

Posering og makt

Ei enkel endring av kroppshaldning endrar hormonnivået i løpet av minuttar. Slik blir folk bokstaveleg tala mektigare.

PSY
KOL
OGI

PUBLISERT 5. november 2010

Både menneske og dyr uttrykker makt gjennom opne og ekspansive positurar, og avmakt gjennom lukka og forknytte positurar. I ein ny studie publisert i Psychological Science kjem det fram at opne positurar faktisk kan gjera at sjølvtiliten og maktkjensla veks.

Dana Carney ved Columbia Business School og medforfattarar fann at bare det å ta til seg positurar nytta av mektige personar – som å lena seg bakover med hendene i nakken og beina på bordet – skapar endringar både i hormonbalansen og i handlingar. Forskarane fann auka nivå av testosteron, lågare cortisolnivå og ein auke i kjensla av makt og i toleranse for risiko. Dette gjaldt både for kvinnelege og mannlege testpersonar. 1

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 11, 2010, side