

Helbred og humoristisk sans: dødelighed

Professor Sven Svebak

Norges Teknisknaturvitenskapelige Universitet,
Institutt for Nevromedisin

Det er en udbredt idé, at »Et godt grin forlænger livet«. Hvis fokus er på den affektive komponent i humoristisk sans mere end på den kognitive og den sociale, så er der stærkere videnskabeligt grundlag for at hævde, at kraftig latter kan medføre så stor stigning i det systoliske blodtryk, at det kan udløse cirkulationskollaps, som kan forkorte livet [1]. På den anden side vil daglig træning gennem det meste af livet af kredsløbet medføre, at man tåler en stor forøgelse af blodtrykket. Uanset dette er det logisk at tænke, at hvis humoristisk sans har en gunstig effekt på legemet, vil den også dermed kunne forlænge livet. Desværre er der meget lidt forskning at holde sig til i bedømmelsen af, om humoristisk sans forlænger livet, og de studier, som findes, er ikke specielt opmuntrende, eller var det i hvert fald ikke indtil for et par år siden [2, 3].

Livslængde hos professionelle komikere

James Rotton [4] synes at være den første, som prøvede at teste sammenhængen mellem humoristisk sans og livslængde. I fire studier af komikere og forfattere af komiske tekster fandt han ikke, at de levede længere end andre. Han sammenlignede komikerne med talentfulde seriøse entertainere og humoristekstforfatterne med skønlitterære forfattere. Et uventet resultat var, at den gennemsnitlige livslængde for både komikere og seriøse entertainere var kortere end livslængden hos forfatterne i begge lejre. En forklaring kan være, at både seriøse og humoristiske professionelle entertainere gennemgående har en mere usund livsstil, og at de derfor gennemsnitligt lever lidt kortere. Det kan også tænkes, at humoristisk sans ikke nødvendigvis er stærkt korreleret med evnen til at få andre til at le. En professionel komiker får gerne sine tekster skrevet af andre, og stort talent for at fremføre morsomheder behøver ikke at være højt korreleret til humoristisk sans. Følgelig er det ikke sikkert, at disse resultater beviser noget som helst om sammenhængen mellem humoristisk sans og livslængde.

De første prospektive studier

Prospektive studier er baseret på en stærk videnskabelig metode i modsætning til tværsnitsundersøgelser og retrospektive studier, som specielt er dårligt egnede til at belyse spørgsmål om kausalitet. De første prospektive studier af humoristisk sans og livslængde er forankret i et projekt, som startede i

Californien omkring 1920 (*The Terman Life-Cycle Study*). Deltagerne blev rekrutteret som tiårige og skulle score mindst 135 på en intelligens (IQ)-test. Udvalget var derfor langt fra repræsentativt for tiårige i almindelighed. Howard Friedman og hans medarbejdere analyserede data fra 1.178 kvinder og mænd i Termans gruppe omkring 70 år senere. Målet var at dokumentere, om personlighedsegenskaber hos dem som ti-årige havde nogen evne til at forudsige, hvem der døde tidligt, og hvem der fortsat var i live omkring 1990 [5].

De konstruerede et indeks for »munterhed«, der var baseret på vurderinger givet af børnenes lærere og forældre om deres humoristiske sans og optimisme, da de var 12 år. Resultaterne af de statistiske analyser viste, at børnene med de højeste scorere for munterhed havde signifikant større sandsynlighed for at dø gennem de næste årtier end dem, som scorede lavt. Der var ingen forskel mellem mænd og kvinder, og resultatet omfattede alle årsager til død. En munter tolvårig synes dermed gennemsnitlig at have et noget kortere liv foran sig end en alvorlig tolvårig.

Hvordan kan dette uventede resultat forklares? Det har været hævdet, at muntre børn gerne udvikler en mindre sund livsstil, og at de tager dårligere hånd om sig selv end seriøse børn. Disse forskelle fortsætter gennem voksenlivet [6]. Det er dokumenteret, at personer med stor humoristisk sans også er mere udadvendte end dem med lavere humoristisk sans [7]. Udadvendte mennesker har en tendens til at drikke mere alkohol, ryge mere og være mere overvægtige end indadvendte mennesker.

Det kan også tænkes, at det er optimisme og ikke humoristisk sans, som forklarer den negative sammenhæng mellem »munterhed« og livslængde. Dette indeks bestod af begge komponenter i rapporten af Friedman *et al* [5]. Derfor udførte Martin *et al* [8] en ny analyse af data fra Termandatabasen, hvor de eliminerede komponenter, som målte optimisme. Resultaterne var fortsat, at muntre børn havde en sandsynlighed for et kortere liv.

En alternativ forklaring på de negative resultater er, at »munterhed« var et dårligt mål for humoristisk sans, selv efter at optimismekomponenten var elimineret. Både munterhed og optimisme blev vurderet af børnenes lærere og forældre. Spørgsmålet, som indikerede humoristisk sans, havde i den ene ende af skalaen en *Extraordinarily keen sense of humor, witty, appreciates jokes, sees the funny side of everything*, og i den modsatte ende af skalaen *Extremely lacking in sense of humor, serious and prosy, never sees the funny side*. Umiddelbart virker denne skala som en højt valid indikator for graden af humoristisk sans, men det er et faktum, at barnets humoristiske sans

VIDENSKAB OG PRAKSIS | STATUSARTIKEL



blev vurderet af voksne og ikke ved en subjektiv rapport fra barnet selv. Mindst tre fejlkilder kan have påvirket vurderingen: (a) Lærerens eller forældrenes sympati og antipati i forhold til barnet. (b) Elevens holdning til læreren, andre elever og skolen. (c) Vurderingen var baseret på barnets adfærd.

Muntre tanker behøver ikke at blive kommunikeret til andre, hverken med ord eller i kropssproget, men kan alligevel give en oplevelse af munterhed hos den, som tænker humoristisk. Moderne test, som måler humoristisk sans, er stort set baseret på subjektiv vurdering af personen selv i scoring af spørgsmål og udsagn i spørgeskemaet, og testene har undergået forskellige typer valideringsprocesser [9]. De fleste moderne test for måling af humoristisk sans er designet til voksne. I 1920 fandtes der ingen validerede test til måling af humoristisk sans hverken hos børn eller voksne. Selv om resultaterne fra livsforløbet hos børnene i Termantabasen er både tankevækkende og uventede, kan det tænkes, at humoristisk sans er et mere subjektivt fænomen end det, der lod sig observere af lærere og forældre. *Martin et al* [8] dokumenterede, at de muntre børn var noget mindre neurotiske, havde færre emotionelle problemer, var mindre bekymrede og mere udadvendte senere i livet end børn med en lavere score for »munterhed«, men de havde også en livsstil med mere rygning, større alkoholindtagelse og større interesse for forskellige aktiviteter, som medførte risiko for skader på helbredet. Forskellige sammenfaldende omstændigheder kunne ikke helt forklare den noget større dødelighed senere i livet hos de muntre børn. Resultaterne kan derfor se ud til at støtte den konklusion, at muntre børn har en tendens til at dø tidligere end alvorlige børn.

Overlevelse hos patienter med kronisk nyresvigt

Effekter af humor har lettest ladet sig dokumentere i forhold til sygelighed hos mennesker, som er udsat for forskellige

kilder til stress i det daglige liv. Måske gælder det også for dødelighed, at effekter af humoristisk sans på overlevelse er tydeligere, når mennesker er udsat for tydelige stressorer i det daglige liv. Varianter af disse stressorer kan være kroniske sygdomme som i sig selv kan være livstruende og udfordre patientens evne til at mestre situationen.

Vores første anledning til at studere effekter af humoristisk sans hos patienter med en kronisk og livstruende sygdom var hos alle patienter med kronisk nyresvigt i Sør-Trøndelag fylke i Norge [10]. I alt 55 patienter havde denne diagnose på et bestemt tidspunkt. Alle blev inviteret til at besvare et spørgeskema om demografiske og medicinske forhold, livskvalitet og humoristisk sans. Syv patienter kunne eller ville ikke deltage. Nitten patienter døde i løbet af de efterfølgende to år. Data fra starten blev testet med Cox' overlevelsesregressionsanalyser.

Resultaterne viste, at de som døde, havde signifikant højere alder, kortere varighed af nyresvigt, lidt større *body mass index*, lavere livskvalitet og lavere score for humoristisk sans (Sense og Humor Questionnaire 6 (SHQ-6)). Den hierarkiske regression eliminerede effekterne af alder, køn og uddannelse, varighed af nyresvigt, hyppighed af dialyse og komorbiditet. Her viste scoren for humoristisk sans en stærk signifikant prædiction for overlevelse ($p < 0,005$). De med de højeste scorer havde mere end 31% reduceret risiko for at dø i løbet af de to efterfølgende år i forhold til dem med lave scorer.

Dette resultat bør ses i lyset af, at de seks spørgsmål, som måler humoristisk sans i SHQ-6, udelukkende omfatter den kognitive og sociale komponent i humoristisk sans. Den har ingen spørgsmål orienteret mod munterhed, hvorfor den kan opleves subjektivt eller udtrykkes gennem kropssproget i smil og latter. Det er derfor muligt, at den kognitive og sociale dimension er positivt knyttet til overlevelse, mens den

VIDENSKAB OG PRAKSIS | STATUSARTIKEL

affektive er neutral eller negativt knyttet til overlevelse. Terminindekset var mest knyttet til børnenes ekspressive udtryk i deres humoristiske sans. I så fald synes den kognitive evne hos mennesker til at vurdere sin situation i retning af krisemaksimering – uden humor – eller det modsatte – med humor – at være en central komponent. Resultatet bør ikke generaliseres uden videre, idet det baserer sig på en stærk selekteret patientgruppe.

Konklusion

Resultater fra tre tidlige studier af humor og livslængde tyder på, at der ikke er nogen sammenhæng mellem humoristisk sans og livslængde, eller på at sammenhængen er modsat af, hvad de fleste tror: Dem med størst humoristisk sans havde en tendens til at leve lidt kortere end dem med mindst humoristisk sans. Resultaterne fra disse studier er usikre delvis pga. metodologiske problemer og delvis, fordi det er usikkert, om målingen af humoristisk sans var valid. En ny publikation om overlevelse hos patienter med kronisk nyresvigt tyder på, at humoristisk sans er en meget stærk prædiktør for overlevelse gennem to år. Dette prospektive studie målte de kognitive og sociale komponenter i humoristisk sans, men ikke den affektive. Resultaterne må efterprøves i andre populationer, men tyder på at de kognitive og sociale komponenter kan give mestringsfærdigheder, som kan give øget livslængde.

Korrespondance: *Sven Svebak*, Institutt for Nevromedisin, Nevro øst, 3. sal, Norges Teknisknaturvitenskapelige Universitet, NO-7489 Trondheim, Norge. E-mail: sven.svebak@ntnu.no

Interessekonflikter: Ingen

Litteratur

1. Svebak S. Humor og helse: Et perspektiv på mestrings av stress. *J Norw Psychol Ass* 1987;24:355-61.
2. Martin RA. *The psychology of humor*. New York: Elsevier Academic Press, 2007.
3. Svebak S. *Humor, stress og helse: Forlenger en god latter livet?* Bergen: Fagbokforlaget, 2000.
4. Rotton J. Trait humor and longevity: Does comics have the last laugh? *Health Psychol* 1992;11:262-6.
5. Friedman HS, Tucker JS, Tomlinson-Keasey C et al. Does childhood personality predict longevity? *J Pers Soc Psychol* 1993;65:176-85.
6. Kuiper NA, Nicholl S. Thoughts of feeling better? Sense of humor and physical health. *Humor: Int J Humor Res* 2004;17:37-66.
7. Ruch W. Temperament, Eysenck's PEN system, and humor-related traits. *Humor: Int J Humor Res* 1994;7:209-44.
8. Martin LR, Friedman HS, Tucker JS et al. A life course perspective on childhood cheerfulness and its relation to mortality risk. *Pers Soc Psychol Bull* 2002;28:221-31.
9. Martin RA, Puhlik-Doris P et al. Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *J Res Pers* 2003;37:48-75.
10. Svebak S, Kristoffersen B, Aasarød K. Sense of humor and survival among a county cohort of patients with end-stage renal failure: A two-year prospective study. *Int J Psychiat Med* 2006;36:269-81.

Sjove ordsprog!

Look wise, say nothing, and grunt (on the art of medicine).
William Osler

The Art of Medicine consists of amusing the patient while nature cures the disease.
Voltaire

I was involved in an extremely good example of oral contraception two weeks ago. I asked a girl to go to bed with me and she said "No".
Woody Allen

The human body is a beautiful thing, man, but beauty's only skin deep. Beneath the surface lurks a disgusting and frightening world of guts, gore, and glandular disorders.
Bart Simpson

The brain is an appendage of the genital glands.
Carl Jung

My brain? It's my second favorite organ.
Woody Allen

When I die, I'm leaving my body to science fiction.
Rodney Dangerfield

Life is short and vacations are shorter, but paperwork is eternal.
Howard Bennett, MD

Go to bed. Put a hat on the bedpost. Drink whiskey until you see two hats.
William Osler (about the best remedy for the common cold)

Sometimes a cigar is just a cigar.
Sigmund Freud

Be careful about reading health books. You may die of a misprint.
Mark Twain

The only two things a child will share willingly: communicable diseases and his mother's age.
Benjamin Spock