

Lytteliste vinter/vår 2021



Uke 1 - [#176 – Perfeksjonistisk og selvkritisk](#)

Noen klarer ikke å nyte livet, men lever under en konstant følelse av press. Det er gjennom prestasjoner de føler seg verdifulle, og symptomene er tvang, perfeksjonisme og arbeidsnarkomani.



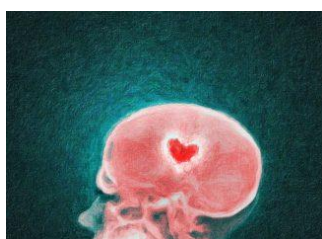
Uke 2 - [#177 – Kritikk og kritiske personer](#)

Vi kan lære av kritikk eller bli såret. Noen ganger vil ærlighet oppleves som kritikk, og da er spørsmålet om vi egentlig burde lyve for å skåne andres følelser.



Uke 3 - [#178 – Psykoanalyse av friluftsliv](#)

En digital livsstil er uunngåelig, og mange opplever oppmerksomhetssvikt og stress foran skjermen. Kontakt med naturen kan revitalisere oss og styrke våre mentale evner. Hvordan og hvorfor?



Uke 4 - [#179 – Brainsex og de som aldri blir forelsket](#)

Er menn og kvinner egentlig kompatible, eller fra hver sin planet? Og hva er det med mennesker som aldri blir forelsket?



Uke 5 - [#180 – Hvordan tåler vi de andre?](#)

En liten løgn for å unngå en ubehagelig samtale, irritasjon som ikke blir uttrykt, et skrått blikk, gamle minner og alt sammen påvirke relasjonen mellom fire mennesker som står hverandre nær.



Uke 6 - [#182 – Hva kjennetegner de lykkeligste av oss?](#)

Det er forsket en del på lykkelige mennesker. Hva kjennetegner dem? Kan man utvikle egenskaper som gir oss et bedre liv?



Uke 7 - [#183 – De lykkeligste er ikke opptatt av lykke](#)

Det kan virke som om lykke er en bivirkning av å gjøre meningsfulle ting, mestre livet, investere i relasjoner, sette seg mål og følge sine ambisjoner.



Uke 8 - [#185 – Gud, sprit, miljøvern og voldelige søppelkasser](#)

Det vi gjør i dag får konsekvenser for morgendagen. Følger vi impulser og følelser uten å tenke oss om, kan det hende at vi får vanskeligheter på lengre sikt. Det kalles horisontproblemet.



Uke 9 - [#188 – En dårlig venn](#)

De gir ikke uttrykk for det, men ofte synes de synd på seg selv, og de forsøker å få andre til å føle det samme. Det er som om de stjeler andres omsorg, og alt som blir stjålet, smaker surt.



Uke 10 - [#190 – Borderline eller bipolar](#)

Kraftige følelser legger beslag på vår evne til refleksjon og ettertanke. I følelsenes vold går vi fra svart til hvitt uten at nyansene kan skape en bro mellom de omskiftelige sinnstemningene.



Uke 11 - [#191 – Kynismens psykologi](#)

Det er ingenting så sørgelig som en ung kyniker - han har gått fra ikke å vite noe til ikke å tro på noe. Jeg ser på kynismens psykologi.



Uke 12 - [#193 – Et Lukket familiesystem](#)

Familier som har lite følelsesmessig kommunikasjon er sårbare for både angst, depresjon, kroppslige smerter, sosial usikkerhet og en rekke andre symptomer.



Uke 13 - [#206 – Uttrykk følelser uten å bli emosjonell](#)

Det er stor forskjell på å uttrykke sine følelser og utagere følelser. Det første er psykisk sunt, mens det andre kan være skadelig.



Uke 14 - [#194 – For mye ansvar på for tidlig tidspunkt](#)

Noen barn blir "krykker" for sine foreldre. De får for mye ansvar og det kan føre til lojalitetskonflikter, dårlig samvittighet, forvirring, skyldfølelse, sinne, hat og usikker kjærighet.



Uke 15 - [#45 – Å bygge et godt selvbilde](#)

I denne episoden skal jeg snakke om selvbilde og selvfølelse. Det er tematikk jeg har skrevet om i to bøker, og her gir jeg en kort innføring. Hva er det vi kaller selvbilde, og hvordan kan vi styrke det?



Uke 16 - [#19 – Jeg er OK og du er OK](#)

Hvordan dannes menneskets personlighet? Hvilke faktorer er med på å forme oss? Og ikke minst, er det mulig å endre seg? Dette er sentrale spørsmål i d



Uke 17 - [#17 – Endringsprosesser og negative livsmønstre](#)

Uten at vi vet det, kan vi være offer for noen negative levereregler som hindrer oss i å nå våre mål og utnytte vårt egentlige potensial. I så fall er det viktig å være litt psykologisk detektiv og avsløre disse mønstrene.



Uke 18 - [#195 – Sopranos og familier med rigid rollefordeling](#)

Hvis familien presser oss inn i en bestemt rolle, kan det være vanskelig å slippe unna. Familier har syndebukker, klovner, glansbilder, uokråker, mafiabosser og så videre. Hvordan forstår vi dette?



Uke 19 - [#36 – Mest sentrale psykologiske konsepter på under 2 timer](#)

Jeg vil prøve å oppsummere de mest sentrale konseptene innenfor psykologifaget på under 2 timer. Det skal være lettfattelig, men ikke alt for tabloid.



Uke 20 - [#28 – En djevel i en verden styrt av Gud eller engel i helvete](#)

I dag skal jeg snakke om hvordan overdreven skyldfølelse kan bli et alvorlig psykologisk problem, og jeg skal se på patologisk skyldfølelse i et utviklingspsykologisk perspektiv.



Uke 21 - [#46 – Passiv aggressiv tvangsrepetisjon av Freud](#)

Vi kan tro at vi er oppriktige og ærlige i møte med andre mennesker, men ofte lurer det ubevisste krefter bak vår oppførsel. Passiv aggresjon er et eksempel, og det kan ødelegge våre relasjoner.



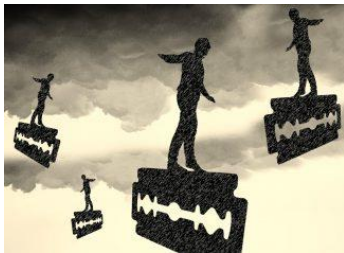
Uke 22 - [#196 – Familiens symptombærer](#)

Noen ganger er symptomer hos en person et tegn på problemer som stikker dypere, og kanskje konflikter som tilhører hele familien som system.



Uke 23 - [#50 – Selvtillit vs selvfølelse og negative livsmønstre](#)

Noen tiltrekkes mennesker som ikke bryr seg. Noen gir mer enn de får. Noen er alltid bekymret og noen blir aldri fornøyde. Noen tåler ikke avvisning og føler seg avhengig av andre. Hvordan blir vi slik, og kan det endres?



Uke 24 - [#202 – Sårbarhet og livsangst](#)

De fleste har opplevd en situasjon hvor man føler seg hjelpeløs, prisgitt omgivelsene eller uten evner til å takle utfordringer. Vi kaller det sårbarhet, og noe har det i flere situasjoner enn andre.



Uke 25 - [#207 – Et fortellende selv og selvbildet](#)

Daniel Kahneman skriver om et "fortellende selv". Det fungerer som et bakenforliggende lydspor til livet, og det påvirker oss mer enn vi tror.



Uke 26 - [#219 – Venner som tapper deg for energi](#)

Noen venner tapper deg for energi og egger til konflikt. Noen kommer under huden på deg, dominerer eller styrer deg meg skyldfølelse. Hva kan vi si om de dårlige vennskapene?

Sommerferie uke 27-31



Uke 32 - [220 – Vennskap og kjønnsforskjeller](#)

I hvilken grad menn og kvinner er forskjellige, er kanskje et åpent spørsmål, men mange vil mene at menn og kvinner forvalter vennskap på litt ulike måter.



Uke 33 - [#57 – Indre uro og store spørsmål](#)

Tema var indre uro og store spørsmål, men jeg snakket mest om fri vilje. Hvorvidt vi har fri vilje er et stort spørsmål som kan generere mye indre uro hvis du virkelig tenker deg om.



Uke 34 - [#65 – Følelsmessig utpressing](#)

”Jeg er ikke sint, men skuffet”. Det er en setning mange har hørt i en eller annen sammenheng. Å belemre noen med en følelse av skyld er et velkjent og effektivt middel for å kontrollere andre.