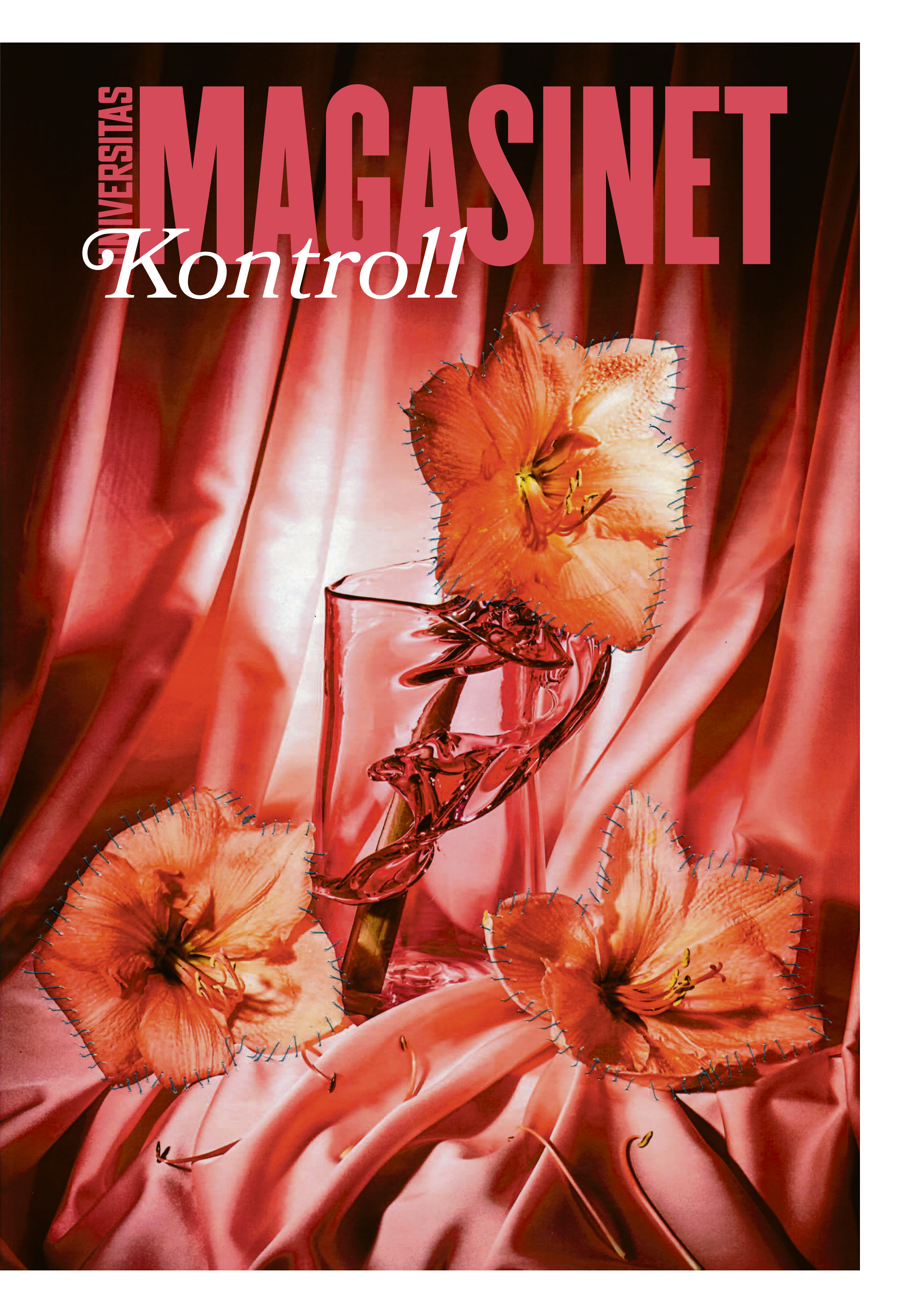


UNIVERSITAS

# MAGASINET

*Kontroll*





04

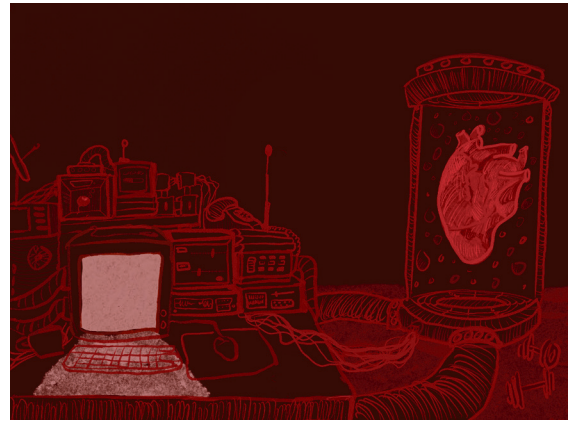
**UDRAMATISKE  
ABORTOPPLEVELSER**

*Reportasjen*

08

**HACK DEG TIL  
BEDRE HELSE**

*Tendens*



14

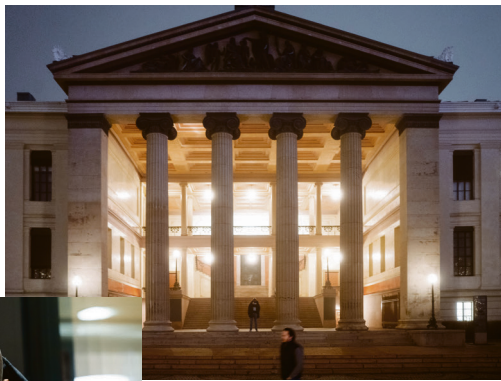
**ET GLASS TIL**

*Undersøkelsen*

10

**STUDENTEN  
BAK MURENE**

*På innsiden*



INNHold

02

5. DESEMBER 2024



18

**FORNUFT OG  
FØLELSER**

*Portrettet*

22

**SJARMTROLL,  
SJAMANER  
OG SWIFTIES**

*Perspektivet*



**REDAKSJONEN**



**MAGASINREDAKTØR**  
Dagne Omland



**ANSVARLIG REDAKTØR**  
Dagny Mathilde Mohn



**DESKSJEF**  
Mona Soopalu



**MAGASINFOTOSJEF**  
Sara A. Lien

**BIDRAGSYTERE:** Eiril Nås Høistad, Kenneth Novela Gran, Sara Aarøen Lien, Olha Korop, Sigrid Ewing, Ebbe Schieldrop, Agnes Felicia Sandmo Brenna, Ulrik Alver Solli, Jens Bryhn Erlandsen, Kajsa Ettrup Lilledalen, Emilie Kaland Lindseth, Frida A. Hagen, Maria Maske og Astri Lovett Hageberg.

**DESK:** Ida Fjeld, Lia Askew, og Nora Hognes Berg

**FORSIDE OG BAKSIDE:** Sara Aarøen Lien, Kenneth Novela Gran og Dagne Omland.

*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.

# DET VAR IKKE PLANEN,

Tekst

Dagne Omland

Illustrasjon

Ebbe Schieldrop

Jeg skulle ha tre kjærester før jeg møtte den rette. En i tenårene hvis forhold ville slutte idet vi nådde siste side av Kama Sutra, én Romeo & Juliet-kind of love som ville rive opp hjertet, men måtte ende slik all stor kjærlighet jo gjør, og som jeg stadig ville mimre tilbake til mens jeg gled videre inn i mitt neste trygge og stabile forhold: Streit og snill, men som alltid var litt for streng og litt snill til at mine passiv aggressive tendenser ikke før eller siden måtte terminere enhver mulig fremtid sammen. Og så, da jeg i midten av 20-årene hadde begynt å erkjenne at jobben var og ble min eneste trofaste kjærlighet, skulle vi endelig møtes.

Fire studier senere, kronisk singel og med nøyaktig null faste stillinger i horisonten, sitter jeg på t-banen med en graviditetstest i jakkelomma på vei mot barndomshjemmet mitt fordi Lånekassen nekter å anse vedvarende kvartlivskrise som en reell økonomisk utgiftspost, og tenker i mitt stille sinn at *dette, dette var ikke planen.*

Og mens jeg senere tisser til lyden av Dagsrevyens nyhetsankere rase igjennom antall nye døde i Ukraina, savnede fra flommen i Valencia og Elon Musk sine X antall planer for effektiviseringsdepartementet, tenker jeg at *dette var i hvert fall ikke planen, dette orker jeg ikke en gang å forholde meg til,* og piler forbi stua hvor begge foreldre sitter nedsunket i hver sin lenestol og gløtter så vidt på øyelokkene idet ytterdøra smeller igjen bak meg.

Med telefonen mot øret ruller jeg enda enda en stripe dopapir rundt testen før jeg liker den godt nedi søppelkassa. Omrokkerer litt på noen av posene mens en sindig stemme i den andre enden av røret forklarer meg at han ikke har mulighet til å møtes for noen øl. Hvit måned kan ikke vike for noe, ikke en gang feiringen av et avverget foreldreskap.

Rigide målsetninger kan tydeligvis trumfe enhver spire av kjærlighet anno 2024. Men min (takk og lov) ikke-kommende barnefar er ikke alene om å prioritere indre velvære. I en verden som faller av hengslene er det naturlig å klamre seg fast til rutiner. At vi i tillegg har friheten til å bli og gjøre

hva vi vil, føles mer ut som et kvelertak i fritt fall enn det enorme privilegiet det i realiteten er. For selv om vi kan styre livene våre etter hvilken som helst breddegrad det måtte være, har vi liten innvirkning på verden omkring oss. Hva Meta koker sammen av personopplysningene våre, eller hvorvidt norskekysten fylles opp med blå brennmaneter og at majoriteten av amerikanere tilsynelatende har størst tillit til en fascistisk narsissist, er og forblir utenfor vår makt.

det alltid muligheter for et fasilitert kontrolltap. Om ikke enn litt mindre budsjettvennlig, trenger jo ikke hardfylla å settes på pause fordi om Copmøtet ble en fiasko dette året også.

I et forsøk på å forstå samtidens fanatiske behov for kontroll, kan du i denne utgaven av Magasinet lese om ulike forsøk på å ta styringen over eget liv. Om det er å se andre fråse i seg tomme kalorier mens du selv nipper til et glass vann med en dråpe Balsamico, eller om det er å ta med kona

på firmafest. Vi har alle en mast vi forsøker å binde oss fast til når havet rundt oss koker. Noen ganger er imidlertid ikke alle forbeholdene nok. Livet skjer. Den ene ølen ble til seks, og hoppet av i svingen ble ikke like trygt som han lovt. I 2023 opplevde 12 814 kvinner å miste kontrollen over egen kropp. Jeg var heldig som kunne begrave graviditetstesten og bekymringene ned i søppelkassa. I Magasinet kan du lese om en annen kvinne sin opplevelse i møtet med det motsatte testresultatet. For uansett hvor mye vi enn håper og drømmer om at verden er et forutsigbart sted, er livet fylt av overraskelser. Taylor Swifts aldri-ende kjærlighetsballade kan like gjerne dytte verden over vippepunktet som en eldre manns karisma på talerstolen.

Uansett hvor mye vi forsøker, kommer vi til å miste kontrollen. Mange ganger. Livet er nemlig ingen strak line du kan balansere deg over. Og føles det sånn, ja, da gjør du noe fryktelig, fryktelig feil. For livet er fylt av sidespor, u-svinger og dype grøftkanter man kan kjøre seg fast i. Det kan ikke planlegges slik fjortenårige Dagne drømte om, ei heller kan det skrives inn i to-do-lista mellom treningsøkta og ettermiddagsseminaret. Og vel og bra er det.

**VI HAR ALLE EN MAST VI FORSØKER Å BINDE OSS FAST TIL NÅR HAVET RUNDT OSS KOKER**



Men vårt eget liv, *det* kan vrikkes å vendes på. Kropper kan formes, rutiner kan følges, Instagram-profiler kan redigeres, og situationships kan stiftes (og brytes igjen om du du få følelser). Kjennes verden stadig kaotisk? Ja, da er det bare å trekke lenger innover. Langt inn i marka og inn i ditt eget indre kan du endelig meditere fri deg fra angsten om ambisjoner. Og er ikke det nok, finnes

# DET VAR LIVET

# ENKLERE ENN EN *Bolleoppskrift*

Ifølge Folkehelseinstituttet kommer omtrent 30 prosent av kvinner i Norge til å ta en selvbestemt abort i løpet av livet. For Maiken Sætran Lium (29) er abort bare en erfaring i hverdagen. I løpet av 20-årene har hun tatt fem.

Tekst Maria Maske

Foto Sigrid Ewing

ABORT  
04  
5. DESEMBER 2024



Googler man «abortopplevelse» i dag, lyser overskriftene: «[...] En dag i helvete» og «Jeg visste at det kom til å bli jævlig, men ikke så ille» mot deg.

Første gang Maiken Sætran Lium skulle ta abort var hun ikke redd for at det kom til å bli psykisk vanskelig, men antok at det kom til å bli smertefullt.

– Jeg tror forventningene var formet av samfunnets fremstilling av abort som noe farlig, vondt og privat, sier hun.

Universitas møter henne på en brun nabolagspub på Tøyen. Maiken jobber som jurist og på fritiden er hun aktiv i organisasjonen Kvinnefronten. Hun er opptatt av å kunne snakke om abort som en helt vanlig, kvinnelig erfaring. Da er

det viktig at også de uproblematisk historiene blir fortalt.

## – ET KOMPROMISS

Første gang Maiken fant ut at hun var gravid hadde hun vært kvalm i et par uker før hun tok en graviditetstest på jobb. Da den var positiv, ringte hun Ullevål med en gang. Etter litt telefonkø fikk hun snakke med en sykepleier på gynekologisk poliklinikk, og fikk time en uke senere. Maiken minnes en uke med kvalme og et ønske om å få det overstått.

– Det føltes mest prekært å avslutte graviditeten den første gangen. De andre gangene har jeg vært litt mer chill på det, sier hun.

Uka etter møtte hun opp på Ullevål. Der fikk hun utdelt to skjemaer: ett skjema for helseopplysninger, og en begjæring om svangerskapsavbrudd. Alle kvinner som skal ta abort i Norge må signere en slik begjæring.

– Det føles litt som et kompromiss: Du kan få abort, men først må du gjennom en omstendelig prosess, sier hun.

Etter fem minutter på venterommet ble Maiken hentet av en sykepleier for å ta ultralyd.

– Mens man ligger der med beina spredt blir man spurt om samtykke til å ta klamydiatest. Første gang ble jeg litt overrumplet, det opplevdes som noe jeg bare skulle nikke og samtykke til. Jeg var



**STRESS PROSESS:** Maiken synes prosessen rundt å ta en abort er verre enn aborten i seg selv.

Saken fortsetter [»](#)

jo ikke der for å sjekke meg, hadde det vært problemet kunne jeg bare tatt en test.

Så ble hun hentet inn på et annet rom der hun skulle få den første tabletten i medisinsk abort. Etter flere aborter er Maiken godt kjent med prosessen. Likevel går de ansatte på poliklinikken like grundig gjennom prosedyren hver gang.

– De ansatte gjør jo bare jobben sin, men jeg opplever det som noe umyndiggjørende at de må gå gjennom steg for steg, til tross for at jeg sier at jeg har gjort det før.

– Det er jo ikke komplisert. Å ta abort er lettere enn å følge en bolleoppskrift, legger hun til.

### ABORT VED MIDDAGSBORDET

I Norge er abort relativt vanlig. Ifølge Folkehelseinstituttet (FHI) ble det gjennomført nesten 13.000 aborter i fjor. Åtte av ti ble utført før uke ni i svangerskapet, og ni av ti aborter ble utført medikamentelt. Abortspørsmålet er stadig et tema i den offentlige debatten, og omtales ofte som et etisk spørsmål og vanskelig valg. Ifølge regjeringens abortutvalg kan slik omtale bidra til «kulturell skambeleggelse og sosial kontroll».

– Abort burde være noe man kan snakke om rundt middagsbordet på lik linje med andre ting, sier Tine Sande. Hun er seksjonsleder på gynekologisk poliklinikk på Ullevål sykehus og møter daglig kvinner som skal ta abort. Sande er kledd i hvitt arbeidstøy og sitter på et lyst kontor innerst i poliklinikken. På veggen bak henne henger hyller med informasjonsskriv, og i vinduskarmen står det to plastbokser med sølvinnpakkede medisiner. Her tar omtrent femti kvinner i uka pillen som setter i gang medisinsk abort.

Sande forteller at abort fortsatt oppleves skamfullt for mange, og håper at abortsamtalen på sikt vil bli helt normalisert. Hun understreker at møtet med helsevesenet ikke skal bidra til stigmatisering, og at de ansatte på poliklinikken ofte snakker om hvordan de best mulig kan møte og trygge pasientene.

– Vi vil at de som kommer til oss ikke skal føle på skam, men oppleve at vi gir dem god pasientbehandling, sier hun.

Sande forklarer at målet med å tilby for eksempel testing av kjønnssykdommer, er å gi kvinnene mulighet til å sjekke seg uten å måtte gå til fastlegen, og at det kun skal fungere som et gratis tilleggstilbud til selve prosedyren.

– Det er ikke noe vi forventer eller pålegger, og det er absolutt ikke intensjonen at det skal oppleves stigmatiserende.

### GRAVID TROSS PREVENSJON

Kondom, kobberspiral, hormonspiral, p-piller, p-plaster, p-ring eller p-stav: Det finnes en lang rekke med prevensjonsmidler kvinner kan benytte seg av i dag. På poliklinikken forteller Tine Sande at alle som kommer for å ta abort, blir spurt om de bruker prevensjon og om de har behov for ny resept. Både for å kartlegge om prevensjon fungerer, og for å bistå kvinner i å finne en type som fungerer for dem.

– Vi ønsker jo ikke at abort skal være en nødløsning for prevensjon. Ikke på grunn av ressurser, men for at kvinner skal slippe å gå gjennom noe som er ubehagelig for dem, sier seksjonslederen.

Selv bruker Maiken minipille. Det er en type prevensjon som må tas på samme tidspunkt hver dag for å ha optimal effekt.

– Hvordan oppleves det å bli gravid til tross for å bruke prevensjon?



## DET ER SÅPASS INNARBEIDET I OSS AT ABORT SKAL VÆRE VONDT, VANSKELIG OG PRIVAT

Maiken Sætran Lium



– Jeg bruker en mindre sikker prevensjon. Av og til glemmer jeg det. Man kan jo glemme det én dag og ikke bli gravid, men så kan man jo også glemme det en annen og bli gravid, sier hun.

– Er det noen grunn til at du ikke vil bruke en sikrere prevensjon?

– Minipille er lett tilgjengelig, også fungerer det stort sett. Jeg føler ikke behovet for noe annet, sier Maiken.

Når vi snakker om hvordan Maiken blir møtt av dem rundt seg, sier hun at venner av og til spør når hun skal begynne med spiral.

– Det er jo en naturlig reaksjon det. Hvertfall i konteksten av et samfunn som tenker at målet er færrest mulig aborter.

### –SKILLERSEGIKKEFRAANNEN HELSEHJELP

Mens stamgjestene på nabolagspuben prater i bakgrunnen, snakker Maiken lett og ledig om noe ikke alle snakker så høyt om.

– Etter å ha satt stikkpillene, går det noen timer før jeg begynner å blø. Hvis jeg har hatt andre avtaler den dagen har jeg tatt på flere bind, og fortsatt hverdagen min som vanlig, sier hun.

Hun er vant til å dele åpent om egne erfaringer og tror det bidrar til at de andre i vennegjengen ikke lenger anser abort som kun en vanskelig prosess. I dag opplever hun fremstillingen av abort som noe mystisk og privat, noe som gjør at folk derfor ikke vet hvordan de skal snakke om det.

– De kvinnene som trenger en abort, kommer til å ta en abort. Skal de føle på stigma, stress og frykt for smerte, eller skal de ta abort som om det var annen helsehjelp? spør hun retorisk.

– Hvordan reagerer folk når du forteller at du har tatt flere aborter?

– Det er såpass innarbeidet i oss at abort skal være vondt, vanskelig og privat, at også de som er for abort kan bli overrasket over måten jeg prater om det på, og om hvor enkelt det har vært for meg. Jeg tror det er en oppfatning om at abort skiller seg fra annen helsehjelp, sier hun og legger til:

– Også blant dem som er for utvidelse av abortloven.

### STEMMER OVER GAMMEL LOV

For norske kvinner kom retten til abort med abortloven i 1976. To år senere ble også retten til selvbestemt abort lovfestet. Siden da har loven stort sett vært uendret. Den 3. desember skal et nytt lovforslag stemmes over på Stortinget. Der foreslås det blant annet å utvide selvbestemmelsesretten fra uke 12 til uke 18 i svangerskapet. I dag må kvinner som ønsker abort etter uke 12 begjære svangerskapsbrudd til en nemnd. Det betyr at to leger avgjør om kvinnen får ta abort eller ikke. I 2022 fikk over 97 prosent av kvinner godkjent søknaden sin.

Første gang Maiken ble gravid var hun usikker på om hun var over 12 uker på vei.

– Det var litt stress, og selv om jeg visste at de aller fleste får ja i nemnd, er det en umyndiggjørende prosess som ingen vil gjennom, sier hun og tilføyer:

– De aller fleste tar jo abort før uke 12.

Maiken mener at utvidelsen av selvbestemmelse er et steg i riktig retning, men aller helst vil hun at nemnd skal avvikles helt.

– Det betyr jo fortsatt at det skal settes en grense ved kvinners selvbestemmelse.

## DE KVINNENE SOM TRENGER EN ABORT, KOMMER TIL Å TA EN ABORT. SKAL DE FØLE PÅ STIGMA, STRESS OG FRYKT FOR SMERTE?

Maiken Sætran Lium



GYNEKOLOGISK POLIKLINIKK: Her møter seksjonssleder Tine Sande kvinner som skal ta abort.

### SLIK TAR MAN MEDISINSK HJEMMEABORT

- I Norge kan man utføre abort hjemme frem til utgangen av uke ni i svangerskapet.
- Cytotec tas opp i slimhinnene og får livmoren til å trekke seg sammen, og støte ut graviditeten.
- Første del av medisinsk hjemmeabort skjer på sykehus.
- Kraftige blødninger er vanlig.
- Etter en ultralyd får man tablettene Mifegyne, som stopper utviklingen av graviditeten.
- Smertene varierer fra kvinne til kvinne.
- Man får med seg kvalmestillende, smertestillende og resten av abortmedisinene hjem.
- For de fleste vil aborten være ferdig etter fire til seks timer. Aktivitet kan forbedre prosessen.
- Mellom 24 - 48 timer senere setter man fire stikkpiller av typen Cytotec i skjeden.
- Man kan forvente litt blødning frem til neste menstruasjon.

# ANSVAR FOR EGEN HELSE

I internettets kriker og kroker florerer det av tips og triks for å leve et bedre liv. Christopher Thoresen tror han har funnet løsningen. Sånn hacker han seg til bedre helse.

Tekst

Frida A. Hagen

Illustrasjon

Ebbe Schieldrop

Han starter dagen sin med en kald dusj og setter deretter i gang med rødlysterapi. Han drikker «bulletproof kaffe» og tar omtrent seks ulike kosttilskudd om dagen. Han er student, men drikker verken øl eller den mer kirkevennlige brusen. Hvis han skal kose seg på en lørdagskveld tar han i stedet frem litt kullsyrevann. Christopher Thoresen (22) er student – og han er *biohacker*.

– For meg handler det egentlig bare om å ta ansvar for egen helse, forklarer Thoresen.

## ALTERNATIV LIVSSTIL

En artikkel fra Medical News Today definerer *biohacking* som en livsstil hvor man eksperimenterer med biologi, nevrovitenskap og ernæring for å forbedre egen helse. For å si det enkelt: Man forsøker å hacke egen velvære.

– Det er ikke et så stort miljø for det i Norge, så jeg har ikke akkurat noen venner som driver med det samme.

Thoresen forteller at han har drevet med *biohacking* i litt over fire år. Det var først og fremst foreldrene hans som fikk interesse for det, og det tok ikke lang tid før han selv fulgte etter. *Biohacking* har rett og slett blitt en slags familieaktivitet, og det er også gjennom foreldrene at Thoresen får mye av sin inspirasjon.

Det er Dave Asprey som omtales som *bio-*

*hackingens* grunnlegger, og han har skrevet flere kokebøker og selvhjelpsbøker om temaet. Asprey selger blant annet egne rødlysterapi-lamper, anti-blålys-briller, kaffe og DNA-analyser, basert på egne teorier.

## JEG HAR IKKE AKKURAT NOEN VENNER SOM DRIVER MED DET SAMME

Christopher Thoresen, *biohacker*

*Biohacking* har vokst betraktelig de siste årene. Bevegelsen har fostret frem personligheter som Bryan Johnson, en mangemilliardær som fikk blodtransfusjon fra sin 17 år gamle sønn for å utforske om det ville hjelpe egen helse.

Thoresen har derimot ingen plan om noe blodtransfusjon i nærmeste fremtid. For han innebærer *biohacking* ulike lavterskeltak i en ellers ekstra sunn livsstil. Likevel tror han en vanlig student skulle klart å følge de samme rutineene, bare med unntak av kostnadene. Thoresen forteller at summen av alle kosttilskuddene blir litt for dyrt for en vanlig student.

– Jeg får heldigvis støtte av foreldrene mine, for uten det hadde det ikke gått opp.

## LANGSIKTIG NYTELSE

– Det er så mange som bare lever for øyeblikkelig komfort og nytelse, forteller Thoresen.

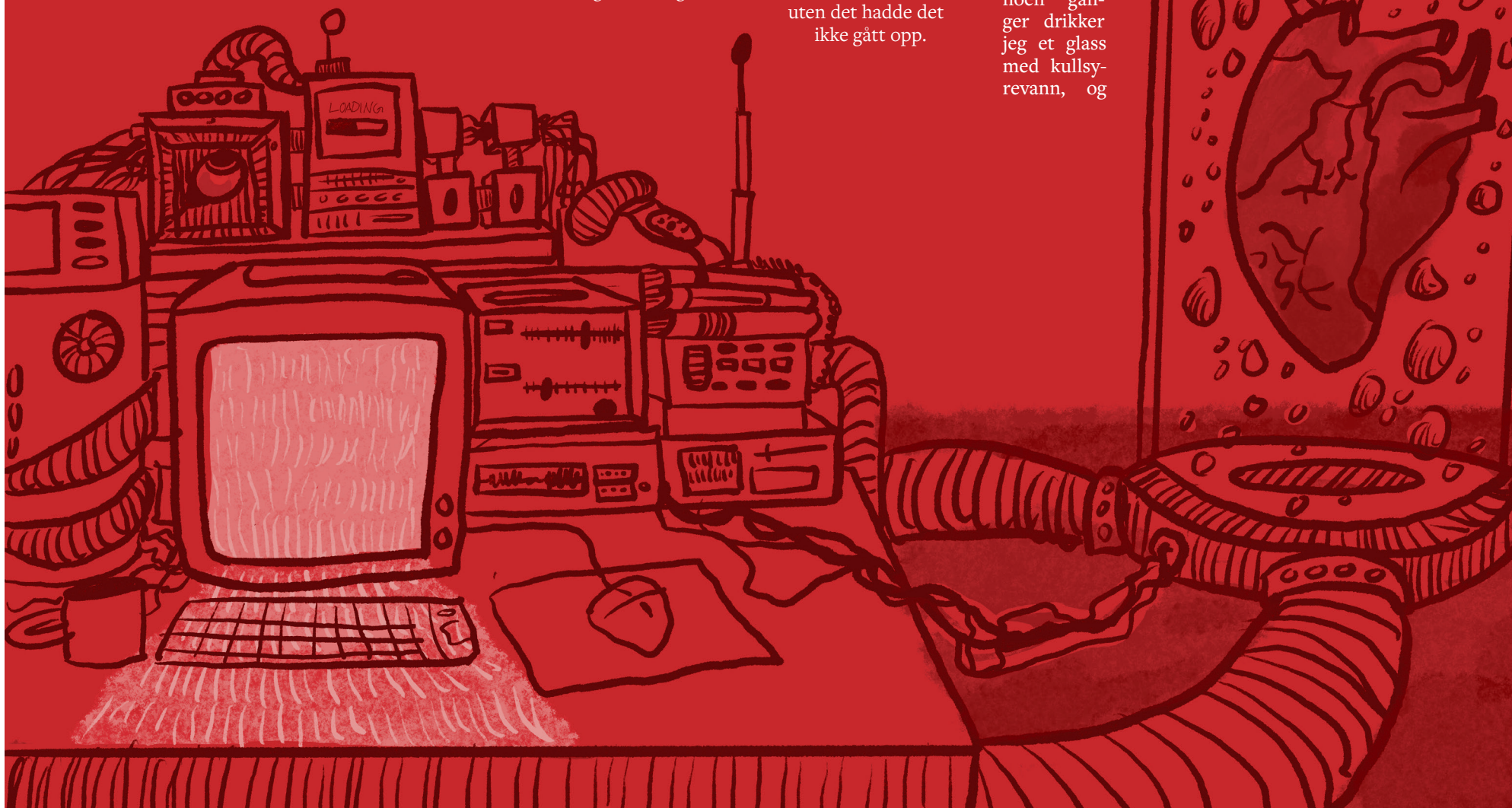
Selv mener han at han lever for det langsiktige. Han vil ikke gjøre som andre på hans egen alder. Han forteller om bekjente som villig drikker alkohol hver helg selv om de er klare over de negative konsekvensene det har på kroppen.

– Man ofrer energi og tilfredsstillelse i øyeblikket, men man får mer igjen for det i fremtiden, sier Thoresen.

Thoresen spiser ikke sukker, potetgull eller noe som ville blitt kategorisert som «usunt». Søtningstoffer synes han heller ikke noe om, så han drikker ikke såkalte sukkerfrie bruser heller.

– Men hva gjør du hvis du skal kose deg på en lørdagskveld?

– Jeg har ikke egentlig så mye vane for å skulle sette meg ned en lørdag og se på TV med potetgull, så det er ikke så vanskelig. Men noen ganger drikker jeg et glass med kullsyrevann, og





### HVER MORGEN:

- Gå ut og oppsøk direkte sollys.
- Ta deg en kald dusj.
- Les en bok i infrarødt lys.
- 60 min etter våknetid: Ta deg en velfortjent *bulletproof coffee* med MCT-olje, kreatin og smør.

### HVER DAG:

- Beveg deg hver time. Bruk påminnelsesalarm for kontinuitet.
- Tren 3-4 ganger i uka. Minst.
- Få inn minimum én time med *mindfulness*.
- Gå deg en tur etter hvert måltid. Senest én time før leggetid: Sørg for å ha på blålys-blokkere.

### HVERT MÅLTID:

- Unngå all form for sukker, alkohol, tobakk eller andre rusmidler.

kanskje tilsetter jeg litt balsamico-edikk hvis jeg vil ha noe ekstra.

Alkohol drikker han heller ikke, selv om det ikke alltid har vært lett å være den som ikke drikker på fest.

– Du skiller deg jo veldig ut, men nå gjør det ikke så mye. Jeg har oppdaget at jeg ofte kan bli påvirket av stemningen i rommet, så i stedet for å måtte drikke for å bli full, så blir jeg bare påvirket av de rundt meg.

Venner er også litt av grunnen til at Thoresen ikke står opp grytidlig, noe enkelte i *biohacking*-miljøet sverger ved.

– Jeg har pleid å være en veldig morgenperson, men i det siste har jeg i stedet prioritert det sosiale, forteller han.

Vekkeklokka ringer ikke 05:00 for Thoresen, med andre ord. Han understreker likevel at han alltid står opp tidlig nok til at han får en produktiv dag.

### LIVET SOM BIOHACKER-STUDENT

Noe av det viktigste for Thoresen er morgenrutinen hans.

– Det er en utrolig måte å starte dagen på, forteller han.

Noe av det første Thoresen gjør er å drikke vann. Han unngår koffein den første timen etter han står opp. Teorien er nemlig at kortisolnivået er høyere rett etter man våkner og at man derfor ikke får ønsket effekt av koffein hvis man inntar det med en gang. Han forsøker alltid å få direkte sollys i ansiktet. Dette skal hjelpe den naturlige døgnrytmen, forteller han.

I timen, mens han venter på den første kaffekoppen, tar han en kald dusj.

– Man gir kroppen et sjokk for å få tilgang på mer energi, forteller Thoresen.

Han forteller at den kalde dusjen var vanskelig å bli vant til i den første perioden. Nå har han drevet med det så lenge at han bare kjenner på fordelene.

– Jeg konsentrerer meg mye bedre på studiene nå, forteller han.

Han forteller at han

generelt forstår og husker ting bedre, og at han ikke trenger å bruke like mye tid på å lære seg ting. Dessuten føler han en effekt på energinivået.

Etter Thorsen har dusjet, driver han med rødlysterapi. Rødlysterapi innebærer gjerne at man sitter foran en lampe som produserer et spesielt infrarødt lys. Dette røde lyset skal nemlig bidra til produksjonen av kollagen, et protein som gjør at huden ser ung ut. For å utnytte tiden maksimalt, leser han også en bok slik at han kan arbeide med selvforbedring samtidig.

Når den første timen er over, kan han endelig lage seg en kopp kaffe – en såkalt *bulletproof coffee*. Her tilsetter han smør, MCT-olje og kreatin.

Kreatin og MCT-olje er kosttilskudd. Smøret og oljen gjør kaffen mer mettende. Ellers tar han også flere andre kosttilskudd som består av blant annet C-vitamin, D-vitamin, K2, jod, sink og magnesium.

Resten av dagen ser ikke så uvanlig ut fra de fleste studenter. Thoresen forteller at han trener tre til fire ganger i uka, og han går seg en kort tur rett etter at han spiser. Gåturen skal forhindre at fettete legger seg rundt magen, forteller han.

Omtrent en time eller to før han skal legge seg, tar han på såkalte anti-blålys-briller, som skal stenge ute blålys fra skjermer før leggetid. Dette skal hjelpe med å sove bedre.

– Hva er det som gjør at du definerer livsstilen din som *biohacking*, i stedet for at du bare er opptatt av god helse?

– Det er jo de små tingene, tiltak som tilfører mer energi enn hvis jeg ikke ville gjort det.

### IKKE FOR ALLE

Ifølge Medical News Today har *biohacking* hovedsakelig fått kritikk for å eksperimentere med ulike helsetiltak før de rekker å bli forsket på eller vitenskapelig utprøvd. Det finnes derimot ikke noe litteratur som kan fortelle at det Thoresen driver med har et direkte negativt utfall for fysisk helse. Thoresen advarer likevel mot å la det gå for langt.

– Jeg merker at om jeg ikke spiser sånn jeg egentlig skal, så kan jeg få dårlig samvittighet. Det er ikke akkurat bra.

Han har derfor et råd for å forhindre negative bivirkninger av *biohacking*:

– Sett opp ABC-mål og følg dem. Da skal det mye til for at du ikke møter noen av målene dine.

ABC-mål, forteller Thoresen, går ut på å sette opp flere ulike mål med ulik ambisjonsgrad. A-målet er det ultimate målet som du strever for å oppnå hver dag. B- og C-målet er derimot lettere versjoner av A-målet. For Thoresen handler dette for eksempel om å sette et mål for kostholdet. Det kan for eksempel være vanskelig å

følge de optimale målene for kost-

hold mens han er på reise, og da strekker han seg i stedet mot C-målet.

– Det finnes jo ekstreme versjoner av alt der ute, og da kan det bli veldig negativt, sier han.

## DET PASSER NOK BEST FOR DE SOM ER AMBISIØSE

Christopher Thoresen, *biohacker*

Det er nettopp derfor han har funnet ut at han også må moderere enkelte av målene sine. Likevel mener ikke Thoresen at hans *biohacking*-regime er for alle – selv om han mener alle har godt av det hvis de kunne klart det.

– Det passer nok best for de som er ambisiøse som har lyst til å få mer ut av livet, og som har lyst til å gjøre mer for å opprettholde en høy livskvalitet på sikt.

universitas@universitas.no

# KRIMINOLOGI PÅ HJEMMEBANE

5. DESEMBER 2024

10

STUDENTEN BAK MURENE

Med erfaring fra 24 år i fengsel og norgeshistoriens største ran, er Metkel Betew den ideelle kriminologistudenten. Nå er han klar for et nytt semester - på utsiden av murene.



**NYTT CAMPUS:** Det juridiske fakultet i Oslo er litt mer herskabelig enn fengselsella.

**STUDENTEN BAK MURENE**



5. DESEMBER 2024

**Tekst**

**Maria Maske**

**Foto**

**Sigrid Ewing**

**Illustrasjon**

**Nora Hognes Berg**

Saken fortsetter >>

# YNDLINGFAGET MITT VAR STRAFFERETT

Metkel Betew

– Yndlingsfaget mitt var strafferett. Der hadde jeg jo litt erfaring fra før, ler Betew.

Erfaring har han. Betew er 46 år gammel, og har tilbragt over halve livet sitt på innsiden av murene. Den strengeste dommen hans, 16 års forvaring med ti års minstetid, fikk han for å ha medvirket i Nokas-ranet i 2004. Betew ble da pekt ut som en av hovedmennene bak det største ranet i norgeshistorien, som kostet livet til en politimann og 51 millioner kroner som ennå ikke er funnet.

Neste semester ønsker Betew å gjenoppta livet som student ved å fullføre kriminologibachelor. Han tror studentlivet på Blindern blir noe ganske annet enn det han opplevde på innsiden av fengselmurene.

## KUNNSKAPER MAK

Universitas møter Betew på Espresso House, der han slenger seg ned i en lenestol med en kopp grønn te i hånda. Han forteller ivrig om det ukonvensjonelle, men monotone studentlivet bak murene.

For ham ble utdanningen livlinjen under soningen.

– Når du sitter inne en kort dom, kan du gi litt faen og bare vente på at tiden skal gå. Da jeg fikk 16 års forvaring derimot, skjønte jeg at jeg måtte finne på noe for å ikke bli helt zombie. Det var ikke lenger nok å bare overleve.

– Hvordan så de andre innsatte på utdanningen?

– I fengsel er det to ting som gir deg status. Høyere utdanning og å være god i sjakk. Jeg var ganske populær, sier Betew og lener seg fornøyd tilbake i stolen.

Studiene ble ikke bare et ankerpunkt for Betew selv, han har også sett hvor viktig det har vært for de andre innsatte.

– Mestringsfølelsen er alt! Jeg har sett folk juble over bestått eksamen som om de hadde blitt løslatt.

## FORBRYTELSE OG STRAFFERETT

I dag befinner høyere utdanning i fengsel seg i en spagat mellom statlige institusjoner. Tilbudet den innsatte får, er derfor avhengig av både tilrettelegging fra det enkelte fengsel og utdanningsinstitusjon. I 2023 avla 83 fengselsstudenter eksamen ved en høyskole eller et universitet. Betew verdsetter utdanningen han har tatt, men forteller at han gjennomførte studiene uten tilrettelegging av fengselssystemet.

– Videregående og yrkesfag blir gitt en viss prioritering, men høyere utdanning er en annen sak, hevder han.

Betew hadde blant annet liten tilgang på det som for mange er grunnmuren i studiene: forelesninger og seminarer.

– Jeg hadde en snill veileder, som sendte meg noen forelesninger. Men dette var ikke noe fengselet selv la opp til.

Når Universitas spør om «den klassiske studiehverdagen», ler Betew. En typisk studentrutine har han ikke hatt.

– De satte meg bare på et lite rom og låste døra. Der satt jeg hver dag fra ni til tre og leste pensum for meg selv.

– Det må kreve en enorm selvdisciplin?

– Joa, men det er ikke så mye annet å finne på heller. Så lenge jeg fikk lov til å bevege meg også, gikk det fint. På Ila fengsel var det nice, for de hadde en liten luftgård utenfor studierommet hvor jeg kunne ta noen løperunder når jeg ble rastløs.

## Å LÆRE I LENKER

Sosiolog og pedagog Marte Rua har forsket mye på soningsforhold i norske fengsler. Hun støtter opp under Betew sin kritikk, og mener at dagens system fordrer at den enkelte fengselsstudent har et enormt pågangsmot.

– En stor andel av fengselsinnsatte har utfordringer som gjør at en vanlig skolehverdag

# JEG HAR SETT FOLK JUBLE OVER EN BESTÅTT EKSAMEN SOM OM DE HADDE BLITT LØSLATT

Metkel Betew

allerede er vanskelig. Når man da fratar dem det sosiale ved å studere, setter man dem ikke opp for suksess.

Rua forteller også at det er et hav av rent praktiske utfordringer, som kan hindre motiverende innsatte fra å ta høyere utdanning.

– Studentene sliter ofte med å få tilgang på riktige bøker, eller nødvendig informasjon med et sensurert internett. Mange har også opplevd å bli hindret av helt konkrete ting, for eksempel at de ikke får dratt til optiker og dermed rett og slett ikke får muligheten til å lese.

## ISOLERT OG MOTIVERT

Hovedmotivasjonen for å begynne på studiene var den nedverdiggende behandlingen han ble utsatt for i fengsel. Preget, men samtidig lettvent, beskriver Betew et liv i fengsel preget av «ekstrem kontroll og med total mangel på medlidenhet».

– Det er min feil at jeg havnet i fengsel. Det er innholdet av soningen jeg er kritisk til. Det er vanskelig for folk å skjønne hvor umenneskelig det kan være, selv i et land som Norge, sier Betew.

Han trekker spesielt fram en ting:

– Norske fengsler har ett våpen, og det er isolasjon.

Selv hevder Betew at han har stått mye på mottakersiden, og forteller med tyngde om det å sitte tilsammen mellom seks og syv år i total isolasjon.

– Hver gang jeg så urettferdig behandling av en fange, reagerte jeg, og jeg oppfordret de andre til å gjøre det samme. Dette gjorde meg populær hos de andre innsatte, og som den store stygge ulven for fengselet. Konsekvensen var at de satte meg på isolat hele tiden, hevder han.

Opplevelsene i fengsel utløste en sterk følelse av urett, som ble en helt sentral drivkraft i de lange timene alene på studierommet.

## FRA STILLHET TIL STØY

For Betew har fengselslivet satt spor, som han tror kan bli utfordrende å forene med studielivet. Han har bare vært ute i fem måneder, og prøver fortsatt å tilpasse seg den nye hverdagen.

Blant annet forteller Betew at han sliter med å følge lengre samtaler uten å sone ut, og at han blir ufokusert av alt bystøyet. Betew vifter armene mot de andre bordene rundt i kaféen for å understreke poenget, og legger til:

– Det er konsekvensene av å ha sittet mange år i stillhet.

En annen utfordring kommer av den teknologiske utviklingen som har rast på utsiden av murene. Der selv den mest skjermavhengige 20-åringen kan synes at Canvas er kronglete, må Betew begynne med det mest grunnleggende:

– Jeg lærer meg liksom denne her nå, sier han og peker halvfrustrert på iPhonen på bordet.

Etter et langt liv på innsiden, kan en lett se for seg at man blir motløs. Når Universitas spør om fremtiden, er dette derimot ikke Betews opplevelse:

– Positiviteten min mister jeg aldri. På lang sikt vil jeg fullføre graden min og jobbe med utsatt ungdom.

Betew tar en tenkepause og nipper til teen.

– Men nå først må jeg ta en dag av gangen. Det føles fortsatt som en drøm at jeg er fri.

*Universitas har vært i kontakt med Kriminalomsorgen, som av personvernshensyn ikke kan svare på personspeifikke saker. Likevel sier de at de kontinuerlig arbeider for å minske isolasjonstid blant innsatte, og at de så langt det er mulig ønsker å tilrettelegge for at innsatte får mulighet til å ta høyere utdanning.*

universitas@universitas.no

# I FENGSEL ER DET TO TING SOM GIR DEG STATUS: HØYERE UTDANNING OG SJAKK

Metkel Betew

UNDERSØKELSEN

14

5. DESEMBER 2024



**EXPHIL-EKSAMEN MØTTE JEG IKKE OPP TIL  
FORDI JEG HADDE DRUKKET MEG SÅ FULL  
DAGEN FØR AT JEG FORTSATT IKKE VAR EDRU**

Mímir Kristjánsson,  
Rødt-politiker

ENDRER SEG MED ÅRA: Ifølge Rødt-politiker Mímir Kristjánsson hadde ølet en mer sosial rolle i studietida.

To av fem studenter oppgir at de har et risikofylt eller skadelig alkoholbruk. Har vi mistet kontrollen?

**Tekst** Jens Bryhn Erlandsen & Kajsa Ettrup Lilledalen

**Foto** Sara Aarøen Lien & Olha Korop

# ET GLASS TIL

## Et glass til

Et halvfullt rom med dårlig belysning. «The Bed's Too Big Without You» spiller fra høyttalere. Foten tramper automatisk en rytme, blikket er vendt mot den søte bartenderen, og rundt bordet sitter en gjeng med hvert sitt glass i hånda. En gyllen gjennomsiktig væske, små dråper som stiger til toppen, et lag av deilig, mykt, hvitt skum. Nervøsiteten for eksamen erstattes med ølets berusende ro.

Omtrent slik utspiller en vanlig torsdagskveld seg for mange av Oslos studenter. Men én pils kan lett bli til fler. Ifølge Studentens helse- og trivselundersøkelse i 2022, også kjent som Shot, oppgir hele 41 prosent av norske studenter at de har et risikofylt eller skadelig alkoholbruk. 51 prosent forteller at de drikker mellom fem og ni enheter de gangene de drikker. Når er det studielivets selvfølgelige pils glir over til å bli en vedvarende uvane og et usunt behov?

### FAGLIG FARLIG?

– Jeg vil si jeg er i den båsen av studenter som har et risikofylt eller skadelig alkoholbruk. Til tider har jeg jo blacket ut, og man vet jo ikke hva man finner på i sånne øyeblikk, sier student Jakob Wiig Ryther i fysikkbyggets foaje på Blindern.

Han forteller at han drakk flere ganger i uka mens han tok en bachelor i elektronikk, informatikk og teknologi på Universitetet i Oslo (UiO).

– Jeg bodde i et hus med mye fester i noen år, utdyper han.

I tillegg til å studere og feste, jobbet han som bartender og tok seg ofte en stengepils etter et langt skift.

– En stengepils ble til to, som ble til tre, som ble til fire. Og det var jo om lag to, tre, fire ganger i uka. Da ble det jo ganske mye, forklarer Ryther.

– Føler du at alkoholen gikk utover det faglige?

– Det har sikkert gått utover presentasjonen til tider. Jeg følte kanskje ikke det da, for jeg tenkte at de forelesningene som jeg ikke møtte opp på, ikke var så nyttige, eller at jeg ikke trengte dem, sier Ryther.

Han forklarer at han på den tiden ikke tenkte noe særlig over at hans drikkevaner var bekymringsverdige, siden han aldri oppførte seg ekkel eller ufin.

– Hadde noe sånt skjedd så hadde jeg sluttet å drikke helt. Men siden det aldri var noe verre enn å spy i dass eller sovne i en busk, så gikk det fint, ler Ryther.

– Så jeg så aldri på det som et problem egentlig, men det burde jeg jo kanskje ha gjort?

### – ET SOSIALT GLIDEMIDDEL

Rødt-politiker Mimir Kristjánssons åpenhet om egne alkoholproblemer har satt usunne alkoholvaner på dagsordenen. En litt forstemt tirsdag ettermiddag møter vi Kristjánsson på den brune puben Scotsman på Karl Johan. Med et klientell bestående av eldre gudbrandsdølinger og andre turister på storbyferie, er det neppe her Oslos studenter tar seg turen for å pils. Imidlertid ligger puben så nær Stortinget at det kanskje tiltrekker seg travle politikere. Så til

tross for en fullbooka timeplan, tar Kristjánsson seg tid til en pils for å prate om øl.

– Alkohol er et sosialt glidemiddel. I studietiden var det sånn du møtte folk. Det var alltid noen fester, mimrer Kristjánsson tilbake til sin knappe studietid. Han studerte nemlig kun et halvår samfunnsøkonomi ved UiO, men levde likevel tett på studiemiljøet.

– Når du blir eldre blir alkoholen på en måte mindre sosial. Det høres veldig trist ut, sier han og ler.

– Men det er noe du gjør mer for deg selv. Det er ikke så jævla mye nye folk nå, forklarer han.

En kveld for 20 år siden ble en gjeng blindernstudenters kunnskap om Descartes dualisme og Kants pliktetikkk nipugget forgyves. Exphil-eksamenen stod nemlig for dagen, men i eksamenslokalet stod én ledig stol.

– Jeg hadde drukket meg så full dagen før at jeg ikke var edru når jeg skulle møte opp, ler Kristjánsson.

– Tenker du at du mistet kontroll i studietida på grunn av alkoholen?

– Det var mer at jeg var interessert i nesten alt annet enn studiene, spesielt politikk. Det er klart at alkoholen var en del av det, men jeg vet ikke om det hadde noe å si for at jeg slutta å studere, sier han.



**RISKY DRINKING:** Student Jakob Wiig Ryther mener han selv hadde et risikofylt eller skadelig alkoholbruk.

## NÅR JEG FØRST DRAR UT NÅ, SLÅR JEG PÅ STORTROMMA

Jakob Wiig Ryther, student

### MER ALKOHOLFRITT

49 prosent av alle studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljøene, og hele 61 prosent etterspør flere alkoholfrie tilbud, ifølge Shot-undersøkelsen. Det merkes godt blant studentbarsjefene som har bitt seg merke i kundenes drikkevaner.

– I det siste har jeg sett at det har blitt mer og mer trendy å kjøpe alkoholfritt. Det er mange som kommer på arrangementer som konserter og quiz, men som ikke benytter seg av alkoholtilbudet, forteller Marie Vesterlid, sjef for glassbaren på Chateau Neuf. Hun forteller at bygget er en kjent sosial møteplass, og det holdes flere studentarrangementer i baren.

Likevel understreker hun at alkoholfrie drikkevarer ikke har erstattet det alkoholholdige, men blir kjøpt som tillegg:

– Salget av alkoholholdige drikker har ikke gått ned selv om flere kjøper alkoholfritt, forklarer hun.

Tilsynelatende drikker studenter altså bare mer væske for å miste kontrollen mer kontrollert. Ikke rart det alltid er lange dokøer på Neuf. I kjelleren i Eilert Sundts hus på UiO befinner en av Blinderns mest populære studentkjellerpuber seg. Samfunnsvitenskapelig Fakultetsforening driver U1, der terskelen for å henge er like lav som prisen for en øl. Baransvarlig på sitt andre semester Anne Ma Rem møter oss en morgen inne på U1, og hun ser også en tendens til økt etterspørsel etter alkoholfrie drikkevarer i tillegg til alkoholholdige:

– På rolige kvelder går det mye alkoholfritt. I nyere tid har alkoholfrie varer også blitt vanlige på kvelder med arrangementer, sier hun.

For studenter vil den sosiale pilsen fortsatt anses som favoritten, og for mange er det en urokkelig utgift i et snevert budsjett. Men når studentene bänner en øl for mye kan det være nyttig at de alkoholfrie produktene er lett tilgjengelige.

### ALKOHOLPROBLEMER PÅ ET LAVT NIVÅ

Inne på Scotsman tar Kristjánsson en ny slurk av ølet, og mens skummet i glasset senkes, fylles baren opp med flere tørste gjester, og støynivået høyner deretter.

Et minne vekkes i Kristjánsson når Shot 2022 og studentens alkoholbruk blir bragt på banen. Kristjánsson forteller at han og hans kompis tok lignende alkoholbruksundersøkelser for studenter da de satt på vors, og resultatet ble nok så påfallende.

– Det var ikke en person jeg kjente i verden som ikke fikk råd om å oppsøke lege umiddelbart. Den testen er så jævlig dårlig, ytrer Kristjánsson og legger til:

– For eksempel lyder et av spørsmålene: Har du noen gang utsatt å gjøre noe du skulle fordi du drakk dagen før? Altså, mener de da å vaske badet? Som jeg for øvrig har gjort mange ganger, eller mener de å utsette å dra på jobb? For det er jo veldig mye mer alvorlig, sier han.

– Så om det er den samme testen som viser til at 41 prosent har skadelige alkoholvaner, da kan jeg trygt si at det ikke er så problematisk, legger han til.

Ifølge Kristjánsson befinner de studentene som har et risikofylt eller skadelig alkoholbruk, seg høyst sannsynlig i gråsonen der man har alkoholproblemer på et lavt eller mellomhøyt nivå.

– Altså du sitter ikke på benken med en flakse sprit i hånda og ikke eier noen framtidsutsikter, men du drikker såpass mye at det ikke vil gå i lengden, sier Kristjánsson.

Han tar en siste slurk av ølet sitt og setter glasset fra seg på bordet. Det har begynt å fylle seg opp på Scotsman, men fortsatt ingen studenter lell.

Lell? Jøss, på tide å forlate Scotsman kanskje.

### FRANK ZNORT ELLER FORELESNING?

Tilbake i fysikk-foajeen, sitter Ryther og prater om hvordan hans drikkevaner har endret seg etter bacheloren. Idet han nå skriver master i Computational Science på UiO, bor med samboer og har fått seg en ny bartender-jobb med mildere drikkekultur, har også drikkevanene hans endret seg deretter.

– Nå har jeg ikke så mye tid til å dra ut, så nå går det ikke utover det faglige, sier Ryther.

## EN STENGE PILS BLE TIL TO, SOM BLE TIL TRE, SOM BLE TIL FIRE. OG DET VAR JO OM LAG TO, TRE, FIRE GANGER I UKA. DA VAR DET JO GANSKE MYE

Jakob Wiig Ryther, student

En ny alkoholdag utelukker likevel ikke en pils i ny og ne.

– Når jeg først drar ut nå, slår jeg på stortromma, og det er ikke helt sunt. Man skal jo ikke ta det igjen, humrer Ryther.

– Hvorfor blir det mer ekstremt de få gangene du drar ut nå?

– Når man er mye opptatt og jobber så får man lyst til å dra ut. Og når man da drar ut og møter folk man ikke har sett på en stund, er det fare for overtenning, forklarer Ryther.

Når Ryther blir spurt om når drikkevanene bikker over i det farlige, peker han på at det kan være vanskelig å innse i øyeblikket.

– Det kan bli farlig dersom man velger å drikke seg dritings i stedet for å gjøre noe på skolen, eller at man dropper alle andre ansvarsområder. Man tenker kanskje «forelesningen på mandag er ikke så viktig, jeg kan dra på Frank Znort på Blå denne søndagen også, null stress.» Men når man ser tilbake på det, da er det kanskje mer åpenbart, sier Ryther og legger til:

– Det handler om hvordan det påvirker deg, og de rundt deg. Det med helsa, det går jo fint, vi er jo så unge. Leveren tåler så mye, ler han spøkefullt.

universitas@universitas.no







NY TREND?: Sjef for glassbaren på Chateau Neuf Marie Versterlid mener at alkoholfritt har blitt mer trendy.

UNDERSØKELSEN



VANNHULLET: Anne Ma Rem er baransvarlig på studentbaren U1. Her er terskelen for å henge er like lav som prisen for en øl.





# Mellom følelser og fornuft *i en verden utfordret*

**SELVBINDING:** Å gifte seg er en svak form for selvbinding, mener Jon Elster. Etter å tidligere ha vært gift to ganger, bor han nå i en trevilla på Ullern med Hilde Sejerstedt, enke etter venn og historiker Francis Sejerstedt.



Ikke bare er mennesket langt mindre rasjonelt enn det skulle ønske, det er også fullt av selvbedrag, mener filosof og samfunnsforsker Jon Elster.

**Tekst** Ulrik Alver Solli

**Foto** Kenneth Novela Gran

Når vi ankommer Jon Elsters bolig, later det til at han har glemt at vi har gjort en intervjuavtale. Han har i alle fall glemt å informere samboeren sin, den pensjonerte latinlektoren Hilde Sejersted, om at vi skal komme.

– Jeg tenkte at dere kanskje var sånne som svindler de eldre, sier Sejersted, i det hun etter å først ha skult mistenksomt mot oss en stund, omsider slipper oss inn i huset.

Jon er litt forkjølet, men kommer snart, blir vi fortalt. I mens blir vi satt til å fikse TV-en, det er nemlig noe galt med «boksen».

Hvem er Jon Elster?

Mye er blitt sagt og skrevet om hans akade-

## STORT SETT STYRES VI AV VANER

Jon Elster

miske status. I et intervju med Morgenbladet fra 2019, ble det i innledningen slått fast at han var Norges internasjonalt største samfunnsforsker. «Det sier alle», stod det der.

Han er æresdoktor ved seks universiteter, og har vært knyttet til noen av de fremste lærestedene i både USA og Frankrike. Ved Collège de France overtok han sågar selveste Pierre Bourdieu gamle lærestol.

I offentligheten er han kjent som en «stolt positivist». Han er opptatt av tydelighet, og er ikke

redd for å kritisere teoretikere (gjærne franske) han mener driver med svada. *Obskurantisme*, en «fiendtlig holdning til tankefrihet og opplysning», er et sentralt begrep i det Elsterske ordforråd.

Samtidig er han kjent for sin faglige mangfoldighet.

– Jeg er en slags akademisk tikampkjemper, sier han om seg selv.

Et hovedtema gjennom karrieren hans, har vært å forstå hvorfor mennesker handler som de gjør. Lenge innebar dette studier av rasjonaliteten. Samtidig er han med tiden blitt mer og mer interessert i følelser. Disse gir tilværelsen mål og mening, men kan også lede oss til å gjøre dumme ting.

Det er med håp om å bli litt klokere på hva som driver oss, at vi har tatt turen hjem til Elster. For hva styrer hvordan vi handler? Og i hvilken grad velger vi egentlig våre egne liv?

### VAKKERT, MEN GALT

– Det er en veldig vakker modell, sier Jon Elster, godt plassert i godstolen, på smittevernsvennlig avstand fra Universitas utsendte journalist.

Modellen han snakker om, er den såkalte *teorien om rasjonelle valg*, den som på engelsk kalles *rational choice theory*. Kort oppsummert sier teorien at aktører i samfunnet handler rasjonelt. Å handle rasjonelt innebærer å velge det vi har grunn til å tro er de beste midlene til det målet vi har satt oss.

– Men det er ikke sånn menneskene er. Unntatt i noen få, veldig strukturerte situasjoner. Stort sett er vi omgitt av usikkerhet, og rasjonalitet har ikke så mye å si, sier han.

At vi egentlig ikke er spesielt rasjonelle, var for Elster en gradvis erkjennelse.

## MAN KAN TA MED SEG KONA PÅ FIRMAFESTEN, SLIK AT MAN UNNGÅR AMORØS ELLER AGGRESIV ATFERD

Jon Elster

Denne troen ble forsterket gjennom en rekke studier, blant annet av rettsoppgjør i land som hadde vært okkupert av Nazi-Tyskland under krigen.

– I prinsippet skulle dette være vanlige juridiske prosesser, bestemt av fornuft og upartiskhet.

– Men i praksis endte mange av de som rene hevneoppgjør. Folk fikk dødsstraff for ting de få år senere bare ville fått to års fengsel for. Og det førte meg til å tro på følelsenes betydning, forteller Elster.

## VANEDYR

Å si noe generelt om i hvilken grad vi styres av følelser, og i hvilken grad vi styres av fornuft, lar seg likevel ikke gjøre, mener Elster. Det er helt situasjonsavhengig.

– Stort sett styres vi av vaner, legger han til, og sier at både Pascal og Leibniz mente det samme.

Elster mener vi *ønsker* å være rasjonelle. Å handle rasjonelt, betyr jo bare at man velger de beste midlene til målene man har satt seg («Og hvem vil vel ønske å gjøre noe annet enn det?»). Hva «de beste midler» innebærer, er imidlertid ofte uklart – til det er usikkerheten for stor. Og det er her vanene, eller det økonom John

## HUN GIKK FRA MEG, OG DA GREP JEG MEG SELV I Å TENKE: «HUN VAR VEL UANSETT IKKE NOE Å SAMLE PÅ». DA FØLTE JEG MEG SKYLDIG I SELVBEDRAGERI

Jon Elster

Maynard Keynes kalte «animal spirits» kommer inn.

– For handle må man jo uansett, sier Elster.

Hva gjelder følelsene, mener han at livet ikke hadde vært stort uten. Følelseopplevelser gir livet mening. Samtidig har de en dobbelt virkning.

– Følelsene gir oss mål i livet, samt hindrer oss i å styre rett mot målet.

– Uten følelsene ville vi ikke hatt noe å være opptatt av, men med følelsene kommer også feiltrinnene inn, som følge av ønsketenkning, selvbedrag og mer.

Et tips til hvordan å utstå seg selv som irrasjonelt vesen, får vi muligens i Elsters kanskje mest kjente bok, *Ulysses and the Sirens* fra 1979. Tittelen til denne er hentet fra en scene i Homers *Odyseen*, hvor Ulysses og mannskapet hans skal passere øya til de notoriske sirenene – forførelse skapninger som med sin uimotståelige sang lokker menn til seg for siden å drepe dem.

For å motstå sirenenes sang, binder Ulysses seg fast til skipets mast, samtidig som han instruerer mannskapet til å tette ørene med bivoks. Han benytter dermed rasjonaliteten til å motstå det irrasjonelle. Tanken er derfor at man kan binde seg selv på forhånd, dersom man vet at man støter på en situasjon med mye følelser.

– På hvilke konkrete måter kan dette overføres til hverdagslivet?

– Et trivielt eksempel kan være å ta med seg kona på firmafesten, slik at man unngår amorøs eller aggressiv adferd, sier Elster, og forteller at han av samme grunn ikke har brennevin i hus.

## LIV OG LÆRE

Å gifte seg er en annen form for selvbinding, forteller Elster, selv har han vært gift to ganger, første gang som 21-åring.

Blant bøkene han har skrevet, er det likevel ikke *Ulysses and the Sirens* som har innbydd til mest personlig refleksjon. Det er heller boken som fulgte denne, *Sour Grapes*, hvis tittel er hentet fra Æsops fabel om reven og rognebærene. Her møter vi en rev som strever med å få tak i noen bær, ettersom de henger for høyt. Når han ikke får tak i dem, så beslutter han at de antagelig heller ikke er noe gode: «Høyt henger de og sure er de!»

Elster mener at denne formen for selvbedrag illustrerer en psykologisk mekanisme han selv ofte har måttet kjempe imot.

– Det er mye jeg ikke kan, og da er det jo alltid fristende å si «det er heller ikke verdt å kunne».

– Men slik er det jo ikke. En ting er jo å oppvurdere det mulige, en annen ting er å nedvurdere det umulige. Det er veldig dumt.

Som et konkret eksempel fra eget liv, nevner han en mislykket kjærlighetshistorie.

– Hun gikk fra meg, og da grep jeg meg selv i å tenke: «Hun var vel uansett ikke noe å samle på». Da følte jeg meg skyldig i selvbedrageri.

## KLASSIKERE OG ENGELSK

Hjemmet til Jon Elster og Hilde Sejersted er, kanskje ikke så overraskende, overfylt med bøker. Hyllene er stapfulle, og på gulvet står de organisert i høye stabler, faglitteratur og romaner, diktsamlinger og historiebøker.

Når vi spør hva han, som internasjonalt anerkjent forsker, anbefaler en ung student å lese, er svaret tydelig: Les klassikerne.

– Aristoteles, Seneca, Montaigne, som er min store helt («å lese ham er som å snakke med en

## HALVGOD ENGELSK GJØR BARE AT DU DUMMER DEG UT PÅ INTERNASJONALE KONFERANSER

Jon Elster

mann som sitter på motsatt side av bordet»), Hume, Tocqueville... De har sett ting ingen andre har sett.

Også listen over hans litterære favoritter er klassikertung: Stendhal, Marcel Proust, Jane Austen og George Eliot.

Videre er han opptatt av verdien ved å lære seg språk. Og med «lære seg», mener han å lære seg skikkelig.

– Halvgod engelsk gjør bare at du dummer deg ut på internasjonale konferanser, sier han.

Språk er et presisjonsverktøy, og i vitenskap



**AKADEMISK TIKAMPJEMPER:** Jon Elster er kjent for sin faglige bredde og er en samfunnsforsker interessert i matematikk, så vel som litteratur. Nå, som 84 (og et halvt)-åring, er han aktuell med en trilogi om amerikansk og fransk politikk på 1700-tallet. Han er med det også blitt en slags historiker.

– Det er fordi jeg i mine gamle dager er blitt en slags historiker at jeg tror samfunnsforskere har mye å lære av denne disiplinen.

# VERDEN ER PÅ VEI UTFOR STUPET, SPØRSMÅLET ER BARE HVOR SKRÅTT DET HELLER

Jon Elster

er det presisjon og nøyaktighet som gjelder, legger han til. Han mener samtidig at det tar lang tid å lære seg et språk godt, og lanserer derfor et forslag til hvordan å heve norske studenters språkferdigheter.

– Man kunne innført et år med obligatorisk engelskundervisning! Ihvertfall for dem som skal studere samfunnsfag.

## FRI VILJE

Språkferdigheter er nå en ting, vi er først og fremst hos Elster for å diskutere de helt store spørsmålene. Passende nok ligger det for anledningen to bøker framme på stuebordet, hvorav en er ført i pennen av amerikaneren Robert Sapolsky, den andre av iren Kevin J. Mitchell, begge forskere og nevrologer.

– En av disse bøkene sier at vi har fri vilje, den andre benekter dette, sier Elster.

– Hva tror du selv?

– Jeg tror på to ting. Den ene er at vi ikke kunne handlet dersom vi ikke trodde vi hadde fri vilje, og den andre er at vi ikke har fri vilje.

– Determinisme er liksom så tvingende nødvendig. Alternativene er så obskure.

– I hvor stor grad velger man sitt eget liv?

– Nei altså... Man må late som man har en viss kontroll. Men ting skjer, sier Elster etter å ha tenkt seg om en god stund.

– Jeg vet ikke om jeg har tatt så mange valg i mitt liv, utenom ekteskapsinngåelse, valg av noen stillinger, litt sånne ting.

Til rådvilte unge, overveldet av livets valgmuligheter, så har Elster egentlig bare et tips:

– Følg din lyst! Spesielt om du vil bli forsker.

På dette tidspunktet bryter samboer Hilde Sejerstedt korrigerende inn i samtalen.

– Men Jon, det får jo alle høre! For mange leder det bare ut i ørkenen.

## KLIMAPESSIMIST

Dagen vi besøker Jon Elster, er høsten på sitt vakreste. I villastrøket der han bor, gnistrer rødgult løv under den høytstående oktobersola. I husets hage står et epletre bugnende med rødt og moden frukt. Bakom treet ligger et forfallent badmintonnett.

Elsters analyse av verdenssituasjonen er klar som dagen. Det går i feil retning.

– Verden er på et hellende skråplan, spørsmålet er bare hvor sterkt det heller.

Særlig har dette å gjøre med at klimaproblemet ikke blir tatt alvorlig nok. I Norge sier politikerne at de skal holde klimaløfter, men gjør det egentlig ikke. Det samme gjelder resten av verden.

– Jeg er klimapessimist. Særlig synes jeg det er uheldig at miljø er blitt viktigere enn klima. For eksempel har kommunene fått vetorett mot vindmøller, det burde aldri ha skjedd.

– Er ikke ivaretagelse av natur viktig?

– Det er sekundært i forhold til klima. Jeg mener det er ålreit å ødelegge naturen, hvis det er nødvendig for å forhindre klimakatastrofen. *First things first.*

## GAMMELMANNSSYNDROM

Jon Elster er både klar over, og klar på, at han uttaler seg fra et bestemt standpunkt. I februar neste år fyller han 85 år.

– Jeg er nok i noen grad offer for «gammelmannssyndromet», og tenker hele tiden at ting var bedre før.

– Men så mener jeg også at mye var bedre før.

Det å bli eldre, er ikke i seg selv noe som plager ham. Sett bort i fra en litt plagsom dropfoot, som gjør det vrient å danse, har han det godt. Det mentale fungerer enda som det skal, det tror han i det minste.



**FOTBALLFAN:** Jon Elster slapper av med å se det norske herrelandslaget i fotball. To dager før vårt møte, tapte Norge 5-1 borte mot Østerrike. – Jeg følte meg ydmyket på vegne av nasjonen. På 4-1 gikk jeg og la meg, forteller Elster.

– «Det är skönt att bli gammal. Att vara ung var för jävligt», sier han, og siterer med det den svenske forfatteren Hjalmar Söderberg.

– Og det dekker i grunnen min holdning til det å bli eldre.

Intervjuet nærmer seg etter hvert slutten. Tidligere forsøk på å runde av er blitt avvist. «Jeg har mer bensin igjen», har Elster fortalt oss. Men nå er det slutt.



Før vi drar, gir vi nok en gang TV-boksen et forsøk. Men nei, feilmeldingen er stadig ikke til å forstå, og selv om det er pinlig, må vi innrømme nederlaget overfor våre langt eldre verter.

Jon Elster sukker, forståelsesfullt, men likevel en anelse skuffet. Snart er det jo tid for dagens episode *Poirot*.

– Jaja, jeg har jo sett det før, sier han.

universitas@universitas.no

# Sjarmtroll, sjama

Er nøkkelen til verdensherredømme naristisk selvtillitt?

Tekst

Emilie Kaland Lindseth

Illustrasjon

Ebbe Schieldrop

20. januar venter tilbakekomsten ingen bad om. I Norge, rettere sagt Oslo (Øvre Blindern), hersket en kollektiv enighet blant landets sertifiserte bedrevitere om at Trumps inntog i Det hvite hus var like sannsynlig som valgseier i 2016. Med andre ord: Selvfølgelig er ingen dumme nok til å stemme frem et solariumssvidd åndspygmé som leder av den frie verden (igjen). Her er samfunnsvitenskapens orakel, *Rational Choice Model*, krystallklar: Mennesket tar rasjonelle valg, er målrettet og stemmer for egne interesser.

Statistikere, spåmenn, kommentariatet: Alle tok feil (igjen). Amerikanerne elsker Trump. MAGA har blitt en folkebevegelse: Under den røde caps forenes rustbeltet med svarte menn, tekfascister med evangelikaler og Israel-venner med Palestina-aktivister. Sleng på et par nyfrelste *tradwives*, så er seieren i boks. Avis-Norge er like sjokkert som i 2016. Blant USA-ekspertene finnes forsøk på etterpåklokskap. Men i det store og hele er det en uvilje til å utforske Trumps appell: Velgerne blir stemplet som irrasjonelle aktører som ikke vet sitt eget beste. Men hvordan kan et mindretall kreve rett, når majoriteten er imot?

**For Rousseau (Jean-Jaques)** har samfunnet én sannhet. Denne kan finnes om alle mennesker tenker *hva som er best for oss*, fremfor *hva som er best for meg*. Selvfølgelig kan mennesker ta dårlige valg. Men har majoriteten talt, og din mening skiller seg fra denne, så er det du som har tatt feil av tidsånden. Nå er det altså slik at allmennviljen vil ha Trump. Sammen med 47 prosent av våre egne unge menn. Ifølge Rousseau er det bare en løsning: Meningsmindretallet (altså oss) må innrette seg fellesskapet. Men før vi går til innkjøp av MAGA-caps og bukkehorn, er det viktig å være sikker i sin sak. Finnes det en variabel som får regnestykket til å gå opp?

Et tilbakeblikk til sosiologiens far: Max Webers idealtyper for regimelegitimitet, gir rom for den *politiske appellen* vi ikke forstår. I sin definisjon av regimelegitimitet – altså hvordan en autoritet rettferdiggjør makten sin overfor et folk – skiller han mellom stater rettet av lov, og de tuftet på tro. Førstnevnte, rasjonell autoritet, finnes i regimer hvor makt defineres av bindende lovverk. Dette skiller seg fra tradisjonell autoritet, der makt utløper fra eldgamle ritualer og seremonier. De fleste regimer faller et sted mellom regel og preken. Men det finnes en joker i ligningen. Og det er karisma – rettere sagt: *karismatisk autoritet*.

I motsetning til de to første, er karismatisk autoritet forankret i et enkeltindivid. Et *supermenneske*. Nøyaktig hva dette mennesket er, forblir uklart. Heller enn å definere egenkapene, skildrer Weber en «banebrytende magi» – kapabel til å bryte opp sannheter og skape nye livsløgnere. Det beste eksemplet er revolusjonsledere. Castro. Lenin. Chavez. Gandhi. Mandela. Kort sagt: Her snakker vi

ikke om å ha «glimt i øyet», men om foregangsmennesker som ga folket tro på at en annen virkelighet er mulig – og verdt å ta til gatene for.

**Er Trump karismatisk?** Etter å ha observert 40 minutter med hoftevrikking til YMCA under et valgkampstevne 14. oktober, er jeg ikke lenger sikker. Men karisma er ikke sjarm. For Weber handler det om tilstedeværelsen av et *karismatisk bånd* – en relasjon mellom skaper og skapverket. Spoler vi tre år tilbake, kan vi se selve skolebokeneksemplaret sittende med beina slengt over pulsten til Nancy Pelosi. 6. januar viste kraften bak mannen: På nesten magisk vis ble et hav av *deplorables* forvandlet til en illsint mobb. Da Trump ba følgerne marsjere «fredfullt og patriotisk» mot Kongressen, så han neppe for seg infernoet som ventet. Men du kan ikke kalle inn pøbler til allmøte og bli skuffet når de tar med høygaffler.

Trump er en merkelig karakter, men sjamanene som medfulgte mobben, er et nivå over. Sjarlanter og makkverk, pedofilringer og tinnfoliehatter. Man skulle tro at skapelse medførte noen form for kontroll, men det karismatiske båndet handler like mye om hva skapverket ilegger skaperen, *hva kultledereren kan gjøre for deg*. I en Mor-

en angrepille, er hillbillyenes klagesang en om forfall og fattigdom. Begge har tapt, men sammen hever de seg over sorgen og bruker stemme(rette)n sin for å hevne seg over de som forlot dem. Og med god grunn, går vi Kamalas politikk i sømmene, er det få indikatorer på noe annet enn videreføring av *status quo* – den som allerede har gjort deg feit, arbeidsløs og singel.

**Å stemme på Trump**, er som å holde motivasjonspreiken

## DU KAN IKKE KALLE INN PØBLER TIL ALLMØTE OG BLI SKUFFET NÅR DE TAR MED HØYGAFFLER

genbladet-anmeldelse av Taylors Swifts *The Tortured Poets Department*, forklarer Ida Messel dynamikken i sving: «På dette punktet i karrieren hennes virker det derfor neppe å spille så stor rolle hva som faktisk kommer ut av munnen hennes av toner og ord. Det holder for den voksende arméen av 'Swifties' at det skjer en eller annen bevegelse i kjeven som blir til noe.»

Taylor Swift er så tom at fansen kan fylle inn seg selv, avslutter Messel. Da er det kanskje ikke rart at 40 minutter med hoftevrikking fører til konspirasjonsteorier. I rommet mellom det talte og tyste, supplerer følgerne inn egne historier. Felles for Trumpcampen og Swifties, er at de har blitt dumpet. Knuste hjerter og knuste drømmer. Der *swiftisene* ble forlatt på sengekanten med noen slanter til



# aner og swifties



for seg selv i speilet hver morgen: *Du er stor, du er kul... Du ser ut som Bella Hadid!* Trumps politiske plattform er i beste fall tom, i verste fall reaksjonær. Men Trump går ikke til valg på politikk. Det Trump selger, er en idé om at det livet forfedrene dine hadde, kan gjenvinnes. Han sier ikke *hvordan*, han sier ikke til *hva*, han sier ikke for *hvem*. Men det betyr ingenting. Det var forsåvidt lovnader om gjenreiselse som sendte Hitler til makten i 1933. Etter første verdenskrig var Tyskland rad-

brekket av sanksjoner – inflasjon og depresjon. Da Hitler dukket opp og lovet fordums storhet, var ikke tyskerne vanskelig å be. For det handler ikke kun om karakter, men timing. En person i et sunt forhold, synger ikke med på Taylors: «Stole his dog and dyed it key lime green.» En person med Infinity Pool i Bell Air, stemmer ikke Trump.

Den tyske sosiologen MR Lepsius forankret Hitlers karisma i hans appell til ultimate verdier: for Hitler fantes kun svart og hvitt. På skolen lærte vi at «føreren» var en fremragende taler. Han skal ha vært suveren i direkte konfrontasjoner. Historiske kilder viser imidlertid indikasjoner på kognitive svikt. Hans egen presesekretær beskrev ham som en inkompetent latsabb, hvis daglige gjøremål besto av å scanne avisforsider på jakt etter bilder av seg selv. Lytter man til tallene, snakker vi ikke om talekunst, men en larmende ordsuppe. Skulle han bli motsagt, gjentok han samme setning (noen desibel høyere). Det er ikke rart mannen var uslåelig i konfrontasjon: Å krangle med Hitler må ha vært som å snakke med en vegg. Tross kunnskapshull og nevrodivergens, var Hitler skråsikker i sin sak. Er nøkkelen til verdensherredømme narisistisk selvtilitt?

## DU ER STOR, DU ER KUL... DU SER UT SOM BELLA HADID!

I en kommentar i The New York Times spurte Ezra Klein: Hva er galt med Trump? Konklusjonen: Alt som er galt, er også rett. Der vanlige mennesker begrenses av hemninger, gjør Trump som han vil. Spørsmålet er hvorfor vi tiltrekkes av de hemingsløse. Kanskje er det som Klein sier: Det er noe unektelig elektrisk å se noen løsnet fra bunten av hemninger vi andre bærer rundt på. Ja, Trump lyver. Men forskjellen på ham og Demokratene, er at Trump ikke har leid inn en kommunikasjonsstab for å finne den mest troverdige løgnen. I en tid der politikere snakker etter innebygde manus, er det noe folkelig i å smøre tjukt på. Gjennom juks, dans og fanteri har Trump skapt sin egen verden. Som ved et trylleslag, får han rettsdommer, valgtap og milliardgjeld til å forsvinne. Og tar du på capsen, kan hans virkelighet bli din.

**Så hva kan vi lære av Trump?** En karismatisk leder skaper en ny virkelighetsforståelse. Men uavhengig av om appellen stammer fra sjarm, gudegitt magi eller kognitive svik, kan vi kopiere metodene deres. Mímir Kristjánsson holder en knapp på venstreradikal populisme: Grasrot og fellesskap – en liten dose propaganda. Demokratene hadde ikke engang politikk. Da holder det ikke med representasjon. Vi vinner ikke valg ved å fremme en kandidat fordi hun tikker boksene «svart» og «kvinne». Og forklare tapet med at hun er en svart kvinne. For det er ikke irrasjonelt å velge en kandidat som lover alt, mot en som lover ingenting. Mennesker vil ha et liv å kjempe for – en verden å drømme om. Potensialet i folkedjupet må mobiliseres, ikke neglisjeres. Men hvem skal være vår messias? Kandidatene står ikke akkurat i kø. Trond Giske?

