

Depresjon gjør oss vare for mimi!

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. oktober 2004

Det foregår som kjent mye ikke-verbal kommunikasjon mellom mennesker. Dette er signaler uten ord, via mimikk, bevegelser og kroppsholdning. Disse signalene blir mer eller mindre bevisst avlest av mottakeren, som så danner seg et inntrykk av en bestemt følelse eller holdning hos avsenderen. Noen mennesker synes å være nærmest halvblinde på dette området. De er i liten grad oppmerksomme på mimikken hos sine medmennesker og følelsene som signaliseres. Andre er meget vare for andres mimikk. De har hva vi for anledningen kan kalle høy grad av «mimikkvarhet».

I noen tilfeller kan det utvilsomt være en fordel å være særlig følsom for andres mimiske uttrykk for følelser, for eksempel hvis man er psykolog eller bare forsøker å forstå sine nærmeste bedre. Men i andre situasjoner kan det være en ulempe dersom man lett blir distraheret av de følelsesmessige uttrykkene til en annen person – som for eksempel gir en viktig og innviklet beskjed. Det beste ville være om man var i stand til å velge å skru opp eller ned på sin mimikkvarhet ut fra hvilken situasjon man befinner seg i. En fersk undersøkelse fra Israel viser i alle fall at det er en gruppe mennesker som kan ha store vansker med å skru ned sin varhet for andres mimikk. Det dreier seg om mennesker som lider av depresjon. De kan i følge den israelske undersøkelsen ha en påfallende høy grad av mimikkvarhet som de ofte heller ikke kan frigjøre seg fra, selv om man direkte ber dem om det.

Den israelske forskergruppen gjennomførte fire eksperimenter. Det første foregikk på den måten at forsøkspersonene – som enten var deprimerte eller hadde et helt normalt stemningsleie – satt foran en PC-skjerm der det med visse mellomrom ble vist bilder av et ansikt. Den avbildede personen var enten en mann eller en kvinne. Dersom det var en mann, skulle forsøkspersonen trykke på en av to taster. Var det en kvinne, skulle forsøkspersonen trykke på den andre tasten.

Ved hver fremvisning registrerte man reaksjonstiden. En analyse av reaksjonstidene viste at gruppen av deprimerte like raskt som normalgruppen kunne avgjøre kjønn til personen på skjermen. Dette gjaldt imidlertid bare for den tredjedelen av PC-bildene der den fotograferte personen viste et nøytralt ansiktsuttrykk, dvs. uten tegn på noen spesiell følellestilstand. Den deprimerte gruppen var derimot klart langsommere til å avgjøre kjønn når PC-bildet viste en person som så ut til å være enten sint eller glad. Forklaringen på dette er i følge de israelske forskerne at de deprimerte kan bli mer

distrahert av andres mimiske uttrykk, og derfor bruke mer tid på legge merke til kjønnet til personen på skjermen.

Nå kunne det imidlertid tenkes at de deprimerte som følge av sin sinnstilstand med vilje rettet oppmerksomheten mot det mimiske uttrykket til personen på skjermen. Med andre ord at de godt kunne la være, dersom man ba dem om det. For å undersøke dette gjentok forskerne eksperimentet med kun en endring: Forsøkspersonene ble på forhånd uttrykkelig bedt om å se bort fra følelsesuttrykkene til personene som skulle vises på skjermen og bare konsentrere seg om å legge merke til kjønnet. Dette eksperimentet ga nøyaktig det samme resultatet som det forrige.

Dersom deprimerte mennesker i større grad enn andre ikke kan la være å se bort fra mimiske uttrykk for følelser, så skulle de kanskje ha en fordel dersom de fikk som oppgave nettopp å legge merke til følelsesmessige uttrykk. Denne muligheten undersøkte forskerne gjennom å gjenta det første eksperimentet. Men i denne tredje undersøkelsen skulle forsøkspersonene se bort fra kjønnet til de fremviste personene og utelukkende avgjøre om personene så glade, nøytrale eller sinte ut. I dette eksperimentet var det den deprimerte gruppen som var kjappest på tastene sammenlignet med de ikke-deprimerte. Dette funnet bekrefter igjen at deprimerte kan ha stor varhet for mimikk som signaliserer andres følelser.

Til sist gjorde forskerne et fjerde eksperiment – også dette helt lik med det første, men denne gang med tre grupper av forsøkspersoner. Første gruppe besto av vanlige folk, den andre av sterkt deprimerte (som gikk i behandling for sin depresjon), og den tredje besto av personer som led av angst.

I dette eksperimentet med «virkelig deprimerte» forsøkspersoner fant man det samme som i det første eksperimentet. De deprimerte ble mer distrahert av ansiktsuttrykkene når de skulle avgjøre kjønn. Angstgruppen reagerte derimot mer som normalgruppen. Det ser derfor ut til at ufrivillig mimikkvarhet bare gjelder deprimerte og ikke for mennesker med angst.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 10, 2004, side

TEKST

Reidar Ommundsen