



# Farvel til hospitalsklovnen?

Muntre mennesker dør tidligere. Og folk med humoristisk sans lever længere. Humorforskningen har haft svært ved at finde en entydig sammenhæng mellem humor og sundhed, men humorforsker Sven Svebak er på vej med nye overbevisende resultater.

\* Californien 1922. Et hold forskere starter et ambitiøst og visionært projekt: "The Terman Life-Cycle Study". På baggrund af en intelligensprøve er 1.200 10-årige børn rekrutteret til projektet. De hører alle til den mest intelligente procent af befolkningen. Formålet er at undersøge, om intelligente børn klarer sig bedre i livet end andre børn. De efterfølgende 60 år bliver deres udvikling fulgt nøje ved hjælp af spørgeskemaer. Som undersøgelsen skrider frem, koncentrerer man sig i stigende grad om at undersøge deres ældningsproces.

I 1995 kommer der nogle opsigtsvækkende resultater fra projektet. Det viser sig, at de børn, der som 10-årige havde lettest til smil og latter (var mest "cheerful"), havde en tendens til at dø tidligere end de mindst muntre børn. Faktisk viste resultaterne, at de mindst muntre børn havde 20 procent bedre overlevelse end de mest muntre. Latter er tilsyneladende ikke den bedste medicin, selv om det er en meget udbredt opfattelse både i forskerkredse og i befolkningen.

## HUMOR OG HUMORISTISK SANS

Sven Svebak, professor i psykiatri ved Norges teknisk-naturvidenskabelige universitet i Trondheim, er ikke overrasket over resultaterne. Han har forsket mange år i sammenhængen mellem humor og sundhed og har netop været til international humor-konference på DPU for at fremlægge sin nyeste forskning.

"En mulig forklaring er, at man ikke bare måler humoristisk sans, men at man måler på børn, som har et problemfrit og sorgfrit liv. Sådanne børn lærer sig ikke lige så godt at mestre livets vanskeligheder, når de bliver voksne. Det er klogt at lade børn få udfordringer

- ikke for store, men så tilpas store, at de udvikler færdigheder til at mestre livets vanskeligheder," siger Sven Svebak.

"The Terman Life-Cycle Study" er et eksempel på, at det ikke altid er nogen nem sag at forske i humor og sundhed. Det kræver klare begreber og præcise instrumenter at fange og forstå fænomenet. For det første må man skelne mellem humor, som er et socialt fænomen, der udspiller sig mellem mennesker, mens humoristisk sans er en personlig egenskab. Det er især humoristisk sans, som er interessant, når man studerer sundhed, og det fænomen har Sven Svebak beskæftiget sig med siden 1968, hvor han tog fat på sit speciale i psykologi.

"Hvad er humoristisk sans? Det er snart 40 år siden, jeg måtte stille dette spørgsmål. Jeg måtte konstatere, at humoristisk sans ikke var defineret i faglitteraturen, men at der var skrevet meget om humor i almindelighed som socialt fænomen. Jeg var derfor nødt til at definere humoristisk sans for at kunne udvikle et måleinstrument, og jeg kom frem til, at humoristisk sans er et fænomen, som kan defineres langs tre dimensioner," forklarer Sven Svebak.

De tre dimensioner definerer Sven Svebak til at være:

- 1) Den kognitive funktion – handler om evnen til at forstå humor
- 2) Den sociale dimension – handler om, hvorvidt man trives sammen med morsomme mennesker
- 3) Den affektive dimension – handler om, hvor let man har ved at smile og le. →



### HUMORTESTEN

Denne definition af humoristisk sans har Sven Svebak arbejdet videre med, og de enkelte dimensioner er blevet omsat til en række spørgsmål, som kan bruges til at teste en persons humoristiske sans (se boks). Spørgeskemaet, som findes i en række forskellige varianter, anvendes i dag af forskere over hele verden, og er den mest anerkendte metode til at teste for humoristisk sans. Resultaterne viser, at det især er den kognitive og den sociale dimension, som har betydning for sundhed, mens den affektive dimension ikke har den store effekt. Og det er også en mulig forklaring på den manglende sammenhæng mellem dødelighed og humoristisk sans i "The Terman Life Cycle-Study".

## "Patienter, som scorer højest i humoristisk sans, har cirka halvt så stor risiko for at dø i løbet af to år."

"Min bedste forklaring er, at forskerne ikke studerede humoristisk sans. De studerede affekt-komponenten, som er løst knyttet til humoristisk sans, og som også kan repræsentere mange andre sider ved et menneske, for eksempel hvor suggestibel man er (påvirkelig over for påførte følelser, red.). Er man sammen med andre mennesker, som er muntre, er det let at suggerere til at være munter selv, men det har ikke noget med humoristisk sans at gøre," siger Sven Svebak.

### DØDELIGHED BLANDT NYREPATIENTER

Forskningen har længe været i tvivl: Gavner humoristisk sans ens sundhed? I 2004 dedikerede tidsskriftet Humor - International Journal

of Humor Research et helt nummer til at besvare spørgsmålet. Den indledende artikel konstaterede, at trods den meget udbredte opfattelse, at humor og latter gavner sundheden, er empiriske belæg for disse påstande endnu "meget svage, inkonsistente og ufyldstgørende".

Set i det lys publicerer Sven Svebak inden længe en undersøgelse, som er interessant af to grunde: Den viser en klar sammenhæng mellem humoristisk sans og overlevelse, og den er gennemført efter et internationalt anerkendt spørgeskema og en valideret metode. Sven Svebak og hans medarbejdere har undersøgt overlevelse blandt patienter med kronisk nyresvigt, en sygdom med meget høj dødelighed. Patienterne er først blevet udredt biomedicinsk og ved hjælp af spørgeskemaet, og resultaterne er derefter blevet sammenholdt med deres overlevelse to år senere.

"Det viser sig, at den halvdel af patienterne som scorer højest i humoristisk sans har cirka halvt så stor risiko for at dø i løbet af de to år, som de, der har mindst humoristisk sans," siger Sven Svebak.

"Den bedste forklaring er efter mit skøn, at mennesker med stor humoristisk sans har en beskyttelse mod stress. Humoristisk sans er en variant af det, vi kan kalde kriseminimering. Enkelte mennesker har lettere end andre ved at se kriser, tænke dramatisk og få sorte tanker over småting. Andre mennesker har let ved at se de lyse sider. Det er en måde at tænke på, som gør, at man ikke så let får stress. Dermed beskytter du dig selv mod stressprocesser og får mindre stresshormon som for eksempel cortisol, der svækker immunforsvaret," siger Sven Svebak.

### HUMORISTISK SANS OG ...

#### Arv og miljø

En persons humoristisk sans er i overvejende grad resultat af socialiseringsprocesser, altså en tillært egenskab. En engelsk undersøgelse blandt enæggede og tveæggede tvillinger nåede frem til, at 20 procent af en persons humoristisk sans kan forklares ved arvelighed, de resterende 80 procent skal tillægges social læring.

#### Personlighed

Studier af humoristisk sans og andre personlighedstræk viser, at humoristisk sans er en relativt uafhængig egenskab, der ikke let lader sig forklare som udtryk for andre personlighedstræk. Humoristisk sans er dog svagt relateret til egenskaber som at være social, udadvendt og optimistisk. Modsat er der en svag tendens til at folk med høj humoristisk sans er mindre

negative og deprimerede, men der er ikke tale om stærke sammenhænge.

#### Køn

Der er ifølge Sven Svebak ingen principielle forskelle på kvinders og mænds humoristisk sans, men der kan være forskel på, hvad man synes er morsomt, hvilket kan forklares ud fra forskellige livserfaringer. Der er også stor forskel på, hvordan mænds og kvinders humor bliver opfattet. En undersøgelse af forelæseres humor viste, at mandlige forelæsere udløste negative holdninger blandt de studerende, når humoren var jovial, mens kvinder blev opfattet negativt, når humoren var aggressiv.

#### Alder

Man kan se en svag tendens til, at humoristisk sans svækkes med alderen. Forklaringen kan være, at humoristisk sans er nøje knyttet til det at tilhøre en subkultur. Man skal socialiseres ind i en lokal kultur for

at udvikle en humoristisk sans. Når man bliver ældre øges risikoen for at miste det sociale netværk, og det kan komme til udtryk i en mindre svækkelse af ens humoristiske sans.

#### By og land

Unge på landet har større humoristisk sans end unge i store byer. Humoristisk sans udvikles bedst i små fællesskaber, og den øgede risiko for fremmedgørelse i storbyer kan være en del af forklaringen på forskellen mellem by og land. Urban humor har desuden en tendens til at være mere aggressiv og kan have en funktion i forhold til skabe alliancer i en subgruppe, der er i konflikt med andre subgrupper.

*Kilde: Sven Svebak*

**STØDDÆMPERE PÅ LIVETS VEJ**

Netop sammenhængen mellem humoristisk sans, stress og sundhed har længe været overset i humorforskningen. Sven Svebak bruger en analogi for at forklare sammenhængen:

“Tænk på din bil. Din bil har støddæmpere, og humoristisk sans er som støddæmperne i din bil. Hvis livets vej bliver dårlig, huller og stenet, vil den, som har de bedste støddæmpere, køre videre mest behageligt. Du får med andre ord en sundhedsmæssig gevinst af din humoristiske sans, når livet bliver vanskeligt og sætter dig på prøve. Her er også forklaringen på, at vi de første ti år af humorforskningen ikke formåede at se sammenhængen mellem humoristisk sans og sundhed. Vi tog ikke graden af stress i livet med i betragtning. Man skal kun forvente, at humoristisk sans gør en forskel, når man undersøger stressede personer, for eksempel folk med nyresvigt,” siger Sven Svebak.

Og så kunne man vel mene, at det kun kan gå for langsomt med at sende hospitalsklovne ud på alle landets hospitalsafdelinger. Sven Svebak er nu ikke så sikker på, at det er en god idé.

“Skal vi svare ærligt som forskere, må vi sige, at vi ikke ved det, men der er grund til at være skeptisk. En klovn formidler ikke nødvendigvis humoristisk sans, selvom den vækker både sympati og munterhed. At sætte en rød næse på kan for nogen virke morsomt, men for andre er det bare dumt. Det er muligt, at en klovn på sygehuset kan have en gavnlig effekt, men det er ikke sikkert, at denne effekt kommer af humoristisk sans. Nu er vi tilbage ved skellet mellem den kognitive, den sociale og den affektive dimension – og klovnen arbejder første

og fremmest langs den affektive. Jeg ville gerne se nogen lave en undersøgelse af effekten af sygehusklovner på patienternes sundhed,” siger Sven Svebak.

**“Hvad er humoristisk sans? Det er snart 40 år siden, jeg måtte stille dette spørgsmål.”**

Han pointerer, at en persons humoristiske sans er resultatet af en lang socialiseringsproces, og giver så den kommende generation af humorforskere et spørgsmål at arbejde videre med: Hvordan fremmer man de socialiseringsprocesser, som udvikler børn og unges humoristisk sans, så de bliver bedre til at mestre livet, når de bliver voksne? ■

Af Anders Lindskov  
anli@dpu.dk

**SVEN SVEBAK**

Professor og dr.phil. ved Institut for Nevromedisin ved Norges teknisk-naturvidenskabelige universitet i Trondheim. Har siden 1968 beskæftiget sig med sammenhængen mellem humor og sundhed. Tidligere præsident i International Society for Humor Studies, ISHS som afholdt verdenskonference på DPU i juli 2006.

**HUMORTESTEN**

Sense of Humor Questionnaire, SHQ, er navnet på det spørgeskema Sven Svebak har udviklet til at bestemme en persons humoristiske sans. Skemaet er baseret på selvrapportering og kan indeholde fra tre til 21 spørgsmål fordelt på tre forskellige dimensioner. En høj point-score betyder høj sans for humor. Nedenfor er tre eksempler på spørgsmål – et for hver dimension:

**KOGNITIV-DIMENSION**

(evnen til at opfatte en humoristisk pointe)

Har du let ved at se noget morsomt i de fleste situationer?

1 Meget vanskeligt 2 3 4 Meget let

**SOCIAL-DIMENSION**

(trivsel i humoristiske situationer)

Der er noget uansvarligt over folk, som altid prøver at være morsomme.

1 Helt enig 2 3 4 Helt uenig

**AFFEKTIV-DIMENSION**

(tilbøjelighed til munterhed)

Er du en munter person?

1 Slet ikke 2 3 4 Meget munter