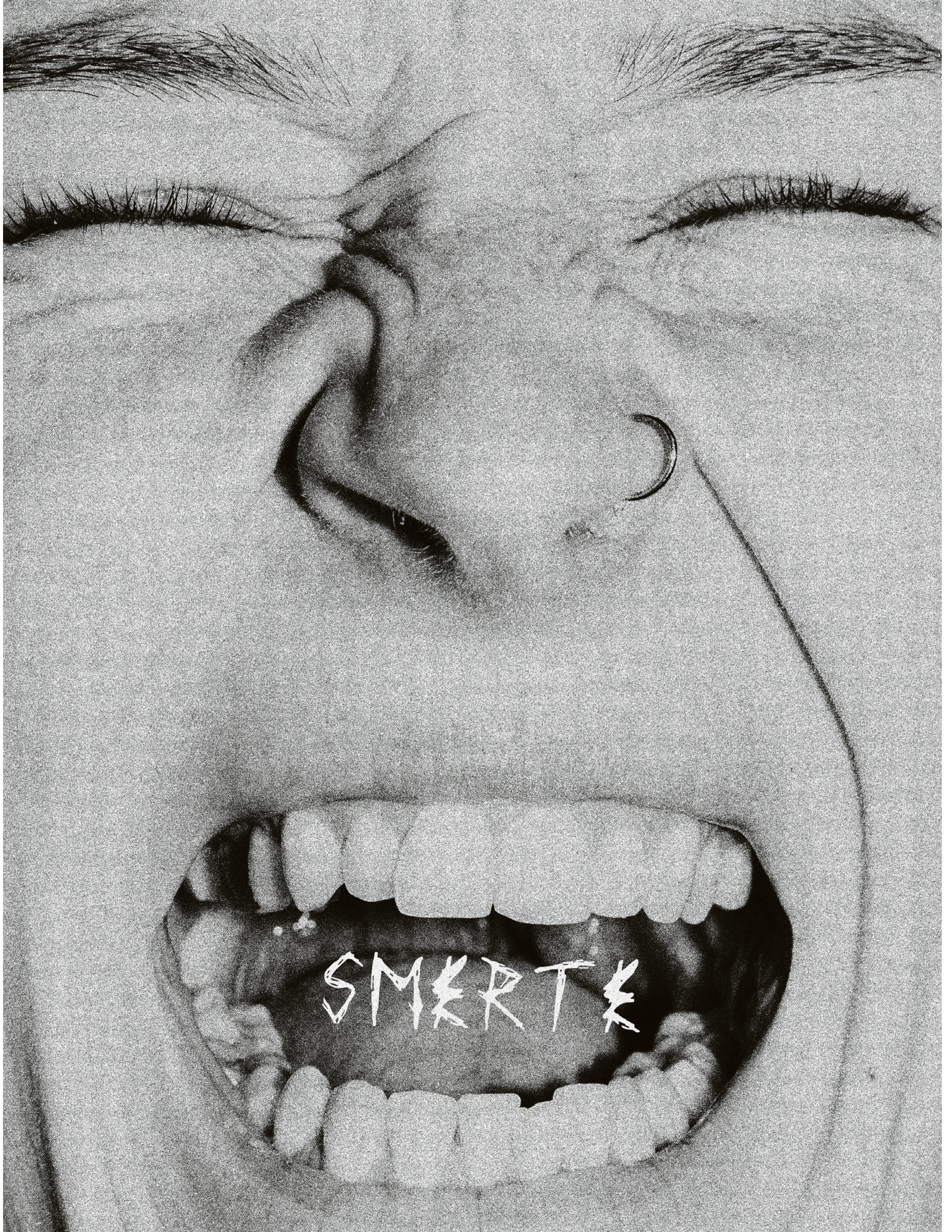


UNIVERSITAS **MAGASINET**



BOKHYLLA

3

KROPP

4

RUS

10

DIAGNOSER

16

BREVKASSA

20

PERSPEKTIVET

22

GLIMTET

24

Alle mennesker vil i løpet av livet oppleve å ha det vondt. Fra barnsben av er smerten en stor del av å forstå seg selv i verden. Barnet faller og skjønner av de voksnes reaksjoner at nå skal de ha det vondt. Så de gråter. De skrubber opp knærne, brenner seg på brennesle, snubler, slår og lugger. Man blir eldre og smerten er ikke lenger en del av den daglige oppdragelsen, takk og pris. Men den blir stadig skumlere, mer seriøs og vanskeligere å få bort med trøst og litt blåsing på såret. Voksne (dessverre regnes studentene i denne gruppen) må lære seg å håndtere livet selv, og med livet kommer vondter, enten det er i form av en plagsom rygg, inngrodd tånegl, psykisk uhelse eller sorg. Vi har ikke lenger noen til å blåse, nå må vi klare oss selv. Hele tiden higer vi etter noe som kan erstatte de voksnes trygghet.

Behovet for å rømme fra det som gjør vondt, er en helt naturlig, evolusjonær refleks. Det kan gå både bra og dårlig. I denne utgaven av magasinet utforsker vi ulike forsøk og grader av lindring. Når mørket innvendig blir for stort, lindrer kunstneren Elias Forberg smerten ved å tegne på kroppen. Med nål. En paradoksal form for terapi,

## VI HAR IKKE LENGER NOEN TIL Å BLÅSE, NÅ MÅ VI KLARE OSS SELV

som flytter den psykiske smerten over i det fysiske. Andre prøver å presse det vonde på avstand med rus. Slik startet en destruktiv spiral for Siri, som endelig har klart å komme seg ut av rusen og tilbake til livet. Men behovet for å rømme, det vil alltid være der. Hver dag må hun bestemme seg for ikke å sette plaster på såret som egentlig gjør vondt verre. Nå har hun vært rusfri siden juni. Men alle bruker ikke nåler eller rus som erstatning for mammas trøstende ord. Mammas ord kan erstattes med psykologens. Diagnosespråket er større nå enn noensinne. Den psykiske smerten er noe vi vil bli kvitt, og diagnosen er korteste vei til både behandling og selvforståelse.

Det er ikke overraskende at vi ser på det vonde som en uting. Selvfølgelig vil vi ikke lide, sørge, stresse eller gråte. Å ha det bra er da det ultimate målet. Selv kjenner jeg stadig på behovet for å krype opp i mammas fang og få høre at alt kommer til å gå bra, dette går over. Ah, hadde det ikke vært deilig å få servert kakao og få plaster med Hello Kitty på, når livet virkelig mørbanker deg? Vel, voks opp og lag kakaoen din selv.

Dagny Mathilde Mohn

Forsidefoto: Tobias Schildmann Mandt  
Forsidemodell: Vilma Taubo

Bidragstere: Mina Wikeby, Ida Fjeld, Sigrid Mo Sand, Erlend Udjus, Adrian Heggem Misfjord, Wilma Bergseth, Isabel Svendsen Berge, Sofie Kristine Flydal, Sindre Deschington, Emilie Kaland Lindseth, Jon Heli, Vilma Taubo og Freyja Eikrem Ims

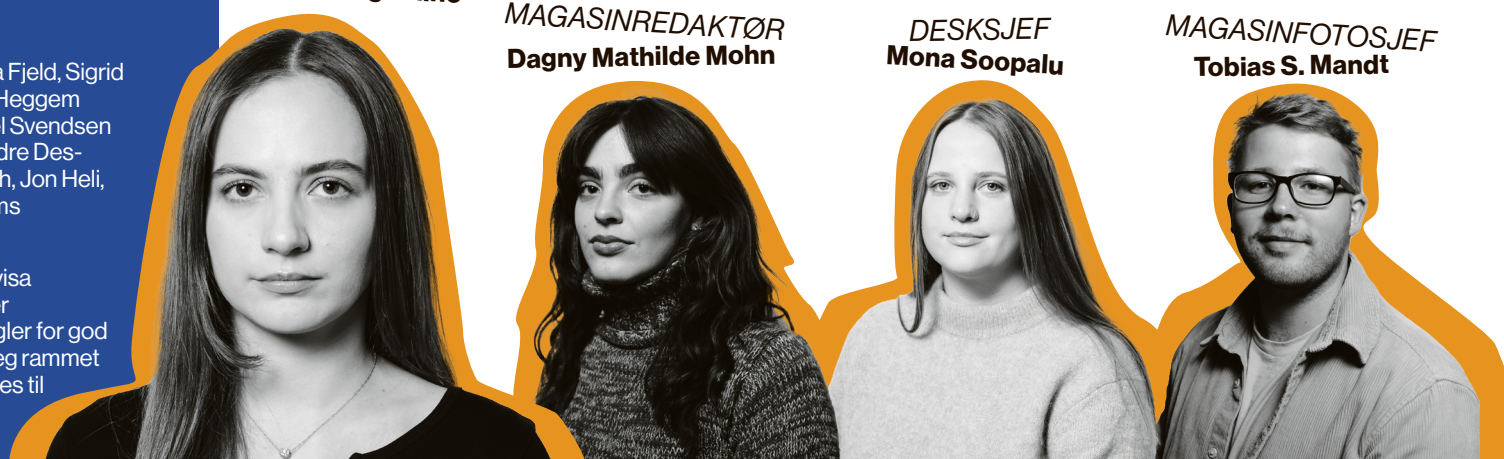
Magasinet er et bilag i studentavisa Universitas. Universitas arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig omtale oppfordres til å kontakte redaksjonen.

ANSVARLIG REDAKTØR  
Alida de Lange D'Agostino

MAGASINREDAKTØR  
Dagny Mathilde Mohn

DESKSJEF  
Mona Soopalu

MAGASINFOTOSJEF  
Tobias S. Mandt

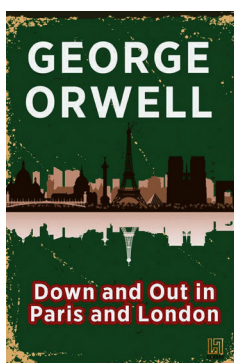


# I bokhaugen til Mímír Kristjánsson

Forrige gang han var med i Universitas' spalte, viste han frem Lenin og Marx. Denne gangen byr Mímír Kristjánsson på islandsk litteratur, kjærlighetsromaner og - naturligvis - en god dose fortellinger om ulikhet.

## Mímír Kristjánsson (36)

- Politiker i Rødt
- Sitter på Rogalandsbenken på Stortinget
- Vært med å utforme "Venstresidas Kanon" for Klassekampen
- Anmelder bøker for Klassekampen
- Viking-supporter

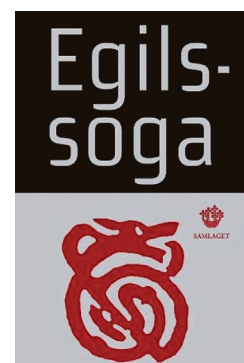


**Down and out in Paris and London (1933) av George Orwell**

**Orwell** har skrevet to veldig kjente bøker som nesten alle har lest, men han har skrevet innmari mye mer enn det. Orwell brukte veldig mye av 30-tallet på å kritisere kapitalismen, så brukte han tiden etter krigen på å kritisere Sovjetunionen. Det er det siste som er blitt stående igjen. Dette er debuten hans. Han har gjort et journalistisk arbeid, "slumma" eller raffet. Først i Paris som oppvaskgutt og som såkalt "tramp" i London. Det er en vanvittig bra skildring av rike og fattige folk, men problemet med boka er at den viktigste innsikten kommer i et sitat som er så lite woke at det umulig kan siteres. Hovedinnsikten er vel at det ikke er noen naturlig forskjell på rike og fattige mennesker, andre del av sitatet skal jeg ikke ta med her.

## OM MAN IKKE LESER ROMANER BLIR MAN DUM. NEI, ÅNDSSVAK

Mímír Kristjánsson



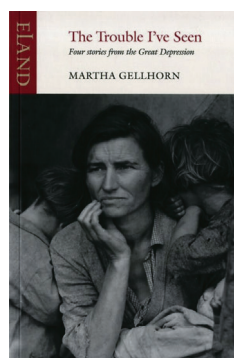
**Egils saga (1200-TALLET)**

**Denne er det** ikke så mange nordmenn som har lest, men islingene er kjempeopptatte av den. Jeg skriver bok om min far, og det viste seg at vi stammer fra Egil Skallagrímsson, han sagaen er oppkalt etter. Det var min far veldig stolt av. Men hvis du har lest sagaen, så er det litt rart å være stolt av det, han er jo den største fyl liken. Alle på Island er veldig glad i sagaene sine. Njåls saga har de til og med kjælenavn på, Njálá. Halldor Laxnes ble satt i arresten, fordi han gjendiktet Njåls saga på moderne islandsk. Det er ikke lov! De er jo nesten psykopatiske i bevaringen av språket. Laxnes' *Sin egen herre* burde man også lese! Jeg har oppkalt datteren min etter hovedpersonen.



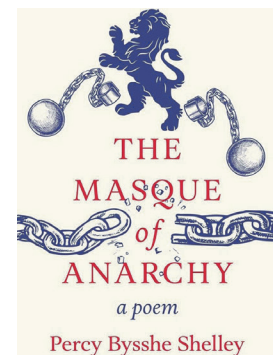
**Kjærleikens ferjereiser (1974) av Edvard Hoem**

**Jeg og samboeren** min tok jævlige mye ferjer for å møte hverandre i starten. Så denne reisonnerte veldig. Hoem skrev boka da han var 23 og ble nominert til Nordisk råds litteraturpris. Det er helt vanvittig. Noen har diskreditert den for å være en AKP ML-roman, men det er jo ikke det den handler om i det hele tatt! Det handler om to mennesker som er forelsket i hverandre og deres historie. Den har absolutt ingenting med politikk å gjøre, sånn egentlig. Jeg har arvet en skoleutgave av moren min, med masse av hennes notater i marginen. Megarørende opplegg.



**The trouble I've seen av Martha Gellhorn**

**Hun har skrevet** en bok om "de harde trettiåra". Boka handler om å være fattig og er hennes egne observasjoner av livet en voldsom periode i USA, da folk levde i ekstrem fattigdom. Jeg er også veldig glad i Hemingway, som kanskje er en skikkelig manngreie. Dette er en bedre Hemingwaybok enn de Hemingway har skrevet selv. Jeg prøver å lese mye romaner for å holde hodet vedlike. Leser man ikke romaner blir man dum. Nei, det er feil å si: Åndssvak.



**The Masque of Anarchy (1819) av Percy Bysshe Shelley**

**Dette er et** veldig langt dikt om den såkalte Peterloo-massakren i Manchester i 1819. Det ble et vendepunkt for venstresida, da arbeiderbevegelsen virkelig fikk fotfeste. Sitatet "Rise like Lions after slumber / In unvanquishable number- / Shake your chains to earth like dew / Which in sleep had fallen on you- / Ye are many -- they are few" viser så tydelig hva marxismen handler om. Idag er det mange som er opptatte av offerposisjoner, men arbeiderklassen hadde det ikke sånn før. Det handlet om at det var vi som var de sterke, ikke ofre. Det er de sovende løvene som skal reise seg.

# NÅLENS NYTTELSE



KAMUFLERT I MALERIENE: Kunstner Elias Forbergs tatoveringer glir sømløst inn mellom kunsten sin

Tatoveringer og piercinger, som tidligere var synonymt med smerte og motkultur, har igjen blitt en populær måte å uttrykke individualitet på. Og det i en verden som ofte unngår smerte.

Monotone summelyder av tatoveringsmaskiner blander seg med stønn fra kundene, blekket pensles mot huden med dype nåler. Nedover i lokalet til Surreal Ink står det rader av benker oppslått, okkupert av lidende kunder som trosser smerten. Veggene er prydet av klassiske dødningehode-illustrasjoner, satanistiske symboler som henger troféaktig over den sortmalte tapeten. Den rå lukten av blekk henger som et lag i luften.

De siste ti årene har antallet tatovører og piercingstudioer i Oslo mer enn firedoblet seg. Fra 30- 40 til nærmere 200. Tross den ekstreme veksten, har kvaliteten på tatoveringene falt i takt med smerteterskelen, mener sjef for Surreal Ink, Katarzyna Guglielmi. Hun har vært tatovør i mange år, flere av dem i utlandet



**Tekst** Erlend Udjus

**Foto** Adrian Heggem Misfjord

## SMERTEN ER EN DEL AV PROSESSEN, HÅNDTERER DU DEN IKKE, ER DET IKKE FOR DEG

Katarzyna Guglielmi, Surreal Ink

- Folk trosser smerten mer nå enn før, og tillater seg dårligere tatoveringer.

På tidlig 90-tallet blomstret det opp en piercingbølge. Som enhver trend trakk også denne bølgen seg tilbake i det stille, parallelt som hele estetikken gikk av moten, frem til nå. Denne runden rammes ikke bare nesen, også resten av ansiktet blir offer for den smertefulle utsmykningen.

- Det er i større grad eksperimentering og alternativt i denne runden, sier Guglielmi, mens hun drar håret bak ørene og frigjør noen piercings fra de kastanjebrune lokkene.

### SELVKONTROLL

En av dem som hargitt seg hen til utsmykningene, er billedkunstner Eva Hansen Slay Strøm Sjøvold. Under det selvsikre etternavnet har hun rukket å ta 27 piercinger. Det startet som en måte å pynte på deler av seg hen ikke likte, men har utviklet seg til en måte å ta kontroll over egen identitet.

- Det handler for meg om å ta kontroll over hvordan jeg ser ut, det er det første folk legger merke til, og den kontrollen liker jeg.

Etter nærmere tredivert piercings har hen enda ikke blitt vant til den enorme smerten idet nålen sprekker opp hudlaget og stuper ned i blodbadet av sener. Etterlatt av en smerte som metallstangen stadig holder ved like. Smerten er overkommelig, men frykten som fester seg, og for hver gang vokser seg større og større, vil hen aldri bli vant til.

- Noen av piercingøktene var traumatiserende. Nipplepiercingen ville jeg blant annet aldri gjort på ny. Det var helt forferdelig, sier nordlendingen og gestikulerer så de mange armbåndene og smykkene klirrer.

Etter at nålen har penetrert hudlaget, følger en lang helbredelsesprosess. Det etterlatte hullet trenger konstant oppfølging og pleie, nesten som en nyfødt. Et nyfødt hull i hudens overflate. Den unge kunstneren er ikke alene om å dele denne frykten for smerten piercingene farer med, også Guglielmi forteller hvordan den brennende følelsen har satt en stopper for ønsket om flere piercinger i fremtiden.



**BRÅKETE KUNST:** Et aggressivt uttrykk former maleriene: og kunstneren, som ble en suksess under sist vernissasje.

– Jeg hater piercing, tanken på nålen som går gjennom meg håndterer jeg ikke. Det kjennes ut som en liten brann blusser opp rundt hullet.

Hun forteller videre at belønningen man sitter igjen med etter en piercing- eller tatoveringstime psykisk ofte veier opp for smerten, derfor kommer kunder inn igjen og igjen.

Ønsket om å te seg alternativt, flytte grensene lengre vekk fra majoriteten så snart de nærmer seg, har bidratt til den økende trenden, på tross av de mulige lidelsene. Ulikt fra piercing, har tatoveringene lenge vært i vinden, ettersom dens renomméet i befolkningen tidligere enn piercing beveget seg bort fra det kriminelle. Tatoveringer regnes

i større grad som en kunstform, nå enn før. Likt for de smertefulle uttrykksformene er den egenart som følger.

#### DET SVAKE KJØNN

I et atelier fylt med malerier av kirker i full fyr og blodige riddere i mørke kulører, dunker en hard musikk og forsterker den dystre kunsten. Den tungt tatoverte kunstneren Elias Forberg skrur volumet ned. Det smertefulle pirrer han, og det kommer til uttrykk både gjennom kunsten og tatoveringene. Han ser på seg selv som et lerret, malt av alle gangene smerten innvendig har vært på sitt sterkeste.

– Når jeg har det tungt liker jeg å tatovere

meg. Smerten gir meg en pause fra det som er inni meg, sier kunstneren.

Som sekstenåring fikk han sine første tatoveringer. Da var det det opprørske og rebeliske som dro han mot tatoveringsbenken.

– Jeg har ligget i hundrevis av timer og kjent smerten fra nålen. Aldri har jeg latt det hindre meg, smerten er et utløp for meg.

Tatoveringer har ulike smertegrad. Rygg, hals og knehasene er ofte regnet som de verste plasseringene, mens piercing i nippelen er den klare smertevinneren i piercingkategorien. Dette vil naturligvis variere, i tråd med smerteterskelen. Det er ikke en selvfølge å holde ut en hel økt, særlig ikke når timene blir mange, eller dersom man er mann. Gug-



## NÅR JEG HAR DET TUNGT LIKER JEG Å TATOVERE MEG

Elias Forberg, kunstner

lielmi forteller at hun har hatt dusinvis av menn som ikke har holdt ut, mens hun gjennom hele sin karriere aldri har opplevd det av en kvinne.

– Smerten er en del av prosessen, håndterer du den ikke, er det ikke for deg, sier hun.

Studioet er nesten helt tomt nå, foruten en mann som ligger på magen og konsentrerer seg om å holde tilbake de skjærende grimasene. Munnen snurper seg, som om han akkurat har spist en hel sitron og øynene kniper igjen, som for å flykte fra smerten. Buksen er trukket ned på knehasene for å blotte lårene, der en tatovør jobber konsentrert for å ikke sette nålen feil. Ukontrollerte stønn presser seg ut gjennom de sammenpressede leppene .

– Pust med magen, lyder det fra tatovøren.

### UTSMYKKET SOM EN LYSEKRONE

Tatoveringer og piercinger har gått fra å være symboler på motstand og motkultur, til å bli en del av daglig skjønnhetspraksis. Det hadde sin opprinnelse i punk- og gothmiljøer, men har utviklet seg til å bli en del av mainstream mote. Forberg henter mye inspirasjon fra disse miljøene inn i kunsten og tatoveringene sine. Han er positiv til trenden og synes å se positive ringvirkninger fra den.



## JEG HAR HØRT AT JEG SER UT SOM LYSEKRONEN UTENFOR STRYKEJERNET

Eva Hansen Slay Strøm Sjøvold, kunstner



METALLDEKTORENS VÅTE DRØM: kunstner Eva Hansen Slay Strøm Sjøvold, med sine 27 piercings.

– Det kan på sitt beste skape mer inkludering og aksept.

For noen er tatoveringer knyttet til kulturell tilhørighet, som Maori folkets kjente ansiktstatoveringer, mens for andre bunner det i forfengelighet. Felles for dem er smerten de må pine seg gjennom. Der piercinger ofte har vært ansett som undergrunn, men kan spores tilbake til mumiene. I dag er det blitt plukket opp av store motehus som Gucci og Balenciaga, de er blant dem som har fremprovosert og fulgt trenden, med sine modeller fullt utsmykket i ansiktet og de sorte pigmentene som en del av klærne som blir fremvist.

Både tatoveringer og piercinger har i vestlig kultur vært assosiert med noe litt farlig, folk i utkantene av samfunnet, som fengselsinnsatte og sjømenn. Selv har Slay Strøm Sjøvold følt på blikkene hen får i sin retning. Skulende blikk som veksler mellom vantro og frykt. Hen smiler i vår retning og forklarer at hen ikke er så skummel som folk tror. Det er mange som har bemerket og påpekt hens utsmykninger.





– Jeg har hørt at jeg ser ut som lysekronen utenfor Strykejernet (Kunstscole i Brenneriveien, red. anm.), det synes jeg bare er hyggelig.

Selv om det for Forberg aldri har vært et fokus på trend slik motehusene har bidratt til, har han merket interessen som følger av de permanente valgene.

–Jeg merker at folk synes det er tiltrekende, særlig symbolet av vågalhet det utstråler, sier han.

Den heldekkede kunstneren angrer ikke på det permanente valget, men om han kunne starte på nytt, ville mye vært annerledes.

– Jeg skulle gjerne hatt en tydelig plan da jeg begynte, men det er meg. Jeg er spontan og det kommer til uttrykk i tatoeringene, sier han og prøver frem til smil.

Kunstneren reiser seg fra den dype stolen og forteller at han ikke kommer til å tatovere seg på en stund, i hvert fall ikke før smerten brer seg innvendig. Musikken skrur opp igjen og de forferdelige vokalene gjaller ut i atelieret.



# DENNE KAMPA

Med smerte kommer et forsøk på lindring. Siri Adelinn Ingebrigtsen (24) gikk fra å drikke litt mer alkohol enn de andre på festen, til å sniffe kokain på jobb.

Siri sitter hjemme i stua til faren. Han snakker til henne, men på innsiden foregår det en kamp, som gjør det umulig å følge med. Hele tiden kjemper hun mot trangene til å ruse bort det mørke.

– Tvungen tok over handlekraften. Jeg strittet imot tankene om neste dose, men sykdommen hadde overtatt meg, forteller Siri

I dag er det 150 dager siden Siri sist ruset seg. Selv om dette er en seier, er kampen langt fra over.

– Rusavhengigheten forsvinner ikke bare med tiden, det er en kamp du må ta hver dag.

Bak seg har hun en rekke tilbakefall, 8 måneder innlagt på rusklinikk og flere ulike behandlingsløp – alt med en hensikt: Å leve uten rusen. Dette har ikke Siri klart siden hun var 16 år. Det som begynte med uskyldig festdriking med de andre ungdommene fra Fredrikstad, utviklet seg raskt til å bli mer alvorlig. Da hun for første gang ble tilbudt kokain, takket hun ja.

## BEHOVET FOR LINDRING

Avhengigheten banket ikke på døren og spurte om å komme inn. Den slo inn døra. Siri beskriver en hensynsløs bruk av stoff. I starten sjekket hun anbefalt brukerdose for de ulike stoffene, men dette falt fort bort. En vanlig dose var ikke lenger nok for verken trøst eller flukt.

– Til tider tok jeg tre til fire ganger så mye som anbefalt brukerdose, forteller hun.

En dag står hun på nattevakt på jobb. I vesken ser hun plutselig posen med det hvite pulveret. Tvungen tar over, nå er det sykdommen som snakker, og før hun vet ord av det står hun på do, med en stripe lagt opp foran seg.

Siri gikk fra å kunne ha 1 gram kokain over en måned, til å sniffe 4-6 gram i uken. Grensen var brutt, dopet var ikke lenger knyttet til fest, nå trengte hun det: På jobb, i sosiale settinger, alene og med familien. Alt dette skjedde uten at Siri skjønte at hun var syk.

Da Siri flyttet fra hjembyen Fredrikstad til Oslo ble møtet med illegal rus i storbyen brått. Jenta som tidligere hadde trodd at ingen brukte illegal rus, ble fort en del av et miljø der rus var normalen.

– Jeg hadde ingen kunnskap om noen ting, men behovet for lindring, fikk meg til å utforske alt.

Rusen ga Siri rom til å slappe av.

Hun tror at gjengen hun var en del av hele tiden ga hverandre et falsk narrativ om at rusen var under kontroll.

– Vi fortalte hverandre hele tiden at vi ikke var avhengig og at det vi drev med var helt normalt, det ble en slags gruppentilitt.

Hele tiden pushet de hverandres grenser for dosering og trakk hverandre til å prøve nye stoffer. Plutselig var



KONSTANT SUG: Siri kjemper hver dag en kamp mot avhengigheten.

# EVIGE DEN

**Tekst** Wilma Bergseth

**Foto** Isabel Svendsen Berge



ikke kokain lenger nok i seg selv. Sammen med det sentralstimulerende stoffet som gjorde henne våken og full av selvtillit, måtte hun ha det beroligende legemiddelet benzodiazepiner, som påvirker motorikken, dømmekraften og impulskontrollen.

Hjertet dunker hardt og fort. Etter fjerde dose med kokain den dagen klarer ikke Siri lenger å stå på beina. Nå skal jeg dø, tenkte hun. Stoffet hun måtte ta for å lindre angsten, har nå utløst det største angstanfallet hun noensinne har hatt.

– Da var det nok.

### EN FLUKT FRA VIRKELIGHETEN

Siri forteller at hun i ettertid har skjønt at rusavhengigheten er en sykdom. Rusen ble en flukt fra virkeligheten og tingene hun opplevde i barndommen. For livet til Siri har ikke alltid vært lett å leve. Hun kan ikke huske sist hun ikke følte seg deprimert. Foreldrene hennes skilte

seg da hun var syv år, og bare ett år senere døde storebroren hennes på skolen, mens hun satt uvitende i klasserommet.

– Sorgen har nok vært en stor del av meg, uten at jeg har vært helt bevisst på det.

Samtidig som sorgen preget Siri, har hun alltid hatt vanskelig for å snakke om det hun opplevde i barndommen

Seniorforsker ved FHI, med forskningsfeltet rusmidler, Jørgen Bramness forteller at disposisjon for avhengighet varierer.

– Livssituasjonen og arvelig disposisjon er to faktorer som kan spille en rolle i hvor kapabel man er for rusmiddelavhengighet, forteller Bramness.

Hvilket rusmiddel og hvordan man bruker det påvirker tilbøyeligheten til avhengighet, ifølge ham

– Mange kan bli avhengig dersom man ruser seg nok. Jo mer du bruker, jo større er risikoen. Å sette noen grense er ikke mulig, noen vil oppleve negative konsekvenser på lave og sjeldne



inntak, mens andre kan bruke rusmidler uten at det rammes av noe, understreker forskeren.

### FALLGRUVEN STØRRE

I 2022 døde 321 mennesker av overdose i Norge, året før, 324 mennesker. Dette er noen av de høyeste overdosedødsfallene i Europa per innbygger. I Norge er narkotika kriminalisert. Høyesterett har i kjølvannet av redusert straffene for rusavhengige, uten at Stortinget har gjort endringer i loven. Men rekreasjonsbrukere, ordet for narkotikabrukere som ikke blir sett på som rusavhengige, kan fortsatt straffes.

Siri tror at dersom hun hadde blitt straffet med fengsel, bøter eller andre sanksjoner i perioden hun begynte med rus, hadde dette bare gjort at hun fortore ville falt inn i avhengigheten.

– Jeg har alltid hatt en jobb å gå til og en leilighet å bo i,

hadde jeg ikke hatt dette, tror jeg livet som rusfri hadde blitt for vanskelig.

Hun opplever helsehjelpen som livsviktig hjelp for sykdommen hun ble utsatt for.

– Avhengighet kan ramme hvem som helst, straff vil ramme ulikt, sier Siri.

### MØTE MED PSYKIATRIEN

Siri hadde sitt første møte med psykiatrien som syvåring, da broren hennes døde. Siden har hun vært det hun beskriver som en kasteball mellom mange ulike institusjoner.

– Jeg fikk en følelse av at jeg ikke var syk nok til at problemene mine ble tatt på alvor, forteller Siri.

Hun har senere blitt diagnostisert med borderline personlighetsforstyrrelse, en diagnose som er preget av et mønster av varierende humør, selvbilde og atferd - samt perioder med angst og depresjon.



**SKAMMER SEG IKKE:** – Sykdommen kan ramme hvem som helst, jeg er stolt av at jeg greier å kjempe videre.

Koblingen mellom ruslidelser og psykologiske lidelser er komplekse. En rapport fra Folkehelseinstituttet fra 2015 viser at forekomsten av ruslidelser er nesten 10 ganger høyere blant pasienter med alvorlige psykiske lidelser, sammenlignet med den generelle befolkningen. Ved psykiske plager og lidelser kan rus opptre som en slags selvmedisinering, viser forskning. De vanligste lidelsene blant voksne i Norge er angst, depresjon og ruslidelser, og disse går ofte hånd i hånd.

Psykiske vansker kan føre til økt rusbruk og økt rusbruk kan føre til psykiske vansker. Forskning viser også at det er de samme genene som gjør deg sårbar for å utvikle en psykose, eller bipolar lidelse, som også gjør deg sårbar for å bli avhengig av et rusmiddel.

### VEIEN UT

Det sterke angstanfallet Siri opplevde som et resultat av den for store dosen kokain, ble et vendepunkt. Hun kunne ikke lenger risikere livet for rusen. På dagen ringte hun fastlegen.

– Jeg kunne ikke vente lenger, jeg måtte få hjelp.

Selv om Siri ble livredd av tanken på et liv uten rus, skremte tanken på livet som rusavhengig henne mer. Sykdommen gjorde at tvangen hele tiden var der, hvordan skulle hun klare å leve uten å høre på den? Telefonen hun tok til fastlegen igangsatte en lang og krevende prosess. I perioden Siri ventet på hjelp, brukte hun mer rus og var lenger nede enn noen gang. Likevel mistet hun ikke håpet.

Først ble hun henvist til Distriktspsykiatrisk senter (DPS). Der fikk hun ukentlige samtaler med en tera-



**SKINNET BEDRAR:** Selv om de ser tilsynelatende fredfulle ut, er disse bildene tatt før (til venstre) og under (over) behandling.



peut, som senere henviste henne til avrusning på Gaustad og deretter døgnbehandling på avdeling for ung rus og avhengighetsbehandling ung på Rikshospitalet.

Hun var til sammen innlagt i 8 måneder, frem til slutten av mars 2023. Behandlingen har gitt henne metoder for å takle livet som rusfri og forståelse av seg selv og egne reaksjonsmønstre. Hun har også fått en ruskonsulent i bydelen hun bor i. Siri beskriver hjelpen hun har fått som livreddende.

Nå har hun vært rusfri siden 4. juni 2023. Uten hjelpen hun fikk, ville ikke det vært mulig, tror hun.

– Det er trist å tenke på at ikke alle får den samme hjelpen.

For Siri vet at hjelpen er der og at den er nødvendig. Samtidig tror hun at mangel på kapasitet kan føre til at mange som trenger hjelp, ikke får det. Å ikke få behandling, eller mangel på god nok oppfølging, kan være fatalt. Tilbakefall tar liv, viser forskning. Man har mindre toleranse for rusmidlene enn tidligere, samtidig som man faller inn i gamle vaner med store doser, som man kanskje ikke tåler lenger.

For Siri vil ruslidelser alltid være en del av henne og alltid være noe

hun kommer til å slite med. Hun er stolt av den kampen hun hver dag tar.

– Jeg skammer meg ikke lenger. Jeg er syk, men jeg er ikke svak. Jeg kjemper en kamp mange ikke forstår, men jeg står i den, og det er jeg stolt av.

Hun opplever at det generelt er lite forståelse i samfunnet for kompleksiteten av en ruslidelse. Hun tror at åpenhet rundt rus, bedre informasjon om og bedre behandlingstilbud, samt en avkriminalisering av brukerdoser hadde gjort situasjonen til rusbrukere i Norge mye bedre.

#### ÉN FOR MANGE

For Siri er det viktig å snakke om problemene hun har hatt med rus, både for å skape åpenhet, men også for å bidra med en stemme i den norske rusdebatten.

– Da jeg til slutt åpnet meg om mine rusproblemer, innså jeg at jeg ikke var alene. Mange sliter i det skjulte. Noen har udiagnostiserte helsetilstander, mange sliter med alkohol og andre

## RUSAVHENGIGHETEN FORSVINNER IKKE BARE MED TIDEN, DET ER EN KAMP DU MÅ TA HVER DAG

med narkotika.

Folk rundt Siri la ikke merke til omfanget av hennes lidelse, hvor ille det faktisk var blitt. Hun tror mange sliter i det skjulte.

– Sliter man alene, så får man heller ikke hjelp til å bli frisk.

Hadde ikke Siri fått den hjelpen hun fikk, tror hun at hun fort kunne blitt et tall i Norges dystre overdosestatistikk.

– Én er én for mange, avslutter Siri.



ANDRE SIDEN: Siri ønsker å vise at det finnes hjelp og at det går an å leve et fint liv på andre siden.



### **Ole Jacob Madsen**

---

- 45 år gammel
- Profesjonsstudiet i psykologi fra Universitetet i Bergen
- Doktorgrad fra Senter for vitenskapsteori ved Universitetet i Bergen
- Professor ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo
- Hovedfag i filosofi



# Diagnosenes tidsalder

Bør vi se på samfunnet eller individets tilgang til psykolog i en helsekrise? Og hvordan blander vi psykologi og personlighetstester inn i forståelsen av oss selv? Universitas så seg nødt til en time hos psykologen.

**Tekst** Sofie Kristine Flydal

**Foto** Sindre Deschington

På psykologisk institutt har Ole Jacob Madsen nettopp holdt forelesning for sine psykologistudenter. På et lite kontor i fjerde etasje får Universitas slå seg ned for en prat med psykologen om psykisk smerte – før og i dag.

– Det har blitt mange flere diagnoser, det er det åpenbart å si, begynner Madsen.

## FRA FJANTER OG IDIOTER TIL 400 DIAGNOSER

Psykologen sikter til de lange linjene, fra slutten av 1800-tallet da man for alvor begynte å få system over diagnoser på globalt nivå. Hopper vi videre til 1952 møter vi første utgave av den amerikanske oversikten over psykiske diagnoser, *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM).

– I den første utgaven av DSM var det rundt 100 diagnoser. I den siste utgaven som kom for ti år siden er det nærmere 400.

## DET ER ET FREMSKRITT AT MAN IKKE KATEGORISERER FOLK SOM IDIOTER OG FJANTER LENGER

Ole Jacob Madsen, psykolog

DSM-systemet er et klassifikasjonssystem for psykiske lidelser. Amerikanerne har altså fire-doblet antall offisielle diagnoser siden 50-tallet. Samme tendens finner man i det europeiske ICD-systemet.

– Man lokaliserer flere ulike former for psykiske lidelser nå enn før. Og så kan du tenke: Er det positivt eller negativt? Det kan jo være flere ting, sier Madsen.

En del fremskritt har det vært, forteller psykologen. På 1700- og 1800-tallet hadde man to kate-

gorier for psykisk syke: «Fjanter» («tullinger» på mer moderne norsk) og «idioter».

– Du kan jo si at det er et fremskritt at man ikke kategoriserer folk som idioter og fjanter lenger.

At man i dag har mer spisset kunnskap og mindre grove kategorier er selvsagt bra. Men det er ikke nødvendigvis slik at flere diagnoser og ytterligere diagnostisering kun er positivt.

– Standardkritikken er at stadig flere av livets områder blir sykelliggjort, forteller Madsen.

Han trekker frem flere omdiskuterte diagnoser blant fagfolk: binge eating, komplisert sorglidelse og bipolar lidelse for barn.

– Nå går kritikken også på at det er lettere å få en depresjonsdiagnose, en ADHD-diagnose eller en autismediagnose.

Noen bekymrer seg rett og slett for at det går inflasjon i slike diagnoser.

– Tror du det er noe i den kritikken?

– Det er veldig vanskelig å si hva som er rett nivå av diagnostisering. Hvordan skal jeg eller noen andre ha innsyn i det?

– Fordi det handler om enkeltindivider?

– Ja.

## KRAV PÅ DIAGNOSE

Madsen peker på at det kan være grunner til å ønske en diagnose som går utover behovet for å behandle den.

– I Norge er det en kjensgjerning at du ofte må ha en diagnose for å få utløst visse rettigheter, av krav på ulike støtteordninger og insentivordninger.

Psykologen er i utgangspunktet positiv til at man har et slikt system. Dermed sørger man for at det kun er de som faktisk har behovet som får tilgang på diverse tilrettelegging. Samtidig kan konsekvensen bli at man skaper et jag etter diagnoser. At diagnosen blir ønskelig.

I noen tilfeller tror psykologen at man forsøker å løse et annet problem ved å ta i bruk tilrettelegging som kommer via diagnostisering. Det kan for eksempel handle om klasserom der enkelte barn skaper utfordringer for klasserommet og læreren. Hvis man kan vise til for eksempel en ADHD-di-

agnose, kan skolen få ekstra midler og støtte til å følge opp barnet.

– Der er det en ordning man kan benytte seg av, samtidig som det ikke er så mange andre ordninger, sier Madsen.

Dermed tyr man kanskje til psykologhjelp, der det i noen tilfeller bare hadde vært nødvendig med litt ekstra tilrettelegging for barnet.

## ÅPENHET OG AUTENTISITET

Vi beveger oss videre fra barneskolen og opp til ungdommen og de unge voksne. Det har de siste årene vært stort fokus på å fjerne tabuer rundt psykisk sykdom. En åpenhetskultur gjør det enklere for folk å fortelle om hva de sliter med.

– Tror du det er noe negativt ved den utviklingen også?

– Ja, jeg tror kanskje i noen tilfeller at det kan gjøre det litt mer attraktivt å ha en diagnose, eller bli utredet for det.

Madsen unnskylder seg med at dette muligens rører ved det kontroversielle. Likevel: Det kan bli en kamp om oppmerksomheten, når mer og mer blir psykologisert i full offentlighet. Han viser videre til populærkulturens psykisk-helse-podkaster.

## NOEN GANGER SÅ GÅR TING OVER OGSÅ

Ole Jacob Madsen, psykolog

– Hvor man kanskje har en sånn influenser-kjendis-gjest i hver episode, hvor de veldig ofte kommer med diagnosen sin helt i starten. Det blir et autentisitetsbevis, som du slenger i bordet med og sier at: «Ja, jeg har faktisk angst, så jeg kan snakke om det. Og det er ikke bare noe jeg smykker meg med, jeg har papirene i orden».

Madsen mener at det også er en vanskelig balanse i det private helsevesenet. Betaler du for å

få utredning av en diagnose, er kanskje forventningen om å faktisk få den også større.

– Det er økt marked, også, på psykologisk helse. Det er vanskelig å tenke seg at økonomiske interesser ikke spiller noen rolle da. Jeg tenker det er naivt å tro at det ikke spiller noen rolle.

### SAMFUNN ELLER INDIVID

I mediene kan vi gang på gang lese om for lange køer til psykolog. Noen vil ha et større tilbud, med flere muligheter for lavterskelhjelp.

– Det er en diskusjon, som jeg synes kanskje psykologprofesjonen har vært for dårlig til å ta, om man rett og slett burde være differensierende til hvem som får slippe til. Er det alltid de mest hjelpetrengende som får hjelpen?

Madsen forteller at noen studier viser at lavterskeltilbud i høyere grad blir benyttet av mennesker med høyere utdanning. Fordelingen virker kunstig i forhold til den generelle befolkningen, mener han.

– Samtidig er det vanskelig å si at dine problemer ikke er store nok til å gå til psykolog. Det er ikke så lett å fortelle det til en enkeltperson.

Psykologen trekker frem debatter, kanskje særlig blant ungdomspolitikere,

## DET ER EN FALLGRUVE Å SKULLE ROMANTISERE HVORDAN DET VAR FØR

Ole Jacob Madsen, psykolog

der man overbyr hverandre med hvor god tilgang det skal være for psykologhjelp til unge mennesker.

– Drømmen blir at alle skal ha sin faste personlige behandler. Det er kanskje noen urealistiske forventninger, både i forhold til kapasiteten, og for hva psykologene kan utrette.

Noen av problemene som blir slengt inn i debatter om psykologtilgang tenker Madsen at kunne vært lagt andre steder.

– Det er noen ting som man i større grad må tenke mer i en samfunnspsykologisk eller samfunnsmedisinsk sammenheng. Man kan ikke tenke at én enkelt psykolog skal ha svar på alt.

Diskusjoner om en psykisk helsekrise dreier seg ofte rundt psykologkøer og -tilbud. Samfunnets strukturer kommer ofte i skyggen, mener Madsen.

– Det er jo lett at det forsvinner litt i bakgrunnen, fordi det er mer ressurskrevende å skulle gjøre større endringer. Det er også mer politisk betent. Politiske partier har ulike forklaringer på hva som egentlig er årsakene til problemet. Hvis man for eksempel begynner å snakke om arbeidstider og strukturering av arbeidsukene, og så videre, så blir det jo veldig politisk. Og kanskje for dyrt.

Dermed blir en diskusjon på tilgang til psykolog enklere å ta. Men trenger man alltid psykologtiden?

### PSYKOLOG ELLER VENN

– Noen ganger så går ting over også, sier Madsen.

– *Er det noen psykologtimer som like gjerne kunne vært samtaler med venner?*

– Ja, det tror jeg også. Det har jo vært en debatt om man strengt talt egentlig trenger å gå til en psykolog, eller om det like gjerne kan være noen andre.

– Det er forskning som viser at det som først og fremst har noe å si, ikke nødvendigvis er metodikken, men det er kvaliteten på relasjonen mellom terapeut og den som behandles.

Spørsmålet dreier seg også om ensomhet, mener Madsen. Ikke alle har noen de føler at de kan snakke med. Dessuten kan man også tenke at én psykologtime noen ganger kan forebygge ytterligere psykisk sykdom som resulterer i flere psykologtimer.

– *Hvordan tenker du at vi forholder oss til psykisk smerte i dag?*

– Det er jo et svært spørsmål. Jeg tror kanskje vi har lett for å tenke at det er noe som vi skal bli kvitt, eller som vi må få hjelp til.

Ole Jacob Madsen vil likevel påpeke at flere diagnostiseringer ikke nødvendigvis betyr at færre var psykisk syke tidligere.

– Det er jo også selvfølgelig en fallgruve å skulle romantisere hvordan det var før. For eksempel, så var det sikkert mye ubehandlet panikkangst på 50-tallet.

Panikkangst er en av de lidelsene som ofte kan kureres, eller i det minste forbedres, opplyser Madsen.

### DEN PSYKE KJENDISEN

Mens journalisten sitter fortumlet etter all informasjonen, skyter fotografen inn et spørsmål:

– *Hva tenker du om psykisk smerte og identitet?*

– Jeg tror at tidligere, så var man kanskje litt mer skeptisk til diagnoser, at det var noe du bare fikk tredd over hodet. Nå så virker det nesten som om det er omvendt. At det er mer attraktivt, og noe man kanskje kan bygge identitet rundt.

I åpenhetskulturen dukker det stadig opp flere på sosiale medier som bygger opp en profil rundt diagnosen sin.

– Det er en nisje de tar. Og da blir man jo kanskje litt sånn fastlåst til den.

– *Blir det på en måte en krykke?*

– Ja, men kanskje også nesten en del av businessmodellen.

Ole Jacob Madsen tror vi generelt er opptatt av å finne ut av det store spørsmålet: «Hvem er jeg?» Psykologi har blitt en del av det eksistensielle spørsmålet. Man ser også økt popularitet rundt personlighetstester, som skal gi deg en tallbasert fasit på nettopp dette. Madsen trekker frem *16 personalities-testen*, som er lite likt blant fagfolk, samtidig som den gir identitetskriser til unge over hele verden.

– Det har funksjonen av å være litt som en religion. Hvor godt passer du med andre, i forhold til partner, match. Plutselig begynner man å tvile på ting i livet sitt.

– *Litt som stjernetegn?*

– *16 personalities* blir i fagfeltet sett på som en litt sånn avansert selskapslek. Mens den Big five regnes som mer seriøs, da.

Blant norske lekfolk er *Big five*-testen kanskje mest kjent gjennom Harald Eia og Nils Brennas podkast «Sånn er du».

– *Tenker du at det har noe for seg med en sånn type test?*

– Jeg synes jo det er gøy, men jeg synes det er gøy litt på samme måte som jeg synes det er gøy å lese horoskopet mitt.



# Er det innmål for seminarlederen



Resirkulering, veiskiller og *the one that got away*. Kjærligheten er er ingen dans på roser, men heldigvis er Magasinet's kjærlighetsredaksjon her for å hjelpe med de verste tornene.

**Tekst** Kjærlighetsredaksjonen

**Illustrasjon** Emilie Kaland Lindseth

**Kjære Universitas,**

Jeg har gått igjennom en tørkeperiode, men er klar for å komme meg tilbake på hesten. Er det en dårlig idé å gå tilbake til gamle erobringer, bare for å få en kickstart på knullinga?

*Klem fra kåte Katrine*

**Kjære kåte Katrine,**

Først og fremst, velkommen tilbake! Universitas' kjærlighetsredaksjon ønsker deg hell og lykke til på ferden! Gamle flammer kan være en god måte å begi seg ut på «nye» eventyr. De er tilgjengelige, kjenner kroppen din og vet hva du vil ha. I utgangspunktet er ikke litt resirkulering så farlig, det kan tvert imot være bra for miljøet. Men vakt deg litt. Skal du resirkulere må du passe på at du sorterer riktig. Unngå dem det har vært komplisert med, dem som har hatt følelser for deg og dem du har hatt følelser for. Pass på at relasjonen er mer eller mindre avklart og at de vet hva du er ute etter: et knull.



**Kjære Universitas,**

Hun spurte om vi skulle bli sammen, men jeg kleina ut og begynte å le. Hun ble trist. Har jeg ødelagt hele forholdet?

*Hilsen Klumsete Klaus*

**Klumsete Klaus,**

Dette var nok klumsete gjort, men alt håp er ikke ute. Her må du gå i deg selv: Hvorfor reagerte du med å le? Ble du sjokkert? Glad? Usikker? Hvis du nå i ettertid skammer deg og har lyst til å være sammen med henne, da burde du si ordentlig unnskyld og at du virkelig vil være sammen med henne. Hvis du går i deg selv og merker at reaksjonen din stammer fra en underbevisst motvilje til forholdet, er det kanskje ikke så farlig. Og til neste gang: Vi ler ikke av andres følelser, skjerpings!



# Å prøve seg på sin på Canvas?

**Kjære Universitas,**

Jeg har en seminarleder jeg synes er innmari søt. Han er kjekk, smart, tidvis også morsom og ikke så mye eldre enn meg. Er det innafor å legge seg etter en seminarleder, som tross alt er på nesten samme alder? Og er det kleint eller kult å sende melding på Canvas?

*Hilsen Fortapt student*

**Kjære fortapte student,**

Å synes at en lærer, professor eller seminarleder er søt, er helt normalt. I løpet av redaksjonens tid på universitetet har det gjentatte ganger blitt hvisket og tisket om ulike ansatte ved ulike fakulteter. Fnis og fjas hører studiehverdagen til!

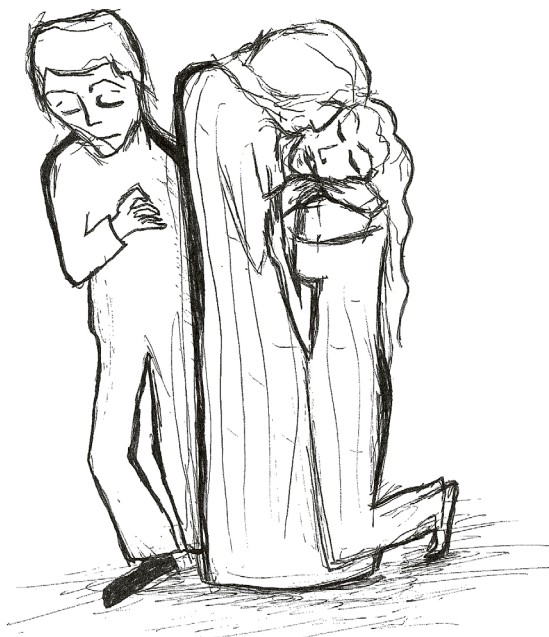
Men så til ditt problem: En kjekk, ung seminarleder! Seminarledere kan ofte være yngre ansatte ved universitetet, som gjør at de ofte oppleves som nærmere en selv i "rang" og mer tilgjengelig. Selv om det føles lenge, vil jeg råde deg til å vente til semesteret er over og vedkommende ikke lenger har undervisningsansvar for deg. Det er ekstremt uheldig om det skulle skje noe mellom dere mens undervisningen fremdeles pågår, enten det er seksuelt, romantisk eller en avvisning. Smør deg med tålmodighet og la Canvas-meldingene være forbeholdt faglig flørt.



**Kjære dere,**

Jeg er så heldig å finne meg i den situasjonen at jeg holder på med to gutter samtidig, som begge to er helt herlige mennesker. Jeg liker dem begge veldig godt, men begynner å skjønne at jeg er nødt til å velge. Problemet er bare at det er umulig! De er like snille, morsomme og kjekke, hvordan skal jeg løse dette?

*Hilsen grådige Geir*



**Kjære Geir,**

Dette høres som en kinkig situasjon mange skulle ønske at de sto i. Men det finnes uhell i hell, og valgets kvaler er mange. Her har du sikkert før fått råd om at "du må velge den du møtte sist, for hvis du virkelig hadde likt den første, så ville du ikke blitt forelsket i den andre". Det er bullshit, spør du meg. Hjertet kan romme så mange, men nå må du vokte deg så du ikke mister dem begge to. Helt ærlig har jeg aldri stått i din situasjon, men jeg ville tenkt over hva du faktisk føler overfor dem begge. Kanskje er det en som gir deg litt ekstra hjertebank, eller én du har litt mer lyst til å møte akkurat den kvelden. Greit nok at de begge er flotte folk, men hvem er flottest for deg? Godt valg og vær så snill: Leave some for the rest of us.

**Hei kjærlighetsredaksjonen,**

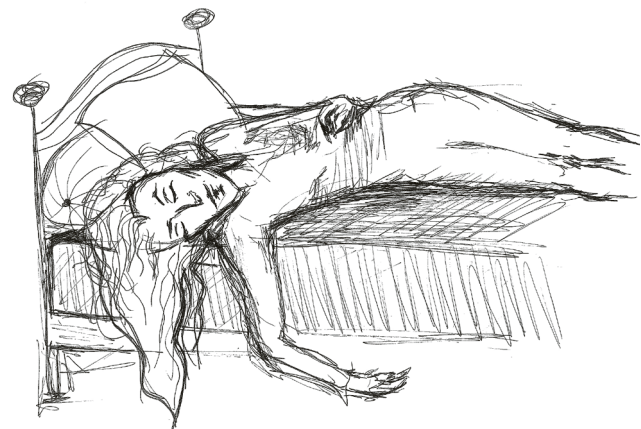
Jeg og en fyr har datet av og på i fire år. Det varte fra tredje året på videregående til vi begge fullførte bacheloren. Så tok jeg master, mens han flytta. Det har snart gått to år siden vi så hverandre sist, men det gjør fremdeles vondt de gangene jeg ligger våken om natta og tenker «Hva om det hadde blitt oss to». Hvordan kan dette løses?

*Hilsen Sovnløse Sara*

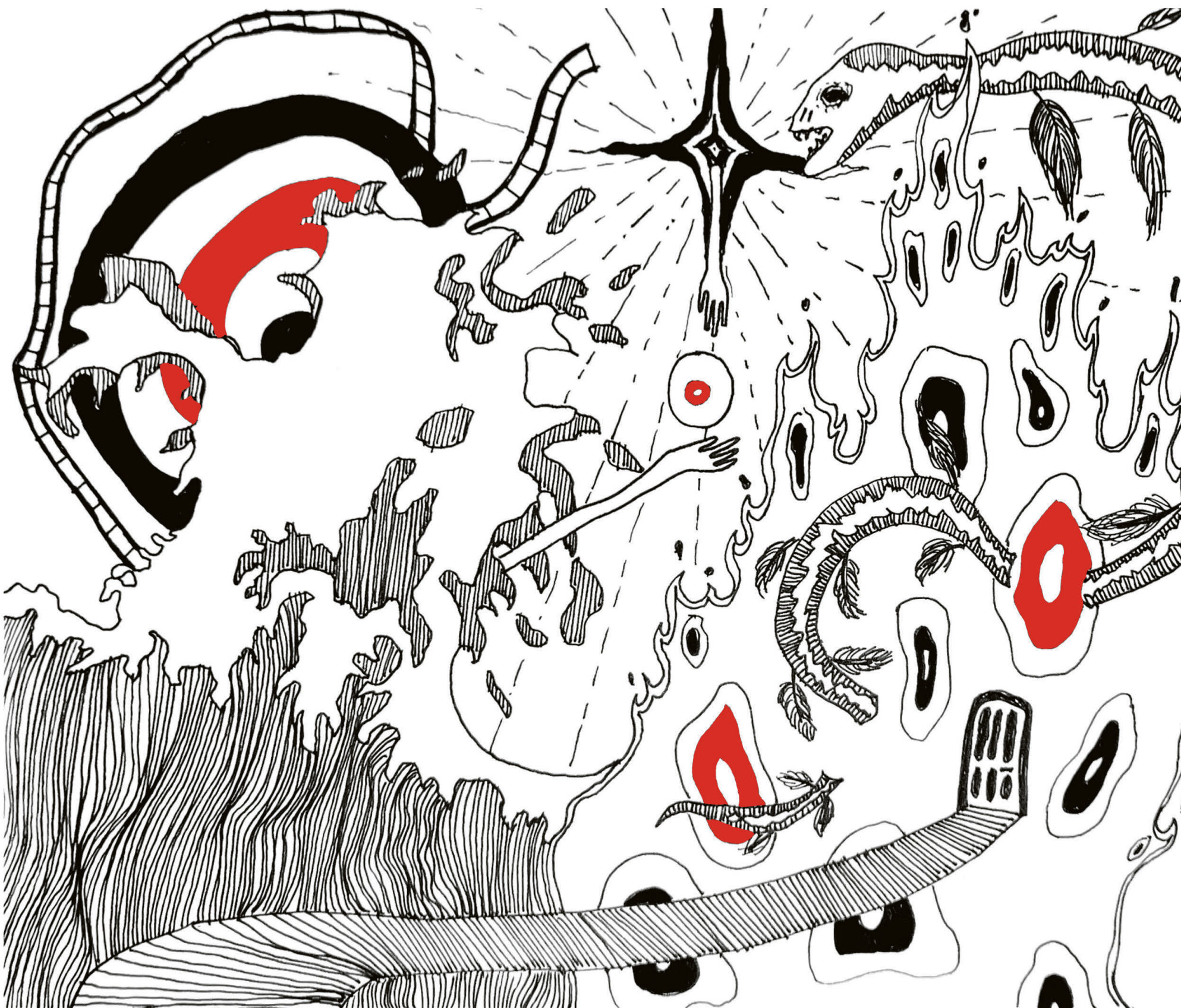
**Kjære Sara,**

Dette høres ut som et klassisk tilfelle av "the one that got away". Tenk på alle låter, bøker og filmer som handler om nettopp dette. Du er ikke alene! Spørsmålet for deg nå er om du vil gi dette forholdet enda en sjanse eller komme deg videre i livet. Om det finnes en enkel løsning, er ikke godt å si. Hvis dere i løpet av fire år med frem og tilbake ikke fant ut av det, hvorfor skal det være annerledes nå?

Kanskje er det på tide å lukke skuffen? Husk at de tankene du har på natta sannsynligvis handler mer om et glansbilde enn en realitet. Prøv å huske hvorfor det ikke ble dere to den gangen heller. Kanskje er dette et menneske med vanskeligheter for å binde seg til deg, eller kanskje dere er fundamentalt forskjellige. Uansett er det viktig å vite at selv om det ikke ble dere, blir det nok deg og noen andre. Se rundt deg og vær åpen for nye folk du møter. Ikke la et fint menneske passere, fordi du ønsker deg tilbake til fortiden.



# SMERTENS MINNER OG ERFARINGER





I møtet med livets vonde hendelser kan gamle minner gjenoppstå og nye sosiale bånd dannes. Det kan hjelpe oss å tenke nytt og lage en mening med tilværelsen.

**Tekst** Jon Heli **Illustrasjon** Freyja Eikrem Ims

En jeg var god venn med på barneskolen, døde av hjernekreft. Han ble bare 28 år gammel. Da jeg hørte nyheten tok det en stund før jeg tok det innover meg at jeg aldri kunne spørre ham om noe. Aldri igjen kunne vi møtes og drive dank, slik vi gjorde i tenårene. Jeg hadde ikke sett ham på mange år, men minnene fra ting vi gjorde, ting jeg trodde jeg hadde glemt, dukket opp. Minnene ble klare og levende. Som da vi så den første *Fritt vilt*-filmen. Den hadde nettopp kommet på DVD. Vi var ikke så opptatt av handlingen, men spolte oss gjennom filmen for å se de voldelige scenene med blod og gørr. Vi lagde dårlige animasjonsfilmer på *Garry's Mod*, et spill der fantasien kan utfolde seg fritt i det virtuelle rommets grenser. Jeg husker den gangen jeg lånte hans pannebånd og jakke, ringte på hos en i klassen og latet som jeg var ham. Disse minnene sev frem mens tårene trillet, snørret rant og en ømhet i fingertupene meldte seg. Det kom en strøm av påminnelser om ting vi gjorde sammen, og jeg lurte på hvordan livet hans så ut i tiden etter vi mistet kontakten.

#### SMERTENS FYSIOLOGI

Det er noe rart som skjer når vi opplever noe smertefullt. Den intense følelsen av ubehag som utløses av en skade eller av å miste noen. I denne kontaktflaten frigjøres en rekke beskyttelsesreaksjoner, som forsøker å lindre skadene. Smerten fremkaller produksjonen av endorfin, morfinlignende stoffer som prøver å dempe ubehaget i hjernen. I smertens øyeblikk kan du kjenne at kroppen skjelver på nye steder. Scener fra fortiden modelleres, og alternative hendelsesforløp konstrueres. Livets historier og hendelser som lå latent i sinnet reaktiveres. Relasjonen mellom smer-

ten og minnene er intim og spesiell.

#### TEAM-BUILDING

Men smertens intensitet drar ikke bare ut glemte minner. Den brukes aktivt i noen samfunn for å skape tilknytning og klargjøre unge mennesker for verden. De sendes gjennom en serie riter som er ment å være vonde, fordi smerten symboliserer en endring: man går fra barndommen inn til voksenlivet. Smerteceremoniene tar ulike former. Man kan utsettes for ekstrem fasting, pisking, brenning, gå barfott på varmt kull, negletrekking, kjønnslemlestelse samt eksponering av demoner og guder som skal fremkalle en frykt. Smerten skapes ikke bare i kontaktflaten mellom en hendelse og et individ. Det produserer sosiale rom og meningsunivers.

I det nordvestlige Papua Ny-Guinea finnes det mange konkurrerende klaner som lever med en territoriell bevissthet. Orokavolfolket, som lever relativt egalitært, holder til i dette området. I sin forberedelse til voksenlivet går unge gutter gjennom *embahi*-seremonien. Der går de gjennom mildt sagt krevende øvelser for å lære seg krigerens vei. De unge isoleres fra samfunnet i mange måneder i en egen hytte, uten å bli sett eller hørt av andre i landsbyen. Når guttene kommer tilbake, slår og jager eldre klansmedlemmer de unge i landsbyen. Kledd i fjædrakter står de angripende som representanter for *embahi*, en ondartet sjel fra en høyere spirituell orden. Livsgleden nedbrytes, slik at de unge får mer respekt for det åndelige. På sidelinjen står familiemedlemmer som trygler sjelen om å la være å spise deres sønner. Etter det går de gjennom en seremoni, før de igjen blir skjermet fra samfunnet. Denne gangen isoleres de i mange år. Innesperret lærer de seg hellige instrumenter og krigerens metoder, før de reintegreres til samfunnet.

Antropologen Harvey Whitehouse kaller denne seremonien for et "terror rituale." Brutaliteten av ritualets sekvenser er så sjokkerende for deltakerne at de lager intet levende minner. De unge traumatiseres og frykten bevarer minnenes og budskapsklarhet. Hendelsenes detaljer huskes med klarhet og i lang tid etter. Traumer blir vanligvis godt innarbeidet i hukommelsen fordi hendelsen erfarer med fokus og emosjonell intensitet. Ungdommen glemmer ikke frykten og brutaliteten, men ifølge Whitehouse kan det ta år før den rituelle traume-påføringen forenes til overførbare

kunnskap for kommende generasjoner. Kombinasjonen av at det er traumatisk og en del av en offentlig seremoni gjør at minnene forblir. Å spise middag eller gå en tur vekker vanligvis ikke de samme kognitive fakultetene som *embahi*-ritualene, fordi man gjennomgår overgangsritualer kun en gang i livet.

#### DE VOKSNES REKKER

Slag, pisking, brøling og påtvungen isolasjon skaper en serie av følelsesmessige kriser, som tvinger frem en rekonseptualisering av ens egen posisjon i verden. De unge dras inn i de voksnes rekker og erfarer en symbolsk død og gjenoppstandelse. I denne spesielle tiden og i møtet med smerten, kultiveres en sterk solidaritetsfølelse mellom dem som gjennomgår ritualen. Sammen ble de undertrykt av samfunnets eldre, og sammen kom de ut av det som nye mennesker. Voksne menn. I den andre enden blir de unge møtt som likeverdige respekterte samfunnsmedlemmer. Den autoritære ubalansen mellom de unge og eldre jevnes ut når metamorfosen er fullført. De blir etter det behandlet som likemenn, og solidaritetsfølelsen utvides mellom alle som har gjennomgått *embahi*-seremonien. På slutten av det hele har smerten brakt dem nærmere hverandre.

Smerten spiller en spesiell rolle i utformingen av minner og menneskers erfaring. Enten det er tapet av en barndomsvenn, eller påkjenning av traumatiske prøvelser i overgangsritualer, kan smertefølelsen ha stor innvirkning på våres liv. Når vi konfronteres med smerte må vi finne ut hvem vi er og hvordan vi ønsker å leve videre. Smerten kan sette i gang endringer, som tvinger oss til å revurdere våre eksisterende livsperspektiver. Men den kan også brukes til å opprettholde tradisjonelle samfunnsstrukturer, slik man ser med *embahi*-seremonien. Smerten kan altså utfordre eller forsterke det vi tror vi vet om virkeligheten. Imidlertid kan våre erfaringer med smerten og minnene relatert til dem være viktige verktøy for læring. Det kan utvikle en dypere forståelse av verden og oss selv, fordi i møtet med det vanskelige klarer vi å verdsette det alminnelige.

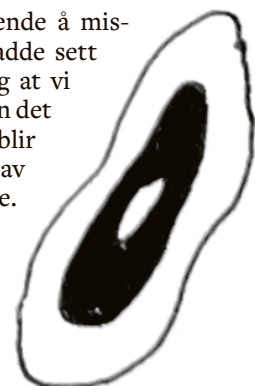
Det er selvsagt hjerteskjærende å miste en venn. Selv om vi ikke hadde sett hverandre på mange år, vet jeg at vi ville ledd godt slik vi pleide. Men det kapittelet er nå lukket. Du forblir savnet og lever videre i flere av mine gode minner fra tenårene. Hvil i fred, Marius.

## IMØTET MED DET VANSKELIGE KLARER VI Å VERDSETTE DET ALMINNELIGE

## RELASJONEN MELLOM SMERTEN OG MINNENE ER INTIM OG SPESEIELL

ten og minnene er intim og spesiell.

Den fysiologiske endringen kan få oss til å føle og tenke annerledes. Noen mystikere skader seg selv, fordi «sterke følelser som fremkalles av smerte, påvirker vår evne til å oppfatte og forstå virkeligheten», ifølge Ariel Glucklich. Smerten åpner for nye perspektiver, og hvordan vi velger å møte situasjoner. Intensiteten i smertefølelsen kan støte frem sjokk, som skaper nye tankebaner.



## GLIMTET



Foto og tekst: **VILMA TAUBO**

«Ting er ikke alltid som de utgir seg for å være. Det finnes alltid flere lag, om det så krever tid og kanskje noe ubehag, før de kommer til syne. Og selv om smerte sjelden er noe man ønsker å kjenne på, er det umulig å ikke la seg berøre.»