

Anders Barstad



Anders Barstad er sosiolog og forsker i Statistisk sentralbyrå, Gruppe for demografi og levekårsforskning.

Han har blant annet publisert: Doktorgrad (Ph. D) 2008 med avhandlingen «Changing Welfare, Living Conditions and Social Integration».

«På vei mot det gode samfunn?», Statistiske analyser 64 (sammen med Ottar Hellevik).

(anders.barstad@ssb.no)

Helse, kontakt og berøring

Et nært og godt forhold til andre mennesker betyr mye for helsetilstanden. Sosialt isolerte og ensomme har dårligere helse og risikerer en tidligere død enn sosialt integrerte. Men hvorfor er det slik? Har berøring og kroppskontakt noe å si?

Kjærlighetsforholdet viktigst

Den viktigste formen for sosial integrasjon, ved siden av arbeidstilknytningen, er det romantiske kjærlighetsforholdet, og mye av forskningen på feltet har da også fokusert på denne relasjonen. Et gjennomgående funn er at gifte lever lenger enn ugifte.

Spørsmålet er så om dette skyldes seleksjon, altså at individer med god helse i større grad enn andre blir og forblir gift, eller om forklaringen er ekteskapet som sådan. Det er mye som tyder på at både seleksjons- og årsaksforklaringer bidrar til dette, bokstavelig talt, livsviktige fenomenet.

Tre forklaringer

Det er gjerne tre faktorer som trekkes fram som årsaker til hvorfor ekteskapet er et godt sted å være hvis en vil ta vare på helsa. Den første er at ekteskapet gir tilgang til økonomiske ressurser. Den andre er at ekteskapet innebærer sosial kontroll. Ektefellene overvåker og reagerer på hverandres livsstil. For eksempel vil de som røyker og drikker mye, sannsynligvis få sterkere negative reaksjoner på en slik livsstil innenfor ekteskapet enn hvis de hadde fortsatt å leve som enslige.

Den tredje forklaringen er den «psykososiale», det vil si at gifte får mer støtte og bekreftelse, og derfor også føler seg mindre ensomme enn de som lever alene. Ensomhet er blant annet forbundet med høyere blodtrykk og større risiko for søvnproblemer.

Det er en viss støtte for alle disse forklaringene i forskningslitteraturen. Et forholdsvis nytt funn er imidlertid betydningen av ekteskapets kvalitet. Konflikter og negativ atferd innenfor ekteskapet øker risikoen for hjertesykdom og dødsfall. Noen undersøkelser har funnet at personer som oppløser vanskelige ekteskap, bedrer sin egenvurderte helse etter skilsmissem. Konfliktfylte ekteskap ser ut til å forsterke den gradvise forverringen av helsetilstanden som gjerne følger av at folk blir eldre.

Betydningen av konflikter innenfor parforholdet har blitt studert i laboratorieeksperimenter. Disse har vist at konflikter har negative konsekvenser for kroppslig helse, slik som svekket immunforsvar og forsinket sårheling. Dette er eksempler på hvordan parforholdets kvalitet så å si kryper under huden på partene.

Betydningen av berøring

Hva med den sosiale støtten som uttrykkes gjennom berøring? Forelskede par gir hverandre mye bekreftelse gjennom fysisk berøring – hyppige kyss, mange klemmer og langvarig håndfletting. Bidrar slike handlinger til å forklare hvorfor parforhold av høy kvalitet også er bra for helsa?

En rekke laboratorieeksperimenter har tatt for seg aspekter av denne problemstillingen. I ett eksperiment ble de deltagende kvinnene tilfeldig fordelt på tre grupper. I den første gruppen fikk de ikke ha noen kontakt med sin partner i en periode på ti minutter før de ble utsatt for en stressende hendelse. I den andre gruppen fikk kvinnene motta verbal støtte fra partneren. I den siste gruppen fikk deltakerne nakke- og skuldermassasje av sin partner. Det viste seg at kvinnene i den sistnevnte gruppen hadde lavere

hjerterefrekvens og mindre utskillelse av kortisol (et stresshormon) enn de andre kvinnene.

Andre funn peker i samme retning. Kvinner som oppgir at de vanligvis får mange klemmer fra partneren, har lavere blodtrykk enn dem som vanligvis ikke får så mange klemmer. I en undersøkelse der forsøkspersonene ble utsatt for elektriske sjokk, var stressreaksjonen svakere når de fikk holde hånden til ektefellen, enn når de ikke fikk gjøre det. Den stressdempende effekten var sterkest blant dem som levde i ekteskap av høy kvalitet.

Tolkning av kontakten

Tolkningen av den kroppslige kontakten, og i hvilken sammenheng den skjer, er helt avgjørende. Sosiologen Randall Collins peker på at holding av hender blant par får sin symbolske betydning gjennom kontrasten til hverdagslivet. Med unntak av de romantiske parforholdene er kroppskontakten i hverdagslivet nok så begrenset. Hvis den skjer mellom fremmede, ber vi ofte om unnskyldning.

Dermed blir også holding av hender et sterkt symbol, både utad i offentligheten og innad for paret. Her er det imidlertid store kulturelle variasjoner. En undersøkelse fra 1960-tallet sammenlignet par som oppholdt seg i kafeer i London og Puerto Rico, og fant at London-parene i gjennomsnitt berørte hverandre 0 ganger i timen. I Puerto Rico var berøringsfrekvensen 180 ganger per time!

Utenfor parforholdet, mellom venner og mellom fremmede, er det som regel større barrierer mot kroppskontakt. Det er relativt lite forskning på de negative konsekvensene av berøring. Det er imidlertid åpenbart at visse former for kontakt, når den ikke er frivillig, oppleves som et overgrep. I en undersøkelse ble for eksempel det å bli tatt på i ansiktet av kolleger ansett som svært upassende og plagsomt. Uønskede seksuelle tilnærmelser vil naturligvis også komme i denne kategorien.



Samle på klemmer?

Hva skal så den som savner fysisk kontakt, og ikke er så heldig å være i et romantisk forhold, gjøre?

Det er langt fra slik at parforholdet er den eneste saliggjørende formen for sosial kontakt. Venner og slektninger gir hverandre klemmer, og den jevnlige «innhøstingen» av gode klemmer kan tenkes å ha en helsemessig betydning.

I boka «The how of happiness» (2007) gjengir lykkeforskeren Sonja Lyubomirsky resultatene av en undersøkelse hvor to grupper av studenter ble sammenlignet. Den ene gruppen fikk i oppgave å gi eller motta minst fem klemmer hver dag, i en periode på fire uker, og fra så mange forskjellige mennesker som mulig. Detaljene rundt klemmene skulle skrives ned.

Den andre gruppen, kontrollgruppen, skulle kort og godt skrive ned hvor mange timer de leste hver dag. Lykkenivået i «klemmegruppen» ble mye høyere i løpet av de fire ukene, mens det ikke var noen forandring i kontrollgruppen. Lykke er riktignok ikke det samme som helse, men mye tyder på at lykke bidrar til å bevare god helse.