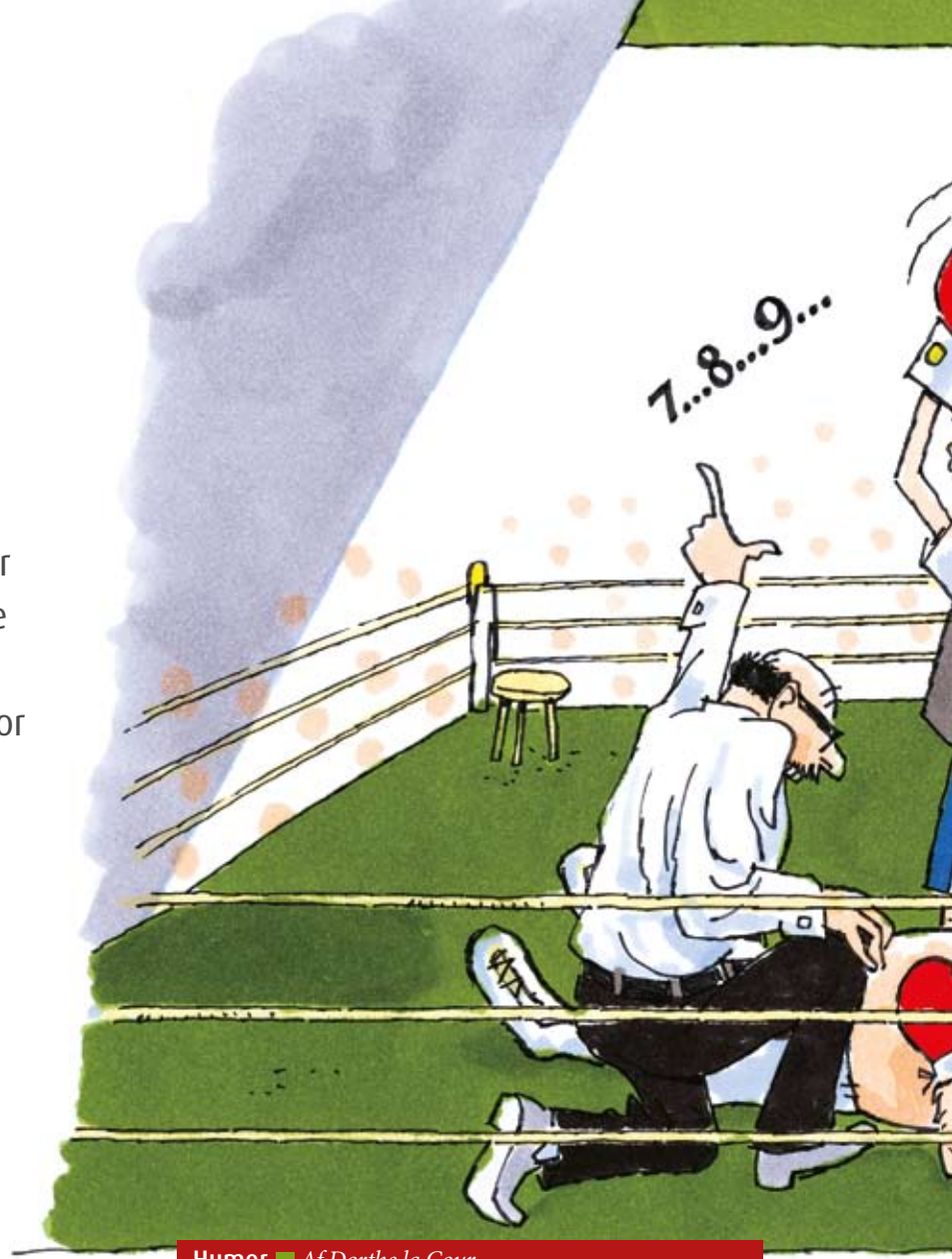


Humor forlænger livet og gør det lettere at tackle alvorlige livskriser. Verden over er interessen stigende for humor som et fælles psykologisk fænomen.



Humor ■ Af Dorthe la Cour

Med humor som

■ Mennesket har i årtusinder grinet, leet og smilet af livets pudsigheder – for latteren eksisterede, før mennesket udviklede sproget.

Hvad der får os til at grine, er meget forskelligt, for humor dækker meget bredt. Fra den pjattede og umiddelbare humor til ironi og sarkasme. Ironien, som kan stille folk skakmat, fordi det er svært at gennemskue, om afsenderen er alvorlig eller humoristisk, og sarkasmen, som kan være svidende ond på andres bekostning. Og så er der den stille humor, som i modsætning til pjat og dåselatter åbner op og skaber forståelse på flere niveauer.

Psykolog, forsker og underviser i humor, lektor Martin Führ, Aalborg Universitet, har i mere end ti år beskæftiget sig med humor – på et videnskabeligt niveau.

- Da jeg begyndte at beskæftige mig med humor, læste jeg den schweiziske psykiater Viktor Frankl. Han havde tilbragt fire år i tyske koncentrationslejre, og han beskriver humor som "overlevelsesstrategi". Han lavede en aftale med en medfange om, at de skulle fortælle hinanden en vits hver eneste dag. De brugte humor til at holde angsten på afstand i en verden, hvor de døgnet rundt måtte frygte for deres liv, fortæller Martin Führ.

Selv den store mester Sigmund Freud skrev i 1925 om humor i bogen "Vitsen og dets betydning for det ubevidste". Heri betegner han humor som noget nær den højeste menneskelige præstation og som en forsvarsmekanisme på lige fod med andre forsvarsmekanismer som fortrængning, sublimering og projektion.

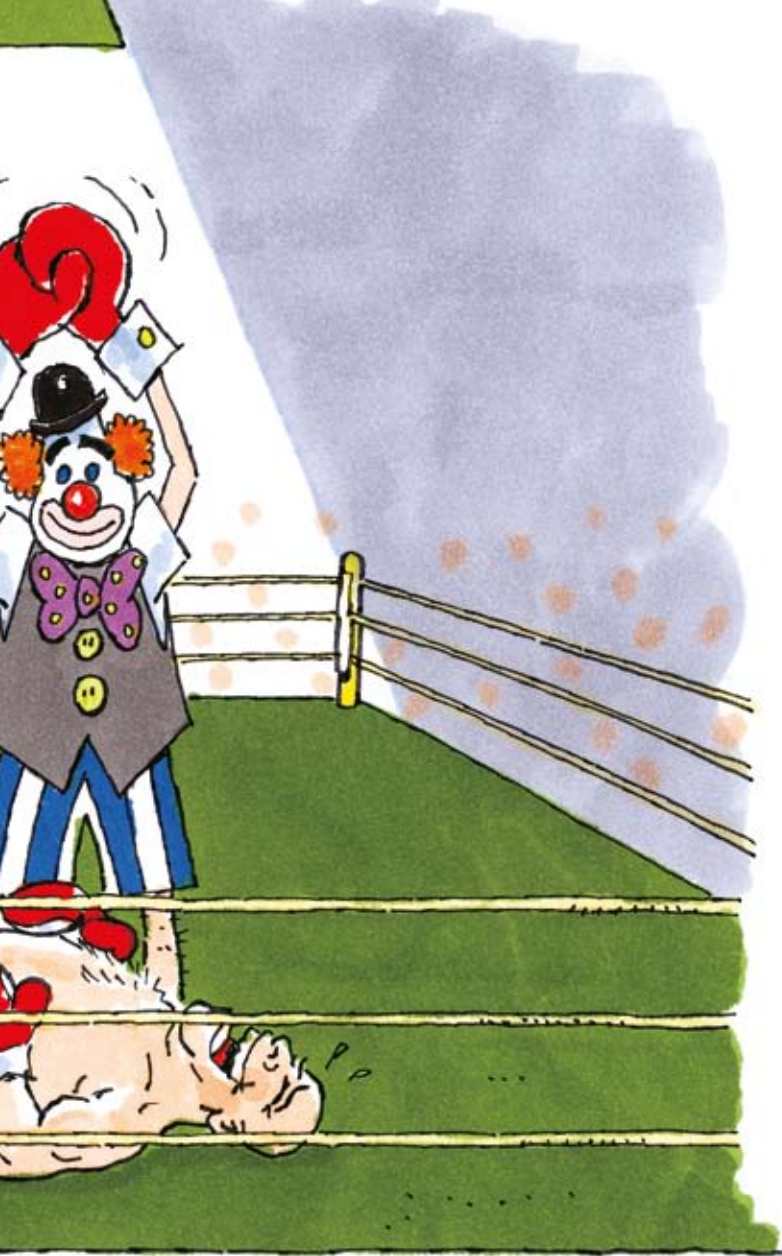


ILLUSTRATION: HENNING CHRISTIANSEN

forsvar

- For Freud var humor en ventil til at komme af med ophobet psykisk energi – på en socialt acceptabel måde. Man blev jo ikke særlig populær, hvis man talte åbent om sin seksualitet i det gode gamle victorianske Wien, men ved brug af humor kunne man slippe godt af sted med det meste, siger Martin Führ og forklarer, at de tidligste teorier om børns humor følger henholdsvis Freuds stadieteori om barnets psykoseksuelle udvikling og Piagets teorier om barnets kognitive udvikling. Når børnehavebarnet uafbrudt fortæller om tis, prut og lort, så handler det om, at humor er et redskab, mennesket bruger, når vi skal forholde os til noget, vi for tiden er optaget af.

- Mine egne undersøgelser peger på, at børn bruger humor til håndtering af såvel stress og angst som aggression og sex,

men også til et positivt humørskifte, når man er ked af det. Psykologisk interessant er jo netop disse store kognitive skift eller den spændingsforløsning, vi alle kan mærke, når vi kommer til at grine godt og grundigt.

Lykestoffer frigives

Forsøg fra blandt andet USA og Tyskland har vist, at en gruppe studerende, der så fire timer Monty Python, havde produceret store mængder af immunoglobulin, endorfiner og andre stoffer, som blandt andet kendes fra ”lykkepiller”, som fx cerotin. I Norge har man gennemført en folkesundhedsundersøgelse med 64.000 deltagere, som blev fulgt over en periode på ti år. Et af resultaterne fra denne undersøgelse peger på, at mennesker med en veludviklet sans for humor har større chancer for at overleve bestemte cancersygdomme.

- Vi ved, at latter har en gavnlig virkning på immunforsvaret, er befordrende for et positivt livssyn og forhøjer smertetærsklen. Et konkret eksempel er hospitalsklovnen, der non-verbalt ved brug af humor signalerer nærhed og åbenhed, og som ved inkongruens og overdrivelse gør angsten legitim. Når patienten er bange, er klovnen *skidebange*, og det fjerner det halve af patientens angst. Samtidig signaliser klovnen åbenhed og nærvær og inviterer til at dele angsten, siger Martin Führ.

- Sarkasme, sort humor eller galgenhumor, som man for eksempel kan finde på et hospital, er et redskab, patienten bruger til at håndtere angsten og til at forholde sig til den situation, han står i. Det er ikke forbavsende, at mennesker med sans for humor, der generelt er mere optimistiske og har et mere positivt selvsyn, hyppigere overlever meget alvorlige sygdomme. Som Freud sagde, så er humor en forsvarsmekanisme, og i dag ved vi, at vi bruger den til at håndtere mere end libidoen.

Humor er også et vigtigt socialt og kommunikativt redskab, som er meget anvendeligt ved konfliktløsning, men man skal passe på. På den ene side kan en sjov bemærkning på rette tid og sted skabe identitet og samhørighed, men i en anden sammenhæng og over for andre personer kan den samme sjove bemærkning derimod give anledning til at holde andre udenfor eller at nedgøre andre for at ophøje sig selv. Det handler om det motiv, afsenderen af humoren har.

- Nogle mennesker er i stand til at bruge humor som en del af deres livsanskuelse, og de har tilegnet sig evnen til at håndtere mindre alvorlige hændelser i livet med et grin. I

>

På Aalborg Universitet gennemfører Martin Führ et forskningsprojekt om sammenhængen mellem børnenes brug af humor og børnenes trivsel. Projektet ser nærmere dels på sammenhæng mellem livsglæde, positiv fremtidsforventning, positive læringsmiljøer og humor, dels på sammenhæng mellem ensomhed, mobning, fravær i skolen og angsten at blive grinet ad. Lige nu er der 1.200 deltagere i projektet, som skal udvides til godt og vel 2.000 elever fra 5.-9. klasse fra folkeskoler fordelt over hele landet. Dataindsamlingen forventes afsluttet i juni 2009.

Martin Führ er medlem af bestyrelsen for International Society for Humor Studies. Selskabet er interdisciplinært, og medlemsskaren omfatter bl.a. psykologer, læger, lingvister, filosoffer, kunstnere med forskningstilknytning og historikere. Selskabet har deres eget tidsskrift "Humor", som udkommer 4 gange om året. Se www.humorstudies.org.

- > stedet for at blive arrige på sig selv eller nedgøre sig selv, når de laver fejl, så griner de ad sig selv. Det gør dem ressourcestærke, når der sker mere alvorlige ting i livet, understreger Martin Führ.

Kompetence på arbejdspladsen

Det er ikke kun i livets svære stunder eller i selskabslivet, at humor er en eftertragtet kompetence. Tag blot dagens avis, og læs stillingsannoncer. I rigtig mange af dem søger man efter medarbejdere, som har sans for humor.

- Medarbejdere med humoristisk sans er mere fleksible, og de kommer hurtigt videre, hvis de begår en fejl, i stedet for at bruge tid og ressourcer på at bortforklare situationen – for de kan nemlig grine ad sig selv. De er i stand til at se det positive i nederlaget, og det gør dem mere åbne – også over for forandringer på arbejdspladsen, for de er ikke så fastlåste og bliver ikke bange, når noget rokker ved deres ståsted. De fleste vil også hellere arbejde sammen med en kollega, der har sans for det sjove, siger Martin Führ og minder om det synspunkt, Jacob Haugaard engang gav udtryk for: at mennesker uden sans for humor burde tildes mellemste førtidspension.

Samtidig er humor på en arbejdsplads et tegn på, om virksomheden har det godt og om det er en arbejdsplads med positiv trivsel.

- Den leder, der kan indlede et møde med en anekdote eller en joke, mister ikke respekten hos sine medarbejdere, men signalerer både overskud og nærvær. Når latteren har lagt sig, arbejder alle koncentreret videre – og i en god stemning.

- På arbejdspladsen bruger vi humor til at forholde os til hverdagen. Operationssygeplejersken og overlægen har deres helt egen humor, når de er på arbejde, og den er som oftest grov! Deres hverdag er så voldsom – lyden af saven, der skærer gennem knoglen, blodet, der sprøjter og så videre – og de oplever det hver dag. Når de kommer hjem, kan de ofte ikke tale med partneren, børnene eller vennerne om det. Derfor bruger de humor i deres hverdag til at håndtere indtrykkene indbyrdes, forklarer humorforskeren.

Humor bliver hot

Der er overalt i verden en stigende interesse for humor. På Aalborg Universitet er "humorens psykologi" et af de mest populære valgfag for psykologistuderende, og det har Martin Führ en forklaring på. Han peger på, at vi lever i en tid med fokus på lidelser, hvor arbejdet i psykologien primært handler om at forstå, diagnosticere og behandle alt det syge i mennesket, og kun i meget ringe grad handler om at få fat på alle de positive psykiske energier og kvaliteter, som alle mennesker rummer.

- Synet på humor er ved at ændre sig, i samfundet generelt og i psykologien. Humor er en positiv ressource inden i hver enkelt af os, som vi kan bruge i vores håndtering af tilværelsen. Inden for positiv psykologi ses humor som en af mange karakterstyrker som sans for retfærdighed, kærlighed, kreativitet, integritet, håb/optimisme, åbenhed for nye erfaringer m.m., og netop bevidstheden om, at vi alle i mere eller mindre grad er i besiddelse af disse egenskaber, kan bruges i fx terapiforløb med mennesker, der er brudt sammen og har mistet troen på sig selv og livet, forklarer Martin Führ.

- I mit virke som områdepsykolog har jeg ofte arbejdet med børn med både omfattende faglige som adfærdsmæssige problemer og et heraf resulterende negativt selvsyn, eller børn med ar på sjælen, som var ved at miste lysten til at leve. Her kunne samtalen om netop disse karakterstyrker være kimen til troen på, at man er noget værd alligevel. Bare lidt. Og at kunne grine sammen, kan åbne døren til at samtalen overhovedet finder sted.

Samtidig oplever forskeren, at humor som fag i stigende grad bliver anskuet videnskabeligt og seriøst.

- Alle har en mening om humor, men ingen tør endnu rigtig sætte det på et videnskabeligt niveau. Det vil dog komme. Forskning i humor som psykologisk fænomen i vores tilværelse er dybt alvorligt, og der stilles de samme videnskabelige krav som til andre discipliner, siger Martin Führ og understreger, at der ikke er noget sjovt ved at forske i humor!

Dorthe la Cour, journalist