

Lytteliste vinter/våren 2022



Uke 6 - [#312 – Galskap](#)

Det er det skrudd som gjør verden tredimensjonal. Hvis du vil ha alle ting streite, må du flytte til en verden konstruert med vinkelhake.



Uke 7 - [#305 – Mange måter å få det bedre på](#)

Det skal handle om ulike innfallsvinkler til psykisk helse. Ulike fagfolk har ulike perspektiver på spesifikke lidelser. Er det et problem, eller et tegn på innsikt i menneskets komplekse natur?

Uke 8 - Vinterferie



Uke 9 - [#300 – Generelt sett](#)

Angst og depresjon nevnes ofte i sammenheng. Hvorfor? Hva er forskjellen på å være menneske og det å være menneske med en dypere uro enn gjennomsnittet?



Uke 10 - [#294 – Bare litt redd med Alexander Kielland Krag](#)

Hvordan starter man en umulig samtale? Hvordan kan man snakke om et indre ubehag, en storm i brystet, når man ikke vet hva det er?



Uke 11 - [#287 – Motivasjon](#)

Kanskje tror vi at engasjerte mennesker er født sånn, men de fleste psykologiske teorier mener at vitalitet er noe man kan utvikle, og ikke noe medfødt



Uke 12 - [#288 – Hva er identitet?](#)

Den jeg var i går, påvirker den jeg er i dag og det har mye å si for hvordan jeg møter fremtiden. Identiteten vår skaper kontinuitet mellom fortid og fremtid.



Uke 13 - [#290 – Det som gjør deg til deg](#)

Identitet er noe som skaper en følelse av sammenheng mellom den vi var i går, hvordan vi kjenner oss selv i dag og hvordan vi ser for oss fremtiden.



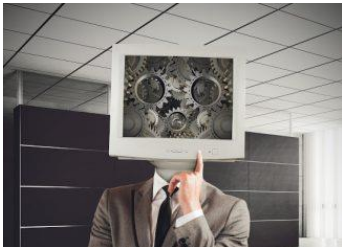
Uke 14 - [#292 – Identitetskrisen](#)

Når du innser at din egen selvforståelse er feilaktig, og verden ikke er styrt av firfislere utkledd som mennesker, må du revurdere så mye at det kan kalles en identitetskrise.



Uke 15 - [#293 – Traumer kan definere deg](#)

En traumatisk hendelse påvirker oss dersom den får stor plass i vårt psykiske liv. Dersom vi klarer å dempe hendelsens avtrykk, kan vi leve videre uten symptomer.



Uke 16 - [#295 – Plug & Play mentalt operativsystem](#)

Alle har et mentalt operativsystem som tidvis prosesserer data på en dårlig måte. Da kan vi reprogrammere oss selv, eller installere et kulturelt programmert system.



Uke 17 - [#296 – Identitet og sterke motstridende følelser](#)

Identiteten kan forstyrres av et svært svingende følelsesliv. Hvem er jeg når følelsene og tankene jeg har i dag, er diametralt motsatt av dem jeg hadde i går?



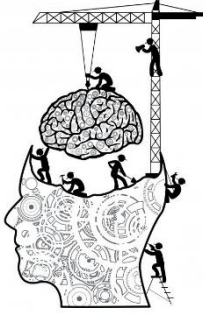
Uke 18 - [#297 – Thymos](#)

Sokrates identifiserte behovet for berømmelse som en del av menneskets sjel. Vi har primitive behov, vår rasjonelle vurderingsevne og en iboende streben etter verdighet, noe Sokrates kalte thymos.



Uke 19 - [#211 – Skilsmisse på best mulig måte](#)

Finnes det et godt tidspunkt for en skilsmisse? Hvordan takle barna det i ulike aldre? Å skille seg trenger ikke være feil, men det er mulig å skille seg på feil måte.



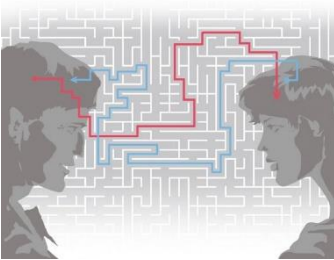
Uke 20 - [#60 – Milgram og manipulasjon](#)

Dagens tema relaterer seg også til et annet kjent eksperiment innenfor sosialpsykologien, nemlig studiene til Stanley Milgram. Boken heter *Obedience to Authority*, og den gjorde et sterkt inntrykk på meg. Siste del av dagens episode blir en gjennomgang av boken til Milgram som viser oss at vanlige mennesker kan utføre grusomme handlinger dersom de settes i en situasjon hvor de føler seg forpliktet til å adlyde ordre.



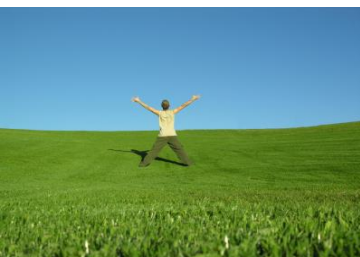
Uke 21 - [#58 – Valgets Paradokser](#)

I dagens episode skal du få boken til Barry Schwartz «The paradox of Choice» gjengitt i konsentrert form. Barry Schwartz er en amerikansk psykolog, og han dukker ofte opp som skribent for New York Times. *The Paradox of choice* kom ut i 2004.



Uke 22 - [#23 – De mellommenneskelige spillene](#)

Dagens tema er *games people play*. I denne episoden skal du få en introduksjon til Eric Berne som har skrevet boken som nettopp heter «*games people play*».



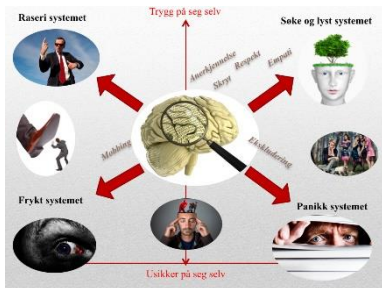
Uke 23 - [#14 – Fysisk aktivitet styrker mentale evner](#)

Trening er bra for vår psykiske og fysiske helse. Det er det ingen tvil om, men hvis du har glemt hvorfor det er så bra med trening, så anbefaler jeg deg episode 14 av WebPsykologens podcast.



Uke 24 - #8 – Psykiske Forsvarsmekanismer

Kroppen har et immunforsvar som blant annet beskytter oss mot bakterier og virus. Det er ikke fullt så kjent at psyken har et tilsvarende immunforsvar, men dette forsvaret beskytter oss følelser og impulser som ligger over terskelverdien for det vi makter å ta innover oss.



Uke 25 - #7 – Personlighet

Denne episoden krever at du tar en liten titt på “Shownotes”. Tema er personlighet: Hvordan utvikles vår personlighet? Hva er egentlig personlighet? Kan personligheten vår endres? Det er mange spørsmål, og forhåpentligvis blir noen av dem besvart i løpet av denne episoden.



Uke 26 - #9 – Mindfulness

Både forskning og tusenvis av år gamle visdomstradisjoner forteller oss at meditasjon og mindfulness er nøkkelen til et rikere liv. I dag kaller vi det ofte for oppmerksomhetstrening, og disse teknikkene viser seg å ha en rekke helsebringende effekter. Vi vet at vi kan trene opp kroppen for å gjøre den sterkere og mer utholdende, men at det er mulig å trene opp hjernen for å få en sterkere “mental muskel”, er kanskje ikke fullt så kjent.



Uke 27 - #145 – Lev her og nå – Verdens viktigste klisjé

Når du tenker mye på alt som kan komme til å skje, eller alt som har skjedd på en måte du misliker, så er du fanget av en type tanker som gjør livet til en lang negativ krampetrekning.

Sommerferie uke 28-31