

Følelsesmennesker husker bedre

Er vi i godt humør, har vi lett for å tenke på hyggelige minner. Minnes vi en lei episode, kommer den såre følelsen fra den gangen tilbake. Det er en innbyrdes sammenheng mellom hva vi tenker og hva vi føler.

TEKST

Reidar Ommundsen

PUBLISERT 1. august 2008

For å påvirke hukommelsen gjelder det å være oppmerksom på signaler fra egen kropp!

Det er neppe tvil om at når vi minnes tidligere følelseladete hendelser, kan disse gjenoppvekkede minnene prege følelsene våre her og nå. Undersøkelser viser at påvirkningen også kan gå motsatt vei. Når vi er i dårlig humør – uansett grunn – kan vi lettere komme til å tenke på triste hendelser fra tidligere, mens godt humør kan framkalle hyggelige minner fra egen fortid.

Det er altså en innbyrdes sammenheng mellom hva vi husker og hva vi føler, og denne koplingen går begge veier. Men hva er så forklaringen på en slik forbindelse? Det kan en ny tysk undersøkelse tilsynelatende gi litt av svaret på.



HVA FØLER DU NÅ? Forskning viser at følelsesmennesker husker følelseladete bilder bedre enn mennesker som ikke er like lettbevegelige.

Foto: Tim Mantoani/Scanpix

Den tyske forskergruppen gikk ut fra at følelser ikke bare er noe som foregår på den mentale plan, i hjernen, men også er knyttet til kroppen. Det som skjer i kroppen – mer eller mindre bevisst – gir et tilskudd når man tenker tilbake på og minnes en hendelse som har utløst sterke følelser. Tanken er at det å minnes denne hendelsen, kan utløse tilsvarende prosesser i kroppen, og dermed også gjenskape en tilsvarende følelsesmessig opplevelse. Forskerne mener at påvirkningen også kan gå den andre veien. Dersom et eller annet har utløst en følelsesmessig reaksjon med tilhørende kroppslige reaksjoner eller signaler fra kroppen, virker det ikke urimelig å tenke seg at disse kroppslige signalene kan fungere som en bro eller som en nøkkel til minner som har gitt tilsvarende kroppslige fornemmelser.

Hypotesen

Dersom denne teorien er riktig, kan man utlede en opplagt hypotese: Mennesker som i større grad er oppmerksomme på sine kroppslige reaksjoner når de utsettes for hendelser som utløser sterke følelser, skulle også være bedre i stand til å minnes følelsesfylte hendelser fra tidligere.

De tyske forskerne testet denne hypotesen på en ganske enkel måte. De 30 personene som deltok i eksperimentet, fylte først ut et spørreskjema, som tidligere var funnet egnet til å skåre folks grad av oppmerksomhet på egne kroppslige reaksjoner eller fornemmelser når de opplevde noe som utløste følelser. Ut fra skåren på disse skjemaene ble forsøkspersonene delt i to grupper, Den ene gruppen besto av dem med høy skåre, den andre av dem med lav.

Ifølge hypotesen skulle høyskåregruppen legge mer merke til sine kroppslige fornemmelser i eksperimentet som fulgte, enn den andre gruppen. Eksperimentet innebar at begge gruppene ble vist bilder som var egnet til å utløse rimelig sterke følelser. For eksempel ble de vist bilder med triste ansikter, gråtende barn, bilder av store sår og lemlestedede mennesker. Det var også positive bilder som viste glade mennesker.

Målte pulsen

Mens forsøkspersonene kikket på disse bildene, ett for ett, registrerte forskerne pulsen til den enkelte deltaker via elektroder. Som ventet viste det seg at forsøkspersonene i gruppen som hadde skåret høyest på å være oppmerksomme på fornemmelser, også var de som hadde de største følelsesmessige utslagene i form av endringer i puls. Dette gjaldt enten de betraktet triste, skremmende eller glade bilder. Det var derimot ingen forskjell i pulsendringer hos de to gruppene, når de kikket på nøytrale bilder, av for eksempel hus, biler eller planter, som også fantes blant de øvrige bildene.

Men det virkelig interessante spørsmålet var nå om denne forskjellen i kroppslig oppmerksomhet og puls, hadde noen virkning når forsøkspersonene senere skulle gjenkalle i hukommelsen hva de husket fra bildene. Det viste seg i høy grad å være tilfellet.

Da man ba forsøkspersonene om å skrive ned korte beskrivelser av så mange bilder som de kunne huske, fant man at de med høyest skåre på oppmerksomhet på kroppslige fornemmelser husket best de bildene som utløste følelser. Dette gjaldt enten bildene var positive eller negative. Derimot var det absolutt ingen forskjell på de to gruppene når det gjaldt de nøytrale bildene.

Det siste viser altså at det neppe er noen generell forskjell i evnen til å huske hos personer med eller uten oppmerksomhet på kroppslige reaksjoner når følelser er aktivert. Men når det gjelder å huske hendelser som utløser sterke følelser, spiller kroppslig oppmerksomhet åpenbart en stor rolle.

Mennesker som er mer vare for kroppslige signaler i forbindelse med følelser, husker bedre følelsesfylte hendelser – antakelig fordi hjernen benytter de kroppslige fornemmelsene som broer eller nøkler for å nå fram til de aktuelle minnene.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 8, 2008, side 996-997

TEKST

Reidar Ommundsen

[+ Vis referanser](#)

Referanser

Pallatos, O. & Schandry, R. (2008). Emotional processing and emotional memory are modulated by interoceptive awareness. *Cognition and Emotion*, 22, 272-287.