

ØVELSE: REDEGØRELSE OG ANALYSE

Læs følgende artikel og lav derefter øvelserne til de taksonomiske niveauer.

Rumpekram eller alfakram - der er mest dope i det dybtfølte kram

Vi krammer hinanden meget i Danmark, men bruger du mest rumpekrammet, alfakrammet eller det dybtfølte kram?



Den danske bokser Dennis Ceylan giver sin far et dybtfølt kram efter at have vundet en boksekamp mod colombianske Walter Estrada i 2015. (Foto: Mathias Løvgreen Bojesen © Scanpix)

Af Jais Nørgaard

Vi elsker at kramme og har en regulær krammekultur i Danmark, hvor man giver kram til alle fra sin mor til chefen.

Det kan skyldes, at krammet har en gavnlig effekt på vores følelser, lige som det har for aber, der plejer hinandens pels, siger Jill Byrnit, der er evolutions- og adfærdsforsker ved Syddansk Universitet.

- Pelsplejen har en afstressende effekt, det frigiver hormonet oxytocin i hjernen, og man kunne forestille sig, at det har samme effekt, når vi krammer hinanden, siger hun til Kejser på P1.

Tre typer kram

Michael Sjøberg, der har været med til at grundlægge proceduren for Forsvarets gidselhåndtering og har undervist soldaterne i kropssprogsanalyse, interesserer sig også for vores krammekultur. Han har delt måden, vi krammer hinanden på, ind i tre typer.

Rumpekrammet er det akavede kram, som man ikke rigtigt nyder, hvor armene er stive, og hvor man stikker numsen lidt væk fra krammet.

- Hvis man ikke synes, krammet er en fed situation, stikker man numsen væk, og det, at vi trækker os, hænger sammen med, at vi som dyr gør os sårbare, når vi blotter bugen på den måde, man gør i et kram, siger Michael Sjøberg.
- Det er pattedyrshjernen, som kører det helt ubevidste kropssprog. Hvis man spørger folk bagefter, så har de ikke nødvendigvis tænkt over, at de skyder numsen bagud, siger han.

Alfakrammet er det kram, man typisk ser mænd eller drenge give hinanden, hvor de hiver hinanden til sig og dunker hinanden på ryggen.

- Blandt drenge og mænd kan der godt opstå sådan en kultur om, at man krammer hinanden, men fordi det at give et kram jo er en følelsesladet handling, så bliver de ofte ret hurtigt usikre i det og begynder at slå lidt på hinanden, og trækker sig så hurtigt væk igen, siger Michael Sjøberg. Efter krammet kan man ofte se mændene opføre sig med, hvad Michael Sjøberg kalder "dæmpet adfærd", som er lidt det samme, der sker, hvis man snubler over en sten på vejen.
- Der er der mange, som begynder at fløjte bagefter eller pille sig lidt i ansigtet. Det er hjernens måde at sige: "Tag det roligt, det skal nok gå alt sammen, det skete ikke lige, det der", siger han.

Det dybtfølte kram er det lange, omsluttende og bløde kram, hvor man kan kramme hinanden længe nok til, at man får de positive effekter af det.

Det kræver, at man stoler på personen, og er derfor typisk det kram, man giver til personer, man er tæt knyttet til. Det dybtfølte kram kan få hjernen til at frigive endorfiner, der fungerer lidt lige som morfin.

- Vi ved, at det får stressniveauet til at falde. Man får endorfiner ud, hvilket reducerer de negative påvirkninger fra stress, siger Michael Sjøberg.
- Det er derfor, det virker at holde om andre mennesker, når vi skal trøste dem, for det gør dem sikre, siger han.
- I en årrække lærte vi faktisk også soldaterne, at de skulle lægge hånden på ryggen af hinanden, hvis en af dem var voldsomt stresset på grund af noget grimt, han havde oplevet.

ØVELSE 1: AT SKRIVE EN REDEGØRELSE

- a) Når du har læst, skal du formulere ca. 10 spørgsmål til teksten, som starter med 'hvad'.
- b) Se dine spørgsmål igennem og overvej om de spørger ind til det vigtigste i teksten. Slet de spørgsmål, der ikke gør, så du kun har de mest relevante spørgsmål tilbage.
- c) Svar nu kortfattet på spørgsmålene ved at bruge din viden fra teksten.
- d) Sammenskriv til sidst dine spørgsmål så du får en sammenhængende tekst, der præcist redegør for artiklens indhold.

ØVELSE 2: ANALYSE- OG FORTOLKNINGSSPØRGSMÅL

- a) Læs nu nedenstående artikel
- b) Stil dernæst række spørgsmål til artiklerne, som forholder sig til det analyserende og fortolkende niveau. Husk at analyse og fortolkning er undersøgende og udbygger forståelsen, så dine spørgsmål skal kræve, at man bruger og kombinerer viden fra begge artikler.
- c) Byt evt. spørgsmål med en klassekammerat og besvar hinandens analyse og fortolkning.

Forsker: Kærlighedshormon får os til at klappe bedre i takt

Hormonet oxytocin gør os bedre til at "læse" hinanden og styrker følelsen af fællesskab.



Vi holder klappe-takten bedre, når vi er fyldt af "kærlighedshormonet" oxytocin, viser ny forskning. (Foto: TORBEN CHRISTENSEN © Scanpix)

Af Eigil Andersen og Villy Vestergaard

En lille dosis af "kærligheds-hormonet" oxytocin får os til at klappe bedre i takt.

Det har forskere fra Center for Music in the Brain ved Aarhus Universitet påvist i en ny undersøgelse, som er offentliggjort i videnskabsmagasinet Scientific Report.

I undersøgelsen gav man forsøgspersoner oxytocin som næsespray og satte dem til at klappe i takt. Det viste sig, at de synkroniserede mere med hinanden og var bedre til at klappe i takt end dem, der ikke fik tilført hormonet.

Og det får forskerne til at konkludere, at oxytocin styrker fællesskabs-følelsen.

- Vi får en fornemmelse af, at vi er mere ens og derfor bliver knyttet tættere sammen, siger en af forskerne, Line Gebauer.

Oxytocin bliver naturligt dannet i kroppen. Det sker for eksempel, når man giver et kram eller sover nøgen sammen med sin kæreste.

- Tæt fysisk berøring er enormt vigtig for, hvordan vi knytter bånd til hinanden og følelsen af samhørighed og tillid til den anden, forklarer Aarhus-forskeren.

At give et kram, at blive kløet på ryggen, holde i hånd med én eller røre ved et kæledyr har samme effekt.

- Hvis man kæler med sin hund tyve minutter om dagen, får man markant højere oxytocin-niveau. Det har samme positive effekt som at ligge i ske med sin kæreste.

Oxytocin kan også reducere stress og angst og betyder meget for, hvordan vi fortolker andre mennesker.

- Vi ved, at har man høje niveauer af oxytocin, er man bedre til at læse andre folks følelser og aflæse, hvordan de har det, forklarer Line Gebauer.

Kilde: dr.dk