

Psykologi er et spændende område, der handler om mennesket på mange måder. Set i ét perspektiv er vi en masse *celler* og *hjerneceller*, der tilsammen har stor betydning for vores velvære og evne til at fungere. I et andet perspektiv er trenden med *selfier* vigtig for det senmoderne individs identitet. Begge dele handler om psykologi, men set fra forskellige vinkler.

Psykologi er et bredt felt, og denne bog kommer gennem emner som hjernen, opdragelse, køn, hormoner, forskellige alderstrin og udvikling, reklamer, indlæring, intelligens, hukommelse, identitet, social arv, gruppeprocesser, radikaliserings, ondskab, fri vilje, meditation og personlig vækst samt præsenterer en række psykologiske retninger, hvoraf positiv psykologi er den nyeste. Desuden er der et område om neuropsykologi, som går i dybden med hjernen og biologiske processer.

Bogen er tilpasset læreplanen i faget *psykologi C* på ungdomsuddannelserne, men kan læses af alle, der er nysgerrige efter at vide mere om sig selv og menneskets psyke. Derfor er bogen ligeledes oplagt til selvstudium samt undervisning på mellemlange uddannelser, højskoler, efterskoler og aftenskoler.



Flemming André Philip Ravn, cand.mag. et mag., lektor i psykologi, engelsk og fransk ved Solrød Gymnasium. Redaktør af Tidsskriftet Epsilon. EMU-redaktør for fransk og italiensk. Anmelder i bl.a. *Gymnasieskolen*.



Troels Wolf, cand.scient. et art., lektor i biologi, idræt og retorik ved Solrød Gymnasium. Forfatter/medforfatter til en lang række fagbøger, bl.a. *Husk hjernen* (2012).

HERNING GYMNASIUM



186714

Flemming André Phillip Ravn
Troels Wolf

PSYKOLOGI

Columbus



Flemming André Phillip Ravn & Troels Wolf

PSYKOLOGI

- fra celle til selfie

Columbus

rykning for at anholde ham, klapper naboen triumferende i hænderne og siger: „Sagde jeg det ikke nok!“ Og dermed mener han at have fået sin opfattelse bekræftet (*confirmation bias*). De fleste sætter nemlig en ære i at opfatte sig selv som *mennekekendere!*

Stigmatisering

Sociologen Erving Goffman arbejdede med begrebet *stigmatisering*. Når fordommene kammer over og bliver til offentlig udskamning af en person eller en social kategori af mennesker,

Caseperson: Anne

En kvinde føler sig stemplet som dum og doven, fordi hun er arbejdsløs. Hun føler, at hun bliver set som mindre kompetent, mindre intelligent, mindre sund og mindre værd af denne grund. I følgende personcase forklarer Anne sit synspunkt i et debatindlæg i Politiken⁶⁶ (her bragt forkortet):

Jeg er for nylig blevet mor til mit andet barn. Min mand og jeg var forberedte. Det var jo kun halvandet år siden, vi sidst havde en nyfødt. Vores kærlighed til begge vores børn var og er selvfølgelig grænseløs, og da vi ikke har oplevet eller hørt andet, end at vores førstefødte altid har trivedes, havde vi selvtilliden i orden.

Så kom sundhedsplejersken på besøg. Hun vejede og målte vores nye, undersøgte ham grundigt og spurgte ind til blandt andet amning og søvn. Hun mødte også vores ældste og var imponeret over hans sproglige og motoriske evner. Efter at have konstateret at vores børn havde det godt, spurgte hun ind til vores personlige forhold. Vi havde hidtil haft en god kemi. Men da hun spurgte til vores arbejde, og vi begge svarede, at vi var på kontanthjælp, ændredes stemningen markant. Hun blev stille.

Næste gang hun kom, var hun begejstret. Hun vejede og målte ikke vores barn, men fortalte på en langsom og pædagogisk måde, hvordan man bedst passer en baby. Hun tog nogle papirer frem og sagde: „Jeg tror, at dette er noget for jer. Det er et projekt for udsatte familier, hvor I lærer at være en god familie og bliver motiveret til at arbejde.“ Vi var målløse!

hvorved de får et vedvarende, negativt socialt ry, kan man tale om stigmatisering.

Tænk på betegnelsen *ældrebyrde*, der antyder, at kategorien af ældre medborgere er en byrde for samfundet. Eller *Udkantsdanmark*. Eller *incest* – eller sågar blot mistanken om incest kan være stigmatiserende som skildret i Thomas Vinterbergs film *Jagten*. Også psykisk sygdom kan være stigmatiserende.

Stigmatisering betyder *brændemærkning*. Det henviser til et mærke af vanære, skam eller skændsel, som andre *stempler* dem med. Stig-

„Jeg vil godt høre lidt om, hvorfor du tror, vi ikke er motiverede for at arbejde og har brug for at lære at blive en god familie.“ Nu var hun målløs. Jeg spurgte, om vores børn mistrivedes. Om de manglede noget følelsesmæssigt, intellektuelt, sprogligt, motorisk, psykisk, fysisk eller materielt. Det gjorde de ikke. Men på længere sigt kan de få problemer på grund af vores arbejdsløshed, lød det.

Jeg fortalte hende, at vores arbejdsløshed ikke betyder, at vi er dumme, uegnede forældre, dovene eller udsatte. Hun pakkede sine papirer sammen, mumlede, at vi måske ikke var målgruppen for projektet, og gik.

Desværre er sundhedsplejerskens uvidende og nedladende holdning ikke et enestående eksempel. Fordommene omkring mig og min arbejdsløshed viser sig på de særeste måder.

For nogle dage siden var jeg i en dagligvarebutik. På vej ud af butikken blev jeg stoppet af en ung pige, der bad mig svare på spørgsmål om min oplevelse af butikken og om mine indkøbsvaner generelt. Jeg svarede, og bag efter grinte hun: „Du falder helt uden for kategori.“

Jeg så spørgende på hende, og hun oplyste mig om, at mine svar var svære at placere, da de, der har lavet spørgeskemaet, ikke havde regnet med, at lavindkomstgrupper købte grøntsager, og da slet ikke økologiske.

Når jeg ser nyheder i tv, skal jeg hver eneste dag konfronteres med, at jeg er arbejdsløs og dermed doven, ude af stand til at varetage min økonomi, udsætter mine børn for urimeligheder, ikke spiser sundt, har flere sygdomme end andre og generelt er til besvær.

matisering udtrykker *ekstrem misbilligelse* på grund af en uønskelig adfærd, som adskiller sig fra de fremherskende normer. Dvs. at folk, der *afviger* normativt fra andres forventninger, kan risikere at blive stigmatiseret, og at der bliver set ned på dem. *Der er tale om manglende tolerance over for afvigelse*. I visse tilfælde er det nærmest en form for kollektiv mobning.

Normalitet

Begreberne *normal* og *normalitet* er centrale. De henviser til adfærd og karakteregenskaber, som lever op til normerne, og som de fleste i en given gruppe har og værdsætter.

Tidligere var det enlige mødre, børn født uden for ægteskabet („uægte børn“), handicappede eller bøsser og lesbiske, der blev kollektivt fordømt og stigmatiseret – og ikke sjældent blev religioners menneskeskabte moralbegreber brugt som belæg for fordømmelsen, idet Bibelen, Gud eller Jesus blev påberåbt som autoritet. Nu er det andre grupper, der stigmatiseres. Hvem der er

stigmatiseret i et samfund eller en kultur, ændrer sig over tid.

I Nazityskland var sociale kategorier som jøder, romaer og handicappede helt åbenlyst stigmatiserede. Jøder var ikke kun socialt stigmatiserede, de var også *fysisk stigmatiserede* og skulle bære den gule jødestjerne på deres tøj, hvorved de kunne kendes og udskilles fra resten af befolkningen (*segregering*).

Man kan også være stigmatiseret som kriminel, for så har man fået en plet på sin straffeattest og kan have svært ved at få arbejde. Stigmatisering kan principielt ske af alle mulige sociale kategorier.

Det officielle Danmark kan optræde som et behandlersamfund, hvor befolkningen regnes for klienter. Folk, der falder uden for de normer, der anses for at være normale blandt sagsbehandlere og socialrådgivere, kan risikere at blive stigmatiserede, for eksempel *arbejdsløse* og *kontanthjælpsmodtagere*, hvilket Annes case minder os om.

4.3. Kommunikation

Verbal kommunikation er de ord og sætninger, man kommunikerer med.

Ekstra-verbal kommunikation er for eksempel ens toneleje og stemmeføring, dvs. hvordan ens stemme lyder.

Non-verbal kommunikation omfatter det, der ikke direkte siges/høres, men som kan ses eller forstås af det talte og kommunikationssituationen, ikke mindst via kroppen:

- *Øjenkontakt* (hvordan man kigger på den anden)
- *Gestik* (hvordan man bevæger hænderne)
- *Mimik* (hvilket ansigtsudtryk man har)
- *Kropssprog* (kroppens positurer og bevægelser)

Det sociale i *verbal kommunikation* er, at man sender et *budskab* med ord til en intenderet målgruppe i et bestemt medie og inden for en bestemt kontekst.

Det sociale i *non-verbal kommunikation* er, man sender et budskab, ikke med ord, men med kroppen. Ens kropssprog signalerer noget til andre. Afsenderen kan være bevidst eller ubevidst om, hvordan hans eller hendes non-verbale kommunikation egentlig er – samt om hvordan den virker på andre. Men ens kropssprog går også indad, som vi skal se i følgende eksperiment.

Amy Cuddys eksperiment

Den succesfulde amerikanske forsker Amy Cuddy fra Harvard University udførte i 2010 et epokegørende eksperiment. Hun havde længe studeret succesens og dominansens kropssprog og havde bemærket, at ikke blot dyr, men også mennesker, indtager bestemte *positurer* (kropsstillinger), som signalerer *dominans*:

Gorillaen, der er gruppens alfa-han, gør sig stor og bred, når den skal forsvare sit territorium. Chimpanse-hannen trækker luft ind og holder vejret, så dens brystkasse buler ud, og påfuglehannen spreder halefjerene ud.

Tilsvarende kan man meget let aflæse dominans hos mennesket: Chefredaktøren lægger benene op på skrivebordet og folder hænderne bag hovedet. Præsidenter og kongelige bevæger sig roligt og „værdigt“ og med en statelig og strunk kropsholdning. Vindere i sportskonkurrencer løfter hovedet og spreder armene ud. Præsident Obama går med selvsikre skridt og smiler til tilhørerne og kameraerne. Vores psyke påvirker altså vores kropssprog.

Når vi føler os selvsikre, afspejler det sig i et dominerende og selvsikkert kropssprog. Men også når vi føler os usikre, frygtsomme og kede

af det, kan det aflæses i vores kropssprog. Vi gør os små. Hunden stikker for eksempel halen mellem benene og sænker hovedet. Mennesket har ingen hale, men vi sænker hovedet, krummer os sammen og trækker arme og fødder ind mod kroppens centrum, som om vi vil beskytte maven og kønsorganerne.

Tosidig påvirkning

Amy Cuddy fik den idé, at det måske ikke blot er psyken, der påvirker kroppen, men at kroppen også kan påvirke psyken. Altså: *Hvad nu hvis man indtager forskellige positurer, hvordan vil det så påvirke psyken?*

For at undersøge dette designede hun det forsøg, der gjorde hende berømt. Der deltog 42 personer i eksperimentet – 26 kvinder og 16 mænd. De kendte ikke forsøgets egentlige formål. Amy fortalte deltagerne, at det handlede om noget andet. Men det egentlige formål var at måle mentale, adfærdsmæssige og hormonelle effekter af at indtage forskellige positurer.

Halvdelen (tilfældigt udvalgt) skulle indtage to sejrige såkaldt højstatus-positurer (eng. *power poses*), mens den anden halvdel skulle indtage to tabende lavstatus-positurer (se figur 4.2). Hver, positur skulle holdes i ét minut.

Figur 4.2. Amy Cuddys eksperiment



Højstatus-positurer

De to sejrige højstatus-positurer, som forsøgsdeltagerne skulle indtage i forsøget. Bemærk det åbne kropssprog.



Lavstatus-positurer

De to tabende lavstatus-positurer, deltagerne skulle indtage i forsøget ved hjælp af indadvendt og lukket kropssprog.

Efterfølgende målte Cuddy forsøgspersonernes risikovillighed og følelse af magt/kontrol samt vedkommendes koncentration af dominans-hormonet *testosteron* og stresshormonet *cortisol*.

Hormonkoncentrationerne blev målt i form af spytp prøver, mens risikovilligheden blev målt ved, at forsøgspersonerne fik 2 dollars og fik at vide, at de kunne beholde pengene (det sikre valg), eller de kunne kaste en terning, hvorved de med 50 procents sandsynlighed risikerede at miste de 2 dollars eller få fordoblet beløbet til 4 dollars. Følelsen af magt/kontrol målt ved, at forsøgs-

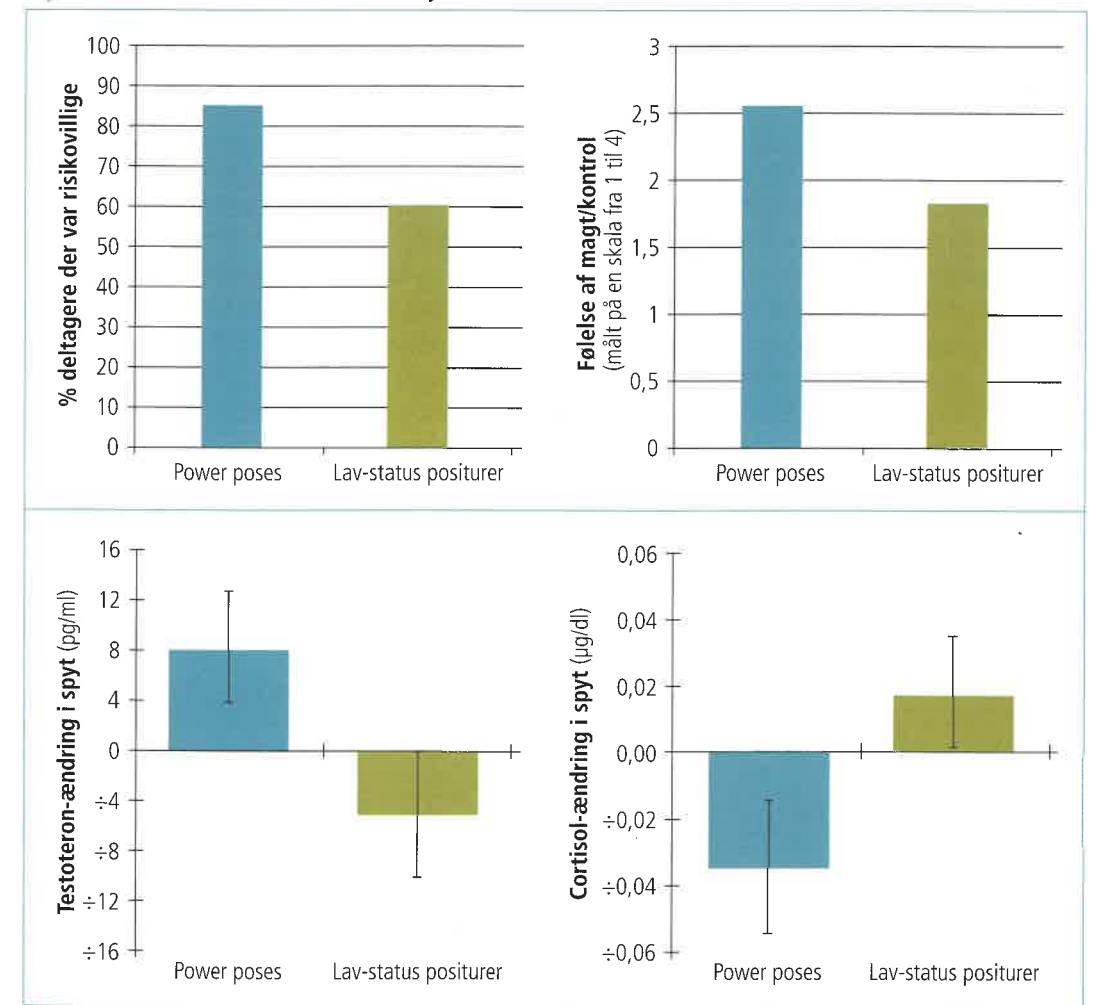
personerne skulle angive, hvor magtfulde de følte sig på en skala fra 1 til 4.

Mange undersøgelser viser, at vores tanker og følelser kan påvirke vores kropssprog og adfærd, men Amy Cuddys forsøg viser, at påvirkningen også går den modsatte vej: Vi kan også med vores kropssprog og adfærd påvirke både vores tanker og følelser via udskillelsen af hormoner.

Epokegørende fund

Resultaterne bekræftede Amy Cuddys hypotese:

Figur 4.3. Positurer, adfærd og hormonbalance



Øverst: Positurerens virkning på risikovillighed og følelsen af kontrol.

Nederst: Positurerens virkning på hormonbalancen.

Positurerne *havde* virkning på alle de målte faktorer (se figur 4.3). Risikovilligheden og følelsen af magt/kontrol var signifikant højere hos de forsøgsparticipanter, der havde indtaget højstatus-positurer, end hos dem, der havde indtaget lavstatus-positurer.

Det måske mest epokegørende var, at de to minutters indtagelse af positurer havde påvirket *hormonbalancen*. De forsøgsparticipanter, der havde indtaget højstatus-positurer, havde højere koncentration af dominanshormonet *testosteron* og lavere koncentration af stresshormonet *cortisol* i deres spytpåv.

Kropssprog og jobsamtale

Med dette forsøg fik Amy Cuddy vist, at vi ved at indtage sejrige højstatus-positurer øger både selvtillid og risikovillighed. Hun fik nu den tanke, at det måske kunne bruges i praksis. Hun designede derfor et nyt forsøg i 2012. Hun ville undersøge, om indtagelse af disse sejrige højstatus-positurer kunne forbedre ens præstation ved en jobsamtale.

I det nye forsøg deltog der 61 personer (40 kvinder og 21 mænd) i forsøget. Den ene, tilfældigt udvalgte, halvdel skulle indtage højstatus-positurer, mens den anden halvdel skulle

indtage lavstatus-positurer. Forsøgsparticipanterne skulle forestille sig, at de skulle til en jobsamtale, hvor de havde chancen for at blive ansat i deres drømmejob. De skulle forberede en præsentation, hvor de skulle sælge sig selv ved at tale om deres egne styrker og kvalifikationer. Denne præsentation skulle de formidle til to erfarne jobinterviewere.

I fem minutter inden samtalen indtog forsøgsparticipanterne deres positurer. Jobsamtalerne blev optaget på video, og efterfølgende blev forsøgsparticipanternes præstationer vurderet af fire erfarne konsulenter, der var uvidende om forsøgets præmisser og hypotese. De skulle give en overordnet bedømmelse af præstationen på en skala fra 1 til 7 og angive, om ansøgeren skulle have jobbet med tal fra 1 til 3 (1=nej, 2=måske og 3=ja). Resultaterne, som også ses på figur 4.4, viser at ens kropssprog har signifikant indvirkning på, om man bliver tilbudt jobbet.

Som man kan se af Amy Cuddys arbejde, er det ikke kun hjernen, som styrer menneskekroppen og kan have indflydelse på vores adfærd. Kroppen, vores tanker samt bevidst indtaget kropssprog kan styre *hormonudskillelsen* i kirtlerne og dermed vores følelser og udstråling. Endvidere kan man se, at vores kropssprog

kommunikere og påvirke andre, for eksempel med hensyn til hvordan vi opfatter hinanden.

Forståelsen – den bevidste eller ubevidste tolkning – af andres kropssprog er en del af vores *soziale kognition*, som vi har indlært gennem opvæksten. Vi har også selv delvis lært, hvordan vi gerne vil udtrykke os non-verbalt i visse situationer. Og som man kan se af forsøget her, er ens non-verbale kommunikation vigtigt, ikke mindst ved en jobsamtale.

4.4. Spejlneuroner

- Hvad sker der i hjernen, når man er sammen med andre?
- Hvordan perciperer man andres følelser?

Social kognition foregår i tæt tilknytning til processer i hjernen. Vores hjerne og organisme har mange redskaber til rådighed til at sanse og forstå vores omverden og andre mennesker. Et af disse redskaber er *spejlneuroner*.

Opdagelsen af *spejlneuroner* blev gjort ved en tilfældighed. Den italienske hjerneforsker Giacomo Rizzolatti arbejdede i slutningen af 1980'erne med aber. Ved at placere elektroder i deres hjerne kunne han studere, hvordan nervecellerne i *motorisk cortex* blev aktiveret, når aberne lavede bestemte bevægelser.

Ved et tilfælde fandt han ud af, at de nerveceller i *præmotorisk cortex*, der „fyrede“ impulser af ved en gribebevægelse mod en bestemt genstand, også fyrede, når aben blot så en anden abe udføre samme bevægelse. Sagt på en anden måde: Der er et område i hjernen, som kan aflæse og forstå andres handlinger og følelser, som om det var os selv, der gjorde det.

Rizzolatti opdagede, at iagttagelse ikke kun gav aktivitet i *synscortex*, men altså også i *præmotorisk cortex*, der styrer bevægelser. Bevægelsen kopieres eller afspejles altså i den abe, der iagttager en anden abes adfærd. De nerveceller, der aktiveres, kaldes derfor *spejlneuroner* (*neuron* betyder „nervecelle“).

Handlingen aktiverer spejlneuroner

Senere undersøgelser har vist, at det snarere er handlingen end selve bevægelsen, der udløser aktivitet i spejlneuronerne.

I et forsøg blev en genstand gemt bag en skærm, mens forsøgsabens så til. Forsøgsabens vidste altså, hvilken genstand der var bag skærmen. Når forsøgsabens herefter så en anden abe række ud efter genstanden, udløste det aktivitet i spejlneuronerne, selv om forsøgsabens altså ikke kunne se selve gribebevægelsen.

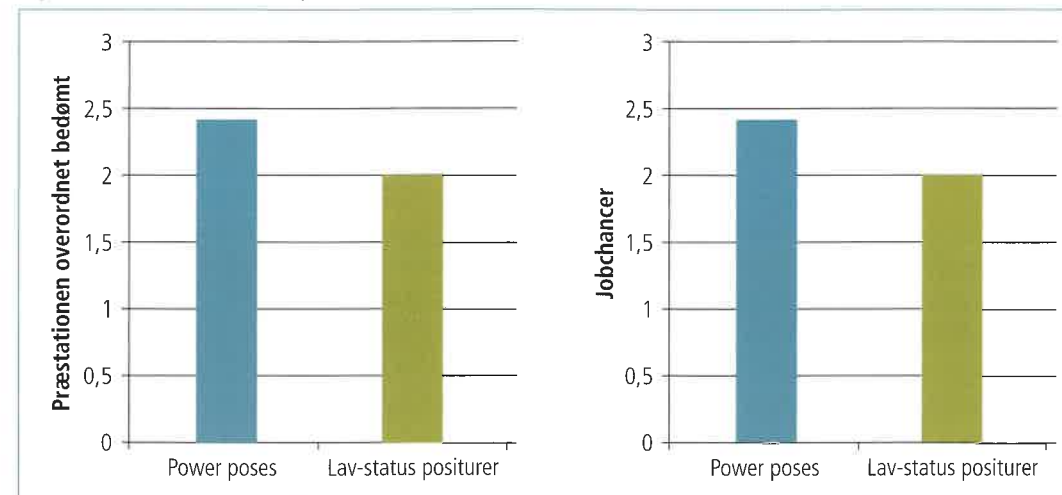
Selv lyden af en handling kunne aktivere spejlneuronerne: Den karakteristiske lyd af papir, der krølles sammen, kunne udløse samme aktivitet, som hvis aben selv krøllede papiret sammen.

Spejlneuroner handler så at sige om at føle andre på ens egen krop. Man skal blot se eller forestille sig, hvad en anden gør, for at ens egen hjerne selv kan registrere det.

Hos mennesket kan man normalt ikke måle direkte på nerveceller i hjernen. Men man kan bruge forskellige hjerneskanningsmetoder, for eksempel *funktionel magnetskanning* (fMRI), der giver et billede af aktiviteten i hjernen.

Hvis man finder overlap mellem de områder, der aktiverer en handling, og de områder, der aktiveres, når man blot ser handlingen blive udført, så vil man tale om et *spejlsystem*.

Figur 4.4. Positurer og jobsamtale



Figurene viser, at indtagelse af højstatuspositurer medfører både en bedre præstation ved jobsamtale og en bedre chance for ansættelse end indtagelse af lavstatuspositurer.