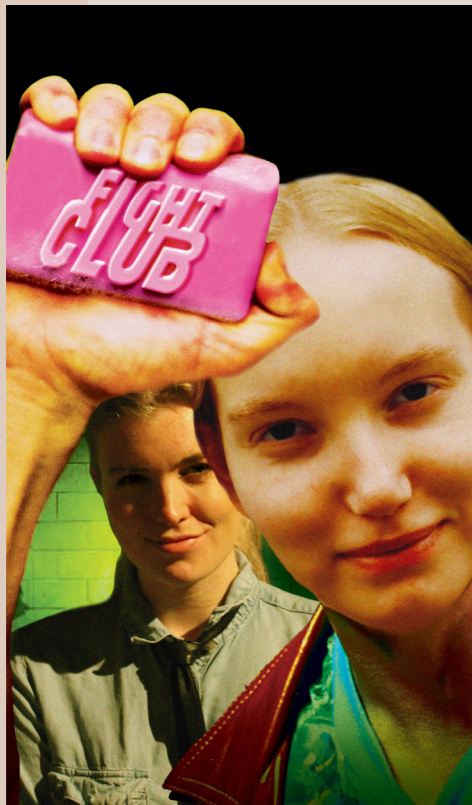


Tittel:
"A New Hope"
fra Star Wars episode IV
Starring:
Tobias, Frøy og August



Tittel:
"Gudfaren"
Starring:
Cecilie og Missi (Katt, 16 år)

Tittel:
"La La Land"
Starring:
Sigrid og Ole



Tittel:
"Fight Club"
Starring:
Viktoria og Marianne





Tittel:
"Pulp Fiction"
Starring:
Helle og Ole Jørgen



Tittel:
"Kill Bill"
Starring:
Josefine



Tittel:
"Titanic"
Starring:
Lars-Martin og Christian



To psykologer

Tekst og design: Cecilie O Arnesen
Foto: RVTS Sør

Heine Steinkopf
Fagsjef RVTS Sør,
skriver doktorgrad.

HEINE STEINKOPF

Jeg begynte karrieren min i BUP i Arendal. Jeg hadde også seks måneder for å jobbe for UNICEF i Rwanda, som konsulent for å opprette et traume-team. Nå bor jeg i Kristiansand og der har jeg også jobbet i BUP, denne gangen på en sengepost, og på familievernkantoret og familieklubben. Nå jobber jeg i RVTS sør og er blitt fagsjef!

Hva gjør du der, mer konkret?

RVTS driver med kompetanseheving og tjenestestøtte til eksempelvis skoler og institusjoner. Jeg har ansvar for faglig profil og hvor vi skal satse - eksempelvis gjør vi heller tjenestestøtte enn metodeopplæring. I praksis betyr det at vi utvikler kompetanseprogrammer der vi jobber med en tjeneste over kanskje mer enn ett år, og fokuserer på kulturutvikling. Tjenestene kan være skoler, barnehager, barnevernsinstitusjoner og flyktningmottak. Vi kartlegger målene, og hvordan de skal oppnå dette. De som jobber der deltar i stor grad i utformingen selv og kan lære opp seg selv.

Hos oss er vi veldig opptatt av menneskemøter. Hovedprogrammet vårt heter menneskemøteakademiet! Det å være påkoblet andre og føle at man er en del av noe kan gjøre underverker. Hvis en tjeneste kan bidra til at menneskene som bruker den føler seg verdsatt og styrket, har de gjort det meste som går an.

Kan du gi noen eksempler?

Ja, for eksempel forebygging av radikalisering - da må man tenke langsiktig. De som har det bra og føler de er verdige medlemmer av et samfunn, har ikke behov for å bli radikalisert. Slik kan vi jobbe forebyggende langsiktig gjennom skole, barnehage og familiehjelp på lavest mulig nivå. Med slike tiltak kan man forebygge nesten hva som helst.

Hva handler doktorgradsprosjektet ditt om?

På RVTS har vi mye kompetanse om vold, traumer

og overgrep og da er barnevernet svært relevant som aktør. Det å styrke dem blir i fokus for oss, og der kommer prosjektet mitt inn: jeg vil finne ut mer om de barna som bor i institusjon. Det er ikke så mange av dem, kanskje rundt ett tusen. I Norge ønsker vi hovedsakelig å benytte fosterhjem, men for noen fungerer ikke dette. Ofte går det ikke så bra med disse barna. Institusjonen gjør ikke nødvendigvis noe feil altså. Men jeg tenker at vi har en forpliktelse til å skape en ramme for institusjoner som er kjempegod - mye bedre enn vi har i dag. Vi må ha modeller og rammer å jobbe etter. Og dette handler prosjektet mitt om; å identifisere de modellene det er best å jobbe etter.

Det er kanskje din fanesak?

Jeg er altså svært opptatt av barnevern, kall det gjerne en ildsak. Slik jeg forstår litteraturen og egen erfaring, så blir folk stort sett syke og dårlige fordi de har vanskelige liv. Man kan bruke mange år på å behandle en dame som sliter, men så er det situasjonen hennes, et voldelig parforhold, som er årsaken. Noen ganger gjør vi ting litt vanskelig. Ofte vil vi ha uttelling for lang utdannelse også kommer vi til skade for å glemme at ting ikke alltid er så komplisert. Man kan spørre noen rett ut om hvordan de har det. Man kan trenge hjelp til å rydde opp hjemme. Man kan bli med å spille volleyball eller få en menighet eller unngå å bli mishandlet - og sånne ting glemmer vi noen ganger at kan hjelpe enormt mye.

Noe du vil si til oss studenter?

Det blir fort pretensiosøst. Men kanskje noe som å ikke være redd for å dumme seg ut? Det å lære seg til å skamme seg og ta et nederlag er bra, spesielt folk som er veldig flinke. De mennesker man treffer som psykolog har ofte gått på mange smeller i livet - de kan ha nederlag skrevet i pannen. Det er kanskje greit å vite når vi er flinkiser.

INGRID ØYAMO

Vil du fortelle litt om din utdannelse og karriere?

Jeg tok grunnfag i psykologi, og i påvente av embetsstudiet studerte jeg pedagogikk og organisasjons- og arbeidspsykologi. Jeg tenkte at pedagogikk og psykologi kom til å være en god kombo! Da jeg var ferdig på studiet ved universitetet i Bergen var jeg så heldig å bli "headhunted" som kommunepsykolog i en liten kommune på Østlandet. Jeg hadde funnet lykken i Oslo så det var et tilbud jeg ikke kunne takke nei til. Som kommunepsykolog var jeg medlem av kommunens kriseteam. Jeg har også jobbet som akutt psykolog i ambulans akutteam ved Grorud DPS, samt på rehabiliteringspoliklinikken på psykiatrisk senter i Bærum. Der var jeg da jeg ble ferdig med spesialiseringen min i 2008. Så flyttet jeg hjem, og har vært her på Stavanger DPS på sengepost siden den gang.

Hvis du skulle jobbet med noe helt annet?

Kanskje privat? Ikke like alvorlige diagnoser, kanskje mer motivasjon for endring. Her trives jeg, men baksiden er haugen av dokumentasjoner, papirer og slikt. Ansvar er ikke noe problem, men den kliniske biten kan til tider havne i bakgrunnen. Jeg vil kanskje arbeide mer eklektisk, foroverlent og innovativt. Jeg vil ha en stor verktøykasse og integrere metoder for å få til en endring sammen med pasienten. Om jeg kan tro på mer alternative behandlingsalternativer? Ja, alt som funker liker jeg. Som et eksempel jobber jeg i samarbeid med aktivitetør på huset som driver med TRE (trauma releasing exercises), og det har så fin effekt! Skal vi kalle det alternativt? De fleste pasienter ser jeg at har et traume på et tidspunkt, og TRE som et supplerende verktøy fungerer flott på stress. Vi må bruke det pasienten vil og er åpen for.

Har du noen fanesak eller områder du brenner for?

Det som ligger mitt hjerte nært, er traumebehandling. Kanskje spesifikt kompleks PTSD. Jeg har mange kasus der jeg driver med dette, og ser hvor god effekt det har. Men jeg tenker at man må være kompetent på området. De fleste pasientene på sengeposte har traumer, og det er for mange roten til alt vondt. Vi må spørre: "Hva har du opplevd som gjør at du har det sånn som du har det?". Det blir viktig å ta tak i traumene når vi behandler pasienten som helhet.

Et kasus jeg aldri glemmer er en voksen dame som hadde vært på nevrologisk for å undersøkes for epilepsi. Hun ble henvist til sengeposten da det ikke var noen funn, og jeg forstod raskt at her

forelå en enorm traumbakgrunn. Det omhandlet seksuelle misbruk fra barnealder til voksen alder, samt relasjonstraumer. Dette går utover så mye i livet, og pasienten forsøker stadig å rømme vekk. Denne damen forsøkte å være i aktivitet hele tiden, og ble sliten av å alltid rømme fra seg selv. Mange av disse pasientene hverken våger eller tåler å kjenne etter på egne følelser, de har et toleransevindu som et nåløye. Målet for behandlingen må i første omgang være å få et verktøy for å åpne vinduet og klare å være tilstede her-og-nå. Først da kan man tåle å snakke om fortiden. Denne kvinnen jeg snakker om kunne plutselig gå inn i en dissosiativ tilstand i sofaen min under en samtale, til og med i samme stilling hun var blitt misbrukt i. Dette kunne være trigget av noe så "lite" som å gjøre enkle pustøvelser. Det var ikke annet å gjøre enn å legge henne på rommet og vente de timene det tok før hun var tilbake her-og-nå, noen ganger inntil 8 timer. Hvordan skal man trygge en pasient til å snakke om dette? Pasienten hadde gått rundt hele livet som en trykkoker og ikke delt med noen. I dette tilfellet tok vi i bruk skriving. Skrivingen i seg selv skaper en slags distanse, traumene kommer på papiret og dermed bokstavelig talt på en armlengdes avstand, også har pasienten ansvaret for prosessen selv. Slik kan man på en mindre farlig måte lette litt på trykket. Dette var veien å gå i dette eksempelet, som en start for å åpne toleransevinduet litt. Jeg ser også god effekt av bruken av EMDR-på disse pasientene.

Hva vil du si til en psykologistudent?

Jeg vil si at du har gjort et godt valg. Det er viktig å være ydmyk når du går ut av studiet. Følg hjertet og velg den veien som går på interesser, for da blir jobb-hverdagen så mye kjekkere. Skal du



spesialisere deg må du gjennom den pakken som NPF har selvsagt, men lytt til din indre stemme og hold fast ved den. Av og til er det sånn at veien blir til når du går. Også ikke være redd for å spørre om hjelp! Det var vel greit å si det sånn?

Ingrid Øyamo

Psykologspesialist, klinisk voksenpsykologi.
EMDR-sertifisert. Jobber på Stavanger DPS.

KonMari

Tekst og design: Natalia Liavåg

Knock knock. Who's there? Can do. Can do, who? Marie Can do. Eller Marie Kondo, som hun egentlig heter.

Det var en sånn halvluken vits jeg startet dagen med når vekkerklokken kjomet en tidlig morgen. Jeg hadde foreslått å gå gjennom tingene mine ved å bruke ryddemetoden til Marie Kondo, for å så skrive om det. Et oppdrag av ikke bare typen umulig, men også utenkelig, ugreit, uforsvarlig og alle slags u-ting. For dette er nemlig en skikkelig u-Natalia-ete ting å skulle gjøre. Jeg er en maksimalist. «More is more», ti av ti ganger før «less is more». Noe som muligens ikke er et problem i seg selv, men mange ting er ofte synonymt til mye rot, og det ryktes at rot i rommet fort fører til rot i sinnet. Nemlig derfor, måtte jeg gjøre det. For min egen del. For de rundt meg sin del. For de som har urimelig høye forventninger til psykologistudenters selvutvikling i løpet av studiet sin del. Jeg skal vise dere. Dersom Marie Can do it, so can I do it. Ønsk meg lykke til!

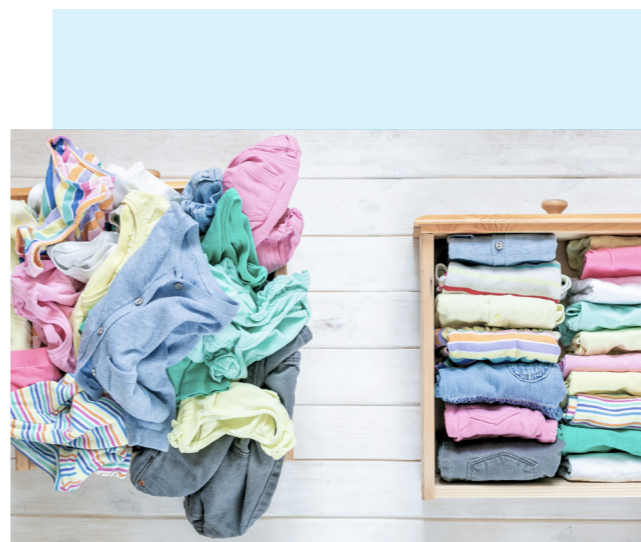
Marie Kondo

Hvem er så denne Marie Kondo, and what she up to? Som får en stakkars psykologistudent til å begå en karakterbrist av de ekstreme? Jo, Marie Kondo er en japansk rydde- og organiseringskonsulent, som har skrevet flere bøker rundt det å rydde. Hun har solgt over 8,5 millioner eksemplarer og har blitt oversatt til mer enn 40 språk. Med andre ord, en skamrå dame. Hun har fått orden på rotet! Kondo er mest kjent for KonMari-metoden, og det er denne jeg skal ta for meg og forhåpentligvis lære noe av.

KonMari-metoden

KonMari-metoden er filosofien og selve fundamentet i Kondos misjon mot rot og kaos i universet. Den går ut på hennes minimalistinspirerte tilnærming for å håndtere ting kategori for kategori, fremfor rom for rom. Metoden baserer seg på seks basale regler vi må begynne å irttesette oss – pronto!

1. **Forplikt deg til å faktisk rydde**
2. **Se for deg din ideelle livsstil og drømmehjem**
3. **Fullfør kastingen først**
 - Kvitt deg med ting
 - Takk hver gjenstand for å ha tjent sitt formål
4. **Rydd etter kategori, ikke sted**
5. **Følg kategoriene i rett rekefølge:**
 - ☐ Klær
 - ☐ Bøker
 - ☐ Papirer
 - ☐ Småting
 - ☐ Gjenstander med affeksjonsverdi
6. **Spør deg selv om hver gjenstand du beholder gir deg glede!**



Metoden til Kondo har altså flere lag ved seg, og prosessen er nøye forklart. Selvfølgelig er derfor ikke måten å brette klær på tilfeldig. Det er tydeligvis måten du oppbevarer alle tekstilene dine på som kan utgjøre den store forskjellen. Uansett hvor ryddig eller fargekoordinert en høy stabel med skjorter kan fremstå, vil det være vanskelig å nå tak i hvert plagg, og enda vanskeligere å se dem. Mer drastiske tiltak må til. Hver skjorte og bukse, enhver sokk og ethvert belte, skal vende opp mot deg i klesskapet. Slik får man bedre oversikt, men mye handler også om å sette pris på plaggene – gjennom oppbevaring, berøring og bruk. Kondo formidler at å brette klær ikke handler om å gjøre dem kompakte, men om kjærlighet for hvert plagg.

Målet med KonMari

Mange forbinder Kondo med “ryddeprosjektet”, men egentlig står hun i spissen for det å kvitte seg med objekter av manglende verdi for deg. Selve formålet med KonMari-metoden er å ha et hus, eller en hybel, som ene og alene rommer ting som gir deg glede i hverdagen. Vi skal faktisk bare eie ting vi kan si at vi elsker. Hun snakker også eksplisitt om innkjøp. Vil vi ha den nye tingen, eller bare opplevelsen av å kjøpe den? Det underliggende målet er nemlig å lære å gjenkjenne gjenstander som gir deg denne gleden – ikke etter at det har samlet støv i flere måneder, men før du kjøper det!

Min ryddereise

Jeg har offisielt elsket med klærne mine, og har kommet frem til at jeg er polyamorøs. Nei da, men jeg elsker jo så mange plagg. Eller ikke? Eier du flere enn syv ting, er det tingene som eier deg, ikke omvendt, sier et kinesisk ordtak. Syv ting er litt lite, men det har noe for seg. Når jeg sto der og klemte plagg for plagg, var det jo overraskende mange jeg ikke husket. Eller likte. Eller som jeg helst ikke ville klemme, for de bare klødde og stakk meg tilbake. Lite kjærlighet å hente der.

Slik holdt jeg på i sju lange og sju breie. Det var en grusomt treg prosess. Til tider ville jeg gi opp. Kaste inn håndkleet, slutte i avisen, droppe ut av studiet, bare flyte rundt i det kaoset jeg var i av en overflod av ting. Roomiene mine lo av meg, men som jeg sa, jeg skulle vise de. Og jammen gjorde jeg ikke det! Jeg er hele tre søppelsekker fattigere, men mye rikere med indre ro. Inni skuffer og skap er det faktisk orden, og alt har en fast plass! Jeg slipper å tenke «hvor i helsike gjør jeg av denne sombreroen her?» hver gang jeg skal rydde. Derfor bruker jeg også mye mindre tid på å lete etter ting! Fantastisk! Psyken fungerer visst også slik. Indre orden kan styrke vår motstand mot ytre belastning og kaos. Det sies at det skal redusere opplevd stress og belastning over tid. Rett og slett mer orden i knollen. Enn så lenge, har jeg orden i skapene – både fysiske og metaforiske!

Men. Det gode, gamle men. Jeg har _ikke_ kvittet meg med alt jeg kunne. Fem ulike hvite bluser rekker jeg sjeldent å bruke i løpet av et år, dersom jeg i det hele kommer på at jeg har de. Se opp for en full Tise-profil (og kanskje enda fullere lommebok? :PpPpp). Jeg har fortsatt nok klær og kommer ikke til å måtte vandre naken. Min ryddereise er dog ikke over, men akkurat begynt. Det har gitt mersmak, og neste gang skal jeg gå løs på mitt digitale rot. Jeg har en drøm om å åpne en tom mail-boks, alfabetiserte Spotify-lister, og skurkesikre passord på enhver nettside. Og dersom Marie Can Do it, so can I do it!

En oppfordring

Tekst og design: Amund Stalleland
Illustrasjon: Marainne A. Bjørseth

En dag vandret Narkissos i skogen, da han fikk øye på et tjern. Speilbildet i vannet var så vakkert at han ikke kunne ta øynene fra det. Hvordan kunne man motstå slik skjønnhet? Han var trollbundet. Narkissos glemte å sove, spise, leve. Til slutt døde han.

Vi kjenner alle en narsissist eller to. Hun som tar litt vel mange selfies, eller han som alltid avbryter historien din med en bedre historie om seg selv. De går over alt rundt oss; på bussen, på fakultetet, i sentrum av byen. Og i sentrum av universet. Narsissister har visst noe ved seg som gjør dem viktigere enn alle andre. Det må være flott å være så viktig og så pen og så interessant, men for oss vanlige dødelige kan narsissistene bli slitsomme å henge rundt. Vi blir blendet av all deres glans.

Så hva skal man se etter? Hvordan finner du ut om vennen din i hemmelighet bare tenker på seg selv? Det finnes noen kjennetegn, som enhver psykologistudent med respekt for seg selv, burde kunne.

Først og fremst kjennetegnes narsissister ved mangel på empati. Som resultat blir andre mennesker midler, istedenfor mål i seg selv. Jeg har møtt mange narsissister oppgjennom, og mitt råd er dette: Ikke tro det er synd på narsissistene. Det er de som mangler grunnleggende menneskelige følelser, og det er deres problem.

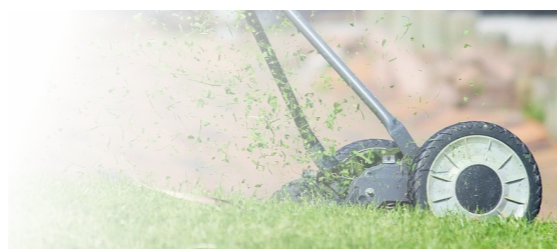
Deres problem bunner i en indre skjørhet. Narsissistene har en brukket selvfølelse, som de prøver å fikse ved å sette seg selv på en pidestall. Kanskje er narsissismen i seg selv en slags forsvarsmekanisme mot den truende omverdenen.

Når man er så skjør, men samtidig så høy på pæra, trenger man et drivstoff for å holde det gående: beundring og validering. Validering er opium for narsissistene. De tar det gjerne til frokost, brunsj, lunsj, middag og kvelds. De griper enhver mulighet til å snakke om seg selv og sine prestasjoner, sine talenter og ambisjoner. Hele livet er et skuespill, og narsissisten er protagonisten. Hvis ikke publikum klapper, gjør han alt i sin makt for å få dem til å gjøre det, om han så må ned i salen og smelle hendene deres sammen selv.

På mange måter er narsissistenes evige oppgave å tvinne omverdenen rundt lillefingeren sin. Et nyttig verktøy er da manipulasjon. Ofte forteller de triste historier om seg selv, så dem rundt kan se narsissistens dårlige oppførsel i en større sammenheng. Det må jo være greit å mobbe en klassekamerat hvis man mistet kaninen sin for noen år siden.

Ellers er narsissister kjent for et ustabil temperament. Hypersensitivitet er et problem for mange narsissister. Et eller annet sted i underbevisstheten er det noen som leter etter en grunn til å bli opprørt. En halvgod middag, regn på nese-tippen, en brukket tånegl, alt er glimrende unnskyldninger for å frigjøre følelser.

Dette søket etter en unnskyldning til å fly i flint kjenner få grenser. Mange narsissister utvikler paranoia og sjalusi. Siden de mangler empati, er det vanskelig for dem å forstå at andre kan ha moral. Da får plutselig andres handlinger noe mistenksomt ved seg. Hva er det naboen egentlig vil når han tilbyr deg lån av gressklipperen? Er han sjalu på de høye grasstråene i hagen din kanskje? Eller vil han låne noe av deg senere? Kanskje kona di mens du er på jobb? Er det det som er planen hans? For en type.



Dette bringer oss videre til nok en av narsissistenes sjarmerende kvaliteter: kontrollmani. Er du sammen med en narsissist, må du ha med deg mobilen til enhver tid. Det får ikke hjelpe om du er i jobbintervju, hos tannlegen, på dødsleiet til en slektning eller på månen. Du må være tilgjengelig. **HVIS IKKE SENDER PARTNEREN MASEMELDINGER MED STORE BOKSTAVER, OG DA VET DU AT DET ER ALVOR.**

Men alvor er ikke vanlig kost for narsissister. Mange narsissister er drevne løgnere. Kanskje de tror sannheten bare er en sosial konstruksjon. De tror ikke løgner kan såre andre, så løgnene blir enda et verktøy for å få viljen sin. Det er sikkert flott når man spiller poker, men ellers slitsomt for dem rundt. Det går fint å bløffe om et par damer på hånda, men har du et par damer på si, bør du heller fortelle sannheten.

Det aller vanskeligste med narsissister er at de selv nekter å innse at de er narsissister. Hvordan kan man unngå å skjønne det? Det kommer vel av at de bare tenker på seg selv, så de har ikke tid til å tenke på narsissisme og sånt. Jeg lurte på hvor mange som lykkelig vandrer på denne klode, og tror det er helt normalt å ikke finne en ramme stor nok til selvbildet.

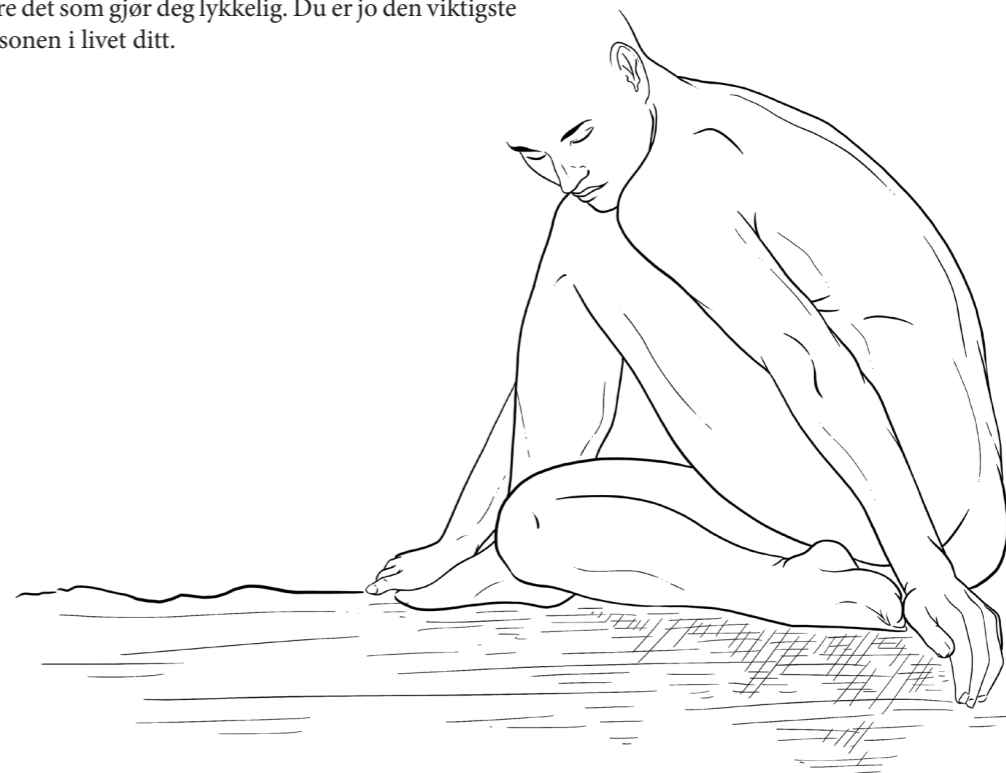
Naturligvis skal man tenke noe på seg selv. Det gjør jeg og. For eksempel kjøpte jeg meg noen nye klær forleden dag. Et par nye jeans og en genser. De var fine øg. Dette kalles å ta vare på seg selv. For å være ærlig er jeg litt lei av å skrive om narsissistene. Jeg vil mye heller skrive om hvordan man burde leve. Litt sånn som meg.

Jeg spør folk stadig vekk om de synes jeg lever på en sunn måte, og de svarer aldri nei, så jeg kan trygt si at jeg er et godt forbilde. For å leve godt, må du holde deg unna alle disse narsissisme-tegnene, og gjøre det som gjør deg lykkelig. Du er jo den viktigste personen i livet ditt.

Jeg hadde en tøff periode i livet mitt. Jeg skal ikke fortelle i detalj, men det var noe jeg måtte kjempe meg gjennom. I etterkant tror jeg det var viktig for utviklingen min. Jeg lærte at jeg måtte ta vare på meg selv, at jeg ikke måtte bry meg om hva andre sa. For å sikre en god mental helse, bør man generelt ikke tenke for mye på andre. Hvis du skal ha venner, må du vite at du kan stole på dem.

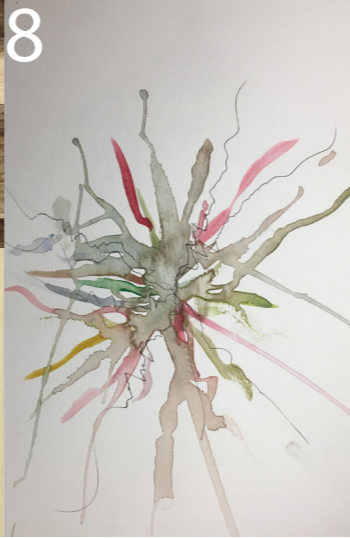
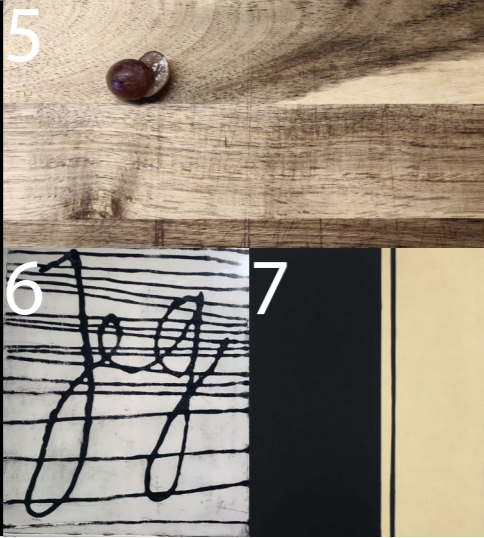
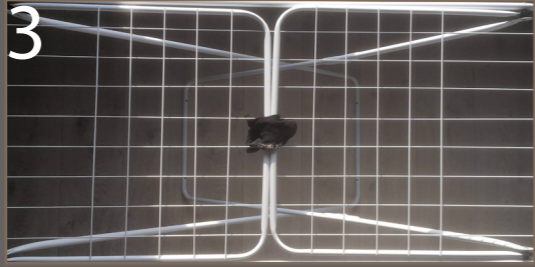
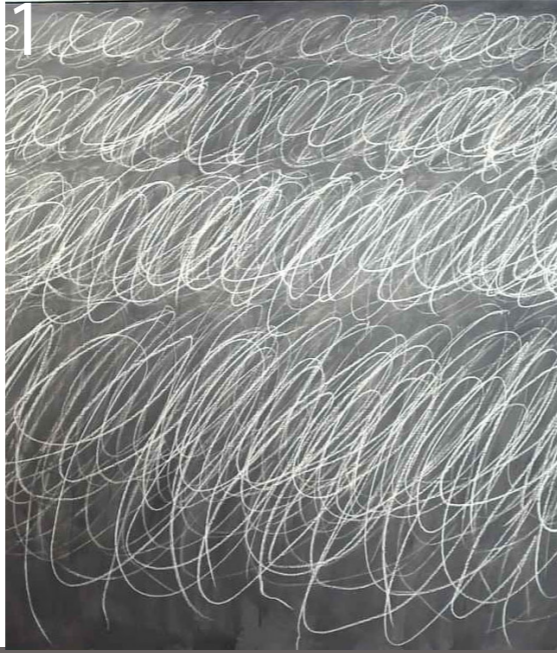
Gjør som meg, og kutt ut vennene dine hvis du oppdager narsissistiske trekk. For eksempel hvis de heller vil snakke om seg selv enn å lytte til deg. Jeg hadde en venn som ikke ville slutte å gnåle om den døde bestefaren sin, like etter jeg hadde hatt en omfattende kneoperasjon. La oss si at han er like død for meg som bestefaren er for ham. Jeg har også droppet utallige såkalte venner, ofte når de svarer på meldinger altfor sent. Det er ganske tydelig at de prioriterer seg selv fremfor vennskapet. Faktisk har jeg ikke så mange venner igjen lenger. Jeg kan telle dem på én finger, og jeg møter ham alltid ved speilet. Til gjengjeld er denne ene fyren en knakandes kjekk kar, mer verdt enn en million narsissistvenner.

Så vær oppmerksom, vær kritisk, vær en passelig mengde egoistisk. Narsissistene lurte omkring, og kanskje vil de utnytte akkurat deg som venn eller kjæreste. Ta til deg kjennetegnene og rådene for å leve et narsissistfritt liv. Og ikke mist fokus selv i ditt lune hjem. Narsissister finnes overalt, og du vet aldri hvem det kan være.



Er det KUNST?

Eller er det kødd laget av redaksjonen?



1) "Untitled" (1970) av Cy Twombly koster \$69.6 millioner
 2) og 3) Kødd laget av Amund i Synapsen
 4) "Fem minutter i paint", av redaktør Cecilie
 5) "Drue på skjærefjøl" er kødd
 6) «Jeg» Ludvig Eikaas, etsing på papir (1970)
 har en verdi på 20 000kr
 7) "Black Fire 1" av Barnett Newman koster \$84.2 millioner
 8) Akvarell av Thomas i redaksjonen
 9) Mark Rothkos «Untitled (Yellow and Blue)» koster \$46.5 millioner.
 10) Gerhard Richters "Spiegel bitrot" (Spell, blodrød) ble solgt for \$1.3 millioner
 11) "Untitled (Stoffbild)" Blinky Palermo ble solgt for \$1.7 millioner
 12) Dette er maleri jeg lagde da jeg var rundt 4 år gammel.
 13) "Green White" (1968) av Ellsworth Kelly koster \$3.5 millioner

Svar 16

REFERANSEGRUPPER

REFERANSEGRUPPER

PROFESJONSRÅDET

KTV

KULLTILLITSVALGT

PTV

PROGRAMTILLITSVALGT

ITV

INSTITUTT-
TILLITSVALGTARBEIDSGRUPPEN FOR
PROFESJONSSTUDIET

STUDIEPROGRAMRÅDET

INSTITUTTSTYRET

LEDERGRUPPEN

STUDENTRÅDET SU

FTV

STUDENTTINGET

NTNU-STYRET

ØVRIGE ADMINISTRATIVE
ORGAN PÅ FAKULTETSNIVÅ

STUDENTDEMOKRATIET

Tekst: Frøy Rannekleiv Strøm

Figurer: Marianne A. Bjørseth

Design: Viljar Gunnerud

Om du er et menneske som har kommet inn på psykologistudiet uten et eneste problem i erfaringssekken, kan du fra nå av slappe helt av. Jeg kan nemlig berolige deg med at seks år under allmektige Psykologisk Institutt kommer til å by på mer enn ett problem.

De kommer faktisk så frekvent at jeg er usikker på om det er et av instituttets effektive tiltak for å teste psykologistudentenes håndteringsevne. Er du en som anerkjenner ikke bare problemet, men også løsningen og at livet handler om å være løsningsorientert og at det ikke er din feil, men kun du som kan løse feilen, vel - da er du på rett sted. Nå som jeg har rukket å starte på mitt fjerde år på denne utdanning, har jeg bestemt meg for at min sjanse til å bevise min duganeshet har kommet. Dette er også grunnen til at jeg skriver denne teksten. Vel, det er to grunner til at jeg skriver denne teksten. Den første grunnen er at informative og åpne Guro fra Studentdemokratiet lurte på om noen i Synapsen kunne skrive en tekst om hvor man skal henvende seg dersom man har problemer eller saker man ønsker å ta opp. Den andre grunnen er mer persolig, men ikke mindre gjeldende. Det har seg nemlig sånn at jeg har sittet i referansegruppe flere ganger enn jeg har vært hos frisøren de siste årene. Mitt problem er at jeg ikke aner hva som skjer med disse rapportene jeg skriver på og sender ut. Faktisk har det seg slik at jeg ikke har sett en endring i noen av fagene hvor jeg har skrevet lange lister med tilbakemeldinger. Ryktebørsen forteller meg at dette ikke handler om mine evner til å skrive referanserapport, men snarere at dette oftere enn ikke er tilfellet. Ikke minst hører jeg stadig om fag som ikke har endret seg siden 73 år f. Kr. på tross av at studenter har vært misfornøyd siden 72 år f. Kr. Hvordan kan dette ha seg, har vi som studenter ingen stemmerett?

Da Guro sendte meg denne sjansen fra oven i Studentdemokratiets evige hierarki, så jeg meg dermed nødt til å gripe den, for å prøve å finne ut av; hva er egentlig Studentdemokratiet, hva skjer

når man skriver en rapport, og hvem er det som står ansvarlig for å følge rapporten opp?

Heldigvis kunne Guro sende meg et kart hvor det svart på hvitt, noen ganger blått på hvitt og noen ganger rødt på hvitt, tydelig er markert hvordan Studentdemokratiet er bygget opp, og hvilke ansvarsområder de ulike instansene har. Dette er kartet dere ser på høyre side. Studentdemokratiet er forresten et system laget for at studenter både skal bidra og bli hørt i saker som gjelder utviklingen av NTNU som utdanningsinstitusjon. Som dere ser sendes referanserapportene til Profesjonsrådet, også videre og videre. Dette er jo selvfølgelig dritkjedelig. Men det er flere grunner til at denne informasjonen likevel kan være nyttig å forholde seg til. For det første kan det jo være at man møter på andre problemer enn referanserapporter, og da kan det være heldig at man vet hvem man skal henvende seg til avhengig av saken. For det andre så kan man jo finne ut av hvem som har ansvar for hva, for eksempel endringer i fag, og dermed hvem man kan stille til ansvar for hva. Som jeg fant ut, er det ikke alltid samsvar mellom myndighet på papiret og myndighet IRL. Da er det jo flaks at dette hierarkiet er nedfelt så tydelig at man ikke kan si "åja, nei, det virker rart at jeg skriver på disse rapportene gang på gang og ingenting skjer, men jeg kan jo liksom ikke noe med det, så jeg står på, kanskje det ordner seg".

På kartet står det for eksempel i klartekst at studenter skal ha innflytelse på pensum. Institutt-tillitsvalgte og programtillitsvalgte sitter både i Arbeidsgruppen for profesjonsstudiet som foreslår endringer, og de sitter i Studieprogramrådet som faktisk fatter vedtak. Dette er i motsetning til forelesere; de finner jeg ikke plassert noe sted på dette kartet annet enn i Studieprogramrådet. Det er i det hele tatt veldig vanskelig å forstå hvilken myndighet foreleserne har. Dette er et stort problem fordi forelesere i praksis har et enormt ansvar, hvor de i tillegg til å undervise i faget er ansvarlig for å kvalitetssikre det gjennom blant annet å følge opp tilbakemeldinger fra referanserapportene. Det later til at de har en dobbeltrolle, og da er det jo ganske spesielt at det attpåil ikke finnes noe øvre kontrollorgan for å etterprøve foreleserne.

Toxic

— Tekst og illustrasjon av: Ayla Marhaug —



Velkommen ombord, du vil nå motta sikkerhetsinformasjon for hvordan gjenkjenne røde flagg. I tråd med Marie Kondos filosofi om å kun beholde ting som gir deg glede, er dette en guide til å gjenkjenne, samt kutte ut giftige relasjoner. Vi ber passasjerene om å fjerne hodetelefonene, og følge nøye med:

Gaslighting: Dersom sidemannen på livets flvning driver med denne taktikken, kan det føles som om trykket i kabinen er for lavt. Gaslighting er benektelse av en annen persons virkelighet til egen fordel. Kanskje nekter personen for at det er ditt vindussete, uansett hva billetten på mobilen din sier. Personen vil manipulere situasjoner eller hendelser, noe som forårsaker at du blir forvirret eller begynner å tvile på din egen virkelighet eller persepsjoner. Du vet du er utsatt for gaslighting hvis du tenker tanken «jeg skulle tatt taleopptak». Typiske fraser inkluderer «Det har jeg aldri sagt/det skjedde aldri». Dette fører til at du konstant tviler på deg selv og lurere på om du er i ferd med å gå fra forstanden.

Fornektning: Om en nødsituasjon skulle oppstå, vil denne personen nekte for dine behov, spesielt når nøden er størst. De kan også bruke «silent treatment» som straff. Ved å ikke tillate andre synspunkt enn sitt eget, nekter de for dine persepsjoner, minner og sinnsfriskhet. En annen metode er **minimering**, som kjennetegnes ved trivialisering av noe du har sagt som uviktig eller uten konsekvens. «Andre har det verre enn deg», eller «Ikke vær så sensitiv». Ta først på deg din egen maske, la så disse menneskene kveles sakte.

Emosjonell utpressing: Enkelte passasjerer vil bruke skyldfølelse, medlidenhet eller frykt som pressmiddel for å oppnå det de ønsker. Hvis guilt-tripping skulle oppstå, vennligst trykk på nødknappen i panelet over deg.

Aggressivitet: Anklager, legger urettmessig skyld, truer eller gir ordre til flyvertinner eller andre passasjerer – ofte forkledd som en nedverdiggende eller dømmende «Jeg vet best» eller «hjelpende» holdning. Må ikke forveksles med kapteinen.

Isolering: Vil si å begrense frihet eller normal kontakt med andre. De kan også kreve å vite hvor du er til enhver tid, med kontrollerende aspekt for telefon eller sosial omgang. Mobiltelefoner og alt elektronisk utstyr skal være slått av under takeoff og landing. Isolering i kabinen er forbudt.

Urimelig forventninger: Du vet de fem centimeterne som skiller rett seterygg under takeoff og landing - og den sikre død? Det samme kan sies om de skyhøye forventningene og umulige kravene enkelte passasjerer kan stille. De krever konstant oppmerksomhet og kritiserer konstant. Du føler det du gjør aldri blir bra nok, det er alltid noe feil.

Nedverdiggelse: All oppførsel som forminsker en persons identitet, verdi eller verdighet. Kallenavn, erting, plaging, fornærmelser, latterliggjøring eller hån. Setebeltet festes, åpnes, og strammes rundt halsen på sidemannen på denne måten.

Uforutsigbare reaksjoner: Vi opplever drastiske utbrudd og humørsvingninger over tilsynelatende trivielle situasjoner som vanligvis ikke ville forårsaket en reaksjon i rad 17b. Vennligst bli sittende så lenge «fest setebeltet» skiltet lyser. Hvis passasjerer i tillegg er skadefro og starter krangler intensjonelt for at du skal føle deg i konstant kaos, kan det være flyet må nødlande. Sikkerhetsplansjen i setet vil kunne gi deg nyttig informasjon. Takk for ditt samarbeid.

For å oppsummere: Dersom du skulle oppdage en slik adferd, finnes nødutgangene foran, bak i flyet, og ut over vingene. Vi minner om at et fall fra en høyde på 12 500 meter kun iført redningsvest, kan være å foretrekke over denne type relasjon.

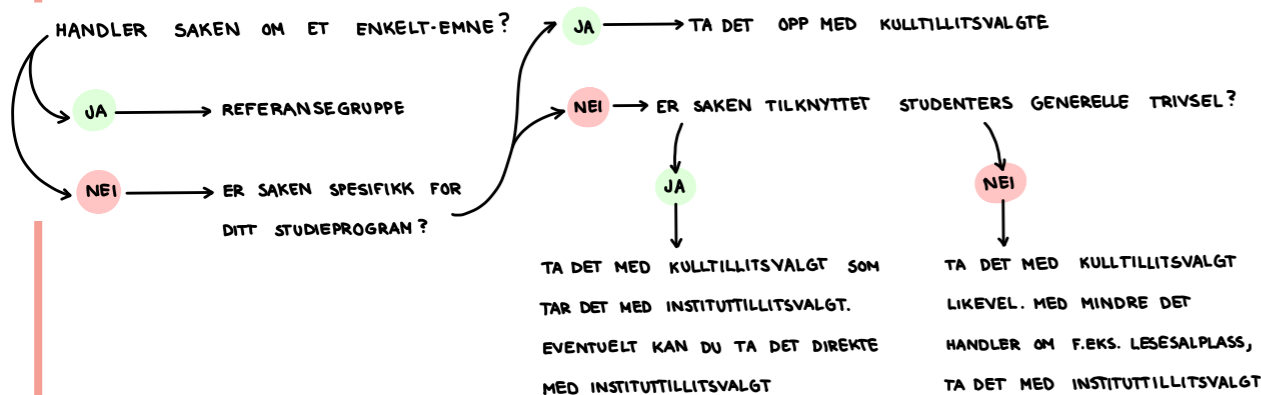
Vi takker for turen, og håper på snarlig gjensyn.

Ikke nok med dette så finnes det eksempler på at studentrepresentanter i verv høyt oppe virkelig har prøvd å revidere fag, for eksempel ved å komme med konkrete endringsforslag basert på at undervisningen ikke har stemt overens med de gjeldende kunnskaps- og ferdighetsmålene for faget, uten at dette har generert i noe som helst, nettopp fordi fagansvarlige ikke trenger å forholde seg til studentenes tilbakemeldinger.

Nå tenker du kanskje at jeg tenker at alt er håpløst, (og jeg tenker det litt) men jeg tenker ikke håpløst-håpløst. Det finnes eksempler på at referansegrupper fungerer helt ypperlig. Det er mange forelesere som både er opptatt av, og gode til, å ta til seg tilbakemeldinger fra sine studenter. I tillegg så foregår det for tiden en revidering av profesjonsstudiet på NTNU som skal ferdigstilles i 2021. Denne revideringen skal Studieprogramrådet ta for seg, og her sitter det instituttillitsvalgte. Dermed er det med andre ord mange muligheter for å komme med innspill. En del endringer er allerede foreslått, som for eksempel at fagene skal bli større, noe som betyr at forelesere må samarbeide. Dette kan potensielt bidra til å øke kvaliteten på undervisningen fordi to fagkyndige må samarbeide. I tillegg ønsker man å øke maksimum på 120 arbeidstimer for studentassistenter ved NTNU, noe som kan bidra til økt kvalitet på undervisningen.

Jeg mener likevel at noe av det aller viktigste revisjonen bør inkludere, er en tydelig redegjørelse for ansvarsfordeling i kvalitetssikring av fag. For tiden later det til at hele Studentdemokratiet faller på hvorvidt man har en god eller dårlig foreleser som tar til seg tilbakemeldingene. Dette er skummelt fordi NTNU smykker seg et organisasjonskart proppfullt av studenter, hvor fagansvarlig ikke er mer representert enn i Studieprogramrådet, samtidig som man i praksis ser at fagansvarlig besitter all makt.

Med denne informasjonen ser det altså ut til at Studentdemokratiet er et system ment å ivareta studentenes posisjon og stemmerett, for eksempel gjennom referanserapporter. Og det er tydeligvis viktig at vi forstår dette systemet slik at vi sikrer at vi bruker plassen og stemmen vi har. Alle i hele verden må anerkjenne og vite og synliggjøre at Studentdemokratiet er på lag med studentene, og at det ikke er selve organiseringen som er problemet, men heller utlevelsen av den. Vi som studenter bruker masser av tid og ressurser på medvirkningsverv fordi vi, i tillegg til våre fremtidige pasienter, er de som tar konsekvensene av dårlig undervisning. Om det skulle vise seg at denne utlevelsen er planlagt å fortsette for alltid, hvor studenter blir hørt avhengig av foreleser sin holdning til systemet, har jeg lært at vi i neste omgang kan vurdere å boikotte hele referansegruppeopplegget.



EN TEATERSTUDENTS TANKER OM ROLLER

Tekst: Aasta Valen

Illustrasjon og design: Josefine Prestmo Hoem

Jeg skriver denne teksten ut ifra et liv med 15 års erfaring med teater. Selv er jeg 21 år, og forsto tidlig at teater og det denne kunstformen gir meg, er noe jeg kommer til å søke resten av mitt liv. Denne teksten eksisterer fordi temaet på et vis har oppdratt meg, og gjort meg til den jeg er i dag. Derav måtte jeg gjennom en prosess rundt min egen identitet da Norge stoppet opp og alt ble stengt ned. Like fullt som at teater er det som har vært min redning i 15 år, har også fraværet av det vært essensielt for fortsettelsen.

Hele grunnprinsippet for å utforske en karakter ligger i begrepet «mimesis» fra den greske antikken, som betyr etterligning. Vi tar et minne av et levende vesen, bryter ned alle gester, ansiktsuttrykk og fakter, og plukker frem små deler som vi forstørker til et uttrykk. Denne utvelgelsen gjør man for hver minste bevegelse og reaksjon karakteren har, og sammen med bruken av stemmen og blikk, danner det til slutt en karakter. Dette innebærer at det lønner seg for en skuespiller å ha mye i minnet å plukke fra, for å kunne utarbeide så varierende karakterer som mulig. Vi lærer altså tidlig å observere alt rundt oss, og legge merke til særegenheter hos mennesker som bruksmateriale til en senere anledning. Denne observasjonen er også tett knyttet til analyse av det vi ser, ettersom analysen er en del av nedbrytningsprosessen for materiale.

Analyse er en naturlig del av menneskesinnet, da det er en del av vår resonnering rundt det meste. Ettersom jeg tidlig ble lært til å analysere alt rundt meg har jeg brukt mye tid og energi på nettopp dette. Jeg kler meg etter hvem og hva jeg skal møte, spiser det jeg tror er best for meg, og ter meg også etter hvilken situasjon jeg er i. Et relevant spørsmål her kan være hvor skillet går mellom det analyserende tillærte og det naturlige handlingsmønsteret, eller om det, nettopp fordi analysen er en naturlig del av oss, også er det samme?

For å gi et perspektiv på dette spørsmålet og temaet vil jeg sitere Mark Fortier, professor ved teaterstudier, psykoanalytiske teaterskildring:

«Art, for Freud, is the product of another kind of regulation of basic drives: artists sublimate their basic instincts, suppressing their base and anti-social energies and desires and, through 'sublimation', allow them to re-emerge in a more idealized and socially acceptable form.»
(Fortier, M., 1997, s.86-87)

Noe av det jeg synes er mest interessant angående analyse-delen i meg, og spesielt etter jeg innså og forsto hvilken stor plass den har, er hvordan jeg selv agerer basert på analyse av andre og det rundt meg. Jeg nevnte kort i forrige avsnitt hvilke små handlinger analysen kan være en del av, men for meg kommer det interessante frem når man går inn på et mer psykologisk stadium. Gjennom analysen av andre, tvinges jeg til å sammenligne dette med meg selv og også da konstant analysere meg selv. Mine handlingsmønstre, reaksjonsmønstre og tanker knyttes opp til alt som foregår.

Selv om analyseringen tar opp en stor del av tankerekken min i løpet av en dag, er bruken av materiale i etterligningsprosessen eller utviklingen av en karakter, det som dyrker frem min selvrealisering. Det praktiske aspektet i hele mimesis-prosessen er det som åpner opp for forståelsen av det jeg analyserer. Jeg får anledningen til å kjenne på andres følelser,

andres måter å gå på, andres tankemønstre, som også gjør at når jeg tar av meg karakteren og sitter igjen med meg, og bare meg, blir jeg så veldig bevisst på hele meg. På denne måten vil jeg hevde at min egen selvrealisering har oppstått gjennom å være andre enn meg selv.

Alle trenger å «blåse ut» litt følelser iblant, noe folk gjør på forskjellige måter. Noen driver med idrett, og kan bruke utblåsningen til å pushe seg selv litt ekstra. Andre får ropt ut når de ser fotball. Hvordan enhver velger å få ut frustrasjon er individuelt, og for meg har dette alltid vært teater. Jeg har fått muligheten til å kjenne på alle slags voldsomme følelser i løpet av én time, og dermed fått utagert det nødvendige. Min far sa alltid til meg at jeg var heldig som hadde denne muligheten, og at jeg

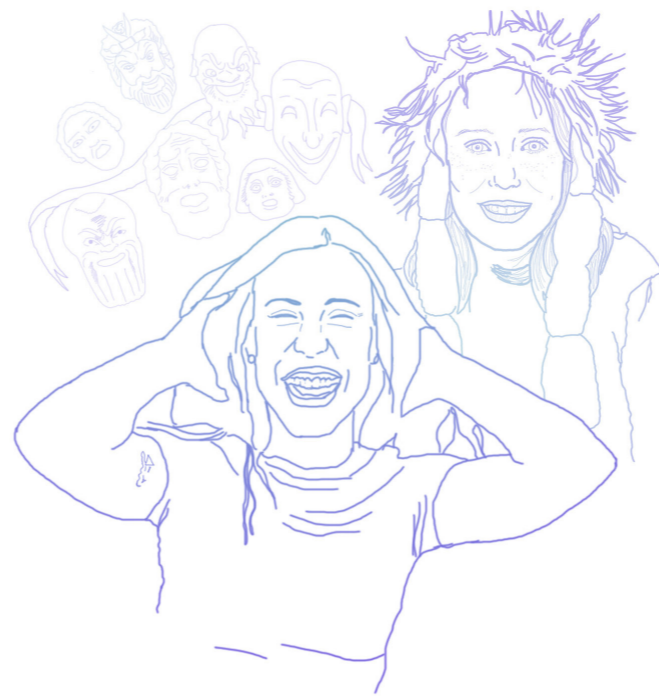
burde ta vare på den, for slik unngår jeg at det bygges opp inni meg. At min far tydeliggjorde dette for meg har ført til at jeg bevisst har brukt teater som min utblåsnings-plattform, og takket teaterets rolle i mitt liv.

Jeg har tidligere trodd at når jeg har gått inn i en karakter har jeg fått en slags pause fra meg selv, noe jeg har innsett de siste årene er feil utifra hvordan jeg utøver en rolle. Uansett hvor dypt jeg går inn i en karakter forlater jeg aldri meg selv. Jeg er 100% tilstede på hvor jeg er (at jeg står på en scene),

hvem jeg er (meg selv samt en fiksjonell karakter) og at handlingsmønsteret jeg gjør er innøvd (selv om det til slutt kan kjennes ut som at det kommer naturlig fra karakteren). På tross av at jeg vet at alle handling- og følelsesmønstre hovedsakelig tilhører karakteren og ikke meg, vet jeg likevel at alt karakteren kan føle på, kommer fra meg og tilhører dermed mitt private følelsesregister. Alt jeg som skuespiller gjør for å utarbeide og fremføre en karakter er analyserte fragmenter prosessert gjennom mitt hode og min kropp, og utført via meg; altså på et vis som meg. Selv om hodet i bunn og grunn vet at dette ikke er hvordan jeg nødvendigvis ville reagert eller handlet som privatperson, er det fortsatt handlinger og reaksjoner som kommer ut gjennom min kropp. Det er på denne måten jeg får «utblåsningen» jeg snakket om i forrige avsnitt, fordi kroppen ikke kan kjenne forskjell på om det er ekte eller falske følelser.

Å erkjenne alle følelser jeg har drevet frem gjennom karakterene, var vanskelig å innrømme for meg selv, fordi det gjerne har vært følelser jeg ikke vil bli identifisert med. Likevel har jeg forstått at det har vært og er en gave for fremtidig arbeid med meg selv. Spesielt utarbeidelsen og fremførelsen av karakterer med mye sinne og hat, har vært vanskelig å erkjenne som meg selv, da sinne og raseri er følelser jeg sjeldent føler på som privatperson. Jeg har derfor valgt å se på denne oppdagelsen av mitt eget sinne som noe veldig heldig, at det skjedde gjennom teater - en fiksjonell setting - og ikke privat. Nå er jeg klar over at det finnes i meg, og kan kontrollere det i større grad enn om det hadde vokst seg større og smygende inn i følelsesmønsteret mitt. Karakterarbeid har altså gitt meg en større forståelse av meg selv og mitt potensiale når det kommer til følelser, men også troen på å være meg selv.

Ved å jevnlig føle på andre reaksjonsmønstre og den kontrasten de er fra mitt eget, blir jeg konstant observant på hvordan jeg har det og føler meg. Fordi jeg har analysert alle følelser i følelsesregisteret mitt, og så lett kan finne frem de som er fjerne fra hvordan jeg som privatperson føler meg,



har jeg til enhver tid en liten statusoppdatering med meg selv, hvor jeg analyserer hvordan jeg har det der og da. Om det er noe som skurrer prøver jeg å grave ned til roten av hvorfor jeg føler det slik, og finne ut om noe kan gjøres



Lockdown i mars har vært svært interessant for min egen psyke, ettersom min nødvendige dose av utblåsning og escape fra mitt eget følelsesmønster ble lagt på is. Så lenge jeg kan huske har teater vært en så stor del av min identitet, at jeg ikke så for meg å være uten den en lengre periode. Derfor har mye av min energi siden mars gått med til å finne ut av hvem jeg er uten teater, og uten å konstant ha altoppslukende prosjektarbeid. Jeg tror jeg med rette kan si at jeg for første gang siden jeg var 6 år har hatt en periode på mer enn 3 måneder hvor jeg ikke har spilt teater, altså uten å kunne hverken blåse ut eller unnsnippe meg selv på den måten karakterutvikling tilbyr. Jeg er likevel glad for at jeg ble tvunget til å eksistere uten det kreative i mitt liv, ettersom endring og restriksjoner er et godt utgangspunkt for å dyrke kreativitet i enda større grad og på et dypere plan for meg selv.

Den kreative prosessen er noe som blir matet av seg selv, som gjør at jo mer kreativ man er, desto mer dyrkes videre kreativitet. Jeg vet derfor at jeg er på mitt mest kreative når jeg er midt i en kreativ setting eller prosess. Derfor har det vært svært interessant å observere meg selv i en situasjon hvor denne kreativiteten som jeg har vært vant med så lenge frarøves, og mulighetene for å være kreativ på andre måter sto høyest. Det jeg så var at jeg valgte å ikke være kreativ så og si i det hele tatt, og at det igjen utarbeidet en stillstand som gikk ut over flere aspekter i mitt daglige liv. På denne måten ble jeg klar over teaterets innvirkning i alle mine daglige gjøremål, og ikke minst effektiviteten og drivkraften det innebar.

Er jeg ut i fra dette avhengig av teater for at jeg skal kunne nå og utfylle mitt potensiale som menneske? Og er jeg nødt til å spille noen andre for å håndtere og takle meg selv?

Referanse:
Mark Fortier (1997). *Theory/theatre, an introduction*.
Routledge, New York. (S. 86-87)



200 gr smør
3 dl grovt mel
1 dl havregryn
100 gr sukker
100 gr sjokoladebiter
2 egg
Bakepulver, vaniljesukker: 2 ts
Bakekakao: 3 ss

Bland først våte og deretter tørre ingredienser
Stek på 180 grader i ca 15 minutter

//inspo fra matpaabordet.no: grove kjeks med sjokolade

Golden COOKIES



STILLET



Noen ganger er stillhet å koble seg på. Å koble seg inn. Noen ganger er stillhet å finne i valget om å lytte til noe annet enn støyet rundt. Hvis det brenner i hodet, hvis det verker i kroppen - alt stresset rundt blir fysisk og så iboende - da! Da. Kobler man ut ved å koble inn.

Man setter i øreproppene, eller tar på øreklokkene, og forsvinner inn i roen. Og det er ikke støy, det er ikke bråk, det er en egen form for beskyttet /stillhet/.

Musikk for å trekke seg tilbake, føle, tenke.

Lydbok for å forsvinne, eller lære, eller le.

Podcast for å lytte, synse, utforske.

Forelesninger for å undersøke, repetere, forberede.

Eller bare enkle lyter, for å ha noe annet i hodet enn piping og hverdagsstress.

Det er forsøk på å konsentrere seg mer om tilstedeværelsen. Eller et forsøk på å komme unna travle gater og travle mennesker. Eller et behov for litt privatliv og en egen pusteboble. Det er stillhet det også.

Noen ganger er stillhet å la alle lyder forsvinne. Noen ganger er stillhet å la lyder snakke for seg selv, uten stemmer, uten musikk - alene.

Man er ute. Og det er kanskje kveld, eller morgen, og man går seg vill i skogen. Stillhet blir å høre det knase under skoene, å høre det blafre i bladene, ringe i bekken.

Stillhet blir å høre pusten i brystet og hjertet i hodet, og ikke noe mer.

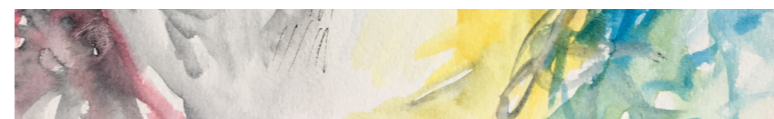
Man lufter tanker, lytter til dem.

Man tar aktivt avstand, slapper av, slipper skuldrene ned.

Man puster.

Det er noe eget og noe nødvendig ved slik ro i et travelt liv som ikke kan settes på pause. Man setter det på pause ved å komme seg bort. Rømme.

Man finner ikke slik stillhet i sentrum. Ikke på bussen. Ikke på jobben. Slik stillhet kommer i de timene man er våken og ingen andre er det. Den kommer i de øyeblikkene man har gått så langt at ingen ville høre det om du ropte. (Var det lyd, hvis ingen hører?)



DIGITAL DOPING

Tekst: Tobias Thune, Helle Eidissen og Christian Vigerust
Illustrasjoner og design: Ole Seltveit Rugset

Stopp og tenk deg om i ett sekund. Når var sist du sjekket mobilen? Kanskje det var når du skulle sjekke snapchat, eller en gruppechat i messenger. Eller kanskje du bare skulle sjekke klokka eller været. Statistikken tilsier uansett at det var nylig. Vi mennesker sjekker i gjennomsnitt mobilen vår hvert tiende minutt. Desto verre er det med oss unge. Ifølge The Telegraph bruker en gjennomsnittsperson i alderen 15-24 år 4 timer i døgnet på telefonen. Om du tar vekk de sju timene man bruker på å sove vil dette tilsvare nesten en fjerdedel av tiden vi er våkne. Så hva er det med mobilen som gjør oss så hekta, og hva er kostnadene?

Hva som gjør oss hekta kan være et vanskelig spørsmål å svare på, spesielt med tanke på at folk bruker telefonen til så utrolig mye forskjellig. Noen bruker mesteparten av tiden på sosiale medier, mens andre spiller mobilspill. Fellestrekket ved alle de ulike bruksområdene er hva de gjør med hjernen. En av kroppens mange funksjoner er å produsere et stoff ved navn dopamin. Dopamin blir ofte omtalt som gledesstoffet, og brukes av kroppen for å motivere mennesket til atferd som fremmer overlevelse. Mobilapper, som Facebook og Instagram, sørger for å frigjøre dette hormonet og får deg til å vende tilbake gang på gang. Dette er en ond sirkel hvor man bruker telefonen mer og mer for å nå ønsket nivå av følt glede. Resultatet kan være en avhengighet.

Og kanskje har vi blitt avhengig av telefonen og sosiale medier, men hva så? Er det så ille at dette er noe man burde prøve å forhindre? Ifølge SSB har antall lovbrudd i Norge sunket siden 2004, og en faktor kan være økt mobilbruk. Kjedsomhet korrelerer med ugagn, og med telefonen i lomma har man alltid noe å gjøre. Likevel er dette kun en korrelasjon, og å finne en årsaksforklaring her er vi nok enda langt unna.

I tillegg finnes det andre godt begrunnede teorier om hvordan telefonavhengighet kan være skadelig. En teori går ut på at mye telefonbruk fører til en dårligere konsentrasjonsevne. Ved et lavt dopamin-nivå vil man bli urolig og søke etter noe som kan høyne nivået. Mobilen er nesten alltid til stede og er tilsynelatende ufarlig, dermed vil man alltid ønske å ta fram mobilen. Kanskje du befinner deg i et kjedelig middagsselskap, eller kanskje du sitter hjemme og prøver å lese lekser. Som Saurons ring, trekker mobilen deg mot seg, og før du vet ordet av det sitter du oppslukt i et candy crush spill. Å fokusere blir rett og slett umulig.

Men det er også mye mer vi ikke vet. Hva er langtidseffekten av dopaminavhengighet? Vil det kunne gjøre noen permanente endringer i hvordan vi oppfører oss og hvordan hjernen vår fungerer? Eller kanskje vil det påvirke sosiale relasjoner?



Akkurat som med røyking på 40-tallet har man mange ulike teorier, men man mangler fortsatt konkret data og tilstrekkelig forskning. Likevel er det sjeldent dumt å være føre-var. Vi befinner oss i en digital revolusjon. Det koker av nye stimuli, og som et barn i en godteributikk virker det som vi aldri kan få nok. Et sitat som kan være passende for situasjonen vi befinner oss i er: « If you drop a frog in a pot of boiling water, it will frantically try to clamber out. But if you place it gently in a pot of tepid water and turn the heat on low, it will float there quite placidly. As the water gradually heats up, the frog will sink into a tranquil stupor, exactly like one of us in a hot bath, and before long, with a smile on its face, it will unrestingly allow itself to be boiled to death.»

Varmen er skrudd opp, hva gjør du nå?



EN KRITIKK AV MINIMALISMEN



En ydmyk stilart?

Minimalistisk stilretning, enten det er innen klær, arkitektur eller instagram-feed, er typisk enkel, strippet for detaljer og i nokså nøytrale farger. Stilarten kan kanskje sees som en motsetning til rokokkostilen til Marie Antoinette, hjemmet til Donald Trump, antrekkene til Carrie Bradshaw eller musikkvideoene til Cardi B. Det er nordisk design kontra Versace, eller det nye Nasjonalmuseet kontra det gamle. Er dette en ydmyk stilart som står i kontrast til den overdådige maksimalismen? Det kan tenkes. Likevel opplever jeg minimalismen som enda mer snobbete, utilgjengelig og mindre ærlig i sitt forsøk på signalisering. For er det egentlig en stilart som signaliserer rikdom, klasse og selvhøytidelighet mer enn minimalismen?

Identitet:

I den nøkterne og ydmyke minimalismen er det visse kriterier som skal være på plass: Enkelte farger, detaljer og mønstre er ikke tillatt. Hvor stor plass er det til individuelle uttrykk i denne stilarten? Hvis minimalismen er mer ydmyk og mindre utilgjengelig, burde den ikke også tillate mer mangfold? Er det slik at det er maksimalismen som tillater flest varierende uttrykk? En stilretning strippet for unødvendige detaljer dreper kanskje nødvendigvis et hvert identitetsuttrykk.

Uærlighet?

Vi himler med øynene av Donald Trumps forsøk på å signalisere rikdom via maksimalistiske og overdådige hjem. Maksimalismen skriker: "Se på alt jeg eier, se så mektig jeg er!" Men er dette egentlig et ærligere forsøk på signalisering enn dyre designmøbler, plettfrø hvite overflater og lerreter uten figur, mønster eller farge? Kanskje minimalismen svarer overlegent: "Jeg er minst like rik, men se så lite jeg bryr meg!" Sånn sett er vel maksimalismen mer forståelig og ærlig.

Janteloven, less is more:

Jeg tenker stilarten kan oppsummeres glimrende med en setning: Du skal ikke tro at du er noe. Du skal ikke varte deg opp. Du skal ikke synes med farger eller merker. Du skal ikke skryte eller gå med dyreprint. Less is more. Be less.

Zero Waste

Zero Waste er et konsept som handler om å minske sitt økologiske fotavtrykk så mye som mulig. Man skal i utgangspunktet forsøke å ikke kjøpe ting og emballasje som ikke kan resirkuleres, men noen inkluderer også å ikke produsere avfall i det hele tatt - utenom matavfall som kan komposteres. Sier jeg at du skal leve sånn? Nei, ikke nødvendigvis. Men det er ganske mange plasser i din hverdag du kan gjøre endringer for å ikke være et levende søppelberg. Under følger en rekke forslag (det finnes selvsagt mye mer!) og jeg utfordrer deg til å gi noen et forsøk. Alle disse punktene vil kanskje ikke funke for deg, men jeg tipper en del av dem lett lar seg implementere i hverdagen din uten å ødelegge for din varme komfort mer enn hva som er behagelig.

Husholdning

Kjøp redskaper av resirkulert materiale. På "etikken" i byen får du oppvaskbørster av resirkulert materiale, samt børstehoder til å bytte ut, så du beholder skaffet.

Benytt deg av svane- eller miljømerkede vaske-midler, gjerne der flasken kan resirkuleres. Eksempler er Csoap og Klar. Bruk også refill-muligheter, også med tabletter som løses i vann. Eller vet du hva? Prøv kanskje DIY vaskemiddel med sitron og bakepulver og sånn? Se: @ecoclock

Shampoo, balsam, såpe, masker, skrubber - ja til og med deodorant - får du i enten cellulose eller resirkulert beholder hos Lush. Du trenger aldri igjen å ha avfall basert på velvære! Dessuten koster det mindre fordi hver såpebar gir flere vask enn en flaske gjør, så ikke bli skremt av shampoo i fast form! Deodoranten virker også skummel, men prøv i det minste pulverformatet.

Når det kommer til sminke har "green spirit" noen alternativer der emballasjen er resirkulert eller resirkulerbar, de har refills og dessuten produkter uten miljøgifter.

Velg bambus når du kjøper tannbørste: etter noen google-søk og litt forskning.no fant jeg ut det er det beste alternativet. Plastikken fra en "vanlig" børste kan ikke resirkuleres, og verstingen er elektrisk.

Tannkrem finner du i pilleform i papp hos Lush og etikken.

En gjenbrukbar q-tips i gummi fra green spirit, evt pass på å bruke de som ikke er plast.

Menskopp i stedet for bind og tamponger, se Synapsen utgave 2, 2017 side 20 for en review. Eller tøybind.

Gjenbruk hjemme! Bruk den gamle tannbørsten eller oppvaskbørsten til rengjøring av hjemmet eller sykkel før den kastes.

Gamle tekstiler som ikke kan gis til fretex: bruk dem til vaskekluter eller lag dine egen engangs- eller flegangs mopper så slipper du å kjøpe Jif sine, som dessuten er dyre. Bare ta en boks med litt vann og grønnsåpe og legg tekstiler lagvis: så kan du plukke ut en og en og bruke. Hiv dem hvis du må eller vask dem og bruk på nytt om du kan.

Slik kan du også lage egne renseservietter av små kluter eller stoffbiter; legg dem i en boks og fyll på en DIY sminkefjerner eller rens (google og finn din favoritt). Da kan du også til en hver tid vite hva du får i deg <3 Alternativt har blant annet makeupmekka sminkekluter som fjerner sminke med kun vann, også vasker du bare kluten.

Husk å be om å ikke få reklame i posten, og bruk digi-post.

Glass og beholdere: Om man kjøper matvarer eller drikke i beholdere, bruk de om igjen! Glasskrukker kan brukes til å oppbevare nøtter eller andre tørrvarer i (eller handle løsvekt på etikken), eller de kan gjenbrukes som vannglass dersom man har litt få vannglass i kollektivet. Ting kjøpt i bokser kan brukes til matpakke eller å fryse ned mat i.

På etikken og beorganic.no finner du også bivoks eller andre voks-ark istedenfor plastfolie, eventuelt bare kjøp bivoks og lag arkene selv. Her finner du også gjenbrukbare bakeark og poser til mat.

Klær og ting

Lær deg å reparere, og benytt deg f.eks av arrangementene til Framtiden i Våre Hender der du kan lære å fikse klær, elektronikk og sykler sammen med profesjonelle, og lær deg å lage ting selv med kognitting. Følg også @bananasandgreen fikseklubben og visiblementing for inspirasjon.

Tenk på hva du faktisk trenger og ikke (les Marie Kondo-teksten i denne utgaven).

Kjøp bærekraftig (ikke bare som i miljømessig, men som i at det varer) og ting som er enkle å vedlikeholde. Gjør et kjøp for livet!

Gi bort det du ikke bruker til Fretex eller lignende.

Kjøp ellers det du trenger eller har lyst på brukt! Tenk alltid først å lete brukt. Se vår bruktbuikk-guide til Trondheim digitalt, eller sjekk dem ut selv: Fretex Møllenberg, Fjordgata og Nardo, samt Prisløs, NMS Gjenbruk, Wangsmo Antikvariat,

Anderssen Antikvitert, Transit og Sirkulus - og fler! Sjekk også finn.no eller tise eller liknende.

Når det gjelder bøker er biblioteket er undervurdert ass. Sjekk også ut bokbyttestasjoner som den under trappen til kantinen på Dragvoll, eller iBok eller oppslagstavle for bytter.

Glemt pose på butikken? Gå tilbake. Hvis du lover deg selv å gå tilbake og gjør det, så glemmer du sikkert ikke pose igjen.

Ønsk deg ting en stund før du kjøper det.

Man kan ha med seg et lite kit for å unngå waste når man er på tur. Har du en veske der det alltid ligger håndkrem og leppepomade? Sørg for å ha med et handlenett der det alltid ligger en kaffekopp du kan bruke hvis du skal kjøpe kaffe i farten, og kanskje bestikk hvis du alltid tar med plastgaffel fra kantinen? Og kanskje ei pose, så kan du plukke med deg søppel du finner på din vei <3

Jul

Gi gaver som er brukt! Enten om det er noe du har hjemme som du føler fortjener en ny eier, eller gå i en bruktbuikk og finn noe fint eller nyttig der.

Ikke gi ting som er "tøys".

Be om brukt eller ha spesifikke ønsker selv for å unngå å få ting du ikke trenger.

Pakk gavene inn i en lest Under Dusken, så slipper du papir! Men ikke bruk en Synapsen. Sjekk youtube for innpakning uten teip.

Mat

Alle tørrvarer kan kjøpes hos etikken, og du får 10% dersom du har med egen beholder! Dette gjelder pasta, mel, nøtter, alle kryddere, bønner, linser, ALT du kan tenke deg!

Alle grønnsaker kan kjøpes uten engangspose, ta heller med tøypose selv eller gjenbruk en gammel pose.

Spis opp maten din og følg @spisoppmaten på IG.

Kjøp varer som har emballasje som er enkelt å resirkulere.

Det er sykt vanskelig å ikke kjøpe en bab etter en natt på byen. Og denne er ikke for alle, men det går

an å ha sikret seg noe sykt digg mat hjemme for å spare penger og emballasje.

Te: noen teposer er i syntetisk materiale, og noen bruker en metallstift. Bruk heller teposer som kan brytes ned og velg merker der lappen og innpakningen er papir fremfor plast. Eller enda bedre: bruk løsvekt-te, gjerne i egen emballasje fra kaffe- og tehuset, og bruk en tesil.

Kaffe: Bare ikke ha kapselmaskin. Just dont. Og etikken og beorganic har gjenbrukbare kaffefilter som fungerer kjempegodt!

Kjøp større beholdere med eksempelvis yoghurt og ta av porsjoner, heller enn å kjøpe porsjonsstørrelser.

KONSUMERISMEN



Jeg lener meg mot et ja, og det er ikke grunnet mangel på anerkjennelse når det kommer til den materialistiske fremgangen vi har sett de siste årene. Tvert om, jeg tror bare at vi overdriver viktigheten av ting og penger. Nå skal jeg ikke si at penger og ting ikke er viktige. Jeg personlig elsker å ha penger, selv om mine siste investeringer i Norwegian tyder på det motsatte. Det er likevel

«Vi har tross alt aldri hatt det bedre.» Det verste med dette utsagnet er at det er så irriterende sant. For hvordan kan man klage når man lever i verdens gullalder? Man ender fort opp med å se ut som en bortskjemt drittsekk, spesielt når man heter Knut, kommer fra Oslo vestkant og går med en «Lacoste» genser til ti tusen kroner. Antallet absolutt fattige har aldri vært lavere, samfunnet har generelt aldri vært rikere, og prosenten barn som får utdanning har aldri vært høyere. Dessuten har vi alle disse «kule duppedingsene». Ikke bare lar de deg ta kontakt med alle du kjenner når som helst, de har også sånne gøye småspill som «candy crush» og «flappy bird». Om du ikke har hørt om disse spillene så vet jeg ikke hva jeg skal si. Du lever under en stein, og du har gått glipp av noe av det beste som har skjedd det tjuetførste århundre. Men la meg komme tilbake til poenget. Samfunnet idag er faktisk så bra at levestandarden til en fattig familie i USA i dag er høyere enn det den var for en velstående familie i USA på 1960 tallet. Så jeg spør dere, kan vi egentlige forvente noe mer av dagens samfunn?

“Nowadays people know the price of everything and the value of nothing”

–Oscar Wilde

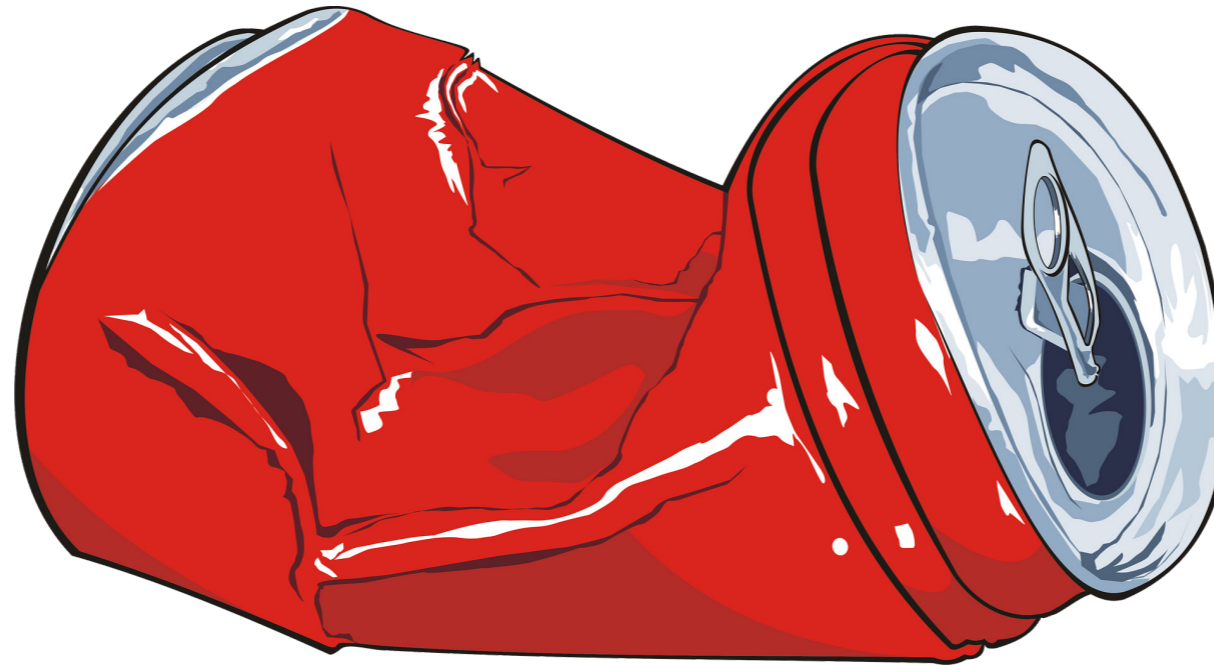
mange problemer som ikke kan løses av penger alene. Det er bare å se på depresjonstatistikken. Man skulle tenkt seg at antallet deprimerede i den vestlige verden hadde drastisk sunket etterhvert som levestandarden økte. I stedet ser man tendenser til det motsatte. Depresjonsraten i USA har for eksempel økt fra 3,33 prosent i 1991 til 7,06 prosent i 2002. Noe av denne økningen skyldes nok et større fokus på depresjon som har belyst tidligere

– en frelser eller en forbannelse?

mørketall. Men at mørketallene står for all økningen virker lite sannsynlig. Jeg vil med dette som bakgrunn gjøre et enormt hopp og påstå at lykke og ressursstyrke ikke nødvendigvis korrelerer. Ny forskning viser at man trenger å få dekket en del behov, men om man går over en viss terskel vil ikke lenger penger føre til mer lykke. Jeg tror at store deler av det vestlige

“The things you own ends up owning you”

–Tyler Durden, Fight Club



som eier deg». Med ankomsten av sosiale medier er dette noe vi må passe på. Man kan fort ende opp med å bli en slave til sin egen telefon. Det er derfor viktig at vi som psykologer må finne ut hvordan man skal forholde seg til mobilen på en sunn måte, og eventuelt hvilke apper man bør holde seg unna. En annen effekt sosiale medier har hatt på samfunnet er at man i en enda større grad ender opp med å sammenligne seg med andre. Problemet er at sosiale medier gir deg et forskjøvet bilde der man bare viser frem de positive sidene, og ikke de negative. Dermed ender alle opp med å føle at alle andre har et bedre liv enn dem. Vi som samfunn må fremme et tankesett der vi slutter å sammenligne oss med alle andre, og i en større grad aksepterer våre egne og andres mangler. Om du som leser er usikker på om små kognitive endringer kan ha en stor effekt på menneskesinnet er det bare å se på forskjellen mellom optimister og pessimister. Optimister lever i gjennomsnitt lenger, har lykkeligere liv, og har til og med et bedre immunforsvar. Ved å endre litt på tankesettet sitt kan man øke både kvaliteten og kvantiteten av livet sitt.

samfunnet har krysset denne grensen. Vi må nå se en annen vei i jakten på glede, nemlig innover. Det er den mentale delen av mennesket vi må begynne å jobbe med. Her kommer vi som psykologer til å måtte spille en essensiell rolle. La oss bruke det moderne konseptet sosiale medier som et eksempel. Et kinesisk ordtak går som følgende: «om man eier mer enn syv ting, er det ikke du som eier tingene det er tingene



Tekst og design: Tobias Thune

Under 140/280 tegn

De farer av gårde uten å vite hvor de skal. Det eneste de vet er at de ikke kan stoppe. Men å løpe er tungt, ingen kan løpe i evigheter. Så en etter en kollapser de.
Noen når de er unge og friske, andre når de er gamle og grå. Likevel tror alle at de selv er unntaket.

-Tobias Thune

Mann (25) innser at han fortsatt ikke forstår det annet kjønn selv etter å ha lest boka.

-Viljar Gunnerud

Vi starter ved målstreken, popp ut og pang - konkurransen er i gang
Dette er ingen lek, i full sprint - du vil opp og fram
Ikke bry deg om å gjøre det bra, men gjør det gjerne minst og mest
Målet er dessverre udefinert, men inntil videre ikke mer enn en test..

-Christian Vigerust

Vi krangler hele tiden. Han roper så høyt at jeg blir flau overfor naboene. I går slo han meg. Jeg vet ikke om jeg klarer dette mer.
Uansett hva jeg gjør, er det feil. Han stiller alltid urimelige krav til meg.
I dag morges ville han ha på buksa bak fram.

-Viljar Gunnerud

«Jeg liker å tro at i et parallelt univers så endte vi opp sammen hele livet liksom.
Du er sjelevennen min»

Vi foretrakk visst ulike univers.

-Josefine Prestmo Hoem

Til salgs. Kommentarhefte. Godt markert.

-Viljar Gunnerud



Første episode ute!

Du finner oss på Spotify og Soundcloud



Synapsen, profesjonsstudentenes linjeforeningsavis, vil med «Innsjekk» gi deg innsikt i livet som profesjonsstudent, i alle fall hos et (noe) representativt utvalg. Synapsens synsing - rett i ditt øre - avduker morsomme historier, student-erfaringer, robust rådgøring og viktigst av alt: innsjekken vår.



I samarbeid med Psykologisk Tidsskrift har vi laget Psyklubben! Psyklubben er en podcastkanal fra Institutt for Psykologi ved NTNU



PUG LANSERER PODCAST

Hva er egentlig samfunnspsykologi? Det prøver vi i Psykologistudentene Uten Grenser (PUG) å svare på når vi lanserer første episode av podcasten «Grenseløs» denne uken. PUG er en studentorganisasjon som ble opprettet for å øke psykologistudenters kulturelle kompetanse, og tydeliggjør hvordan psykologien kan bidra i møte med samfunnsutfordringer.

«Grenseløs» er et samarbeid med PUG Trondheim, PUG Bergen og PUG Oslo, og i denne podcasten vil du få høre historier som tar for seg samfunnskulturelle utfordringer - sett fra et psykologisk perspektiv. Vi ønsker å ta opp temaer som mental helse hos flyktninger, livskvalitet i en digital studiehverdag, miljøpsykologi, og hvordan det er å jobbe som psykolog i et fengsel i fremtidige episoder. Du blir presentert disse temaene på ulike måter fra gang til gang - noen ganger hører du på et foredrag som har blitt tatt opp, og andre ganger er det en debatt eller en panelsamtale fra studio.

Vi ønsker at du som lytter skal få muligheten til å gjøre dypdykk i tema du kanskje ellers ikke ville fått innsikt i, lære noe nytt om hvordan psykologien jobber på samfunnsnivå, og kanskje reflektere litt rundt hva du selv kan bidra med. Har du flere spørsmål rundt tematikken vi tar opp eller vil vite mer? - Sjekk ut nettsiden vår «psykologistudenterutengrenser.no» for å lytte til alle episodene samt finne ekstramateriale som ikke fikk plass i episoden. «Grenseløs» finnes så klart også på Spotify!

«Men ah,» – tenker du, «enda en podcast... Jeg som nettopp har begynt å høre på Psyklubben sine sykt fete pods! Trenger vi egentlig en til?» Da svarer vi: Seff gjør du det - det finnes vell egentlig ingen grenser for hvor mange podcaster du kan høre på, gjør det?



SANDEN TANNHELSE

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



Er du maksimalist?
Kontakt oss på avis.psykologen@gmail.com eller
[facebook.com/synapsenavis](https://www.facebook.com/synapsenavis)

TAKK TIL



PSYKOLOG
FORENING

