

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Gjertelig velkommen til Vodkassen Leger. Omlivet midt navn er Annette Dragland. Jeg lager denne podcasten for å gjøre nyttig, spennende og god kunnskap lett tilgjengelig for alle.

Denne podcasten tar først veldig mange tema, og i dag skal vi gå inn på et tema som hvertfall er synes det er veldig artig og er trur veldig nyttig for folk.

Med meg som gjest har jeg psykolog Christian Vikkus Sverdrup. Han er utdanningspsykolog og jobber for tida på buffetat. Han omtaler seg som en kars som er interessert i det allermeste, særlig i psykologiens verden. Han er interessert i teknologi, sci-fi, kampsport.

Han ser at han har verdens beste samboer som heter Camilla og har en hun som heter Rick, og han har dykt adypt når i personligheten vår, og hvordan den fungerer.

Hvordan den påvirker oss til å ta de valga vi tar og hvorfor vi gjør det som vi gjør, og dette er skikkelig interessant.

Og jeg skjodde på personlighetstesten av Christian. Han fikk meg til å ta en personlighetstesse før vi møttes i dag, og det hadde jeg aldri tatt.

Nå er jeg ikke ekspert på å læse personlighetstesten, men han skårer høyt på utadventet. Han har veldig høyt på at han er en snill kar i møtekommene, så venlig.

Og hvis jeg forstår det rett, så satt han seg klare mål og har høy ambisjoner. Han føler på lite engstelse og ingen neurotikker. Han skårer høyt på kreative evner, og er alltid open for nye eventyr. For det rett, Christian?

Ja, det er godt oppsemeret. Det blir spennende. Vi skal gå nærmere inn, for vi kan diskutere litt om hverandre.

Hjertelig velkommen i hvert fall.

Tusen herte takk for det.

Du er interessert i det meste, Kristian. Når vi har møttes, så har jeg jo snakket om utrolig mange tema på 10 minutter. Du og en i skjerre type.

Sammeholdet min har jo, Camilla da, har jo rist det mye på hvunet, for vi har jo da min PC-story i stua. Jeg er jo da en gamer. Så vi får jo på en måte med seg hva jeg sitter og ser på på YouTube, og det er jo alltid fra, akkurat nå, så er det å drive om alle små Dungeon Dragons-figurer, som jeg sitter og ser på.

Det har vært hvordan du smirsvord, det har vært til hvordan universe henger sammen, altså til punkrockens historie. Så vi er liksom, ja, som en næte i stedet, så er det jo, og Google hadde rytmet, tror jeg, har litt vanskelighet med å finne til hvor jeg er henn.

Du er interessert i alt.

En god del. Det er veldig mye. Så det har jeg tatt med en ganske spennende hull.

Har du malt Dungeon Dragons-figurer?

Ja, så det har jeg sitt og gjort i jule. Så det har vært ting som jeg sitter og håper med deg, så hun har sitt og gjort pissele, som hun kaller det på svensk.

Og hun sitter og på en måte gjør noe som en malersyr, eller gjør noe sånne type ting, og sitt og gjør det her ved siden av, så har vi litt sånn parkvel.

Å, så hyggelig!

Ja, ja, det er jo så nødete som du får det, ikke sant? Det er litt heiligheten i det, da.

Ja, det er lika å når det er gået.

I dag skal vi snakke om personlighet, Kristian. Det er noe at du har fordypet deg godt i.

Og jeg ser at du er en ganske... du er nøye.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Du sendte meg en oppdatert fyl der du har skrevet om personlighet, og det er jo bra mange sier der du går dypt inn i forskninger.

Så jeg er skikkelig spent på denne fraten.

Og så har du fått med til å ta en personlighet til testet første gang i mitt liv.

Jeg synes jeg er jo litt morsomt.

Først og fremst personligt, hva er det egentlig?

Ikke sant? Fordi jeg jo...

Det er mange måter å måtte se det på, og mange har jo prøvd å se opp igjen.

Vi har jo helt ifra antikken, så blant annet, så har de vært liksom...

Har jo de hatt noen systemer for å måtte innordne folk i, ikke sant?

Så det her er noe som måtte ha fullt menneskigheten, egentlig siden recorded history, måtte.

Så det er jo noe som måtte har drevet med, da.

I antikken hadde det jo på en måte forståelse, for de som var det kaltemellan Kolske, ikke sant?

Som var på en måte litt sånn tenkende, folk som var liksom...

Hva skal jeg si? Folk som var litt frembusende, og var veldig evig.

Da kalle det kanskje ekstraverte, ikke sant?

Så det her er noe som måtte har fullt med oss egentlig, ja.

Så lenge vi har vært, hadde vi prøvd å organisere oss da.

Så jeg er veldig spennende.

Ja, kanskje de siste... Siden vi nå har fått mye mer avansert statistikk, da,

så har vi også blitt bedre på å måtte kanskje nærme oss litt mer, akkurat hva det er vi snakker om.

Men selve tankegangen har jeg vært der.

Hvorfor har vi prøvd å innordne oss utifra det?

Det jeg tror, altså verdenen er jo ekstremt komplisert.

Jeg er jo både, og dette er det store kampene inn i meg, da.

Jeg er veldig nøsjæris, jeg er veldig gjerne hvite om ting.

Samtidig har jeg et ekstremt behov for å forstå og kunne sette ting i løsjon til hverandre, da.

Så måtte lage noen faste størrelser av ting som er litt ulnt.

Abstrakt.

Ja, så gjør det fra abstrakt og konkret. Det er noe som river mye i meg, da.

Okei, men hvorfor som psykolog kan man fordype seg i veldig mange ting?

Hvorfor synes du akkurat at dette med personlighet er så spennende?

Det her med personlighet er noe som har kommet mer etter at det egentlig begynte å utdomme at det blir psykolog.

Fordi gjennom hele barndånden min og ungdomstiden, og på en måte ung voksen, så har jeg på en måte hatt prosjekt i mitt.

Har jeg på en måte vært en lang historie med selvutvikling, utforske meg selv, hvem er jeg, hvem er andre.

Så at det nå forstår som personlighet er egentlig bare en litt annen, skal jeg si, videreutvikling, at det egentlig er vært på en reise.

Det høres veldig, kanskje, viktig ut til litt sveven ut, men jeg kan jo ta det fra starten av.

Når jeg var en liten og vokst opp barndskolen, så ble jeg veldig mye mobba, kjent med veldig mye utenforskap, kjent på ikke å passe helt inn.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Som du sa i starten, så er jeg en ekstra vertype, så jeg vet at disse personer som ikke synes er noe skummelig å prate for noe andre.

Så jeg er jo tydelig, men det er også et problem, hvis andre har lyst til å hakke på meg, så blir jeg tydeligere.

Jeg er et tydelig mål, så det sleiter jeg jo en del med i barndommen, fant ikke helt plassen min.

Og så kjente jeg at jeg hadde et behov for å finne den plassen.

Så det er noe som preger veldig mye av å oppvekse min fremtidig dag på en måte.

Så det har vært mye av sosologi og mye annet på en reise, for å prøve å finne ut hvem er jeg.

Så det her er jo i og for seg en litt sånn, skal jeg si, nesten sånn at man kan si at jeg har blitt psykolog.

Så jeg kunne liksom begynne å si noe om det.

Ja, så du har på en måte landet i dette med det konkrete med personlighet.

Så det er jo en personlighet, har på en måte slakt kallet kristallisert, eller liksom har gjort det litt abstrakte, litt konkret.

Så det er litt sånn det har blitt da, for jeg må søke den så er det jo på en måte litt vanskelig å finne ut hva er grensen av dette, hvem er jeg, hvem er andre.

Det finnes jo 100.000 spørsmål med svaret på, hvordan skal jeg forstå det samspillet.

Det er jo noe du hadde oppfordret inn for meg før julebladene ta ant.

Om det er om å lese den boka til Gabor Matthe og Søndén, så er jo egentlig, han også tar opp sin tåkning, hvordan dette samspillet her mellom hvem du er og hvem andre er.

Så det er noe som tydeligvis fenger mange da.

Ja, og hvorfor vi blir sånn som vi blir, er kjempe spennende.

Men er personlighet noe vi født med, er det arv, er det miljø, er det begge dele?

Så det er jo begge dele da, det er jo en litt floskel på en måte, og litt klasje å si psykologi, at det er jo alltid en debatt mellom er det arv eller er det miljø.

Her er du begge dele, helt klart.

Altså du er født med, det ser du jo fra, du er jo noen barn, de er jo som siden litt ganske forskjellig.

Og det er så man ganske tidlig av, ikke sant?

Helt utrolig.

Det er jo stor forskjell på meg, broder min, meg og søstra min, meg og andre broder min.

Nå deler jo, som jeg sa, en moderne familie med mine dine og våre barn.

Men det er, vi kommer inn i verden forskjellig, og så blir vi også farga ting rundt oss.

Det er jo i høyeste grad begge dele.

Ja, det er det som gjør det så spennende da.

Men blir personligheten på en viss tid satt?

Altså, vi utvikler oss jo med veldig mange andre barndom med noen ungdom, men er det en tid der personligheten dine er ferdig satt, sånn er du?

Det blir jo et sånn typisk psykologiske svar.

Det kommer an på, hva du mener med det.

Vi kan sette det opp på en slags måte for å gjøre det pedagogisk.

Så kan vi se for oss at det vi har som barn, det kaller vi ofte tempremang.

Så vi kan se på som en slags prepersoneighet, ikke sant?

Det er jo helt klart at noen barn er med fremvolente, men sånn det er litt med bakovolente noen i

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

hver midtopp i alt der det skjer.

Andre vil gjerne sitte helt egentlig enn sånn krokbakke klasserommet, ikke sant?

Noen barn er veldig, liksom, manjana, manjana og tar livet ganske mer ro og forhåller seg til altaller. Andre er veldig, veldig viktigere med altaller da, ikke sant?

Men så er det, den ser ikke sånn superstort forskjell, men hvis det er ikke så veldig raffinert, kan du si.

Så derfor kaller vi, man kan måtte kalle det litt tempremang da, og det er kallet en prepersonlighet. Ok, ja.

Så det er liksom starten, og så formes vi rundt, egentlig så skjer det, i forhold til jenter og gutter da, så skjer det et ganske tydelig skille når pubertetene gikk inn, så jenter og gutterne vi vokser opp, er, så å si, ganske like som gruppe da, inntil de på en måte kommer i pubertetene, og når vi da kommer i pubertetene, så fortsetter det på en måte gutter litt på den samme veien de byter på,

mens jentene blir helt klart mer nevrotiske, som er de spennende.

Det vil si veldig nevrotisk.

Så vi kommer litt tilbake til det, i forhold til den Big Five som det heter,

eller Big Five er på en måte den overrørende teorien, og det rammeverke man måtte se personlig utifra,

så er det jo da Neopi, som er på en måte den beste anerkjente, eller Neopi er det da, for så har vi et som er det neste anerkjente testen.

Så du har tatt en avart av den, blant annet, så innefor de som Big Five rammeverke.

Ja, ok.

Det er jo den dimensjonen som snakker litt om hvor sensdiv du er for stress, hvor mye du bekymrer deg,

hvor mye du gruler, så inne i den dimensjonen heter du mod depression og angst,

men det er ikke det vi tenker på som en lydelse,

men det er mer enn sånn at noen personer også bekymrer seg jo mer enn andre, ikke sant?

Hvis vi kan si det sånn, i den klassiske tjenstrerollen med foreldre,

så er det kanskje at mor er litt mer bekymret enn det far er, for eksempel.

Det er videre å være forskjellere innanfor, for eksempel, angstfasetten innanfor nervdesismen,

så det handler egentlig om hvor mye sin negativ følelser du er, hvor sensdiv du er for stress, og sensdiv du er for på en måte omverdena.

Men så degernetisk.

Tenviskjent.

Ja, siden jenten går, det kanskje har hun litt mer hormona nå da, og det skjer i ungdomstida.

Og de og mening.

Dette er jo, jeg kommer til å kanskje citere Jordan Peterson en del,

og du kan mene hva du vil om mammen,

men han har forsket en del innanfor personlighet,

og har egentlig ganske mye bra forskning innanfor personlighet.

Så den har den forsket vi ganske god peiling på.

Og det vi jo, en av ting han sier der, er at det gi jo egentlig veldig mening.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Når du skal gå rundt og bære på et barn, så er du av.
Det er et lite barn som er helt avhengig av det.
Du må passe på at det ikke er noe fare rundt,
for den evdesismen er litt denne ufrikten,
at det kan stegre alle mennesker,
gikk ut på savannen eller jongeren, eller hvor det var,
og så begynte det å skake litt i busskasse på siden.
De som bleie ikke tenkte det var noe farlig, de døde jo.
Og de som tenkte at det kan være løvet, er løper.
De overlevde.
Så det har jo en helt klar mening,
og når det ikke bare er deg,
som det spiller i rollen for, men altså avkommer dit,
så selvfølgelig vil det være mening at du skal være litt enn ekstra påvakt.
Så det er egentlig et system som holder deg på en måte.
Alarmsystemet på samme måte.
Beskyttelsesystem.
Det er det. Fulgt og helt.
Beskyttelsesystem.
Så det er funksjonen, det betyr at det er behagelig å ha det.
Det er veldig ikke behagelig å bli stresset,
å være enngselig.
Det er ikke noe gøy.
Det er ikke noe fint, men det er ekstremt nyttig.
Så vi kommer litt tilbake til det,
men det er en de man måtte ser,
med en tydelig forskjell på at jenter når de da kommer i forpartieten og får
alle de her romone som begynner å sette i gang,
så blir det vei skyldig, veldig tydelig.
Så det er spennende.
Også når man kommer opp i 20 år, så begynner ting å sette seg betydelig.
Det har jo litt, men det har veldig diskutert i tidlig potikaster også.
Det som skjer fra talappen, denne området foran i hjernen,
er det siste som blir modent.
Det blir modent til midten av 20 år av cirka.
Kanskje litt tydelig å se jenter og skutter.
Og det er rundt i 20 år er ganske mye av det her skjer.
Så vi begynner å få en ganske tydelig personlige,
men du kan helt klart se trendene ganske mye tidligere.
Men det er ofte ikke like utalt.
Så det er 20 år annet på en måte blir mer cementert
denne personligheten din.
Ja, det kan du forstå ved å si.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Der er det mye på en måte lander og det blir mer refinert.
Men vi er ekstremt, liksom,
vi ender oss veldig mye som gruppe i løpet av livet.
Så derfor jeg sier at det kommer an på hva du mener.
Personligheten blir mye tydeligere når man blir,
måtte voksen.
Og det gir det også veldig menig,
for når du vokser opp, så bor du jo hjemme.
Det er masse i omgivelsen din som egentlig bestemmer for deg
hvordan du skal være.
Når du flytter hjemmefra, i en aldra 18-20,
så plutselig står du ganske fri.
Og da kommer jo selvfølgelig hvordan du og vi hadde frem.
For det har jo blitt holdt litt tilbake av,
si mamma eller pappa, eller noe andre sine,
ønsker om hvordan du skal være, når du skal være hvor du skal.
Barnattragelsen handler egentlig ganske mye om å prøve å forme barn.
Det setter jo også noen begrensninger,
ikke denne vis.
Nå sier jeg begrensninger om en sånn,
det kan høyselig negativt ut,
men i ukehåndspunktet er det også positivt.
Men det gjør også at man måtte ikke,
så det er noen ting i omgivelsen som gjør,
at det er ganske naturlig at personligheten ikke kommer helt i uttrykk,
kanskje før man måske sier forlater reddet.
Det er super skjønt å veste her.
Og sånn som han skrev en gabor materi,
den boka vi bare har læst,
The Myth of Normal,
ombefales den er kjempebra.
Også, vi blir jo former etter kulturen rundt oss.
Og det synes jeg også er veldig interessant,
for når du sier det er med hver neurotisk og bekymret,
så var jo jeg veldig sånn i tidlig i hjuran.
Og...
ændre meg helt på en måte miljø mitt,
hva jeg valgte å prioritere i livet mitt i midten av hjuran.
Og jeg tror nok at det har skjedd en ganske stor ændring
i hvordan jeg er og har det.
Så jeg er jo på en måte litt glad for at jeg opptaket det i hjuran,
og i 40 åren, for det har kanskje vært litt vanskeligere for meg
å ændre litt på det.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Nei, det vet jeg ikke.

Det er også det som er litt spennende,
for hvis du ser så en ændring skjer på litt forskjellige nivåer.
Så du har en måte ændring som skjer på en måte inn i deg selv.

Bersiktig deg, mot sånn som du er nå,
hvordan du kommer til å bli om fem år,
så det er en måte å se ændring på.

En annen måte å se ændring på er jo om deg mot en gruppe.

En annen måte å se ændring på en gruppe som helhet.

Så vi vet jo at når du blir ældre, blir det også mindre enn evrotisk.

Også så dalet på en måte enn skålen litt.

Du blir litt mer rolig.

Det har litt med at du synes så opplevd en del ting, så det er alt ikke nytt.

Det her tenker vi opp i angsterapi, det handler om å gå og gjøre ting,
og så ser jeg at det ikke er farlig.

Persone med sosial angst synes vi at det å sitte blant og snakke med nye fremmede
og folk som kan vure det, det er jo grusomt, ikke sant?

Gjør du det nok?

Og på en måte å forsøke at det er frykt og annet, det stemmer ikke.

Så vi og de blir roligere.

Og hvis du tenker at du har sett den trenden over mange situasjoner,
så har det vært så gøy å gjøre noe med hvordan du nærmer deg verdene.

Og når du ser at verdene er kanskje ikke så skremmende og farlige,
så gi det egentlig ganske mening å bli litt mer rolig med alle der.

Og så er det individforskjellen.

For noen individer er jo mer engselig enn andre.

Det betyr at vi har en angstlidelse,

for at vi må skille fra det å være normalt engselig,
og det å være ordentlig plague av det, hvor det går utover,
hvordan du fungerer i det dagelige.

Du kan være bekymra.

Altså du har de så her som er glade bekymrerne,
og de er egentlig bekymrer seg, og de gir mening for dem,
og de føler at de får noe ut av det.

Ok, fint.

Da må du gjerne holde på med det.

Men så tenker vi på at folk som bekymrer seg er,
de blir alltid så plague av det,

og da begynner å snakke om at det er en lydelse,
en psykisk lydelse.

Hvorfor blir du ikke plague av det?

Da er du ikke noen psykisk lydelse.

Vi minner det, selvfølgelig plague er det andre da,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

på den måte.

Men det blir en annen diskusjon.

Nei, så personligheten vil endre seg gjennom livet.

Det er noen trender som for eksempel,
så er det jo, du kanskje ikke er like,
det vi kaller på veien, så heter det sociable,
som er det av, eller gregarious,
som handler om hvor glad du er i,
og sitte og prate med folk og små prate,
og hele biten er det, det sier noe da,
om hvor godt du liker det,
og det er også blitt lavere av,
og hvorfor det er jo,
at dette krever en del energi.

Når du blir eldre, så blir du også mer sliten.

Du orker jo ikke å holde på med det her.

Så det er mye av de ting her som gir egentlig en ganske mening
i hvordan vi endrer oss.

Samtidig så vet vi at,
jeg kan du sikkert se noen, barn,
er ganske kaotiske,
de legger fra seg jakkene sine der,
de glemmer en bøkene på skolen,
de glemmer igjen,
iPaden hos kompisene sine,
det er jo bare et kaos,
det er jo liksom,
og så har de ikke styrke på når de skal opp på skolen,
de har ikke styrke på å ta med seg maten,
alt dette som vi voksne tar veldig for gitt da for eksempel.
Ja.

Hvis du ser på det,

hvis du tar et overblikksbilde der,

så kan du se at,

det handler egentlig om å forme et individ

å bli mer det vi kaller planmessig,

som handler om å bli planmessig,

jeg er jo,

hva skal jeg si, den som,

det typiske planmessig,

jeg er jo på en måte å følge avtaler,

vil ha system på ting,

forstå at,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

det jeg føler til det,
jeg føler til det,
har jeg en avtale der,
som jeg nødt å ta bussen så, så tidlig,
i den evnen der,
det er det vi kaller planen.
Det er en del av personligheten din.
Ja.
Så det er jo en av de andre trekker,
i Big Five,
som har la fem store personlighetstrekk.
Så jeg kan kanskje ta det nå,
siden vi er inne på det.
Ja.
Så du har jo,
den ledende teorien,
og dette her,
vil andre være,
kanskje vi enige i,
men,
den ledende teorien på personlighet,
innfor psykologi,
er Big Five.
Det finnes mange,
mange versjoner,
det finnes mange togninger,
det finnes mange meninger av personlighet der.
For eksempel,
psykologer,
som er litt mer psykodynamisk orientert,
som er litt mer tilhengere,
av den tradisjonen etter Freud,
forstår personlighet,
på en annen måte,
en personlighets psykologi.
Så de har på en måte,
en slags sin annen forståelse av det.
Og så har du noe,
og så har du det her,
som er på en måte personlighets psykologi,
hvor,
som er mer felt,
eller fagfelt,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

som,
hvor Big Five,
er liksom det store.
Ok.
For å gi det,
og hvordan,
og det forklar,
forskjellige aspekter,
ved en personlighet.
Ja.
Ok.
Så,
liksom,
så vi skal se for oss av personlighetene,
kan vi,
kan vi strengt at dele opp,
hvis vi ser for oss personlighetene er en kake,
skal vi dele den opp i cirka fem stykker.
Så,
det handler om,
det er flere sånn akronymer,
for,
års næte,
brant annet,
som snakker om de som fem trekker.
Men jeg begynner ofte på nøverutisisme,
som er det vi har pratet om tidligere,
liksom,
det handler om,
egentlig sånn,
det er lærmsystem ditt,
liksom,
det er grunnlaget her.
Nøverutisisme,
er det ene,
og så er det,
og det er ofte ganske tydelig,
hvor folk er,
hvor stresset folk blir,
hvor mye de bekymrer seg,
og grubbler over fremtiden og fortid,
liksom,
hvor er det en person,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

som blir fort ved,
vippet av pinnen,
hvis det skjer mye,
den type ting.
Det er der.
Det kan så si det at,
personligheten i byggefeil,
når vi hopper litt frem tilbaks,
vi får vår beklaget til alle til det.
Men det er jo,
det som ligger i grunn her,
er at det er snakke om dimensjoner.
Du kan være mer eller mindre av noe,
sånn at du kan si det mot,
så at denne utisisme,
blir jo det å være,
det vi kaller,
emosjonelt stabilitet,
eller at du er emosjonelt stabil.
Er du veldig sånn,
neutral?
Ja.
Du har ikke så mye negative følelser,
da er du egentlig ganske,
du er ganske ganske,
stabil.
Ja.
Du,
liksom, du har noen,
som nesten,
du har sett hva livet kaster på de,
så har du en litt sånn,
det ordner seg,
det går fint,
så kan vi være veldig frustrerende,
for alle så andre,
gjørne kanskje i hver litt sånn.
Men de vi,
som synes,
går ganske laft på denne utisismen,
ikke sant?
Så det er en motbart,
det her er kanskje enda mer kjent,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

fra ekstraversjon og introversjon,
eller ekstraversjon,
som det også heter for så vidt,
ikke sant?

Hvor mye liker du i ukanspunktet,
kontakt med andre eller ikke?

Ja.

Er det nestet punkt?

Ja, så er denne utisismen er det første,
og så har du ekstraversjon,
som er da hvor mye sosial kontakt du søker,
for å si litt kort.

Det tror jeg det første kjenner,
det bruker jo veldig vanlig,
er du litt mer tilbake til å ikke sosialt,
eller liker du å være litt så mitt i,
mitt i aksjen,
og det er det skjære å sitte og prate,
ikke sant?

Ja.

Jeg vet ikke hvorfor det første bildet,
som kommer opp,
men jeg tenkte liksom,
i sling gutt og umsen,
vi er veldig som ganske høy her,
sannsynligvis.

Ja.

Ja, det hennes naturlig,
ikke sant?

Jeg er mitt i,
mitt i der det skjer nå,
mye bein og ermer,
sannsynligvis ganske høy på ekstraversjonen.

Ja, ikke sant?

Så har du jo det som heter
åpnet for erfaringer,
som handler litt mer om,
det handler litt mer om,
hva skal det, kunstneriske og
artistiske interesser,
og om litt inntektivelle interesser.
Og mye,
og det kommer kanskje tilbake til,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

men mye også kobler opp til politikk, da.

Er du mer konservativ,
eller er du litt mer liberal,
for eksempel?

Ja.

Det kommer inn her,
liksom,
liker du at det kommer nye ting,
er du, er du,
er du opptatt av tradisjoner,
er du opptatt av det vi har hatt før,
er du opptatt av det vi skal få bli,
ikke sant?

Ja, om du liker å
oppleve nye ting,
og...

Okei, så,
åpenhet for nye ting,
er nummer tre.

Ja, så er du, er du,
er du oppe,
er du oppnærslig lukka,
for nye ting.

Det er egentlig dimensionen, ikke sant?

Så har du det som heter
medemenskligbet,
jeg vet ikke om jeg synes det er
et sånt veldig god oversettelse,
for det høres ut som at
hvis ikke det er så veldig medemensklig,
så er det egentlig et skikkelig rassard.

Ja.

Det er ikke helt det heller.

Det er ikke helt det på en engelsk.

Så da heter det
agreeableness.

Agreeableness.

Så jeg tenker at kanskje
med djøelig vil det være
et bedre oversettelse,
men det får bare være.

Ja.

Det er ikke jeg som har gjort den,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

så det får de stå for.

Ja.

Ja.

Men det heter
om medemensklighet, da.
Og det handler jo mer om,
type, er du veldig,
er du veldig centrert
rundt deg selv,
og dine alle nærmeste?
Eller er gruppasidentitet
veldig, veldig viktig?

Ja.

Ikke sant?

Åfrer du deg selv for andre,
åfrer du din egne behov,

ja.

Ja.

Det er liksom litt den,
er du også?

Ja.

Og det har sånne positive
og negative konsekvenser.

Ja, ja, ja.

Jeg kommer slags til å bli
tilbake til.

Du skal jo læse min personlighet.

Ja.

Og så,
og så har vi jo det siste som
en endte i stedet,
plannesighet,
som handler litt om
orden og struktur.

Det her må du kunne
forstå

ataler,

sette opp ting i,

og så organiserer ting.

Så er liksom den som,

så der har du også veldig tydelig,

liksom,

de som

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

i Brasil og Amerika,

ja.

Ikke sant?

Når vi går til Tyskland,
så er vi veldig opptatt av
avtaler,

sier vi at vi skal møtes
klokka to,

så møtes vi klokka to,
da er det ikke snakk om at
vi møtes klokka fire.

Nei.

Ikke sant?

Så der har du på en måte
litt den dimensionen også.

Ja,
så kulturen påvirker jo
hvor planmessig du er,
den personlighet stelene.

Så,
vi kan jo,
vi kan jo komme tilbake til,
eller vi kommer inn på det her igjen,
liksom,
med kultur.

Ja.

For det handler jo også om
situasjon,
for eksempel USA blir jo sett på som, de er jo ganske,
fremovelent, ganske på,
og ganske,
trykker seg frem,

og,
eksempel, det er jo litt den typisk Amerikaner,
enn litt for å,
lage litt om tullet til bildene,
eksempel.

Ja.

Det er litt det, eksempel.

Ja.

Og så kan du tenke deg,
hvilke galning vil du,
vil du på,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

liksom, når du var utflukkning til USA, da?

Hvem personer tror du var de som,

blei med på båten,

og kjørte over atlantern?

Dette var jo personer som,

søkte nye ting.

Ah.

Og da får du en synsyk opphopning,

av den type mennesker,

i USA.

Og hvor interessant.

Mens i Norge,

hvor vi er litt sånn tilbake og holdende,

ja.

Hvem er sånn bleien?

Jo, det var alle de som ikke ville dra.

Hahahaha.

Og alt hvor jeg,

eksempel.

Så det visker altså gil jo også,

litt sånn mening da,

for noen land har blitt liksom,

de har blitt.

Ja.

Sånn det,

hva skal det folkenskjela,

på den måte et enn,

eksempel.

Det visker jo at de er mening,

hvis du kan se for oss,

at personlighet er noe du også er født med,

og sånn formøss.

Ja, ja, ja.

Det gir jo også mening.

Skil interessant.

Det er,

jeg kommer å si det,

det er mer min betraktning,

og kanskje min filosofering,

mer enn det kanskje er,

beleggit forskning da.

Men det er,

jeg bare synes det er,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

det er på en måte de passende.

Skil,

jeg synes det er veldig artig å høre dine betraktninger.

Bra.

Ja.

Ok,

fortal meg mer.

Så,

sånn,

skal vi se,

hvor var det vi...

Sånn nu har vi gått igjen da,

så det er liksom,

det er neurotisme.

Ok?

Bra.

Og så er det,

hva var det du sa?

Så,

neurotisme,

eller emosjonell stabilitet,

som er en,

ekstraversjon,

introversjon,

som er en annen dimensjon,

liksom,

to utepunkter,

åpenhet for erfaringer,

eller lokkahet for erfaringer.

Ja.

Og så har du medmenskighet,

mindre medmenskighet.

Ja.

Så,

og så har du planmessighet,

som er da mer mot,

lager seg planer og systemorden,

og så har du de som er litt mer

manjane, manjane.

Går de litt mot hverandre,

i det der med åpenhet for erfaringer,

mot de som er veldig planmessig,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

eller har ikke det,
de overlapper ikke hverandre?
Så,
jeg tenker at vi skal prate om det,
fordi det er litt sånn,
pedagogisk,
om litt avskilde ting,
men virkeligheten er at det her,
henger litt sammen da.

Ja.
Ikke sant?
Sånn at det er,
vi kaller det korrelasjon,
altså,
de korrelerer ganske mye innad.

Ja.
Så det er ganske mye overlapp, da.
Og med en gang du snemmer de sånne tingene,
så popper du opp folk er kjenn,
med litt sånn og sånn.
Så det her også,
jeg synes det har vært veldig spennende,
for det var litt sånn,
måtte få en liten joksark,
på hvordan er folk.
Her får jeg et system,
jeg bare kan putte folk kjapt inn i sånn,
ok, du liker sånn,
synes litt,
mer framholdent,
ikke framholdent,
du liker det,
så det er en måte å se også mennesker på.

Ja, ja, ja.
Så,
det er,
man kan jo kjenne igjen folk,
alltid sier det med en ganske meningen,
for eksempel,
den her,
det her allerede,
sånn er du,
det gir jo mer mening,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

tar du for eksempel,
Jan Thomas,
ikke sant?
Altså, han virker så positiv,
han har så mange,
han er så glad alltid,
og han skår jo skyhøyt på det.
Ja.
Altså,
om jeg har en god,
uansett hvor god dag jeg kommer til å ha,
så kommer jeg aldri til å ha en like god dag,
en god dag,
som Jan Thomas,
eller store dagen selv,
liksom,
jeg skyhøyer på det,
jeg har masse positive følelser,
som er den underfassetten til,
eksempel,
eksempel, ,
ville merke,
undt om hvordan,
for det er over noe underpunktene på hver ditt.
Så,
hvis vi kan se,
for at vi har da,
fem trek,
liksom,
som er de jeg ikke henne nå,
som er de dimensjoner,
vi er de større eller mindre gratt.
Ja.
Så er det liksom,
som oss ser på en myksebord,
liksom,
massen sånn,
slå oppe ned,
eller ja.
Ja,
det finnes det,
og hvis det lige ser.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Og så,
under det igjen,
så har du et mellomnivå,
som er litt mindre kjent,
Det er at de underimmersjonene kan deles opp i to.
Det har vi givet litt med meningen til hvert.
Under det ene som er det vi mer kjente, er det vi kaller underfassetter.
Og der under hvert av de fem, så ligger det 30 underfassetter.
Ja, så er det ikke rett omkring sett.
Ja, så du skal holde tunga ganske rett i munnen på nærforskjellige her, da.
De der best videnskapelige belegge for er disse fem trekker.
Og så prøver man på en måte å se...
Et litt mer i dybden på det.
Men mye av forskninger er primært gjort på disse fem trekker, ikke underfassetter.
Så det er jo helt klart gjort forskning på det, men det er bare betraktlig mindre.
Det er ofte i store fem trekker de farskes på da.
Og det er også interessant til forholdet det er kjønnsforskjeller også.
Ikke den til kultur, men også kjønnsforskjeller.
Jeg har hintet litt til det tidligere på tjesen.
Men det er jo også å snakke om at det er noen små eller beskedende forskjeller på gruppenivå.
Det får så ofte veldig stort urslag på endene.
Så at hvis du sier i følte, for eksempel, med menneskelighet, så er jo kvinner er jo litt høyere enn menn.
Det vil si at plukker den til fjellig i mannen og kvinner, så er de sånn sylvvis.
Det her kan jeg også nevne bare for å si det, det er jo normalt fordelt.
Det betyr jo at de aller fleste befinner seg rundt gjennomsnittet.
Og så lenger ut på å si om vi kommer, hver individer er det.
Så det samler mot mitten. Det er sånn som det fungerer.
Sånn at men og kvinner skal se gjennomsnittet på mannen i med menneskelighet, og kvinnen er litt forskjell på dem.
Så vi si at men er litt mindre med menneskelige enn kvinner, som gruppe.
Ja, jeg kjenner meg gjenn i det.
Vi kan ta den gjennomsnittet på mannen og kvinnen, så er det ikke noen som vi forskjell på de.
Og det her er interessant, for det er ikke så stor forskjell mellom kjønne.
Men inn av de kjønne, så er det veldig stor forskjell.
Så vi er likere hverandre som grupper enn vi er forskjellige.
Ja, det er interessant.
Men det vil si at de minst menneskelige personene er menn.
Ok.
De mest menneskelige er kvinner.
For vi måtte passe på flokken mens menneske ut og jakke det.
Ikke sant? Sett litt enkelt.
I dag så ser vi også at det er jo ikke nødvendigvis bare til å følge at det er mer menneske i fengskyld,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

for eksempel.

Så det er en mer dyste sida, det er litt overslag, men så er det noen forskjeller der.

Men det er ofte mer på nevrotusisme, det er den største og agribulnes, eller med menneskelighet.

Vi bruker ikke det engelske begreppene, for vi får klage det.

Det er der vi stort ser de største kjønnsforskjellen med.

Ok, så planmessighet, så er vi ganske mye likere, og utadventet, så er vi...

Ok, ja, det er interessant.

Åpenhet også, så er vi egentlig ganske rimelig like.

Ok.

Ja, det er noe på ekstraversjonen, men jeg har også litt med, det jeg kommer litt til.

Og det kan vi skatthe litt i for at når vi ser på din personell.

Herregud min opp.

Så...

Skal det kanskje gå inn på det nå, Annette?

Ok, du fikk med til å ta inn sånne her enn det lang greier.

Sånn var så mye i spørsmål.

Ja, så 300 spørsmål?

300 spørsmål, ja.

Ja, det tror jeg det var.

Det er en del, og det tar jo den noen halv timet til å gjøre det.

Sånn som vi da gjør det, for at vi må da si,

hvis vi har masse personer som tar den testen,

så er det noen nivåer i det her for å få det likt,

så vi ser hva de resultatene betyr.

Så en ting er at vi sammen...

Som den testen her, er du sammenligende opp mot kvinner i din allerskuppe.

Ikke sant?

Ok, så man sammenligner seg med samme kjønn i samme allerskuppe.

Så det varierer litt hva man skal med deg, ikke sant?

Sånn er det ikke hvis det er, for eksempel,

se personenlighet opp mot forheppelmensen som etter,

så hadde det ikke vært så veldig interessant å ha med menn, for eksempel.

Nei, natop.

For det vi har, er at vi får ikke mensen.

Nei, natop.

Så det spørres litt hva du skal med det.

Men er dette bare sånn, for resten av mange nu som kan du tenke,

er lyst til å ta en sånn personlig, finnest gratis,

kan jeg legge en link under i episodeinfo?

Så det kan du jo, den testen som jeg har, du har tatt,

det er en sånn et alternativ til den neopi som det heter,

som er litt som den store offisielle testen,

og så er det noen andre som har laget seg en alternativ

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

som ligger ute gratis, så den kan du helt finne litt til.
Ok, så da legger jeg den ved,
men det lurt å høre ferdig episodeen for å vite hvordan du skal bruke det.
Ja, så det kommer vi til.
Så da er det, så jeg tok jo også testen eksempel for å vise,
og det snakker vi om litt førstjenning,
at vi er jo ganske like på den testen ser du ut som.
Og vi ligger ganske mye rundt gjennomsnittet da.
Vi ligger rundt gjennomsnittelige personer som tar den testen her.
Men det som er litt interessant er at jeg blir sammenligende mot
menn i cirka min alder.
Du blir sammenligende med kvinner i din alder.
Så når vi ser på disse to profilerne mot hverandre,
så er det litt som å sammenligne Per og Eppler.
Så dette her var hvorfor jeg tok testen og sa at jeg var en kvinne i cirka på din alder,
for å få litt sånn, for å kunne se litt nærmere da.
For da blir jo minneskårer sammenligende med,
det kaller vi normering for øvrig.
Da kan vi se hvordan jeg skår i forhold til denne gruppen med mennesker.
Så dette her blir relevant i forhold til rekrutering.
Ikke sånn, for du skal jo på en måte prøve å finne ut
hvem er det som passer til denne jobben, for eksempel.
Og da trenger du knønnen til å ta hensyn til alt.
For noen passer jo bedre i noen yrker enn andre.
Ja, nettopp, og så er det gruppering at man vil ikke bare ha de som er,
for eksempel, veldig lar på planmaskigheter og styret skip.
Nei, det vil du ikke.
Og dette gjør jo forsvarer ganske mye.
Blandt annet forsvarer bruker den testen her.
Jeg skrev jo hovud, sånn, vår masteroppgave på en måte.
Jeg skrev, jeg er på person blandt annet, og så på personlighet.
Da er Big Five men der forsvarer sin person av det.
Og opp mot hvem som fikk posthematiske stressplager.
Og ikke, vi har vært i Afghanistan, da.
Så det er også litt sånn som vi kan se på om det kommer tilbake
når vi snakker om psykiske ridelser og om personlighet.
Men hvert fall du, ikke sant?
OK, ja, nå er jeg spent.
Så hvis vi ser for oss sånn som det her fungerer, så er det gjennomsnittet er på 50.
OK.
Så at den gjennomsnittelige personen er 50.
Skåret er 50, OK?
Så det er fra 0 til 100, så gjennomsnittet er 50.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Ja, det er 50.

De aller fleste, ikke sant, 70 prosent cirka av folk, ligger mellom 60 og 40.

OK.

Så løper det spennende der, så har du dekt cirka 70 prosent på folkningen.

Når jeg snakker med normal fordeling,

kommer du opp mot 70, og inkluderer du 70 og 30,

så er du opp i 95 prosent på folkningen.

Kommer du opp til 80 og 20, så har du 99,7 prosent på folkningen.

Og det her er derfor jeg brukte de type skårene her,

for da sier du at er du rundt 50,

pluss minus opp til 60 og 40,

så er du innfor, liksom, det er der de aller fleste er.

Ja, ja.

Ikke sant?

Så når det gjelder liksom ekstra versjon,

hvordan tror du du skårer der?

Det er jeg har pratet om filere,

som jeg synes er veldig spennende.

Ja, altså,

jeg var veldig innadvent som barn.

Jeg synes jeg jeg var veldig,

jeg ble veldig generert hvis det kom nye mennesker.

Inna de mine vennergruppe, så var jeg jo

en person som var i godt og mør,

og da ble det mykke energime.

Når det var nye folk, så ble jeg veldig generert.

Og så husker jeg at i skjettet som min klasse,

så drev jeg så rundt meg, så at liksom,

de som var utadvent, de,

til liksom, var mer populær,

det var lettere for folk å like de,

for de visste følelsene,

så jeg bestemte meg for at jeg skulle bli utadvent.

Og så ble jeg jo gradvis mer og mer utadvent,

og husker på ungdomskolen og videregående,

så var jeg,

jeg prøvde det, ja.

Prøvde så hardt jeg kunne å være utadvent,

men,

nu er det gått litt mer tilbake til meg selv,

de siste ti årene,

og jeg er veldig glad i folk.

Jeg elsker å være laget folk,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

men jeg tror jeg aldri kommer til å like å være
store på store festet,
og sånn, det blir for mye for meg.
Det blir for mange å prate med,
og jeg liker heller at vi åtte stykker enn på et bord,
og kan ha en god prat.
Så jeg er veldig spennende på hva den der testen viser er,
introvert eller ekstravert.
Så du blir det som heter for andre vert,
du er begge.
Så du er herpig inden å slitte altså.
Så du har tydeligst klart det da,
og liksom hente inn,
hva skal jeg si, blikk litt ekstravert.
Ja.
Det er du klart.
Ja, tenkte jeg.
Du er ganske på gjennomsnittet.
Du sier noe her,
for du sier at du liker andre mennesker.
Det er noe som virker som gir den del energi,
liksom, du liker å holde på med ting,
være med andre.
Men så liker du ikke, som du sier,
å være i masse og drive masse små tok.
Nei.
Det er litt tydelig, generelt,
for at akkurat den falsetten som handler om det,
der er du nesten på,
der er du,
akkurat skålen er på,
der er du da 42.
Okei, så det er lavt sånn.
Ja, så du er liksom,
hvis vi kan se for oss,
gjennomsnittsperson er 70% der på folkninga,
så er du helt liksom i bonden,
av de 70% da.
Ja, okei.
Så du begynner liksom å vippe på grenset til lav.
Ja, for det, ja.
Jeg kjenner meg igjen i det her,
for at jeg liker veldig godt å heller snakke om de ordentlig

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

viktige tingene,
enda å stoppe på å snakke om det.

Ikke sant?

Og det er,
men det er deromått virker som du,
du virker liksom som en person som liker
å ha litt livetaksen når du er med folk du liker å være med,
og da er det en passe stor gjeng.
Så liker du at det er litt livetaksen vi snakker.

Okei, ja.

Og ser på skolen denne,
kan du kjenne deg igjen i det?

Jo, det kjenner meg igjen i det.

Ja, så at det skal gjennes kjele i ting.

Ja.

Ja, så skal det være litt energilitt gå.

Ja.

Det skal ikke bare være at vi sitter liksom stille rundt,
og alle er liksom,
det kan gjerne være litt stille,
og så må det ikke det som er normen.

Nei, nei, det kjenner meg igjen i.

Så det er liksom spennende.

Okei.

I tillegg, så er du,

ja, egentlig ganske gjennomsnittelig, og det her er det folk ofte bomber likt på om personlige setter,
liksom, for at det må være gjennomsnittelig.

Er kanskje ganske lurt,
fordi at da har du ikke så mye overslag på en eller andre sida,
så er du sikker i mitten,
så kan du tilpasse deg ganske bra.

Du er ikke en veldig utregg av person på en eller andre måten,
du er ikke noen veldig introvert eller veldig ekstravert,
men du kan tilpasse deg litt etter som.

Så det er egentlig helt fint det, når man er sikker ganske gjennomsnittelig på den måten her å se det
på.

Ja, ja, jeg er kjempefornyende med det.

Ja, så er det egentlig helt fint.

Det er kjempebra det.

Ja.

Ja.

Så det er noe vet jeg å si at hver gjennomsnittelig kan ha sånn dårlig viber,
her er det ikke det.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Så bra.

Bare sånn at jeg er veldig klar på den typen av det.

Jeg er kjempefornyende med det.

Nei, så på ekstraversjonen?

Ja.

Midt på tre?

Midt midten.

Ja, gjennomsnittelig, og som de fleste andre.

Ja.

Ok, spennløs.

Så både likelig til begjenn, likelig til diverse da.

Mhm.

Du nevnte jo, når vi snakket sammen før jul, så ville du lese den boka til Gabber Matte.

Ja.

Og så var du litt betenkt.

Ja.

Visste du det?

Ja.

Du var litt, du var litt sånn, oi, her var det noen ting som jeg ble litt bekymret for.

Ja, hva var det?

Du snakker om at du kan tenke veldig mye på andre, andres følelser.

Ja, ja, det gjør jeg.

Og ofre gjerne litt kanskje din egne behov for å søge for at andre har det bra.

Ja, det har jeg hadd hele livet.

Ikke sant?

Mhm.

Hvordan tror du du skulle ha skåret der?

Nei, hva var det for noe?

Hva var det der agreeableness?

Ja, som medmenschelighet.

Jo, der synes jeg jeg har skåret litt høy til, skal jeg.

Jeg tenkte at det der kommer til å være med meg hele livet.

Så i en gruppe på 100 personer, så er det kun 2 som er mer medmenschelige enda.

Oi.

Så du er mer medmenschelige enn 98% av resten.

Oi.

Så der er du veldig på topp da.

Ja.

Ja, så det vil jo bety at for deg så er det helt klart viktig å ha andres behov.

Ja.

Og det er det jeg tror, det er det jeg lært meg å leve med.

Når man lærer skal man se sin bok, så skjønner man jo at en del av det er jo til lært.

At man setter andre sine behov fremfor sin egne.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Og så ser han jo at det er kanskje et karaktertrek som kan være negativ med tanke på utvikling og sykdom,

fordi at man automatisk setter andre fremfor den selv.

Men jeg føler at jeg lever veldig mye bedre med det nå enn jeg gjorde for 10 år siden.

For 10 år siden kunne jeg være selv utslett om det.

Men nå er det en del av meg at når jeg har møt på folk som har for eksempel smerte, så kjenner de med smerte.

Sånn har jeg bare alltid vært.

Og jeg tenker at jeg skal bidra det jeg kan til andre mennesker.

Så jeg må jo bare innse at sånn er jeg bare og så prøver å leve så godt jeg kan med det.

Og du sier noe derfor at underfassetene er de seks underfassetene til medmenschelighet.

Det er jo sympati. Og der er du på 99 da.

Så det er liksom de som drar det virkelig opp. Du kjenner virkelig hva andre opplever.

Ikke sant?

Og det er fint å ta det her opp, fordi at det er...

Det ene ting er jo at vi er født med av personlighetstrik.

Men grundtatt også ser ofte så forskjellig ut er for at vi har det som heter karakteristiske tilpassninger.

Gabel Matheg kan kalle det coping mechanisms eller en mestringstatus gir.

Så det er litt sånn hvordan vi setter ut det jeg trekker i, hvordan vi personlig setter vår lille...

Nå skal jeg til personlig twist på det.

Ik sant? Sånn hvis du når du da vokser opp da med, ik sant?

Og med at det er viktig å ta vare på andre...

Ik sant? Så er det en slags verdie hos deg som du opererer utifra.

Og det kan være veldig fint, for at du får veldig mye glede av det.

Andre blir glad. Og til og til er du veldig tyde deg på at når du ser andre blir glad så kjenner du det.

Det gir deg masse, ik sant? Det gir deg kjempe masse, men det koster også. Ik sant?

For det krever mener jeg ikke at jeg skulle drive å passe på andre og selv fobise deg.

Så det du snakker om nå er at du har gjort en karakteristisk tilpassning og ender litt på den, så at du kan ikke bare være selvurslåtende, men du måtte passe litt på deg selv.

Ja, men det her kjenner seg ikke en sånn...

Siden tydeligvis da Skora forbi gjennomsnittet her, så jeg dras i begge retninger.

For på en vis har jeg veldig lyst til å være på gjennomsnittet her, fordi jeg har mange ganger

tenkt på folk rundt meg som er veldig god til å sette grønsen av veldig god til å sette sine egne behov fremfor andre.

Så jeg tenker hvor beilig de må være. Og som legger ikke sånn, så synes jeg at det er kjempevanskelig

å ikke gjøre absolutt alt jeg kan før de personer.

Men så har jeg jo god tatt at det bare er sånn jeg er, og jeg ser også det positivt med det,

fordi jeg ser veldig fort at jeg kan gå inn i ett rum, og så kan jeg se meg en gang hvor folk har det.

Og ofte går jeg ofte bort til folk, og hvis jeg ser at det er noen som trenger noe ekstra, så ser jeg det.

Så jeg tenker at det kan være en gave.

Nei, det er begge deler. Det er både. Det krever noe av det, det koster noe,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

men det er også noe du får ekstremt mye gjennomfor.

Og der er poenget da, bare balansere det ut.

Det er greit å være klar, og jeg tenker at for de som skal ta denne tasten, det er greit å være klar over sånn her personen.

Jeg trenger ikke sånn at du vet det.

Når jeg kjente her om dagen, så kom Naboen på døren og tenkte å låne bilen min.

Og jeg hadde en dag full av planer.

Jeg skulle på innspillingen i byen, jeg skulle videre til et møte, så skulle jeg på en konferanse-ting, så jeg tenkte i begynn til å kjøre meg tre forskjellige steder.

Men Naboen forteller meg hvor slitsomt det blir for hun hvis ikke hun har bilen i morga.

Og da tenker jeg, det høres kjempebehagelig uten hos hun, hvis hun har bilen.

Så det er mye mer ubehagelig for meg å si, nei, nå er det bare låne og bilen.

Og så kommer jeg neste dag, og så tenker jeg, hvorfor?

Det er kjempebehagelig for meg også.

Så det lærer ting hele tiden.

Her kommer du litt inn på hva du kan ændre i personlighet, for vi vet at du får ikke å ændre på dette i morga.

Men med å jobbe med det, kan du faktisk ændre deg et helt standaravikt.

Det vil si du kan hoppe fra, for det er standaravikket her.

Nå blir det sånn teknisk språk, men det er det jeg snakker om fra 50 og så opp til 60, det er et standaravikk.

Så du kan hoppe opp noe. Du kan endre deg opp til 10 poeng, eller mer i løpet av 5-10 år.

Ok, så jeg kan gå fra 100 til 90.

Ok, det er bra.

Du kan jo jobbe med å skalere det ned, eller sånn som du har gjort med å sette at, for eksempel, hvis jeg blir selvutslettende, så begynner det her å koste for mye.

Det kan jeg ikke holde på med.

Jeg må snurre igjen seg inn litt i den,

men det er fortsatt ekstremt meningsfullt for meg å gi til andre.

Det er videoen du ikke mister.

Det handler om hvordan du kan koste nytte, hvor mye koster det her med, hvor mye får jeg gjenn for det.

Og så lenge du fortsatt er fornøyd med den balansen, så er det egentlig super bra, da trenger du ikke å gjøre noe med det.

Men du har jo gjort en endring.

Ja, men fremdelen skår er 99, det er jo helt det.

Ikke sant?

Ja, men jeg tenkte at jeg ikke hadde lagt denne podcasten, hadde jeg ikke hatt den personlige strekket for det er jo mye dårligere betalt,

for eksempel å lage denne enn å jobbe som lege.

Men jeg føler at det gir så mye som ikke, det gir meg så mye som ikke, det gir meg så mye glede å kunne hjelpe andre.

Jeg var også veldig sjokkert når jeg så de skårene selv.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Nå har jeg hørt på podcasten i en god stund, og jeg hører jo gjennomgående at det formidler du jo ekstremt godt, at du bryr deg om hva andre ønsker, hva som hva andre har det. Det kjennes jo veldig gjennom da. Jeg synes at jeg var veldig spottad. Hadde du paillet ut personligheten min før jeg tok den testen? Jeg hadde noen hypoteser, men det her er også litt med personlighetstesten, at mannen din, for eksempel, hvis han kunne tatt den testen her for deg, og så latt som han var deg, og egentlig vært vært og tatt det på korne ganske bra, så sylligvis. De to linjene, man skal si skårene dine og skårene hans, om deg ville stemmes ganske bra hverens. Så personer som kjenner deg godt vil kunne på en måte simulere dine skårene. Så de vil kunne svare som deg og være ganske spottad på folk som ikke kjenner deg. Der er det ganske feldig da. Så siden ikke vi kjenner hverandre så veldig godt, så hadde jeg kunne hatt noen hypoteser, men jeg er også veldig åpen for at de kunne vært veldig feil. Fordi at personer som ikke kjenner deg, de er veldig dårlig da. For mannen har sett deg i ganske mange situasjoner. Han sett deg når du er su, når du er stressa, når du er leide, når du er klare, når du er kjempebra, når du har gjort noe som har vært veldig meningsfullt for deg, og at mange, mange, mange data punkter, eller øyeblikk han har sett deg i, derfor klarer du en måte å sumere, sånn er han etter vanligvis. Og det er litt av det vi tenker som Big Five også måtte pointere med personlighet. Sånn er du vanligvis. Dette er liksom summen og gjennomsnittet av hvordan du er. Men det jeg synes er litt interessant, er at jeg vil ikke tro at jeg skorter, for eksempel 99 av 100 på det der. Jeg vil ha tenkt at jeg var kanskje... Jeg vet jo at jeg er litt mer enn normalt, men kanskje søtt i dag, så man kan ikke se seg selv helt heller. Nei, og det kan jo hende at... En ting er liksom grunntrekket, ikke sant? Som er på en måte litt sånn temperamange man har født inn med, men man har noen ting fra som at man har føtt med, og så er det det lage ute på som heter i koping mekanisems, eller som jeg kan lære karakteristiske tilpassninger, som er det her hvor du på en måte lager din twistbål. Og da kan det hende at du toner ned litt det. Så du ser at når en abonnement kommer, så kan du se at du trenger det her. Riggemaxreflexen min er det bare å gi hun økken med en gang, og bare du tar den, det går fint. Det er nesten karakteristiske tilpassninger. Ja, vi vil være og si at jeg har det kanskje også litt tekniske imorgen.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Ikke sant? Sånn at det er litt hvordan karakteristiske tilpassninger kommer litt, det er noe måte hvordan vi skal si, det er skjæringspunkter mellom hvor våre måte ting kommer til syne, og hvordan miljømøter det.

Ok, så jeg tenker at det er veldig greit å vite det faktisk.

Det er greit å ta den av testen,

fordi neste gang en abonnement kommer og skal låne bilen,

så kommer det å tenke at 99 av 100 vil ha sagt nei,

mens jeg vil ha sagt ja,

så nå må jeg prøve å være litt på snittet, akkurat på dette og så har jeg.

Ja, ikke sant?

For eksempel, så er det jo dette her kommer folk som har gått på skole med meg til å kjenne seg veldig igjen i.

Vi har noe under medmeskelighet, så har vi noe som heter beskedenhet.

Ja.

Så på beskedenhet, så er du ganske gjennomsittlig.

Ja.

Mens jeg av 100 syk så er jeg noen med 18.

18 på beskedenhet?

Så du liker å liksom, hva betyr det egentlig?

Jeg er ikke veldig beskeden.

Nei, det her har,

jeg strekker hånda jeg være i klasserommet og spør om ting,

og så er det veldig,

og selvfølgelig veldig varierende,

og det er kvaliteten jeg spør om.

Noen ganger har det sikkert vært smart spørsmål,

og sikkert folk sitter og tenker,

kanker han bare å holde kjeft?

Ja, ikke sant?

Du tenker ikke over at å borde deg stille dette,

eller borde jeg fortelle alle,

kom ikke veit om dette og det med?

Så jeg borde nok tenke mer om,

jeg borde definitivt tenke mer over det da,

og det har jeg jo blitt flinkere på etter her,

så jeg beteller det.

Så det er jo liksom morsom trekt,

og det var liksom spennende,

fordi jeg og både disse kollegaen mine

på analogisemegner jobbet der,

disse skolerne da,

og de var ikke veldig overrasket de hele,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

og der er folk jeg har jobbet sammen med et halvt år.
Så det er tydelig at det er noe de ser da,
ikke sant?

Ja, du er ikke så veldig beskjedende.
Så jeg tenkte bare skulle legge på litt.
Men det er jo på en måte ganske mye
genetikk i det også da,
siden du, nemt at du for eksempel
hadde en vanskelig barndom,
der du har blitt sikkert trokk av en del ned,
på en måte folk rundt har prøvd
å få dette å være mindre beskjedende.
Men du har holdt fast i det.
Hvis det hadde vært miljø,
så hadde det blitt sletta ut ganske fort.
Men dette er ganske i deg.
Det er ganske sted.

Ja, ja.

Ja, ikke sant?

Det er, ikke sant,
personlige trekkere.
Både er de formbare,
men de er også ganske trassige altså.
Det skal de nældre til å ændre de,
men det går.
Så det stemmer det.

Det stemmer det. Det er ganske mange som har bitt meg
om å kanskje bør tenke litt gjennom det her Kristian.

Og jeg har jo
hatt masse erfaringer på det,
og dette har vi kanskje ikke lurt å si.
Ikke sant?

Så jeg håper at det har blitt bedre på det nå.
Kristian som 33-åring
vs Kristian som 20-åring
har nok blitt bedre på det.
For jeg håper.

Men samtidig så er det viktig at vi har alle aspekter
av forskjellige personlige i denne verden.

Det er jo kjempeviktig.

Hvis alle skulle se ut om det har vært beskjedende,
så hadde det jo ingen bestilt i der spørsmål
og ingen andre torte.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Så det er fordel, Lulemper,
og det er litt viktig å pointere her,
at det er fordelere med å være, for eksempel,
sånn som det er.
Når du kjenner å se gleden andre har å kjenne den,
så får du masse gleder her
og gode følelser rundt det.
Så jeg kan jo gi deg ekstremt mye.
Det er kjempe nyttig
så lenge du ikke har bygget nytt.
Men det kan også være veldig,
for eksempel, hvis du hadde jobbet
med palliativ pleie,
og bare sett av folk,
skulle det være det siste delen av livet
hvor det er kjempe netfor,
for eksempel, så ville det kanskje
ikke vært et veldig god sted for deg å jobbe.
Nei, det er sant, for eksempel.
For jeg kjenner at jeg kunne ikke
jobbe som barnlegge, for eksempel,
som jeg egentlig ønsker i studen.
For det var for vanskelig for meg.
Du kjenner på litt det for mye, da.
Så det er jo liksom,
det her er litt hvor man måtte
kobler personligheten til,
hva betyr det egentlig da, når du har den skolen?
Jo, det betyr jo at det er ting
du passer bedre eller dårligere til.
Så hvis du skal fly et fly,
for eksempel, ta jagerfly pilotene våre,
du virker at de skal være,
de vil du at de skal være liksom,
de skal ikke være så veldig redde for stress.
Nei.
De skal ikke være veldig sensible for det.
De skal være ganske iskalle.
Så de tar og rekryter
folk i militæret utifra personlighetsteste
og se hva de passet er.
Det er jo veldig nyttig.
Man burde jo ta en sånn helt test før man skal

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

begynne å finne ut hva man skal studere.

Ja.

Problemet er bare at det finnes veldig mange tester.

Og det er veldig stor forskjellig kvaliteten på de testene.

Det burde jo også kanskje prate litt om, for det er

litt sånn ting som jeg opptatt av,

at det er veldig stor forskjell

for at de testene som faktisk har noe for seg

som på en måte

man kan bruke til å egentlig si noe.

Og så er det tester.

Man ikke kan si noe.

Det som kommer fram til

er jo det planmessighet.

Hvordan tror du du skal være?

På planmessighet.

Det vet jeg ikke.

Jeg er veldig, veldig glad i å holde

orden på enkel ting.

Så som mappe inn på Google-disk er veldig god på.

Jeg er sett mål

og klar som regel å holde i.

Så kanskje

average.

Sånn tennis grad du er veldig høy da

på celldisipline, der er du

96-97 prosent.

Øy.

Du er veldig høy der. Så du dykker det klarer du.

Ja, det blir en somberlig mindre skiten av.

Ja, det kan være slits og fanere

som er litt mer avtappet.

Det er også noe som kan skape litt

nissninger i forhold vet vi.

Det er forskjellige planmessighet

for at den ene kan være veldig

på at ting må gjøres sånn

i den med rekkefølgen.

Da er den andre litt mer laidback

på det. Så skaper det ofte litt nissning.

Men det er jo ganske laidback

på planen generelt.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Men hvis jeg er sett med mål
så har jeg god celldisipline.
Men hvordan skår det
på selve planlegg livet?
Nei, der er du ganske
ganske ganske ledig.
Det er litt under toppen
på den målet. Ja, det stemmer.
Det stemmer godt.
Men det er akkurat det.
Men celldisipline er ikke helt på dagens
på burslen min, så fant jeg ut at
du skal lære med alle verdenshovedstada
igjen, for det kunne jeg
for mange år siden.
Og klare å gi meg. Selv
om jeg vet at jeg har tid
til å lære med alle verdenshovedstada
så går jeg gjennom hver
og igjen. Jeg tar meg mange timer
når jeg er sett med mål i dag.
Og det er celldisipline, ikke sant?
Der er du inne på det.
Så.
Vi kan jo gå mer inne på det
eller så kan vi også gå over til det. Vi går videre.
Folk er sikkert drittleg av min personlighet.
Det tror jeg ikke det er, men det er greit.
Vi kan jo snakke litt om hvordan det er
å henge sammen med kanskje sykdommer.
Men har vi gået gjennom alle fem nå?
Nei.
Så vi kan gå litt kjapt gjennom også.
Det jeg snakker om i forhold til det
er negative følelser,
stresssensitiv, den biten der.
Ja.
Det var denne rototisisme.
Det er den siste.
Vi har ikke gått den åpne den,
men den kan vi fortgå gjennom.
Vi gjør en veldig mening for deg også.
Denne rototisisme, der skal du ganske laft.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Eller ganske laft i sammenligningen med andre kvinner i din alder. Så der er du i bunden av normalområdet som vi kaller den, som er innfor de 70 prosentene av befolkningen. Der er du i bunden av de. På egentlig det meste er ikke den personen som du dvendevise bekymrer deg veldig mye mer enn andre. Nei, det gjør jeg faktisk ikke. Det er veldig delig. Men det gjorde jeg før. Jeg var en veldig bekymret type. Nå er jeg ikke så veldig bekymret. Jeg tar ting med barna. Jeg merker at jeg kan være kanskje litt for lite bekymret. At jeg bør være litt det andre foreldre. Så jeg skal ikke være litt mer på vasselige. Men det er ikke det jeg trekk som... Det jeg synes er greit å vite er at man kan faktisk ændre på det. Jeg tror jeg med det sassjonen har gjort det. Jeg liker ikke gruble på nattet. Jeg liker ikke gruble av for hyfsøv. Jeg var en sånn person. Men man kan lære seg å ikke være sånn. Og det er... Hva er hvertfall for meg en stor befrielse? Det synes jeg da, ikke sant? Jeg er ikke så veldig... Jeg er ganske like der. Også den scoren jeg prøvde å laat som jeg var en kvinne i tid og alder. Også ondtrødt på det samme. Du kan jo se det litt i det som jeg sa i forhold til beskedenhet. Så kan jeg også... Der kommer det kanskje fram.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

At jeg er trokk litt frem på.
Så jeg kan fortke enn litt.
Men folk kan bli litt for nærmere.
For eksempel.
Jeg har en god venn som
tror jeg scoren likt på deg på det.
Han klarer ikke å la være og si den
sin ælige mening om ting.
Nei, jeg er så glad i ham.
Også den siste som er åpeness.
Nå er jeg en D.
Der er du egentlig sånn i smitt på.
Det er litt i overkant.
Det vil jeg ikke være så overskåpet med tanke på
yrkesvalget du har gjort.
Du har blitt lege.
Og så må du gå litt bort fra den veien.
For du er skyhøyt på eventyrlysten.
Det betyr ikke noe.
Du må ha et eventyr som er fullt av fart og spennning.
Den her fart og spennning er litt for
ekstraversjon.
Men det er bare eventyrhet.
Eventyrlysten får
nye ting.
Der er du skyhøy.
Du er hjem, indisert i nye ting.
Vi snakker litt om det før også.
Der er du på 99.
Når du sier 99 er det
samling av resten av befolkningen.
Det tilsvarer en score på 76.
Som er du.
Du er betraktlig høyt oppe.
Så der er du ganske høyt.
Sammen med at du egentlig er ganske liberal.
Du er ikke så veldig...
Jeg minner at du diskuterterer litt med Herman.
Du er ikke sånn i inntrykk av at du
vokker veldig sånn til å følge
nødvendigvis autoritetene.
Og dette blir til sannhetene.
Det er ikke så glad.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Jeg klarer ikke en gang å følge en oppskrift.
Jeg er veldig liberal med det meste.
Ja.
Så der er...
Det er fint, men det passer dårligere
hvis det er veldig konservativt.
Jeg kan ikke passa inn i en rigide system.
Det har vært veldig tungt for meg.
Jeg tar det veldig pragmatisk
tenker jeg.
OK, men så interessant.
Hvor er du der? Er du pragmatiker?
Eller liker du å ha det i systemorden?
Vi scoreer om trend akkurat.
OK.
Du visste meg som bilder
og så at vi lov veldig like der.
Det var jo litt morsomt.
Så det er det jeg sitter og leser av her.
Vi har ganske lignende profil på en del ting.
Men hvordan er dette? For dette er litt interessant.
For kjelle personligheter.
Bør man som par,
ha litt ulike personligheter?
Eller bør man som par,
ha like personligheter?
For sånn som mine foreldre.
Jeg er jo veldig ulike.
Men jeg er jo et veldig lykkelig par.
Så jeg tenkte meg ikke på det.
Hva ser forskning av her?
Det er noen ting du bør være ganske like på.
Og noen ting som ikke har så stor...
Det betyr ikke så mye om du er like eller ikke.
For eksempel så er det,
når du sier til sist med,
bør man helst være ganske like.
For hvis en blir veldig mye
fortestresse enn den andre,
så skaper det enn de problemer.
Og så planer med seg at vil det være nyttig.
Men da,
der er det også litt i forhold til hvor nævrotisk man er.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Hvis begynne du er ganske nævrotiske.
Det blir lett påvirket av stress.
Men den ene er veldig opptatt at ting skal være i system.
Og den andre ikke er det.
Kan du tro at den kranget der blir?
Den ene vil at ting skal være gjort etter en plan.
De har ukesplan.
De har satt opp når ting skal ske.
Ting må ryddes.
De har lagert seg systemer.
Hvis du er den personen som lager systemer.
Og vi provoserer den er ikke det.
Om den andre sitter og tenker,
er du mora om gjelder?
Ja, ja, ja.
Men jeg tenker liksom,
som du ser at de bør det være like på nævrotisisme.
Men som du ser, er det ganske...
Jeg ser forholdet der.
Det er begge to på 90% på nævrotisisme.
Det kan bli veldig mye ennstelser på hymring.
Og det er også det vi ser.
Folk som er høyere på nævrotisisme
sliter mer i forholdet sinne.
Så er du veldig sensitive for ting.
Du er veldig lett tar til eller lett kritikk.
Og så videre.
Det går ofte dårligere da.
Så bynn og mediter.
Det hjelper veldig.
Eller et eller annet som gir det roligere.
Jeg er veldig for
mindful, less generelt i praksis.
Veldig, veldig for.
Jeg har brukt det mye selv.
Ambefaler det.
Og det virker faktisk på personligheten.
Det synes jeg er veldig interessant.
Og det vil være en evn din
å kunne ta et lille skritt tilbake.
Se deg, se den andre.
Litt i paraterapi er egentlig litt det du håper på med.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

At du bare vil få noe
når ting spiser seg til.
Og få på litt sura og begynner å skytte kravet.
Og sitte bare lå på granater.
Bare sånn, du er dritt nei, du er dritt.
Så videre, du vil ikke få vekt temperaturen helt.
Du vil få en litt ned.
Sånn at du får på en evn min
å kunne se deg og skjønne hva du mener.
For at agmentasjonen om å bli sinne på hverandre
er bare at, nei, du er sånn.
Det sånn sa du det.
Du blir veldig befallende til hva
andre mener å sier.
Men så er ikke alltid det jeg treffer.
Det er ikke alltid at jeg skjønner, hvis vi gjenner det.
Så er ikke sikker at jeg skjønner hva du egentlig mener.
Men jeg tror det. Så blir jeg veldig sikker på det.
Så med evn minnasjon, så trener man etterpå
det å få ned,
trykke litt.
Sånn at de klarer opp mot å forstå hverandre igjen.
Ja.
Men med en høy nevrotisisme
så blir det vanskelig.
Så det svære.
Det er veldig godt å vite at man kan gjøre noe med det.
Ja.
Så er det at det er mer.
Ok, så nå er vi ferdig med min personlighet.
Det var
veldig interessant for meg,
men jeg håper at ikke i resten av folkesystemet
var helt ferdslik kjedelig.
Vi må gå videre til noe med urspinoes.
Ja.
Altså, vi har vært inne på dette
med kulturen og andre.
Det påvirker jo personligheten vår.
Men,
og så har vi vært inne på at
Pi eller den der Big Five
er ganske god, så jeg kan legge ved det

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

hvis du vil ta en test.
Og man bruker personlighetstesting
i ganske masse yrke nå.
Från som min
nabo her,
han gikk inn og meg
faktisk når jeg tok til en personlighetstesten, så sa han,
ja, alle mine, han har drivet stort firma.
Alle mine ansatte må ta det.
Se han.
Og det er ikke det at han vil.
Han vil ikke ha masse av de samme personligheter.
I gruppe med hverandre, så de
forstår hverandre.
Kan du fortelle litt om det?
Så,
du vil jo ha, som vi snakket om,
siden vi har snakket om det som at
det er nesten bare negativt.
Samtidig så er det også nyttig å vite
når vi begynner her å gå skjæst.
De som er veldig nervrotiske, vi begynner å kjenne på
at nå er det noe som ikke er helt sånn du burde være.
Hjemmedrift, kjempe nøye.
Eller kjempeviktig.
Sitter du med at du gjør noen store investeringer
og så er det kanskje grunnlaget
litt sånn dårlig.
Så vi er en person som er nervrotisk, reagerer på det
fortere en person som er mindre nervrotiske
og tenker, det ordner ikke.
Ikke sant? Så det er jo nyttig å ha.
Så ge flygetår, nei, det er tornen.
Vi vil ha folk som er litt nervrotisk der.
Og der har du sett en del
ulykker som har skjedd nettopp, for at folk
ikke har vært nervrotiske.
De har ikke vært nervrotiske nok.
Så det var en sånn tragisk ulykke,
hvor det var det fly som styrte av flere.
Det var ikke tomt for drivstoff.
Det drev av sirkler og fikk ikke låst å lande.
Og så turte ikke pilotene å si at du, vi

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

nå må, nå har vi
tomme for drivstoff.
Nå går vi ned.
Det turte ikke vi å si, fly og styrte.
Det er en stort tragedie.
Men der er det viktig å ha noe av det.
Ikke for mye,
men i passende mengde.
Som alt annet i livet.
En slags hyllen middelvei.
Så det vi du har,
så har på en måte det vi har personer.
Som du vil ha personer som
kan sette synger system,
gjør det enkelt.
Kunne knytte ting sammen.
Folk som vi har det.
Frettningsplaner, vi har struktur,
vi har produserskaplass.
Veldig viktig til folk for eksempel på sjukhus.
Har du ikke produsere for hva som skjer
når folk kommer inn med forskjellige type
sjukdommer, så har du et stort problem.
Hvis alle regner skulle prøve å finne opp kytte
hver gang du kom inn en ny pasient,
det blir veldig vanskelig å drive sjukhus.
Men det jeg bare tenker nu
når du snakker om Kristian,
er at det som er sant,
er at vi trenger alle forskjellige type
personlige i forskjellige type roller.
Det hadde virkelig ikke vært bra
om vi alle var lik.
Nei, for en psykeplære,
det er noen karakterer
som er sykeplære seglig, som jeg satt med.
For på en annen side,
du vil jo være medmentlig som sykeplære.
Herregud, tack og lov for de.
Takk og lov for de.
Og samtidig,
som du var inne på,
det er ikke alltid så behagelig for de,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

hvis de går å kjenne på alle smerten
og det vonde som pasientene
og kjenne på, så er det en belastning
for de personlige, de sykeplærene som har det.
Og samtidig, så har vi noe av de sykeplærene
som, uansett det,
er direktøren på sjukdommer,
så sier de mening av seg.
De skiter fra hofta.
Og det kan være litt slitsom for de andre
rundt hvis du har målet
for det de sier.
Men de setter så priss på, ikke sant?
Det her er folk som blåser litt i at
dette her er litt som normen og reglene
for hva vi låter å si til chefen.
De bare, du, det her funker ikke.
Også superviktig.
Men samtidig, så vet vi at her er noen roller som funker bedre
med noen personlige styper enn andre.
For eksempel, så skal det være barnaglærer,
så er det kanskje ikke lurt å være kjempeplanen,
nødvendigvis kjempeplanmessig,
fordi at ungen også rundt
er jo veldig kaotiske.
Så du må klare å operere litt i det miljøet.
Så er det ikke lurt å være for planmessig, for eksempel.
For du må klare,
du må tolerere at det er litt kaotisk å
ting sjekke etter en
etter en sjekkliste.
Ikke sant?
For eksempel, så skal det kanskje ikke,
skal du jobbe på celler, så bør det være ganske ekstravert.
Det betyr ikke at du ikke kan gjøre det bra
som selv hvis du er mindre ekstravert da,
men det vil være en større belastning for deg, for du liker ikke den.
Du dras ikke automatisk til den.
Den aktiviteten er like mye så gradt,
men personer som elsker å være med andre mennesker.
For eksempel.
Men brukes dette,
er det

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

landet der man faktisk tar personlighetstesten til å begynne å studere?

Jeg tenker at det hadde jo vært veldig nyttig for veldig mange.

Det er veldig nyttig hvis den personlighetstesten du tar er god.

Ikke sant?

Du har en hver personlighetstester.

Mange av de er ekstremt dårligere, og du kunne egentlig helst lette være.

Så hvis gitt at personlighetstesten er god, så er det veldig fint.

Ta og bruker en personlighetstest som er dårlig.

Så bør det egentlig la være

fordi den beste fall, eller verste fall, så ender opp meg ikke å få jobben, da ser på at

arbeidsgiver tar en beslutning.

Og dette er gjort en del i USA.

Det er en bok som heter

Personality Brokers.

Det er også en delag som du kan ta på Netflix om det.

Og den problematikken med at

arbeidsgiver er bare å se personlighetstesten din.

Og så avskrives det,

før det egentlig har vært på intervju,

og noe som er basert på personlighets korridor har.

Og det blir et misbruk.

Da gjør du det ikke ordentlig.

Og du gjør noen sluttninger,

fordi det er jo,

når vi ser på personlighet,

hvordan det har henga sammen med

psykisk lidelse for eksempel,

så er det en korrelasjon

det betyr at det ene fører til det andre.

Så man skal være forsiktig

med personlighetstesten,

og si at du kommer garanteret av

masse psyker fra hver.

For eksempel, og det er vi livet ikke ha.

Så det er det man skal være forsiktig med,

som man har for en personlighetstesten

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

som er veldig populært, som heter
Marius Briggs.
Den er hørt om.
Den er veldig kjent.
Den er også veldig dårlig.
Det er flere ting med den.
Når vi bruker kort fortalt,
når vi måler om en personlighetstesten
det ene er valgtitet.
Det er selvfølgelig mye mer komplisert enn dette,
men nå prøver jeg å gjøre det enkelt for Almuun.
Valgtitet,
måle vi det vi ønsker vi skal måle.
Hvis vi ønsker å måle A,
så må vi ha spørsmål
som faktisk måler A og ikke B.
Hvis jeg stiller deg en spørsmål om
hvor glad du er andre mennesker,
så vil du svare et eller annet.
Men det er et dårlig spørsmål.
Vil jeg,
eller er det et lite spesifikt spørsmål?
Hvis jeg spører deg,
liker du å være
sentrum av en sosial sirkel.
Og du sier,
med masse folk,
vil du slags lille svart nei,
passerer på at vi vet om personligheten en gang.
Og hvis jeg tar beslutning på
at du er så synes ikke så glad i andre mennesker
og ser på deg,
så blir det feil.
Så med valgtitet,
måler vi på målet
vi ønsker å måle.
Det er et mål på det.
Og så har vi noe som heter
relabilitet, som betyr at den
som er en annen type mål,
ser om vi måtte treffe blink etter flere ganger.
Så måler vi det samme.
Giver deg det samme spørsmål

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

som Big Five,
så videre er det ganske
for så har vi god nok å begge.
Så du synes få det samme
svaret to måneder frem i tid,
som du hadde svart på nå.
Du svarte på det før jul,
og sammen i februar så hadde du
svart ganske likt med Marys Briggs.
Så jeg skår jo veldig dårlig
på både hva de måler
og hvor ofte og hvor konkret de måler det.
Ok.
Men du har vært inne på dette med personlighet
og sykt om,
jeg tenker at det er veldig nyttig,
for vi har så mye å snakke om Kristian.
Og så vi får ta en episode nummer 2 her.
Men personlighet og sykt om,
det laster en del om i den Gabel Mattei bokene.
Og der ser jeg jo at
det er skåret høyt på
Greableness og menneskelighet.
Og de menneskene der
kan ofte få,
de er høyere som sykende
til å få enkelt sykt om.
Og det tenker jeg jo jeg for at man kan bli
særlig utslatt om det.
Førte høyere mer.
Er det noe flere karakter,
eller som er greit for oss å vite
med de personlighet vi har?
Ikke sant. Så det er et stort spørsmål.
Det har vært litt av det jeg har understøkt i
det laster, så understøkt vi det
opp mot PTSD.
Det du etterspør om,
er jo det vi kaller for
beskyttende og riskofaktorer
i personligheten for å få
psykiske lydelser.
Ja, eller han nevner jo

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

som masse fysiske lydelser.
Nå er jeg privert til god for
de psykiske lydelser,
der er du betrakkelig bedre
med meg.
Men på de nordelige
lydelser som henger sammen
med psykiske lydelser
som depression, angst og så videre.
Det her er også tilbake til det
med snakk om rekrytering, så er det
ofte at arbeidsgivere ikke.
Vi har folk som er veldig nævrotiske.
Men den slutningen er ikke så lett å ta.
Vi vet at de to tingene,
hvis personligheten din og psykisk lydelse
de opptrer samtidig,
du har alltid en personlighet,
og du kan ha en angst lydelse.
Men det betyr ikke noe,
hvis personligheten din
påvirker angsten.
Er det samme ting, er det ikke samme ting,
og så videre.
Vi ser at folk som er veldig nævrotisk
skal se, de har større
forekomst av psykisk lydelser
generelt.
De er alle psykisk lydelser, så å si.
Men nærmest betyr at
hvis man har høy enn,
eller høy nevetisisme,
så er det ikke løp i kjørt.
Det betyr ikke at du får det.
Det betyr at det er en risikofaktor.
Så hvis du kan se på det som et renskap,
så er det noe som ligger på minus siden.
Så har vi noe som ligger på plussiden,
som for eksempel planmessigheter.
Vi snakker om hvor mye du
måtte like planer.
Du for eksempel skår jo noe
noen greit på det.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

For det vi ser, at personer som er nævrotiske kan få mer, men er det også en person som er veldig planmessig, så sørger du for at du har muligheten til å sørge for å få hjelp tidlig. Så det trenger å være at flere av de nævrotiske får mer sykeslideser. For det har andre ting som kan bremse og beskytte. Du merker kanskje signalet tidligere. Så vi merker at her er det et land som ikke er som det skal være. Og så er du en planmessig person. Så hvis du oppsøker for eksempel fast legen din, eller oppsøker andre personer, du vil argumentere for at jeg skal ha den undersøkelsen av tarmen min. Jeg vil ha den prostatar-undersøkelsen. Jeg vil ha ditt. Jeg vil ha datt. Så det er ting i personligheten din som på det på en måte gjør at du kan være mer sårbar for sykeslideser, men også ting som kan beskytte deg. Så man må se det som en helhet. Så vi kaller det en synergieffekt. Det spiller litt på det andre. Så hvis man er høy på at man er engstelig, og lav på planmessighet, så kan det hende at man ikke tar tak i det heller. Netopp. Så det her er typiske banskeregg. Kanskje det går aldri til legen. Det er ofte personer som kanskje ikke er så planmessige generelt. For eksempel, jeg er ganske planmessig. Jeg er sikker på at fastleget min på et tidspunkt lurt på meg om jeg hadde hypokondri. I forbindelse med jeg hadde en del magiproblemer som de snakke når 20-årige hadde

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

nevnte litt om, da jeg gav ganske mye til fastleget for å finne hva det her er, er det IBS, er det osv. Så jeg er sikker på at han tenker på at jeg har vært helseangsta.

Men du er bare veldig konkrete og planmessig på de ting, og det er så på dokument du sender meg, det er veldig ordentlig i systemen her.

Ja, litt iåkant.

Så det er liksom og som sagt, til lite samme cellurslettene, blir du cellurslettene, blir du negativt, men så som det vi har snakket med deg, hvis du også blir klar over at dette er grenset, så mye kan evolvere meg i andre.

Da får du kjempe mye tilbake potensielt, at du kjenner at andre blir glade, du tar det innover deg, men du gjør det ikke for mye, så at det koster er for mye. Så det er på en måte litt hvordan man ser på at det handler om, det er litt sånn gi og ta, og ting er på en måte kanskje å si, en provokon.

Men hvordan er det noen personlige trekk som er positivt for vår helse?

Planmessighet er generellt mer positivt.

Da går det å sjekke opp i ting, så det er bedre.

Kanskje det blir lettere å planlegge maten?

Man gjennomfør kanskje litt ofta.

Og det er en grunn at toppet er større, det er ofte ganske planmessig.

Hvis de går på en smel,

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

planskade, så er det alltid de som
fysioterapeutene kan si at du skal gjøre det,
og så følger de det.
Og de fleste av oss andre, så
der er det jo forskjell.
Så planmessighet er
ofte en veldig positiv ting.
Det kan bikke over å bli
en negativ ting, hvor du blir opphengt
i at, nei, jeg er
slite med det her,
man kan henge seg opp litt også i det,
hvis man blir litt for planmessig.
Så det er litt overslaget.
Men gjennomsnittelig
planmessighet er egentlig bare bra.
Det er bra at det er tungt.
Så det er den vi vet som er
beskyttende faktorer.
Så er det også ekstraversjon til vi skal ha.
Du må tørre å si for at noe er galt.
Hvis du mener at noe er galt,
og så sier legnet, nei, det er trengelig å
bryde om. Og du ikke tørre å si,
jo, jeg er sikke på at
jeg har, at det her ikke stemmer.
Det er også litt ekstraversjoner.
Du må tørre å si, nei,
du er eturitetsperson.
Dette stemmer ikke.
Jeg er ikke ene med deg.
Og det har også
en sammenhang med hvordan
du føler, nei, hvordan
din psykisk helse er.
Så det sammen gjelder jo også.
Hvis ikke du tørrer å fortelle
psykologen at
du synes det er for flaut å
si at du synes
for eksempel det å gå uterblandt folk er vanskelig.
Du bare holder deg inne.
Så får du andre hjelp heller.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Du tører på å ikke oppsøke hjelp av.
Så du må også ha en viske av det ekstraversjon for å tørre å på måte utsette deg for ting som er ubehagelig.
Så hvis du er mye plager og holder deg veldig inne, så er ikke det positivt for deg.
Er det noe meire som er greit å vite med personlighet og helse som vi vet om?
Det er en del mer, men da må vi gå inn en litt lengre diskusjon på det.
Så vi har litt mer, men det får bli tenon.
Men du har vært inne på at man kan faktisk ændre personligheten til en visk grad.
Ganske mye.
Sånn tidsstandardavvik.
Et standardavvik som er tilsvarende 10 poenger.
Kommer man å ændre mer enn det?
Hvis man la det gå lengre tid?
Den endringen vet vi kan skje i løpet av en 5-10 års periode.
5-10 år?
Herre min hatt.
Så du må jo holde opp om den en stund.
Men vi ser også, for eksempel, hva som skjedde på nødvåk av.
Han og en kollega, gjorde forskning på psykoterapi, for eksempel.
Hvor de fant at du fikk ændre på personligheten.
Du ble mindre ennerotisk, for det hadde folk som minns at det var depresjon.
Det kan også hende at det var en ganske annonsert angstidelse.
Du svar at personene før og etter behandling var mindre ennerotiske.
Når du skoerte den, når du fylt ut den.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Men ikke mer enn en standardavvik.
Det var nyaktig,
hvor mye det var.
Men det var en signifikant forskjell.
Så det var ikke bare en ting vi fant tilfeldig.
Men det var en signifikant forskjell.
Men det er veldig greit å vite at
man kan faktisk ændre en god del hvertfall.
For at en standarder
vi kan ha ganske mye å si
for livet ditt
fra å gå til å være 90
i angstigelige
til 80.
Så vil det ha en stor
påvirkning på ditt liv.
Hvordan er dette med
selvtillitt og selvfølgelse?
Kan man se noe av det
på personlighetstesta?
Ja, det kan du.
Så selvfølgelse, for eksempel,
det er et veldig spennende beror
fordi jeg synes ikke det
definerer
selvtillitt i psykologien.
Hva er jeg fornøyd med?
Her må det være noe
som henger seg med personlighet.
Det som er litt nødvart
er at man må prøve å måle selvtillitt
for det er en vanskelig ting å måle.
Vi tror det er en litt fast sak.
Men det viser seg å være
vanskelig å måle.
Når de har prøvd å måle, så henger det
sammen med den depressionskalen
inni på nevudetisme.
Det er det som deprimerer.
Det sier noe om at du søker ikke så mye framover.
Du sitter mye og grupper og tenker
ofte tenker meg så feil dere tenker meg.
Når jeg sa det, tror du den person blir leise.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Når du sitter og håper på mye med det,
blir det på en måte litt motsatt som selvtillitt.

Ja, men vet du hva?

Det makes sense.

For at før når jeg var veldig gruppelig

å styre på,

så...

Jeg tror jeg må gå flere stunder av ikkje.

Så hadde jeg

dårligere selvfølelse selvtillitt

og gruppelig veldig mye

så er det, hvorfor så er det.

Jeg bruker ingen tip på det nå.

Så...

Det er veldig delig.

Jeg skulle så ønske at alle kunne få det

for at jeg vet hvordan det er

å ha dårlig selvfølelse selvtillitt.

Det er så

tappaness for at etter hver

telefonsamtal

eller du har møtt folk i gangen

så du gir deg gruppelig over

hvorfor skjedde jeg, hvorfor kan jeg ikke si det.

Det er så alt oppslukkende

å gå rundt med dårlig selvfølelse.

Det er det.

Og så litt sånn i tråmen,

da har du blitt snakket mye om impostusyndrum.

Der er det ikke gjort super forskning.

Jeg var litt lei med over at

det ikke var mer forskning på det.

Men det er i hvert fall litt det jeg fant av.

Det er en litt kombo med personlighetstrekk.

Blant annet

medmenschelighet.

Så du setter mye din egen,

andres behov foran dine egne.

Så har du ofte

impostusyndrum.

Det gjør jeg litt av.

Og både ekstraversjon også

er om å ta plass sosialt.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

At du måtte at du er
ser på meg, her er meg.
For eksempel Lise Lindguttersen.
Ta veldig mye plass.
Det er fint.
Men det er litt mot det.
Amtesen til impostusyndrum.
Så hvis du er lavere på det
og ikke tar det ta så mye plass.
Og det er fint.
Men det er litt mot det.
Amtesen til impostusyndrum.
Så hvis du er lavere på det
og tar det ta så mye plass.
Og setter mye andre
sender behov foran dine egne.
Så er det litt oppskriften på å få
litt impostusyndrum.
Oi, det var interessant.
Lise og halvveis.
Herregud, du må se som en sånn
veldig fascinerende tema.
Hva tenker du?
Hvis en person nu tar den
er det sånn nei.
Hva tenker du?
Skal vi prøve å embrace den personligheten
vi har?
Eller hva tenker du er viktig for at
man får det bra med den personligheten
man har?
Så da gitt en foresetning på at
dette er faktisk en god test.
Så jeg tror mye.
Og de har jobbet masse mye
psykoterapier også.
Det her må bli liksom
komfortabelig å stå i der selv.
Hvis du ser den testen
sånn som du nå fikk den
prøve å stå og stemme det her.
Og måtte
egentlig bli komfortabelig i det.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Også i hvert fall kanskje også blir oppspatt.
Dette her har vært høy i forhold til andre.
Det er det vi måler.
Det er relativt til andre.
Her trenger jeg kanskje jobb litt med å...
Kanskje gjerne trene på å endre selgeslætene.
Den gir deg en pk-pin på hvordan du kan få det bedre med deg selv.
Men også belyse litt hvor du kanskje kommer litt kortere.
Eller hvor det blir litt vanskelig for det.
For eksempel er du veldig så setter inn egen i behov foran.
Så burde kanskje trene på hva andres behov kommer foran.
Så vi har på en måte måten å se på det med for eksempel BigFile er å se ok hvis jeg vil vil på en måte hvis jeg er litt høyt på noe da. Så bør jeg kanskje gjøre litt motsatte.
Hva er det som du kjeneter på måten motsatte tingene?
For eksempel med medmenschelighet.
Kanskje trene på veldig mindre medmenschelighet.
Litt mer enn nei.
Tør å stå i det så at ikke det er farlig.
Så at folk generelt sett vil kanskje aksepterer det helt fint.
Så det må prøve å være delt bevist.
Prøve å se hvordan skår jeg for å ta andre.
Og så se ok er det noe jeg ønsker å hende på.
Da prøver jeg det her.
Det er en mulighet da.
For at man får det bedre med seg selv når man aksepterer den personligheten man har.
Så sånn som meg har jo aktivt jobbet med å være mindre.
Sett andre spover

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

framfor min egne. Men den ser ut
som den er ganske satt.
Men jeg har trent på
å sette grense.
Så selv om jeg har den personligheten så
kan jeg trene på ok.
I et lite sekund nu skal jeg tenke meg om
vil jeg dette og vil jeg ikke dette.
Og så klarer man å
leve et kjempe godt liv
med den personligheten man har.
For det handler jo om å prøve å
minimere litt i negative konsekvensen av det.
Og få om det litt
det overslaget som det heter.
Og få de positive ting.
Som vi har pratet om tidligere.
Det er jo en super bra
oppskrift på hvordan
jeg får et bedre liv. Jeg prøver å se ok
hvordan skal jeg få mindre av det som
koster meg. Og mer av det som gjør meg bra.
Og når vi inne på det
Hva tenker du er viktig da?
Du har jo
du er psykolog. Du kan
veldig mykje om hvordan
vi henger sammen.
Og hva tenker du er viktig
for å ha det bra i livet?
Du har sagt en ting og det er
mindfulness. Ikke uten.
Det er veldig
mindfulness som filosofi.
Men praksisen av det er å
tørre å stoppe opp litt.
Og å kjenne etter
hvordan har jeg det?
Hvordan reagerer jeg på det her?
Vi kan tørre å gå inn i det
og stå litt i det å bli vantre.
Dette var ubehagelig.
Det er mye vi trener på i terapi.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Det handler om om å
tørre å kunne stå i ting
litt grann. Sånn med ispadding.
Bare står du stille
så blir det bedre.
Hvis du klarer det å stå i det
ubehaget de få sekunder eller
så blir det bedre etterpå.
Trine på det.
Her blir jeg kant.
Her merker jeg at
det går litt fort.
Da må jeg stoppe opp litt.
Jeg må se at sånn er det.
Og som jeg stopper opp og prøver å se
å kunne tilnærme det.
Det er mye det man trener på i mindfulness.
Jeg må se seg selv litt utenfra.
Og tilnærme seg på en roligere måte.
Så ikke alt bare skjer.
Hulter du bult og kjempe kjapt.
Hvis du har en ting å gjøre
egentlig begynner med det til.
Men ikke noe nødvendigvis.
For det er på en måte filosofiske ved det.
Men bare øvelsen i seg selv.
Men jeg prøver å bare se gjennom hendelser.
Litt sagttere.
Og stille seg åpen.
For det som også kommer opp.
Og tør å stå i det.
Får du det, så kommer du til å ta et veldig bra liv.
Jeg er ganske sikker på.
Jeg blir så glad for at du som sykolog sier det.
For det er
skjedd hvor stor betydning det har hadd
for mine pasienter, for meg selv.
Og bare det å tørre å kjenne på
trulige våne følelser.
Og tilåte seg å tenke at det er
faktisk ikke noen følelse som er
feil.
De bare er diskoverter.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Har du en grunn?

De er ikke baragelige, men vi har de en grunn.

Jeg skal stille et siste spørsmål, Christian.

Som jeg tenker, jeg er veldig nysgjerrig på hva du tenker.

Du er nysgjerrig på det meste.

Du setter inn i veldig mange ting.

Du er interessert i sykologi og hvordan alt tenker sammen.

Du har jo for å håpe en delvis veldig mange år igjent av denne å gjøre.

Men hvis du fikk forkjeje i dag om at nå må du forlate denne verden.

Men du får lov å ha tre rådstående setter deg, som alle på denne å gjøre.

Kloten får lov å vite.

Hva vil du til tatt eller tips eller ting?

Hva vil det være?

Det første har jeg kanskje sagt litt.

Jeg må tørre å gå og ha litt is i magen med å stå i vondeting.

Det vil lære deg hva du trenger det vi sier nå om behovet dine.

Det må tørre å møte vondefølelser og omformlere det fra dårlige til vondefølelser.

Der er det mye gul i forhold til hva du trenger.

Så tørre å stå litt i det.

Det er det første.

Det andre er å se litt på hvem personer er det som gjør deg godt.

Det er hvorfor jeg skriver på en måte at jeg har den beste samvården i verden.

Huvet er så viktig for meg i hvordan jeg har det.

Det kan høyeste egoistisk ut på en side, men huvet er ekstremt viktig.

Jeg har det så mye bedre nå etter jeg ble samme huvet.

Jeg hadde det før, fordi huvet bidrar

veldig mye positivt i mitt liv.



Det er en da med mye klare meninger og mye trekk.

Vi bare har det flott til litt.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Men prøv å finne personer
som er god for deg.
Fordi det er ekstremt viktig.
Faktisk er det noe viktig du kan drive med.
Det er å finne personer
som er viktig for deg og god for deg.
Men det følger også at
du må kjenne etter selv.
For å se forskjellen.
Til at du ser når du er som en
okamilla, for eksempel,
hvordan du har det.
Når du er sammen med noen du har hengt
med hele livet, det blir en vand.
Men hvordan føler du deg faktisk etter deg?
Så kunne du ta den for at
han er både mot en måte å prøve å rydde
litt inn av borger.
Og så prøv å se litt rundt
hvem som er og bidrar til ting.
Så det er de to.
Det siste.
Prøv å være nysgjerrig å utforske ting.
For guttjel utforskning.
Skal du finne ut av hva du liker
så må du også finne ut av hva du ikke liker.
Så jeg tror det er de tre.
Ja.
Det synes jeg var så fint.
Tusen takk, Christian, for at du tog
til å bli med. Jeg tog deg hele veien
ut hit i Fornebu.
Og det er også rikt av din kunnskap.
Ja, det var veldig morskelig
at du ville ha meg på.
Jeg hadde jo et litt moment før jeg
kom hit i dag. Jeg bare sto ut på
en bryg æro.
Falt en tårre.
Det her kan bli så morskelig.
Jeg gleder meg så mye.
Hvor gikk lett du si det, Christian?
Det her har virkelig noen.

[Transcript] Leger om livet / #100. Hvordan personligheten din former livet og helsen. Med psykolog Christian Wighus Sverdrup.

Å, det her kjenner jeg.
Ja, jeg var gøy. Skikkelig, skikkelig morskelig.
Vi kommer nok helt garanteret å
se oss igjen. Du har
et langt psykolog liv framfor deg
der du kommer til å sette deg veldig
godt inn i mange ting. Så jeg gleder meg
til at vi skal ta en prat på nytt.
Det blir veldig spennende.
Jeg føler deg fortsetter å følge deg.
Jeg hører på podcastene.
Tusen takk, Christian.
Det er veldig hyggelig at du har set pris på
å være.
Jeg synes det er så artig for jeg møter
på så utrolig masse fine folk
gjennom denne podcasten.
Og så tenker jeg at det er fordi
som har hørt denne episoden og tenker,
det her var nyttig.
Min samplodere hadde gatt å
skjønne litt i sine egen personlighet.
Du synes selv at det er interessant.
Så kan du bare trykke på linken
i den   for å ta
en personlighetstet selv.
Og del den passing ut av noen du tenker
det er nyttig før.
Med det tenker jeg at
jeg vil bare si at du er
så bra som du er.
Og for min del har det vært så viktig
å bare akkurat akkurat å acceptera
at jeg er nå. Så det håper at du gjør.
Og takk til alle dere som abonnerer
som gjør det mulig for meg å
driv podcast. Og med det
Takk for i dag. Han fint dag.