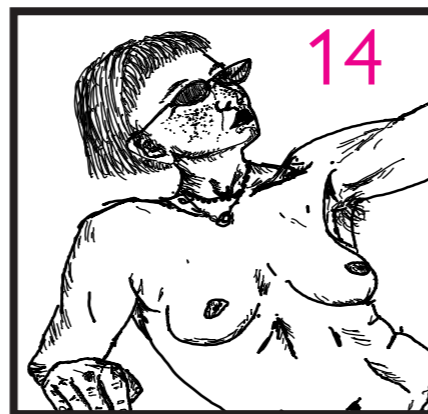


SYNAPSEN





(Nest)leder

Hør hör! Våren har omfavnet Trondheim! Den stikkende kulden som i månedsvis har skutt etter deg i Dragvolls kalde ganger, byttes nå ut med litt varmere og mer behagelige stråler. Mørket har stadig færre hjørner å gjemme seg i, og det er på tide å si takk og farvel til vinterdepresjonens gufne tak. Frost og snø de måtte fly, her er sol og glede!

I skrivende stund sitter jeg på Godt Brød og har med vilje valgt å sitte slik at jeg komplett blendes av solen. Den selvpåførte hodepinen fra å myse for å tolke teksten på pc-skjermen vurderes som verdt det, og jeg er gladere enn jeg har vært på lenge. Likevel, er det en utålmodig glede, og jeg blir rastløs. For solen er et frempek på en annen glede enn gleden over å sitte på Godt Brød å myse i akkurat dette øyeblikket. En mental film av meg selv som soler meg i Skansenparken med en pils i hånden og en pølse på engangsgrillen ruller i gang.

Ikke før jeg har rukket å høre ferdig refrenget til *Sundress* på den mentale radioen, forsvinner solen plutselig bak Stiftsgården, og jeg trekkes tilbake til virkeligheten. De grå skyene som preger værvarelet for den kommende uken på Yr treffer meg som en stor neve i hjertet. Har jeg virkelig nettopp brukt opp solkvoten for syv dager på å se frem til neste sol, heller enn å glede meg over den som bokstavelig talt var i fjeset mitt? Er min selverklærte livsnyster-stil bare en livsløgn? Jeg tar en pause fra skrivingen for å kjøpe meg en solskinnbolle. ... Tomt. Så ironisk.

Så, hva er egentlig poenget mitt med å fortelle dere dette? Jeg kunne da virkelig brukt den første siden på å skrive om noe mye viktigere enn min søndag på Godt Brød. Likevel tør jeg påstå at budskapet er viktig. Jeg tror poenget mitt kan kokes ned til noe slikt som, "ikke la solen gå usett ned" (sitér meg gjerne).



Dette er ikke en oppfordring til å stirre på solen uten solbriller, men til å stoppe opp, gå ut av hodene deres, og forsøke å legge merke til de små øyeblikkene som hverdagen byr på. Ikke la de små gledene fly forbi i jakten på en større glede (i mitt tilfelle utepils). Det eneste øyeblikket man kan være sikker på at man får er det man har akkurat nå (og la oss være helt ærlige, det blir ikke utepils-vær i Trondheim med det første), så våg å roe ned tempoet og være til stede. Kjissjé, jeg vet, men tar man klisjeene for gitt ender man plutselig opp som meg, med verken sol eller bolle.

Med dette introduserer jeg utgavens tema, nettopp små gleder. Blant utgavens mange gledelige bidrag finner du tips til selvtillitsboosts, kjærlighetshistorier fra studiet, et musikalsk intervju med Truls Ryum, en Dragvoll krim, og mye mye mer! Jeg oppfordrer dere kjære lesere til å ta anledningen til å kjøpe noe godt, finne et komfortabelt sted å sitte, ta noen dype åndedrag og kjenne på det å være tilstede i akkurat dette øyeblikket før du blar deg videre. Dette er en utgave ment til å nytes!

Innhold:

- s. 4-7
Profesjonsstudenter om kjærlighet
- s. 8-10
Smæg au håni
- s. 11
Nye høyder
- s. 12-13
BeRead
- s. 14-15
Ode til sigaretten
- s. 16-19
Frafallseleven
- s. 20-23
Ode til gleden
- s. 24-25
Selvtillitsboosts
- s. 26-27
Quiz

Synapsen
Tidsskriftet til Psykologen
Linjeforeningen for for profesjonsstudiet i psykologi

Redaksjonen:
Anne Agdestein
Emilie Arnesen Vik
Gunnar Sannan
Kai Haneberg
Kristine Gule
Kristine Nordhagen Vikane
Mabel Natali Lerum Ward
Malin Felicia Kvalvik
Runa Brekke Espedal
Silja Rålm von Porat
Sunniva Traa Carlsen
Tora Sylten Stokland

Kontakt:
avis.psykologen@gmail.com
psykologen.com/avis
facebook.com/synapsen
instagram.com/synapsen.psykologen

Dato: 11.03.2024
9.årgang, #1 2024
Opplag: 250

Tekst og design: Emilie Arnesen Vik

Profesjonsstudenter om kjærlighet

Hvordan finner man egentlig *den rette*? Vi har lusket rundt i Dragvoll's ganger på jakt etter klissete kjærlighetshistorier.

David og Kristin Dilla i milla

Jeg traff kjæresten min i militæret. Jeg så henne allerede første dagen. Hun satt med en annen jente, og plutselig bet hun den andre jenta på skulderen. Det la jeg merke til, og hun ble veldig flau av at jeg så det. Vi lo av det, og senere endte vi opp på samme rom i rekrutten. Vi ble skikkelig gode venner, og jeg syntes at hun var veldig søt og artig. Etterhvert inviterte jeg henne hjem til meg for å møte foreldrene mine, og så ble vi kjærester.

Hvordan var det med forbiddne love i militæret? Visste folk at dere var kjærester?

Ja, folk visste det, men det var ingen som sa i fra til befalet. Vi lå ofte i sengen og koste, og når vi hørte at befalet kom, måtte vi løpe til hver vår seng.



Olav og Ragnhild Fra roomie til groomie

Ragnhild flyttet inn i kollektivet mitt for cirka halvannet år siden. Det gikk cirka et halvt år, så ble vi kjærester. Vi bor fortsatt sammen, i samme kollektiv, på hvert vårt rom. De vi bor med har ikke flyttet ut enda, så det betyr vel at vi er litt hyggelige å være med?

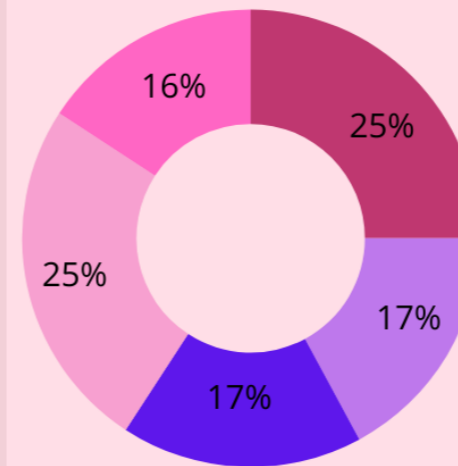
De andre er to jenter og de ser ikke ut til å ha funnet hverandre på samme måte som Ragnhild og jeg, så det blir vel bare oss to enn så lenge. Det beste med å bo med kjæresten sin er at det blir lettere å prioritere tid sammen.



Kjærligheten i tall

Synapsen har spurt profesjonsstudentene om kjærligheten. Kanskje kan du (av)lære en ting eller to?

Beste sjekkereplikk?



Jeg skulle gjerne tatt deg med på kino, men de tillater ikke snacks.

Kan jeg følge deg? Mamma ba meg alltid følge drømmene mine

Glidelåsen min faller for deg

Hva heter du igjen? Kan jeg kalle deg min?

Annet

Tiril og Eddie Backpacking? More like backsnacking...

Eddie og jeg møttes da vi begge var på backpacking i Asia i april 2023. En kveld på en øy som heter Koh Rong i Kambodsja møttes vi foran et bål og begynte å snakke. Vi badet sammen og så på de blå algene.

Vi fortsatte å være sammen de fire neste dagene på øya, så dro vi hver vår vei, men vi fortsatte å snakke hver dag på snap. Vi møttes igjen i august det året. Nå har vi langdistanseforhold siden han bor i England. Det beste med Eddie er at han er så snill.



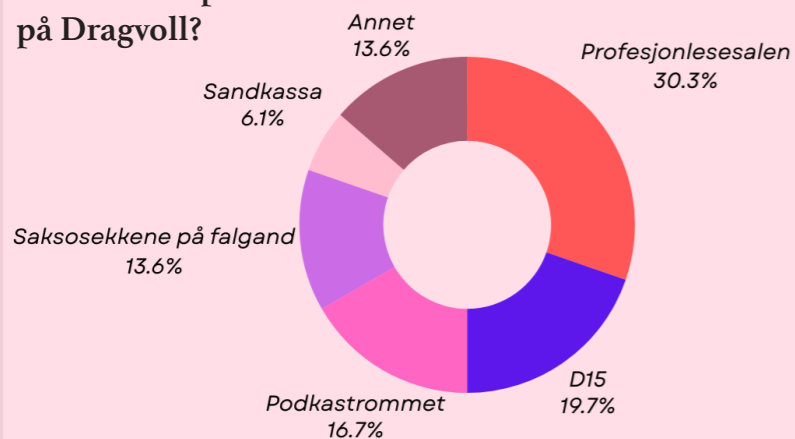
Honorable mentions

♥ *Skoene dine hadde sett bra ut i min gang.*

♥ *Hei*

♥ *E profilen din bare 31% fullført? Skal vi fullfør di siste 69 i lag?*

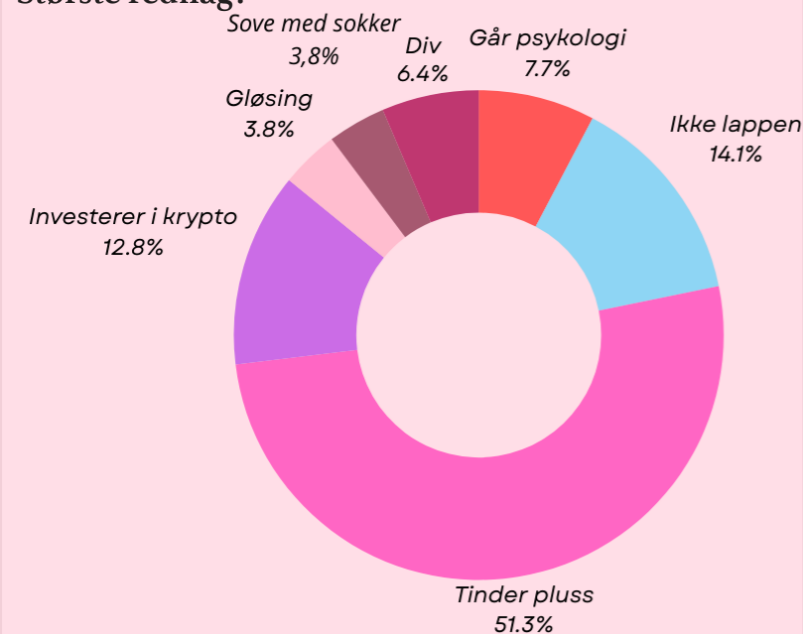
Beste hookupsted på Dragvoll?



Honorable mentions:

- ♥ Doen bak nye fagland
- ♥ Avslappingsrommene
- ♥ Lageret 2. etasje
- ♥ Bøttekottet

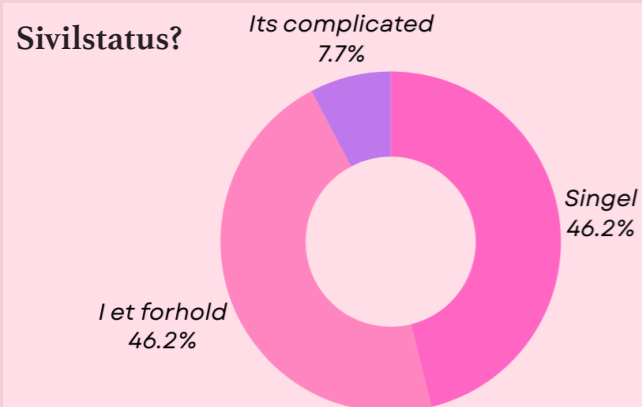
Største redflag?



Honorable mentions:

- ♥ Snakker bare om seg selv
- ♥ Har sex med sokker på
- ♥ Eier ingen planter
- ♥ Bruker stor gullfarget klokke
- ♥ Er slem

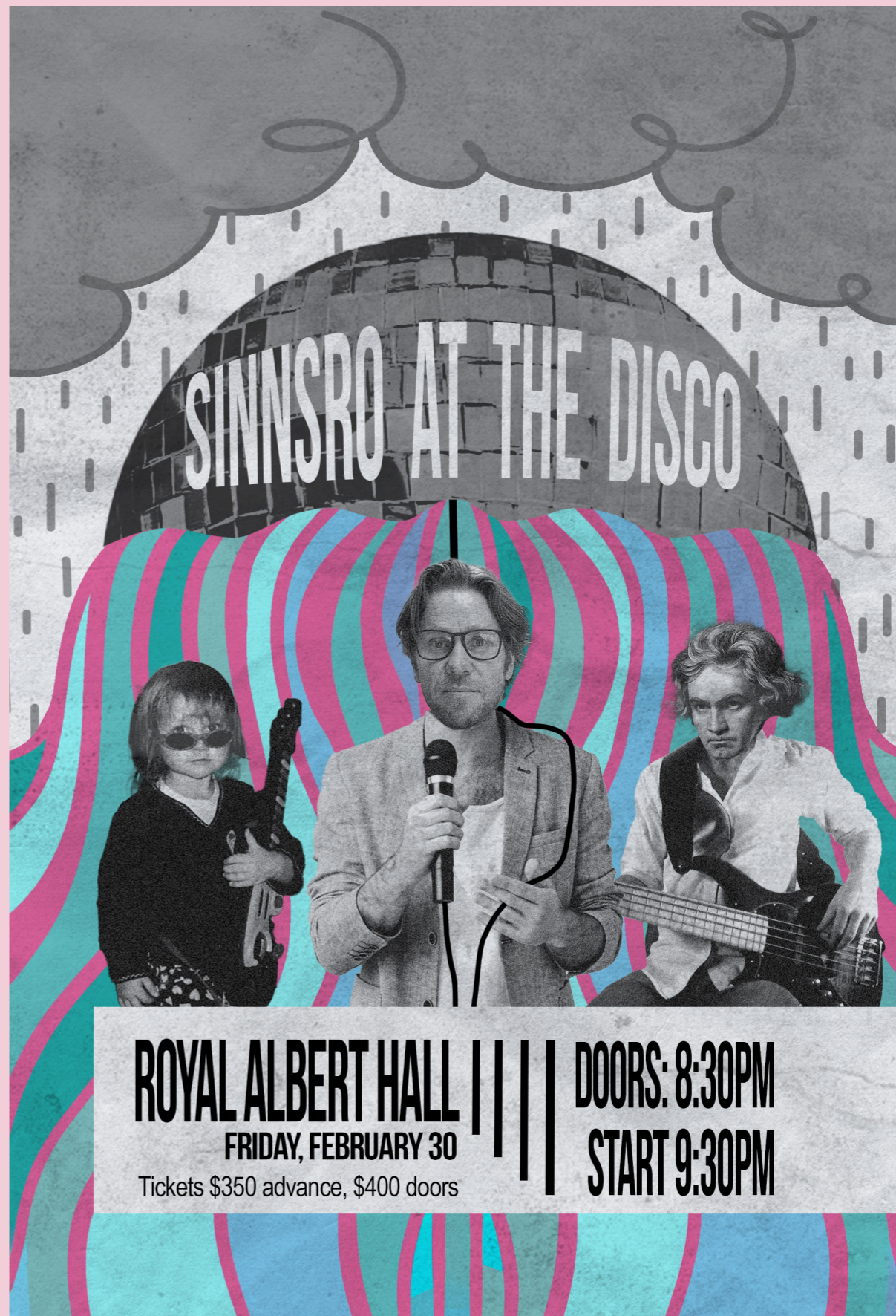
Sivilstatus?



Roser er røde
 Fioler er blå
 Orker du ikke lete,
 Kanskje er den rette på fakultetet?

Xoxo Synapsen

Tekst og design: Kristine V. & Kristine G. (P.S. Vi er single)



Smæg au háni



Sjá for deg at du har dratt på ein pulki i tung nysnø ein dag i fjellet saman med eit turfølgje på 17 stykk, slått opp eit telt du skal skvise fire stykk inn i, grave ei latrine der du skal bæsje oppå andre sine bæsjar, smelta snø til drikkevatt i X antal timar og sete krokboygd i teltet og ete middag. Vidare skal du legge deg og prøve å halde varmen i -20 grader celsius, før du skal stå opp på akkurat same tidspunkt dei neste to vekene og gjere det same igjen. Sjå for deg at tre av dei 17 i turfølgjet er danskar som har bestemt seg for å lære seg deLillosin «Smakav honning» eller rettare sagt: «Smæg au háni», og brukar kvart moglege marsjsekund på å øve. Dette er dei to beste vekene du har hatt. Kva er det med turlivet som gjer det så jævleg, men likevel så fantastisk?

Året 2020/2021 gjekk eg på Lofoten Folkehøgskole på linja «Fjell & Ekspedisjon». Nokoe gartekemeg frå det året er det eit parklokeord frå Lars Monsen: «Det er kontrastene i livet som gjer livet verdt å leve». Gjennom fleire erfaringar på tur fant eg ut at dette stemte, på godt og vondt. Her er nokre av grunnane kvifor:

«A double ration day is a good day» - Mike Horn

Det eg vil starta å snakka om er mat. Mat er alt i livet, men dessverre finst det ein del normer for kor mykje ein kan ete av kva. Dagens gladnyheit: slike reglar forsvinn på tur. Dersom du ønsker at det skal vere sosialt akseptabelt å ete 200g sjokolade før klokka har bikka åtte på morgonen, er det på langtur du skal vere. Middagslaging er også eit stressmoment frå kvardagen som elegant blir manøvrert i friluftslivet. På tur er det berre å koke opp dagens utvalde ferdigtørka matrett i ein kjele. Oppvask er også noko du



unngår. I prinsippet om at «A double ration day is a good day» skal kjelen helst slikkast gullrein for å maksimera dagens potensielle matinntak. Det er ein ting eg må påpeike: fajitas ikkje er noko turlivet har klart å omfavne, eller så er det fajitasen som kveler turlivet? Uansett – SKAL DU LAGE FAJITAS PÅ TUR, SÅ MÅ DU HA EIN EIGEN FAJITAS-KJELE. Viss ikkje må du rekne med å ha fajitas smak på havregrauten, kaffien, vatnet, alt eigentleg, som har vore i nærkontakt med kjelen. Også matgjenstandar som har vore

sekundær- og tertiærkontaktar av fajitasblandinga kan bli smitta av den nyoppståtte epidemien.

«Det er bedde med oost i teltet end sne» - Anna Kaisa

Det finst ein heilag regel ein må følge når ein teltar på vintertid – snø skal IKKJE inn i teltet. Når ein fyrer med brennar i teltet vil alle spor av snø fort bli til vatn, som i løpet av natta vil fryse og dekke alt i is. Difor sit ein som regel i 30 minutt før ein går inn og kostar snø av alt ein eig. Tilbake til fajitasen. Kven som har forbanna den retten veit eg ikkje. Casen er: Etter ein tung og lang etappe på ski hadde klassen endeleg satt opp camp og gjort alle gjeremål. No stod dagens høgdepunkt på agendaen: fajitas. Men då eg opna posen med rivna ost som skulle på, så føyk det til alle kantar. Korleis dette skjedde ønsker eg ikkje å gå nærare i detalj på, det er nok å vite at lågt blodsukker kombinert med ein tendens til å utøve rå og brutal makt ikkje var optimal innfallsvinkel. Uansett – den dyrebare osten var spreidd til alle kantar. Men, som min kjære danske «Smæg au Háni»-venn kunne minne meg på, så er det «det bedde med oost i teltet end sne». Ho har heilt rett. Det er det som er så fint med turlivet, ein finn alltid det fine i ting. Det er ikkje vits å henge seg opp i alt som er kjipt, sidan det verkeleg ikkje gjer situasjonen du finn deg i noko betre.

Telthumor og stimuli

Det er fort gjort å sitte på pc'en på «det store internettet» for å så bli rastlaus og bytte til «det vesle internettet» på telefonen, samtidig som ein serie snurrar i bakgrunnen. Til slutt så er det ingenting som får deg til å le lengre. Det er her turlivet supplerer med den sterke og nødvendige kontrasten til dagens overstimulerte vestlege samfunn: ein kvardag prega av eit underskot av stimuli. Dei få komponentane dagen inneheld druknar ikkje hjernen i stimuli, og terskelen for kva som blir morosamt blir drastisk senka. Telthumor er eit fenomen det ikkje går ann å forklara, det må opplevast. Turkvardagen er også fint for tankane. Hjernen får tid til å pusta. For meg er tur og fjellski som meditasjon, tankar kjem og tankar går utan at eg eigentleg har eit bevisst

forhold til det. Kroppen gjer det kroppen skal, alt eg ser er kvitt og alle behov eg har blir oppfylt.

«Fjellfashion» - Guro

Sjølvtilliten er skyhøg når ein kryp ut av teltet på morgonen. «Du ser ut som en gnom». «Det er noe med deg i dag som gjer at du ser deformert ut.» Ord som varmar frå gode klassekameratar. Eg må innrømme at dei tok ikkje feil. Stilen er som regel alternativ, spesielt på dei dagane det er bikkjekaldt og ein må gå med alt ein eig for å halde varmen. Men her kjem det fine med det: du bruker nøyaktig eit millisekund på å finne ut kva dagens antrekk skal vere: alt du har av klede. Det same settet med ull skal helst bli brukt ei veke i strekk. Dusjing er også noko som er utdatert på tur. Våtserviettar er den nye og forbetra hygienerutinen (eigentleg så er eg ikkje heilt overtydd om denne påstanden, men kognitiv dissonans prøver å overtale meg). Det er betre med ost i teltet enn snø, og det er betre med ein dusj etter to vekers pause, enn ein dusj kvar dag. Den kognitive dissonansen min meiner i alle fall det.



Turlivet kan vere jævleg, men det får verkeleg fram kor mykje betydning dei små tinga i kvardagen har og kor lite andre ting betyr. Eg veit ikkje kva nøkkelen til glede her i livet er, men turlivet er eit bra utgangspunkt. Og som det lyder i «Smæg au håni»:

Å vite at man ikke har behov for noen ting
Nei bare kjenne gleden for alt som er omkring
Det er hva jeg kaller en smak
Av honning



Tekst og design:
Sunniva Traa Carlsen

Nye høyder

I det siste har jeg av og til vært på gråten, fordi hjernen min gjør verden til et så vakkert sted. Men jeg vet ikke om jeg gråter mest fordi jeg er takknemlig, eller i sorg over alle som ikke får oppleve den på samme måte som meg.

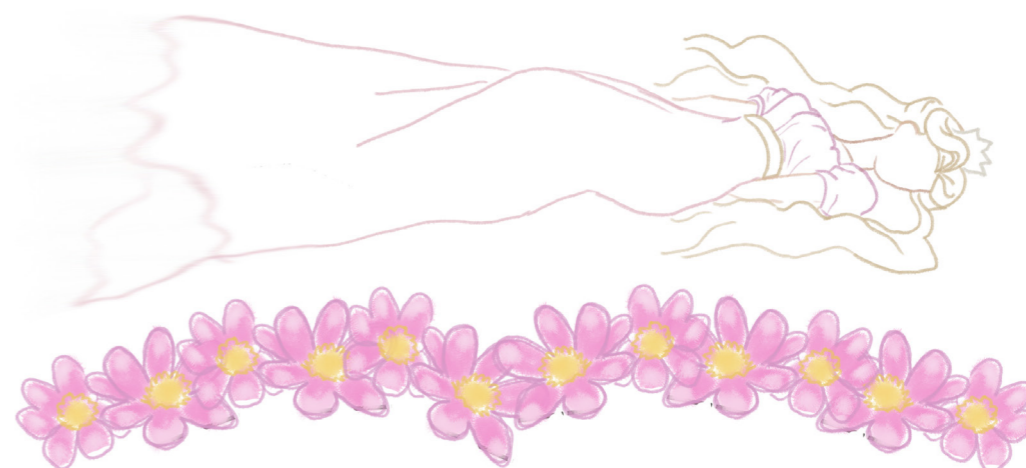
Når jeg stundom klager, er det som om jeg tar på briller uten glass. Av sympati, ikke for å rette opp en synsforstyrrelse. Forstyrrer derimot synsfeltet litt med vilje, slik at andre ikke trenger å ta stilling til at jeg har fått en gave jeg ikke helt fortjener. Jeg synes heller ikke det er rettferdig, det at jeg ikke evner å se verden som et stygt sted, men jeg klarer ikke ha åpne øyne uten å fryde meg.

Derfor pynter jeg på det som skjer med de mest grusomme ord i ny og ne, for å føle på fellesskap. Men enn hvor mye jeg blir revet med ned i slummen, vet jeg at jeg snart skal hjem. Dit hvor alt er vakkert, og jeg slipper late som jeg ikke ruser meg på eksistensen. Selv skyggene danser, skrik i nød er en form for musikk, og jeg fryder meg over det vakre i ubehaget alt det stygge tillater meg å føle.

Det er helt greit å påstå at jeg ikke har bakkekontakt, fordi når jeg legger meg ned og lukker øynene blir jeg på samme tid værende stille, og løftet opp i skyene. Men med vissheten om at fallet er en del av flyturen, gruer jeg meg ikke til toppen sånn som før.

Jeg er ikke redd, jeg trenger ingen plan, ønsker ingen jevn bane. Så blir jeg liggende her da, samma om jeg hviler på jord eller skyer. Akter ikke flytte meg, før jeg ikke lengre føler for å bli.

Kanskje er jeg bare høy på eller for meg selv.



Tekst og design: Malin Felicia Kvalvik

BeRead.

Stjålet fokus - Johann Hari (2022)

Engasjerende, relevant og viktig som treffer skremmende godt. Gjennom intervjuer med forskere fra ulike land forsøker Hari å løse opp i oppmerksomhetsflokken dessverre så mange av oss ufrivillig har rotet oss inn i. Jeg forstår godt at det kan være krevende å sette seg inn i «enda en krise». Men, der tematikken fort kan oppleves som abstrakt og vanskelig å få tak i, fungerer boken utmerket som et kompass i tåka. For hvordan skal vi løse verdensproblemer når vi ikke klarer å fokusere? Jeg håper flere vil lese, og etter hvert som lyspærene dukker opp, venter jeg på deg mottakelig for ditt engasjement.

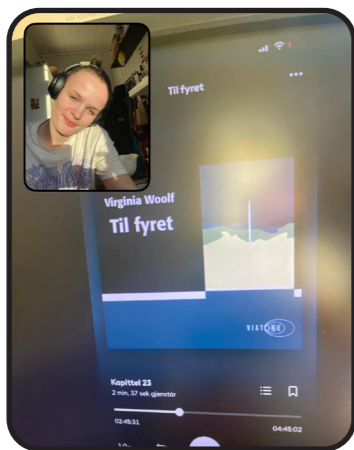
-Anne Agdestein



Til fyret - Virginia Woolf (1927)

“Leser du Malin?” Spør de, jeg svarer selvfølgelig ja. “Hvilke bøker har du lest da? Anbefalinger?” SUKK. Sannheten er at jeg mest hører lydbok, men jeg leser jo bok kjempeofte. Ja riktig, jeg leser ikke bøker - jeg leser BOK. Jeg hører på “Til fyret”, og det oftere enn jeg dusjer. Boka er min bibel, skulder å gråte på og virkelighetsflukt. Det spesielle er at handlingen er dritkjedelig. De kjører båt, noe maleri og støvler, en dude på balkongen. Allikevel gråter jeg, fordi forfatteren klarer å belyse alle sider med å være menneske, og det uten at noe som helst skjer. Denne boka fjerner min FOMO, og hvert lytt gjør meg til en bedre person.

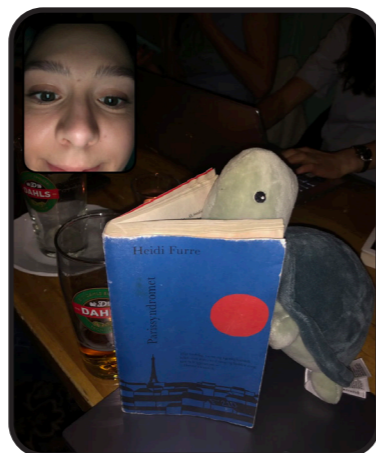
-Malin Felicia Kvalvik



Parissyndromet - Heidi Furre (2014)

En historie om ensomhet og vennskap, kjærlighet og savn, rotløshet og lengsel. Ikke minst er det en bok om minner og hvordan man konstruerer sin egen fortid og nåtid. Gjennom hele historien er det alltid en tynn tråd mellom det som har vært, det som er, og det man så gjerne skulle kunne ønske var. Nye hendelser vekker gamle minner, og alle reiser ligger som avtrykk på hverandre. Heidi Furre skriver intelligent og samtidig sårt om hvor mye som kan bo i et menneske, og er så god til å beskrive alt det som påvirker oss som de fleste lar gå ureflektert forbi. En skikkelig fin bok om det å være et lite menneske i en stor verden.

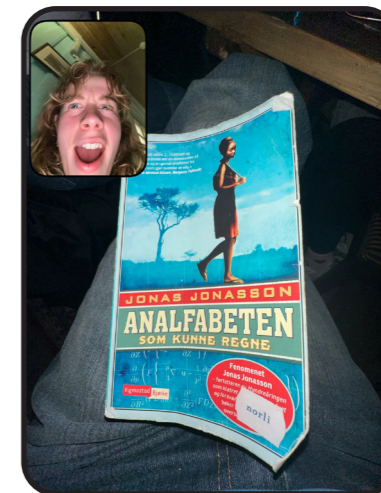
- Emilie Vik



Analfabeten som kunne regne - Jonas Johansson (2013)

Trenger du en god latter og litt optimisme? Dette er boka for deg. Som psykologistudenter er fasinerte bokkarakterer noe av det beste vi kan lese om, eller hva? I boka blir vi kjent med Nombeko, en brilliant jente som vokser opp i slummen i Sør-Afrika under et apartheidregime, men som tar det meste i livet med et knusende lett sinn. Gang på gang blir jeg fascinert over Nombekos tilnærming, som må håndtere de mest surrealistiske problemstillinger. Alt fra hvordan deale med en atombombe som egentlig ikke skulle eksistert, til å godsnakke med høyere president-makter, og lure dumme, rasistiske og rike overhoder. Jeg har ledd meg gjennom hele boka, og fått nye, gode perspektiver på hvordan håndtere det livet kaster i fanget på deg.

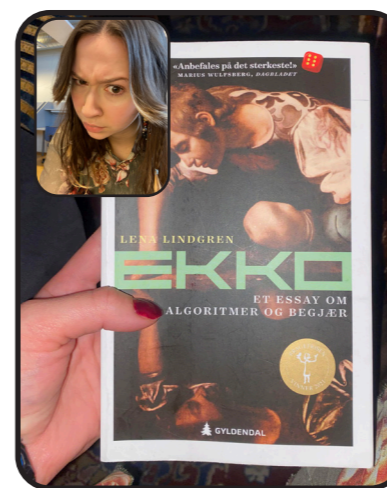
- Silja Rålm von Porat



Ekko - et essay om algoritmer og begjær - Lena Lindgren (2021)

«Det farligste ved Ekko er ikke at hun er ingen, men at hun tror hun er ingen. For Ekko har makt, hun tar bare ikke ansvar for den.» Ekko var nymfen i gresk mytologi som ble dømt til å bare gjenta andre. I dag lever Ekko overalt i medieteknologien. Eller er det kanskje Ekko som gjør at medieteknologien lever? I følge René Girard er alt begjær mimetisk. Du trenger ikke tro det selv, men noen av de største investorene i SoMe gjør det. Gjennom 180 sider fletter Lena Lindgren sammen psykologi, mytologi, vitenskap og filosofi, og beskuer noen av tidens mest aktuelle spørsmål i sann, førsteklasses essayistikk. Anbefales på det sterkeste. Lest flere ganger. Og den er på salg på Akademia!)

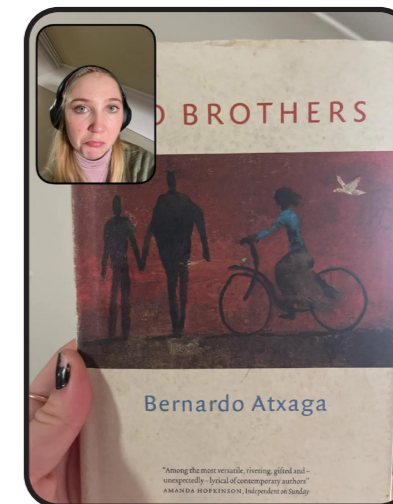
-Tora Sylten Stokland



To Brødre - Bernardo Atxaga (2001)

Bernardo Atxaga tek oss med til ein liten landsby i Baskerland, der to søner blir etterlatt foreldreause. Den yngste har fått beskjed om å passe på den eldre med funksjonsnedsetting. Den post-pubertale eldre broren, full av hormon, høyrer ikkje etter og hamnar fort i trøbbel. Det naturlege i mennesket; manipulasjon, utnytting, sjalusi, naivitet, mistydingar, blir skildra frå det åndelege i naturen. Narrativet tek form gjennom den indre monologen til slangen, ekornet, stjerna, fuglen, alt som vitnar liva deira spele seg ut og som ikkje er menneskeleg sjølv.

- Sunniva Traa Carlsen



Ode til sigaretten

Tekst og design: Runa B. Espedal

Sigaretten, du skønne guddomsgnist

Du gir meg selskap
en påminnelse, en forsterkning
som ordet *já* på portugisisk
av at livet er deilig
livet er Syden
og livet er i mine hender
kall det med tiktokbegrepet "main character moment"
om du vil det
for det beskriver godt, med ironisk distanse

men den ironiske distansen til livet, finnes ikke i dag
jeg føler på pur glede
av småduskgregn, smådusk sol
og en sigarett som gir selskap i meg selv
som om den er en utvidet del av selvet
en selvkjærlighet
og jeg vet det er småteit
at det er skadelig for lungene mine
og kreften banker på døra
så hvilken kjærlighet? undres jeg i det halveksistensielle hjørnet

noen vil kalle det selvhat
men når det for meg ikke kommer av en avhengighet
kun en glede, et symbol, av livsglede
livets valg, mitt valg, av å kunne kose meg nå
sigarettens symbol på dumt ungdomsliv
ung voksens liv
hvem kommer hatet fra?

og så er det følelsen av å vite,
at det kun er ett drag igjen
selskapet er ferdig
det er på dette punktet
jeg må bestemme meg for om jeg skal ta en ny sigarett
eller om jeg er fornøyd med dagens selskap

det er med vemod jeg trekker
siste drag
jeg finner kjærligheten i meg selv
det er ikke det det står på
men ingen kan heller
stoppe meg fra å
ta en ny



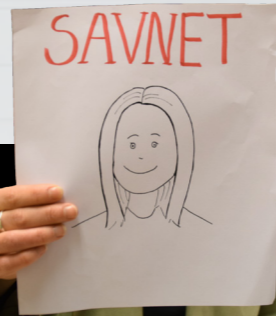


Frafallseleven

Tekst og design: Mabel Ward

- Student på psykologi profesjon
- Sist sett i slutten av oktober

Vi kjenner alle til frafallselevne. En dag går de på kullet som vanlig. Den neste, etter jul eller sommeren, har de forsvunnet uten forvarsel. Man antar at de har byttet studie eller by, men det blir aldri bekreftet. Er det virkelig et uskyldig retningsbytte eller har det skjedd noe? Pia er en av disse. Ingen vet tilsynelatende hvor hun har blitt av. Hvem snakker sant og hvem skjuler en mørk hemmelighet? Noen der ute vet sannheten. Jeg begynner letingen et sted der studenter ufrivillig flokker til: *biblioteket*. Savnet-plakaten sendes rundt, men ingen drar kjensel på den forsvunne jenta.



Jeg klarer ikke plassere ansiktet hennes, men det kan godt tenkes at hun pleide å lese her. Derimot har jeg en anelse om hvem du bør spørre...



Snakk med bibliotekaren. Han lusker krokboyd rundt her med boktrallen sin og hysjer på folk. Det verste han vet er bråk. En sen kveld i eksamensperioden stod jeg mellom to bokhyller og pratet i telefonen. Da holdt han på å klemme meg ihjel, som en menneskelig bokhylle-sandwich. Bibliotekaren påstod at han holdt på å rydde og ikke så meg, men han må ha hørt meg snakke i telefonen.

Klemfare!
Inngang fra andre siden.

Klemfare!
Inngang fra andre siden.

Kan det ha klikket for bibliotekaren? Jeg finner han akkurat som beskrevet og han sender meg et olmt blick da jeg spør om hjelp. Da jeg attpåtil viser bildet av Pia, strammer han de hvite knokkene rundt håndttaket på trallen.



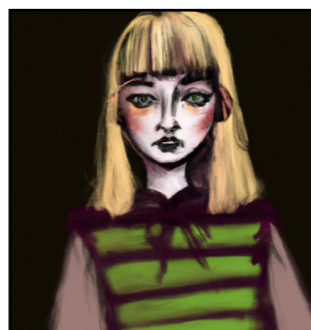
Mistenkt #1
Bibliotekaren

Ja, hun pleide å sitte her med venninna si og såkalt "lese". I virkeligheten satt de der og kranglet høylytt om hvem som var den smarteste av de to. Makan til bravering. Uansett hva som har skjedd, er jeg glad for å ha fått freden tilbake på biblioteket mitt.

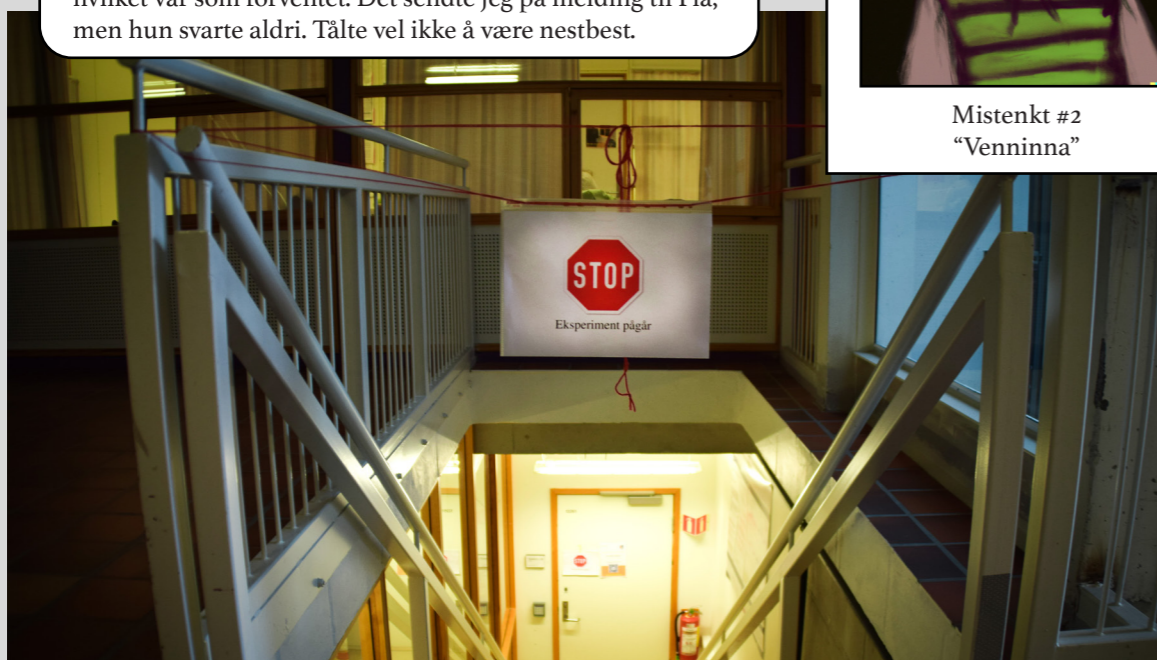
Var venninna så sykkelig sjalu at hun fjernet sin akademiske konkurrent? Jeg avbryter lesingen hennes av Hamsun biografien, historien om en et hyllet geni med en mørk side. Da jeg spør henne om Pia, forblir ansiktet hennes kaldt og uttrykksløst.



Pia? Jeg har ikke sett henne siden slutten av oktober. Vi skulle scanne hjernene våre i EEG labben til Stig for å objektivt avgjøre hvem av oss som har den raskeste hjernen. Jeg dro først og fikk vite at jeg lå langt over snittet på alt, hvilket var som forventet. Det sendte jeg på melding til Pia, men hun svarte aldri. Talte vel ikke å være nestbest.



Mistenkt #2
"Venninna"

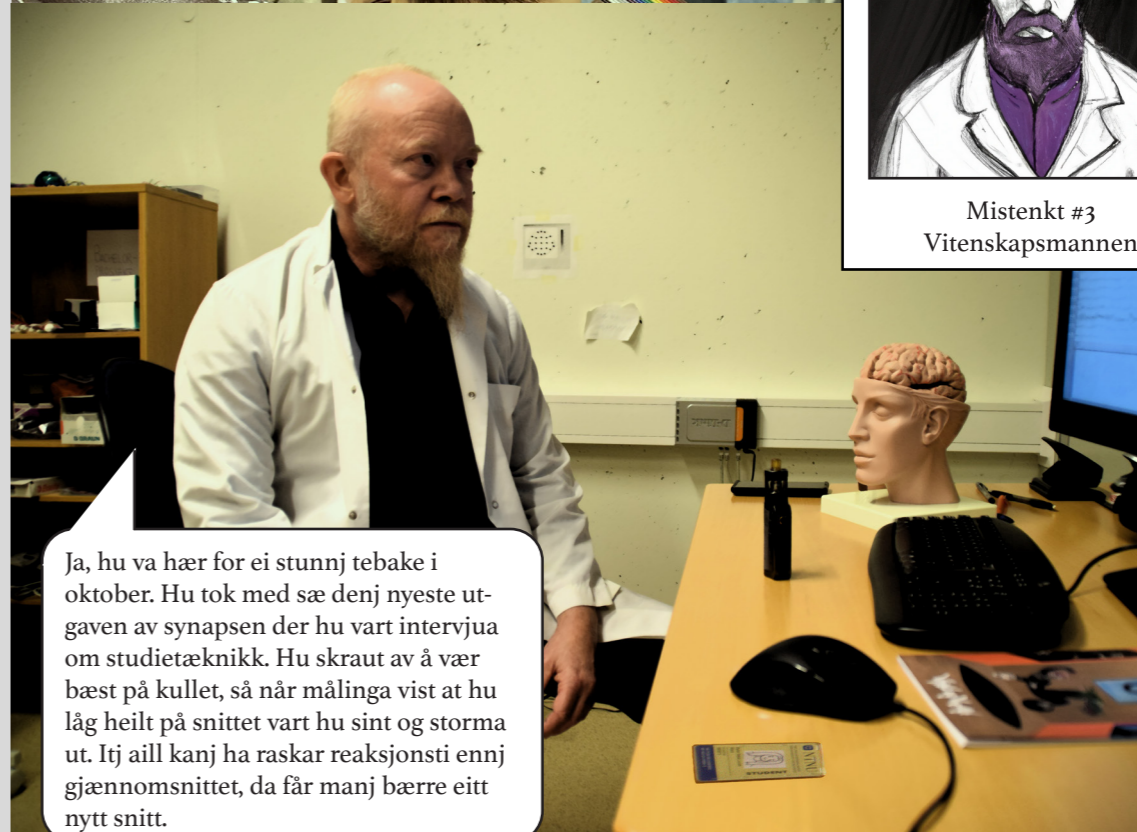


Kan Stig være involvert i saken? Mye rart foregår i Dragvoll's kjellerrom. På vei ned til EEG laboratoriet kommer jeg over et stopp-skilt. Er det virkelig vitenskapelig forskning som pågår? Eller er dette en smart måte å holde uvedkommende gjester ute på?

Inne på labben er Stig midt i nok en EEG-måling. Han sprøyter seig gele inn i kontaktpunktene på hetten med innøvde bevegelser idet han oppdager meg. Jeg viser han savnet-plakaten og forklarer mitt ærend. Stig nikker, viser meg ut av lydboksen og setter seg til rette bak pulten.



Mistenkt #3
Vitenskapsmannen



Ja, hu va hær for ei stunnj tebake i oktober. Hu tok med sæ denj nyeste utgaven av synapsen der hu vart intervjuet om studieteknikk. Hu skraut av å vær bæst på kullet, så når målinga vist at hu låg heilt på snittet vart hu sint og storma ut. Itj aill kanj ha raskar reaksjonsti ennj gjænnomsnittet, da får manj bærre eitt nytt snitt.

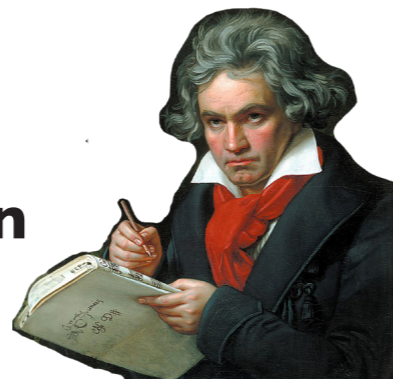
Den siste puslespillbrikken faller på plass. Nå vet jeg hvordan det hele henger sammen og dette er ikke lenger bare en forsvinnings sak. Det er mord. En av de mistenkte har løyet til meg og jeg vet hvem.

Svar: Det er vitenskapsmannen Stig som står bak. For det første lyver han om når Pia var i labben. Synapsen utgaven han fikk ble først gitt ut 3. november, ikke oktober som han selv hevder. For det andre ser man studentkortet hennes liggende på pulten som han har glemt å fjerne. Ved arrestasjon forklarer Stig at få hjernedonasjoner for tiden har skapt en hjernetørke i miljøet og at han derfor tok saken i egne hender. På spørsmål om hvor mange hjerner som har blitt høstet nekter han å svare. Hvor mange kjerner du som plutselig har "byttet" studieretning?



Ode til gleden – Intervju med Truls Ryum

Maleri: Joseph Karl Stieler (1820)



Truls Ryum kan kalle seg både førsteamanuensis og klinikkleder, men omtaler seg stort sett som medmenneske. Som medmennesker flest hender det seg at Truls sporer litt av, det gjorde han kanskje også da han kom til å nevne Beethoven for en stund tilbake. I utgangspunktet visste jeg ikke mer om Beethoven enn grunnskoleopplæringen har ansett som nødvendig, men det var noe ved komponisten som resonerte. Når jeg tar turen til kontoret er det altså musikkelskeren Truls jeg vil snakke med. Om Beethoven, musikken, gleden og livet.

Hva var den greia du fortalte om Beethoven?

–Du tenker på niendesymfonien og Ode til gleden? Beethoven lagde jo fantastisk musikk, men hadde ikke alltid et enkelt liv. Han hadde hørselsproblemer fra ung alder, og etter hvert som han ble eldre hørte han mindre og mindre. Når han komponerte sin siste symfoni var han så godt som døv.

Truls forteller at Beethoven også hadde mange andre utfordringer i livet. Han hadde en krevende personlighet, var temperamentsfull, mistroisk og introvert. Dette gjorde at han hadde vansker med å gå overens med både familie, venner og folk han var avhengig av i sitt yrke. Han ble i oppveksten utsatt for det vi i dag ville kalt alvorlig omsorgssvikt. Beethovens far var alkoholisert og ville at han skulle bli den nye Mozart. Gutten ble derfor utsatt for fysisk avstrafning om han spilte feil. Han ble heller aldri gift, selv om han fridde til flere kvinner.

–Mot slutten av livet, når han skriver den niende symfoni hører han ingenting, har ikke kone, er venneløs, mistenksom og har en vanskelig livssituasjon på mange måter. Niendesymfonien var den siste han skrev og det som er litt spesielt med denne symfonien er at det var den første symfonien hvor man inkluderte sang. I siste sats tonesetter han Fredrich Schillers dikt «Ode til gleden», et dikt som handler om håpefullhet, brorskap, glede og fellesskap for menneskeheten. Store deler av hans voksne liv manglet det. Likevel klarer han å sette musikk til det diktet, som han åpenbart likte veldig godt. Det er den ultimate selvoverskridelse. Det å skape noe som ligger langt utover en selv.

Hva henter du ut av denne historien?

–Selv om Beethoven hadde mange utfordringer i sitt liv, omfavnet han sin skjebne og dyrket frem det beste han hadde. Å være musiker og merke at man er i ferd med å bli døv, det må være helt forferdelig. Han skrev jo at han tenkte på å ta livet av seg da han ikke var altfor gammel. Men på tross av alle problemene så fikk han til veldig mye, og ikke bare veldig mye, men et musikkstykke som kanskje er noe av det aller flest mennesker, i hvert fall i Europa, kjenner til. Det står igjen som en påle og bauta. Det med kreativiteten og at han omfavner sin skjebne. I det er det mye håp er det jo, ikke bare i stykket, men det han fikk til.



Sånn utover Beethoven, hvordan vil du beskrive forholdet mellom musikk og følelser?

–Oioioioi musikk og følelser ja! Hva skal man si om det? Jeg er jo ingen autoritet, men har kanskje sagt noe om at jeg liker disco eller?

–Jeg tenker, og det er ikke spesielt oppsiktsvekkende, at det er en sterk sammenheng. Mellom alle de kunststartene man har; billedkunst, litteratur eller hva det enn er, så er det noe med at musikken har en direkte tilgang til noe dypt inni oss følelsesmessig. Tenk på hvordan mødre og fedre tar seg av barn som er nyfødte, fysisk bevegelse men også sang, beroligende nynning for trøst, eller sang for glede og moro og sånne ting. Når man snakker om mennesker som er veldig gamle, de som opplever demens. Man mister evnen til å huske, kjenne igjen andre, glemmer egen historie, men det å kjenne igjen sangen er kanskje noe av det siste man mister. Demenskorset, en serie som går på TV som jeg såvidt har sveipet innom, der ser man hvor mye følelser som ligger i akkurat musikken og hvor mye man kan hente av det.

Hva med musikk og fellesskap?

–Åpenbart mye fellesskap i musikk i mange ulike sammenhenger, men jeg tror også mange setter pris på det her med ekstasen, henrykkelsen, rytme, tone, dansen, hvor hele kroppen er med. På diskotek, for eksempel, kan man ha opplevelsen av å være utenfor seg selv. Da er det på en måte ikke du som hører på musikken, men du blir i ett med opplevelsen. Det er sikkert mange måter å oppleve fellesskap på, man kan selv være en del av noe, men man kan også være en del av noe ved å miste seg selv. Konsert ikke sant? Den

her massen hvor du mister opplevelsen av tid, sted og situasjon og bare er en del av noe, en del av det som skjer. Det kan være veldig sterkt tenker jeg.

Hva tenker du om denne formen for fellesskap og teknologisk utvikling, hvor man har beveget seg fra å lytte med andre til å lytte alene?

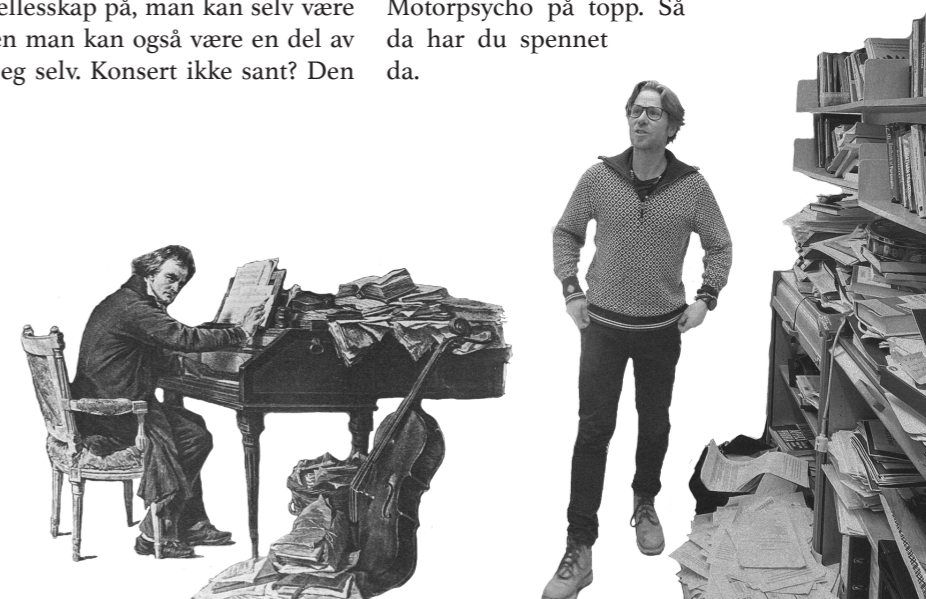
–Jeg tror det er veldig forskjellige måter å lytte til musikk på. Fra det å glede seg over å sitte i ro og høre på musikk på bussen, til det eksatatiske i kroppen når man tar del i en musikkopplevelse. Det er veldig forskjellig måter å oppleve på, på samme måte som det er stor forskjell på en rockekonsert og en klassisk konsert. Det fine er at musikken har blitt tilgjengelig overalt.

Hva vil du si er din beste musikkopplevelse?

–DEN BESTE MUSIKKOPPLEVELSEN?! Å herregud! Det er den siste!!!! Går det an å si det? Det blir som å velge mellom barna, helt umulig! Det er så mange fine musikkopplevelser og det endrer seg og går i faser. Jeg kan si Berlioz med «Fausts fordømmelse». Den så jeg i opraen i Paris. Mozarts «Requiem» er også kjempesepin. Det meste av Bach er fantastisk vakkert. Men så er det jo det her med de gode øyeblikkene, det er ofte de siste. Og i det siste har jeg hørt mye på blant annet Beethovens pianosonater og pianostykker av Schubert. **Det går i klassisk?»**

–Eller Motorpsycho! I følge Spotify, i den grad det er et sannhetsvitne, så har det de to siste årene vært Bach og Motorpsycho på topp. Så da har du spennet da.

“Det er bedre med litt rot her og der, enn et rent helvete.”
–Ukjent



Maleri: Carl Schloesser (1890)

Møter man musikken eller er det musikken som treffer?

–Det er vel litt sånn at det er et møte der, man må jo være åpen. Man oppsøker ting så det er ikke helt tilfeldig hva man finner. Hva folk finner spennende, også når det gjelder musikk, vil jo være avhengig av hvem man er på tusen forskjellige måter. I mitt liv så endrer det seg over tid, både med musikk, litteratur og film. Jeg synes for eksempel at det er spennende å lese gamle bøker om igjen eller høre nye innspillinger av samme musikk, man kan alltid høre nye ting eller lese noe annet enn man gjorde for 20 år siden. Vi skriver vårt liv om og om igjen, for hver dag og for hvert år. Det er også en kilde til fornyelse.

–Men også, livet går i faser. Man søker seg til forskjellige opplevelser gjennom livet tenker jeg. Hva er det som resonnerer i dette? Når man er femten, middelaldrende eller gammel. Det er en tid for alt, og det endrer seg. Jeg hørte ikke så mye på salmesang da jeg var femten. «Du gjorde ikke det?» Jeg gjorde ikke det. Men salmesang er jo jævlig bra! Man bringer seg selv inn i alt i livet, i menneskelige møter, i arbeid i hva enn man gjør. Man bringer seg selv inn i musikken også. Det man

hører er farget av det man tar med seg inn. Det er også mange behov og veier inn. Noen liker mer poesien, den gode teksten. Da jeg var ung var ikke det det store, men etter hvert som jeg har blitt eldre kom en tid hvor det ble viktig.

Har du noen feelgood musikkanbefalinger, noe gladmusikk?

–Gladmusikk? Oioioi! Når man sitter i bilen og kjører, er det det du tenker på? Da blir det disco, det blir doscoen. En av mine sorger her i livet er jo at jeg er født for seint. Skulle gjerne vært født 10-15 år tidligere, så jeg kunne vært ung da disco var virkelig stort. Disco, funk. Det er noe med det hypnotiserende, suggererende, det ekstatiske, dansen. Du mister deg sjøl. Du er i ett med det. Discon ikke sant? Alt er bare FANTASTISK! Det er fantastisk mye bra musikk fra andre halvdel av 60-tallet. Kan anbefale Dimitri From Paris, han var aller størst for sånn 20 år siden. Han er DJ, men også kjent for å ha remixa og gitt ut mange fantastisk flotte versjoner av tidligere kjente discosanger. Mye av det er SJOKKERENDE bra. Det er det. Det er fantastisk.

Har du noen andre små gleder?

–God natts søvn. Sola som skinner. God kopp kaffe. Et godt musikkstykke. At de jeg er glad i er friske og har det bra. Det å kunne være til nytte for andre. Å holde på med noe som er utover en selv, litt som Beethoven. Noe til menneskeheten, til fellesskapet, samme hva man gjør. Jeg er ingen komponist, det kan jeg si, men man kan på så mange ulike vis bidra til noe for andre, til verden, lokalmiljøet, studenter, kolleger, samme hva det er. Noe som ligger utenfor en selv, altruistisk. Å se seg selv i et litt større perspektiv. Det tror jeg er viktig for veldig mange. Fellesskap, men også mangfold.

–I en gruppe er det alltid ting å kjenne seg i gjen i, som resonnerer i større og mindre grad. Vi er jo forskjellige, noe man kan møte på forskjellige måter. Med fremmedfrykt, at andre er rare, man kan avvise, eller man kan se det som en gave, interessant, spennende og fint at det er så stort mangfold. Er

det noe psykologien lærer oss så er det hvor lett det er å synke hen til primitiv, enkel tenkning. Oss og dem, svart og hvitt, og jeg kan gjerne inkludere meg selv i det. Men sånn er det for mange i verden, og man må tåle at folk er ulike, at det er mange måter å leve på. Det er som med musikken, hvis det bare hadde vært Beethoven hadde det blitt kjedelig, men det er fint at det er så mye. Beethoven, Bach, Mozart, Motorpsycho, DumDum Boys og disco. Hele palletten. Noen liker den musikken, andre det.

Angående fellesskap og toleranse, hvordan kan man møte mennesker som, kanskje i likhet med Beethoven, er vanskelige å gå overens med?

–«Ryumen» har vel ikke noe enkelt svar på det. Hvis man ser bort fra de som ikke vil andre vel, og tenker på de som kan være vanskelige eller rare på andre måter, så kan det være til støtte for mange å stoppe litt opp og reflektere over at folk som regel ikke vil være vanskelige, verken med seg selv eller med andre mennesker. Folk er fornuftige, så når folk sier og gjør, så er det som regel gode grunner til det. Det kan være at grunnene kommer av å se ting på andre måter. Hvis man klarer å se det litt sånn at hvis noen er vanskelige, så kan man spørre seg selv: «Hva er dette for noe?». Ikke nødvendigvis ta ting personlig, som selvfølgelig er vanskelig, men det er alltid historier bakfor.



Basert på maleri av Michel Katzaroff (1938)



Har du noen trøstens ord på tampen?

–Ingen vet hva morgendagen bringer. Om man mister hørselen som Beethoven eller noe annet, det vil alltid være utfordringer. Jeg tenker av og til litt sånn at: «Jaja okei Truls, så var det dette her du skulle få bryne deg på. Andre får andre ting.» Så gjør vi bare det vi kan. Man ønsker jo at alle skal være grei med deg og å få alt som man vil ha det, men hvis man bare driter i det, så blir jo noe enklere.

–Nick Cave har en sang som heter «Push the sky away». Han har også opplevd forferdelige ting, blant annet å miste barn. Som jeg tolker det, handler sangen på en måte om å gjøre det man skal. Når skyene trykker over deg, som det kan gjøre for alle og enhver, så må man bare fortsette med det man gjør. Ha troen på det vi gjør og på menneskeheten.

Tekst, design og illustrasjoner:
Tora Sylten Stokland



Selvtillitsboosts

Det er mars. Det har vært en lang vinter. I noe som føles ut som lenger enn Hroars historiemonologer fredags ettermiddag. De tøffeste månedene ligger bak oss. Vi har dekket til kroppen, gått i klamme vintersko og stilongs altfor lenge. Nå venter siste innspurt av kulden før sola tar over. Skrell av deg de svette ullsokkene og la tåfisen vandre. Det er på tide å virkelig iverksette "New year, New me".

1. Fresh opp undertøyet.

Nivå 1. Nytt undertøy

Denne er til deg med sytråd mellom låra. Henger pungen din halvveis ut av et hull? Eller enda verre, har du en ensom tå utenfor sokken?? For guds skyld, gjør noe med det. Kroppen din fortjener bedre. Unn deg noe skikkelig, for lite føles bedre ut enn et par nye myke sokker. En investering med god valuta for pengene.



Nivå 2. Sexy undertøy

Du stirrer på foreleseren. Du prøver å skjerpe deg, men tankene bare vandrer. Det er så mye mer interessant å undre seg over hvordan foreleseren hadde sett ut med ballerina-drakt. Eller svømmeføtter. Begge deler? Du klandrer deg selv for å være udugelig som ikke klarer å lære deg hva den fordømte bevisstheten egentlig består av. Alt du vet er at bevisstheten din er på et helt annet sted enn det foreleseren prøver å forelese om. Etter ballerina-drakt-svømmeføtter-tankeeksperimentet flyter bevisstheten din videre, men denne gangen inn mot deg selv. Du kommer på hvilken package deal som skjuler seg under klærne dine. Spenningen i å vite at foreleseren ikke vet det du vet, men du vet at hvis han hadde visst det du vet hadde han villet vrenge av deg klærne, er nok til å gi deg en selvtillitsboost større enn fars anerkjennelse.

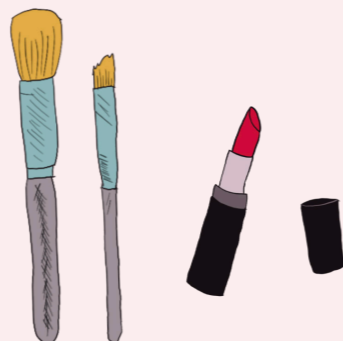
2. Få noen til å le

Det ligger litt i kortene at du må ha litt bra humor. Hvis ikke kan det ha litt motsatt effekt. High risk, high reward. En liten pekepinn: Selvironi funker alltid og sexistiske vitser funker aldri (med mindre du går filosofi). Om ord ikke er helt din greie, finnes det alternative metoder. Eksempelvis på Psykologforeningen sitt stand up arrangement viste Steffen oss på lekkert vis hvordan røde bukser og litt løse hofter kan sjarmere et helt publikum i senk.

"Tar De livsløgnen fra et gjennomsnittsmenneske, så tar De lykken fra dem med det samme." - Vildanden.

3. Dropp sminken

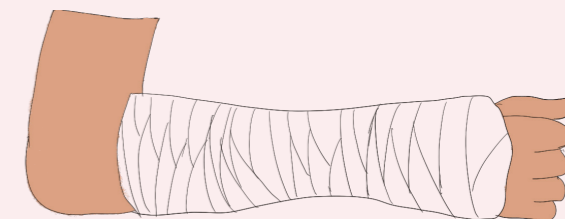
Gi huden din en pause. Resten av kullet vet allerede hvor babe du er. La det gå en fire-fem dager og du vil takke oss. Å se ut som nøkken i ukedagene gjør det verdt det når du på fredagen kunne frontet forsiden til Vogue! Vippene vokser, huden får puste, gløden kommer frem. Placebo, latskap eller fakta? Doesn't matter, dette er en sikker vinner.



4. Sett deg på antikvariatet en fredag kveld og les en bok

Folk vil se på deg og tenke; «Wow, du er bedre enn oss». Du fremstår som et selvsikkert, intellektuelt og attraktivt menneske med total mangel på FOMO. Om du faktisk er det er irrelevant. Gjennom å overbevise andre vil du også overbevise deg selv. Du vil bli beundret av de rundt deg. Hvis dette allerede er deg; Gratulerer, du har fått det til.

"Fake it till you make it!"



5. Send inn klage

Som forbruker har man mer makt enn man skulle tro, husk «kunden har alltid rett». Du forstår kanskje hvor jeg vil hen? Om mangoen har noen brune flekker (eller ikke) send inn reklamasjon! Du skal ha pengene tilbake. Jeg lover, du vil føle deg mektig. Ønsker du endring her i samfunnet, må du gjøre det sjæl.

"Be the change you want to see in this world!"

6. Bak rundstykker

En superenkel oppskrift på følelsen av å ha livet på stell:

5 dl hvetemel (evt. sammalt)
5 dl rugmel
100 g solsikkekjerner
100 g sesamfrø
1 pose tørrgjær
3 ss olje
6-7 dl vann
en klype salt



La heve i en times tid
200 grader i en halvtime

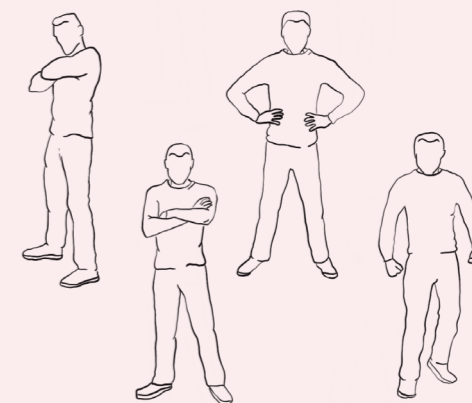
7. Lur deg selv til mer testosteron

Still deg opp i en «Makt-posering», selv når du ikke føler for det. Troen på egne evner øker nivået av hormonet testosteron, og senker nivået av kortisol. En daglig to minutters makt-poserings-økt foran speilet kan, tro det eller ei, øke testosteron-nivået ditt med hele 20%!

8. Brekk armen

Føler du at du har fått litt lite oppmerksomhet den siste tiden? Er du usikker på om vennene dine egentlig er glad i deg for den du er? Eller er du bare litt beskjeden, og mangler icebreakere på fest? Frykt ikke, en tur i bakken på snowboard løser alle verdens problemer med en ny-knekt arm som resultat. Basert på sannhet, løgn og dårlig hukommelse kan jeg med hånda (i hvert fall den som ikke er knekt) på hjertet si at et brukket håndledd løser mange problemer. Plutselig har du fire sjokoladeplater og åtte pakker med te samlet opp fra venner som synes ekstra synd på deg. Du har aldri følt deg mer elsket.

Ikke nok med det, en arm med gips er tidens icebreaker på fest da hver eneste person som du kommer i samtale med, har behov for å spørre hva som har skjedd. Føler du deg litt ekstra spicy kan du komme på kreative historier om håndbakmesterskap gone wrong eller lasso-takling av en aggressiv cowboy. Folk tror på overraskende mye i fylla, og du blir sittende igjen som kveldens midtpunkt.



Tekst: Anne Agdestein og Silja Rålm von Porat
Design og illustrasjon: Anne Agdestein

TOLV KJAPPE MED QUIZKAI



1. Hva er verdensrekorden for antall ballonger blåst opp med nesen på ett minutt?

- a) 10
- b) 15
- c) 20

2. Hvem malte Mona Lisa?

- a) Vincent van Gogh
- b) Pablo Picasso
- c) Leonardo da Vinci

3. Hvilket av alternativene er en offisiell idrett i Finland?

- a) Akevitt-drikking
- b) Mobiltelefon-kasting
- c) Synkronsvømming på land

4. Hva kalles en gruppe flamingoer på engelsk?

- a) Flock
- b) Flamboyance
- c) Flutter

5. Hvor mange bein har en hummer?

- a) 6
- b) 8
- c) 10

6. Hvilken planet er oppkalt etter guden for krig i romersk mytologi?

- a) Mars
- b) Venus
- c) Jupiter

7. Hva er verdens mest spiste matrett?

- a) Pizza
- b) Sushi
- c) Hamburger

8. Hva er navnet på den største innsjøen i verden?

- a) Det kaspiske hav
- b) Lake superior
- c) Victoriasjøen

9. Hvem var den første kvinnelige astronauten i verdensrommet?

- a) Sally Ride
- b) Valentina Tereshkova
- c) Mae Jemison

10. Hvilket land produserer mest sjokolade i verden?

- a) Belgia
- b) Sveits
- c) USA

Gåter:

1. Hva tilhører deg, men andre bruker det mer enn deg?

2. Den som lager det bruker det ikke. Den som kjøper det bruker det ikke. Den som bruker det kan ikke føle eller se det. Hva er det?

Svar:
1. b) 37
2. c) Leonardo da Vinci
3. b) Mobiltelefon-kasting
4. b) Flamboyance
5. c) 10
6. a) Mars
7. a) Pizza
8. a) Det kaspiske hav
9. b) Valentina Tereshkova
10. b) Sveits

Gåter:
Navnet ditt
En kiste

LETT

		2	4		3	1		
3	4			1	9			
6	1							
				5		4	9	3
1	5		3	9				8
9			2	4		5		
		1	9	8				
	6	9	7				5	
8	7	3	6	2	5			4

MEDIUM

						2	4	
		3			6	1		
4				1		7	6	
8	5			4				2
3		6	2		1			
2		7	9	8				
		8	1	6	4			7
1		4	7		2	8		
		2	5	9			3	

FIRE STRAKE MED SUDOKAI



	6		7					1
3		4	1					6
	5					9	7	
7			6		1	4		
					7			
				3				7
8			3				1	
	3		5					2
5		9		1	6		3	

VANSKELIG

		5						4
	4		3		7			
		8						
4	5	7	9					1
2								5
			2					9
				3	1			4
	3					1		9
	7							5

SELVDESTRUKTIV

S

Er du en pessimist?
Kontakt oss på:
avis.psykolosjen@gmail.com
eller
facebook.com/synapsenavis



Takk til:

