SKRATTA DIG FRISKARE

Sammanställd av

Lars-Eric Uneståhl

**INNEHÅLLSFÖRTECKNING**

**SEKTION 1**

Förord av Lars-Eric Uneståhl 4

Bokens mål. Lars-Eric Uneståhl 6

Bokens innehåll. Lars-Eric Uneståhl 9

1. Skratta dig friskare. Lars-Eric Uneståhl 11

2. Vad är humor. Lars-Eric Uneståhl 24

**SEKTION 2**

3. Humorn inom olika användningsområden. L. Ljungdahl 38

4. Humor inom Hälso- och sjukvården. L. Ljungdahl 44

5. Humorgruppen i Motala. L. Ljungdahl 53

6. Planera för humor. John Steinberg 60

7. Humor på arbetsplatsen. Jan Alriksson 67

8. Skrattets hemligheter. Kjell Grane 72

9. Skratt och humor hos barn – några glimtar. Åke Pålshammar 78

10. Att födas gråtande, leva skrattande och dö leende.

Lars-Eric Uneståhl 85

**SEKTION 3**

11. Att bli en glädjespridare. Gullmay Strandberg 92

12. Jag glömmer aldrig Margareta. AnneMarie Hellström 101

13. Hur går jag vidare. Lars-Eric Uneståhl 110

Referenser 114

Ordlista 118

**SEKTION 1**

**Bokens mål & innehåll**

**Skratta dig friskare**

**&**

**Vad är humor**

Lars-Eric Uneståhl

**FÖRORD**

AV LARS-ERIC UNESTHÅL

Trots gamla uttryck som ”Ett gott skratt förlänger livet” eller ”Skrattet är den bästa medicinen” har vi fram till idag använt oss av denna undermedicin i mycket begränsad omfattning. Vi har hänvisat leken, humorn och skrattet till förskolebarnets bekymmersfria tillvaro, till rasterna på skolgården, till komikerns underhållningsvärld och till avkopplingen i glada vänners lag. Vi borde istället se till att vi får vår dagliga skrattdos jämnt utportionerad från den tidpunkt när vi vaknar med ett leende och hoppar upp med ett skratt till dess att vi glider in i sömnen med positiva och glada tankar. Vi borde se till att vi utvecklar en humoristisk livssyn, som hjälper oss att tolka tillvaron på ett sätt som stimulerar istället för blockerar våra resurser, och som hjälper oss att skapa positiva självbilder och framtidsbilder.

I denna bok kommer vi att berätta om vad humor och skratt har att erbjuda dig. Du kommer också att få tillfälle att testa din humor med några exempel från humortest, som har översatts till svenska. Förslag på träningsprogram för att utveckla din humor finns också med i boken.

Naturligtvis kan man på ett så begränsat antal sidor inte ge annat än exempel, men för dig som vill fördjupa dig ytterligare finns en litteraturförteckning medtagen. Du kan också beställa ett speciellt häfte som innehåller många fler referenser om böcker, artiklar, tips på humorkurser mm. Humor är kanske ingenting att skämta med, men för den sakens skull behöver naturligtvis läsning om humor inte vara tråkig. Vi hoppas att du skall finna boken stimulerande och att läsningen får dig att pröva på några av de förslag som ges i boken. Vissa sker kan man inte läsa sig till, de måste upplevas. Eftersom det mesta omkring humor återstår att göra, är det vår förhoppning att du genom att experimentera och pröva nya vägar kan få erfarenheter som för humorforskningen framåt, samtidigt som det kan hjälpa dig att agera, reagera, prestera och fungera bättre – samt framförallt – må bättre!

Ett av syftena med den här boken är att väcka intresse för humorn. Vi vet idag en hel del om att humor stimulerar mänskliga resurser och ökar hälsan och välbefinnandet. Vi vet dock fortfarande ganska litet om vad det är i humorn och skrattet som är de positiva komponenterna.

När man skriver en bok som denna är det lätt att bli överentusiastisk, inte minst på grund av det faktum att humorn och dess möjligheter först nu har tagits upp för belysning. Den försummelsen kan lätt slå över i en övertro. Det är viktigt att komma ihåg att humor utgör en möjlighet till bättre kommunikation, en möjlighet till större välbefinnande etc.

Även om en viss medicin är bra, så ger tre gånger den föreskrivna dosen knappast bättre effekt. Även ifråga om humor gäller det att hitta både de rätta indikationerna och den rätta doseringen. Rätt använd kan humor bli ett medel att behålla det humana i den allt mer ökande teknologiseringen och apparatiseringen av medicinen. Det är inte för inte som humorn tycks vara en exklusivt mänsklig företeelse.

Sokrates yttrade en gång: ”Det icke undersökta livet är inte värt att leva.” Adlai Stevenson vände på detta och sa: ”Livet utan skratt är inte värt att undersöka.”

Mycket kommer att hända på humorns område under de närmaste åren. Vetenskapen om hur humorn verkar och vilken betydelse skrattet och den humoristiska inställningen har för vårt kroppsliga och själsliga välbefinnande ökar för varje dag.

Alla av oss kan vara med i denna spännande utveckling, inte bara som åskådare utan också som deltagare. Det här området ska inte överlämnas till experterna. Utan det naturliga är att var och en av oss blir expert på det så viktiga område av våra resurser som kallas HUMOR.

Lycka till!

Fil. Dr Lars-Eric Uneståhl.

**BOKENS MÅL**

AV FIL. DR LÖRA-ERIC UNESTÅHL

Det är inne idag att tala om mål och att skaffa sig mål för sitt arbete, fritid, för veckan som kommer såväl som för hela livet. Det borde därför vara viktigt att börja den här boken med någon form av programförklaring om det ”egentliga” syftet med boken.

**Informera om humor**

Det låter fattigt och tråkigt. En av nobelpristagarna sa för några år sedan i programmet ”Snillen spekulerar”: ”Jag tror att främsta hindret för framåtskridanden i vår tid är att vi matas med för mycket information.”

**Inspirera**

Ja, det låter som ett bättre mål. När jag har undersökt varför vi fungerar och mår bra kommer inspiration och entusiasm med bland de fyra viktigaste faktorerna. Jag har inte försökt rangordna dem, så kanske är inspirationen den viktigaste.

Det menar åtminstone Garfield, som också undersökt varför vissa människor gör en bättre insats i livet än andra.

Det borde kanske vara ett av de viktigaste kriterierna på en god bok – vilken känsla den lämnar efter sig. Gör den mig optimistisk och entusiastisk, ger den mig framtidstro eller lämnar den mig desillusionerad och nedslagen? Hur konstigt det än kan låta finns det dock ett mål för den här boken som är ännu viktigare än att göra läsarna inspirerade nämligen.

**Initiera en personlig utveckling som varar**

Information och inspiration som inte leder till utveckling (=en förändring i positiv riktning) är ganska bortkastad. Det kan röra sig om information som man inte uppfattar eller som man förkastar. Det kan också röra sig om information som leder till en intellektuell kunskap, isolerad från all praktisk tillämpning. När det gäller inspirationen blir det ofta en tillfällig tändning där entusiasmen snabbt avtar varefter vi övergår till vårt vanliga sätt att fungera. Ändå är det ju bara om en bok som denna leder fram till en konkret förändring i mitt sätt att tänka, att reagera och att handla, som man skulle kunna säga att boken blivit till någon egentlig nytta.

**SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN**

När jag hösten 1987 startade Skandinaviska Ledarhögskolan satte jag upp tre huvudmål för vår verksamhet:

**1. Personlig utveckling**

I högskolelagens första paragraf står angivet att ”all högskoleutbildning syftar till personlig utveckling”. En övergripande definition av detta begrepp blev: ”Att fungera och att må bättre”, och den första 20-poängkursen kom därför att handla om hur man genom mental träning kan nå det målet.

**2. Nå alla**

För att nå alla som är intresserade av personlig utveckling men som av praktiska skäl (arbete, familj, mm) inte kan komma till en högskola infördes ett system där man med hjälp av modern teknologi (video och data) får högskolan att komma till var och en. En bok som denna kan naturligtvis lika gärna läsas i hemmiljö och en videoinspelad lektion kan också lika gärna ”avnjutas” i hemmet eller på arbetet. Det finns t o m vissa fördelar med ett ”hemuniversitet”, eftersom man då studerar i en miljö, där man omedelbart kan omsätta principer i praktisk handling.

**3. En varaktig effekt**

Det tredje målet, ”att läsa för livet”, att få en kunskap som varar längre än tentamenstillfället, var också lättare att uppnå, när studierna skedde i den vanliga hemmiljön. Det var här viktigt att kurserna utgick från frågeställningar och behov hos individen och hos samhället. Du får naturligtvis en mer varaktig behållning av den här boken om du läser den utifrån ett personligt behov och intresse, än om du bara läser den för att klara en tentamen. Högskolelagen anger två huvudvägar för att nå en personlig utveckling, kunskaper och färdigheter. Bägge två ska bygga på vetenskaplig grund. Det här med ”Färdigheter” har vi hittills tagit alldeles för lätt på. Ändå är det den som är kärnan i den personliga utveckingen.

Färdigheter har ju nämligen att göra med den synliga, påtagliga och varaktiga effekten av kunskap, på vilket sätt kunskapen förändrar mitt sätt att vara, hur jag kan använda kunskapen i praktisk handling.

**TRÄNING**

Den mentala träningen kan dels stå som rubrik för all träning, eftersom även s.k. fysisk träning, lästräning osv inbegriper hjärnaktivitet, d v s ”mentala” funktioner. Oftast står dock mental träning som en beteckning för en träning som avser att förändra en mental funktion (öka självörtroendet, koncentrationen, minska rädslan för framtiden etc). med tiden har uttrycket mental träning kommit att beteckna en hel filosofi, ett speciellt sätt att se på tillvaron. Två exempel på detta:

**1. Utgå från det som fungerar**

Den mentala träningen identifierar och analyserar orsakerna till att vi fungerar och mår bra. Den vanliga forskningen har ju i mycket stor utsträckning varit en ”eländesforskning”, som letar efter orsakerna till beteendeproblem och till att vi mår dåligt.

**2. Utvecklingsmodellen**

Vårt samhälle (sjukvård, socialvård, politiskt arbete mm) arbetar framför allt efter en klinisk modell, som innebär ”problembaserade åtgärder”, d v s man gör något först när det uppstår ett problem eller en kris. Utvecklingsmodellen innebär däremot att man oavsett utgångsläget arbetar med en förändring mot idealmål i form av en vision, som bryts ner i konkreta och mätbara delmål. Att vara en reparatör som ständigt försöker lappa ihop det värsta, där man ständigt får börja om, är naturligtvis mycket mer negativt och tröstlöst än att vara en byggare som skapar något som tidigare inte funnits.

**UTVECKLA DIN HUMOR**

Den här boken vänder sig därför både till dig som har humor och till dig som tror att du inte har utrustats med en sådan gåva. Om humorn är en viktig del i den personliga utvecklingen, ja, då skulle alla människor behöva arbeta för att både utveckla sitt sinne för humor och för att lära sig använda humor för att fungera och må bättre.

Bokens syfte är därför INTE att ge en uttömmande, inträngande och vetenskaplig dokumentation om humorns utveckling fram till idag. Syftet är istället att ge dig tillräckligt av fragmentariska bilder från ett spännande område, tillräckligt för att skapa ett intresse och en motivation för en personlig utveckling med humor som viktig del. Eftersom detta förutsätter konkreta åtgärder är bokens syfte också att ge konkreta anvisningar hur du kan arbeta vidare med området. Detta återkommer vi till i sista delen av boken.

**BOKENS INNEHÅLL**

**Boken är indelad i tre huvudsektioner.**

**Sektion 1:**

Sektion 1 har du redan läst en del av, eftersom den startar med Bokens mål och innehåll samt kapitel 1. Sedan följer några kapitel där jag ger en kort översikt över humorområdet. Vissa av de områden som tas upp i denna första sektion kommer sedan att behandlas djupare i sektion 2.

**Sektion 2:**

**Dr Lars Ljungdahl.** Den andra sektionen börjar med ett par kapitel av dr Lars Ljungdahl. Dr Ljungdahl är distriktsläkare och samhällsmedicinare med sin tekniska verksamhet förlagd till Motala, medan forskning sker genom universitetet i Linköping. Dr Ljungdahl har tillsammans med Yvonne Slottsjö utvecklat den första universitetskursen i Sverige omkring Humor och hälsa, och han har också lett det första egentliga forskningsprojektet i Sverige, där humorn har använts som behandlingsmetod.

**John Steinberg.** I kapitlet ”Planera för humor” tar John Steinberg upp den pedagogiska användningen av humor. John är född i USA men har bott i Sverige ett drygt decennium. Trots ett nytt land har han varit oerhört produktiv också i sitt författande. Han har publicerat lika många böcker som det antal år han vistats i Sverige. John doktorerade i pedagogik och de flesta av hans böcker har också behandlat pedagogiska ämnen.

**Jan Alriksson.** Kapitlet ”Humor på arbetsplatsen” tar upp exempel på hur humor kan användas på ett annat viktigt område – arbetslivet. Det är skrivet av företagskonsulten Jan Alriksson. Efter en framgångsrik musikerkarriär har han de senaste åren på ett roligt och intresseväckande sätt fört ut den mentala träningen till arbetslivet.

**Kjell Grane** skriver ett kapitel som heter Skrattets hemligheter. Kjell Grane är idrottslärare vid Gymnastik- och Idrottshögskolan, men är mest känd för den breda allmänheten genom radioprogrammet Morgonpasset, där han under 20 års tid väckt och motionerat svenska folket.

**Åke Pålshammar** har doktorerat i psykologi och där specialiserat sig på barn- och ungdomspsykologi. Han skriver därför självklart om utvecklingen av leende och skratt under de första levnadsåren. Kapitlet heter Skratt och humor hos barn – några glimtar.

Sektion 2 avslutats med några sidor av Lars-Eric Uneståhl, där han bl. a skriver om humorns roll i livets slutskede.

**Sektion 3:**

Den tredje sektionen fortsätter med ett kapitel av **Gullmay Strandber** som heter ”Att bli en glädjespridare”. Det behandlar också arbetslivet men med en liten annan vinkling än Jan Alriksson. Gullmay Strandberg har ett eget förlag som faktiskt heter ”Mitt förlag”, där hon bl. a publicerar och distribuerar enkla och roliga bilder och hälften med träffande texter.

**AnneMarie Hellström,** författare och journalist skriver ett kapitel som heter ”Jag glömmer aldrig Margareta”. AnneMarie skriver berättelser och program för lokalradiostationerna runtom i landet, hon arbetar med levande berättartradition och är ”ordlekare”. AnneMarie har tillsammans med Marquerite Landin även författat boken ”Själsglädjen” som finns på Veje Förlag.

Förhoppningsvis har det du läst i de båda första sektionerna gjort dig så intresserad att du vill skaffa dig mer information och/eller träning. I den här sektionen får du en rad tips på hur du kan gå vidare.

**1.**

**SKRATTA DIG FRISKARE**

AV FIL. DR LARS-ERIC UNESTÅHL

Tänk tillbaka på sista gången du skrattade riktigt gott och länge. Om du hade kunnat iaktta dig själv så hade du sett en öppen mun, en tunga halvvägs ute, tillbakadragna läppar och fladdrande näsborrar. Ditt ansikte såg ansträngt ut nästan som vid smärta. Dina kinder fick en röd färg och du lutade dig framåt kippande efter andan. Du verkade hjälplös, kunde inte ens tala. Man kunde nästan tro att någon slagit dig i magen. Efter ett tag var anfallet över och du lade märke till att du kände dig bättre på flera sätt. Skrattet hade bearbetat hela kroppen och lämnat kvar en känsla av avslappning och vitalisering.

Jag vill hjälpa människor

att skratta så att de kan se allvarligt på saker och ting

*William Zinsser*

Jag upptäckte att så länge jag kunde skratta var

jag säker från världen.

Jag har senare också lärt mig att skrattet håller

mig säker för mig själv också.

*Jimmy Durante*

Vetenskapliga studier av skrattet och dess effekter kallas för gelotologi, från det grekiska ordet gelos, som betyder skratt. Forskare som William Fry vid Stanford universitetet i Kalifornien har under ett par decennier studerat de kroppsliga reaktionerna under och efter våra ”skrattanfall”.

Han menar med bestämdhet att det finns ett samband mellan hur mycket vi skrattar och hur vi mår. ”Om vi inte skrattade skulle vi vara mycket mer sjuka än vi är.” Dr Fry har haft goda möjligheter att studera relationen mellan skratt och hälsa eftersom han förutom fysiologi och gelotologi också är professor i psykiatri.

Skratta först åt dig

själv, innan någon annan gör det.

*Elsa Maxvell*

Norman Cousins har kallat skrattet för ”inre jogging”. Ett ordentligt skratt ger nämligen inre organ som bröst, mellangärde, hjärta och lungor och kanske även levern en kraftig bearbetning. Skrattet förvandlar kroppen till en stor vibrator, som åstadkommer en inre massage. Musklerna spänns och slappnar av och blir starkare. Pulsen kan fördubblas och det systoliska blodtrycket kan öka från 120 till bortåt 200. Man skulle kunna se skrattet som en slags aerobisk träning.

Skrattet kan ses som en psykisk storstädning. När skrattspasmerna avklingat sjunker pulsen under normalnivån och skelettmusklerna blir djupt avslappnade.

Det finns här likheter mellan skratt och en sexuell orgasm. Båda innehåller faser av spänningsökning, utlösning och spänningsminskning. Kropp och sinne når ett tillstånd av avslappning, vila och balans.

**NORMAN COUSINS**

NÄR Norman Cousins skrattade sig frisk från sin obotliga sjukdom så riktades plötsligt intresset på skrattets betydelse för läkning och rehabilitering. Egentligen är dock det ökade intresset för skrattets roll i hälsan bara en renässans av en gammal idé.

Det stora intresset att använda humor och skratt i psykoterapi och medicinsk behandling började alltså 1979, när Norman Cousins skrev boken ”The Anatomy of an Illness”. Cousins, en välkänd journalist och redaktör för ”Saturday Review” fick under en resa i Sovjet en sällsynt och obotlig sjukdom. Boken beskriver hans väg tillbaka till hälsan, ett tillfrisknande som han tillskriver stora doser C-vitamin och stora doser av skratt. Hans bok blev mycket uppmärksammad och ledde till en våg av Hjälp-dig-själv-genom-humor böcker. Det ledde också till att humor introducerades i en rad behandlingsprogram och att ”Humor-rum” inrättades på flera sjukhus och institutioner.

Henri de Mondeville, en kirurg på 1200-talet, hade för vana att berätta skämt och roliga historier för sina patienter efter operationerna. På 1500-talet anvisade Richard Mulcaster skrattet som den bästa medicinen för förkylningar och nedstämdhet. Ojibway-indianerna hade speciella doktors-clowner, wgindigokan, som botade patienterna genom att roa dem.

Skratt minskar eller avlägsnar smärta inte bara medan man skrattar. Cousins upptäckte t ex att en 10 minuters period av skratt kunde ge två timmar av smärtfrihet. Han upptäckte också att varje skrattperiod orsakade en minskning av inflammationen och att effekten var kumulativ.

Skrattbehandlingen är därför av stort intresse inte bara vid kronisk smärta utan också vid ledgångsreumatism och gikt eller vid rehabiliteringen efter skador.

Genom att skapa distraktion från oro och negativa tankar kan skrattet också påverka stress, ångest och depression. Skratt kan också ha en terapeutisk effekt på högt blodtryck genom den arteriella avslappning som följer på skrattet. Under skrattet avsöndras också enzymvätskor, som stimulerar matsmältningen och som t o m kan tjänstgöra som ett naturligt laxermedel. En icke föraktlig mängd kalorier kommer också att gå åt under en intensiv skrattsalva. Skrattets helande och läkande effekter har lett till att man inrättat ”humor-rum” på vissa sjukhus och institutioner i USA. Erfarenheterna från dessa ”living room” eller ”lively room”, som de ofta kallas, är mycket goda. Humor-terapi börjar alltmer användas som komplement till och förstärkare av annan medicinsk och psykologisk behandling.

Konsten i medicinen är

att roa patienten medan naturen sköter läkningen

*Voltaire*

**HUMORPROFYLAX**

Ett annat viktigt område för humor och skratt är den förebyggande hälsovården. Det är tacksammare, effektivare, mer ekonomiskt för samhället att arbeta för att förhindra problem än att lösa dem när de väl uppkommer. Under 60- och 70-talet femtondubblade sjukvården i Sverige sina kostnader på lika många år. Det är lätt för alla att inse att detta inte kan fortsätta. Det är dock svårt att hitta metoder där behoven tillgodoses lika bra eller bättre till oförändrade eller helst reducerade kostnader. De två viktigaste komponenterna i den till synes olösliga ekvationen skulle kunna vara problemförebyggande insatser, kombinerat med egna åtgärder för vissa av de problem som trots detta uppstår.

Under de sista åren har därför intresset ökat starkt för både profylaktiska och hälsobefrämjande åtgärder, d v s ett livssätt som inte bara förebygger sjukdom utan också syftar till att öka graden av hälsa. Det är en gammal medicinsk erfarenhet att lyckliga och glada patienter svarar bättre på behandling och tillfrisknar fortare än glädjelösa och klagande patienter. Självförtroende, kontroll och positiva framtidsbilder har ett starkt medicinskt terapeutiskt värde medan negativa självbilder och framtidsbilder, fruktan och hopplöshet kan vara förödande för hälsan. Det är mycket lätt att fastna i negativa cirklar. När saker och ting går oss emot, när vi stöter på hinder och problem, så reagerar vi lätt med irritation och nedslagenhet. Dessa negativa känslor föder negativa tankar som blockerar våra resurser. Vår förmåga att prestera och att lösa problem sjunker. Problemen förvärras och den negativa snöbollen är i rullning. Bra idrottsmän har inte bara en bättre självbild och koncentrationsförmåga eller känslomässig kontroll jämfört med sämre idrottsmän. De reagerar också annorlunda på misstag och problem. En bra idrottsman upplever aldrig ett misslyckande även fast han kan uppleva många misstag. Det är nämligen en viktig skillnad mellan misstag och misslyckande. En bra idrottsman ser ett misstag som något positivt, något som man kan lära av. Genom de erfarenheter man får av misstagen kan man ytterligare höja sin prestation. En sämre idrottsman ser däremot inte missar och misstag som undantag eller parenteser utan som något som är typiskt för honom, något som stämmer med hans självbild. Han reagerar negativt på misstagen och dessa reaktioner föder ständigt nya misstag.

Som en viktig del i den mentala träningen (Uneståhl: Självkontroll genom mental träning, 7:e uppl. Veje Förlag, Örebro 1989) ingår därför attitydträning. Varje människa lever i en subjektiv verklighet som är olika varje annan människas verklighet. Eftersom vi tolkar det som sker på olika sätt så är det svårt att påstå att en människas verklighet är mer sann och riktig än en annan människas. Däremot är det lättare att tala om verkligheter i termer av bättre och sämre. Man skulle nämligen kunna tala om en bättre verklighet som en verklighet som hjälper en människa att agera, reagera, prestera och fungera bättre. Om min tolkning av verkligheten blockerar mina resurser, så är det en sämre verklighet.

Vår referensram och vårt sätt att tolka verkligheten grundläggs tidigt och blir snabbt så automatiserat att vi inte ens tänker på det. Det är dock aldrig för sent att lära om. De fyra veckornas attitydträning, som ingår i den mentala träningen, har just detta syfte. Här ingår inte bara att lära in mer av positiva tolkningar utan också att utveckla ett mer humoristiskt synsätt.

**UTVECKLAS GENOM HUMOR**

När vi har kurser i personlig utveckling brukar vi börja med att be deltagarna att skriva ner de tre viktigaste sakerna i livet, tre saker som är de viktigaste för att ge livet ett innehåll och en mening.

De tre saker som då kommer höst på listan är:

1. **En meningsfull uppgift**

Självförverkligande, att ha en mission, att känna att man uträttar något som är av betydelse.

1. **Meningsfulla relationer**

Här finns inte bara förslag som familj eller barn utan vänner, kärlek, gemenskap etc.

1. Hälsa

Om man tittar närmare på dessa tre viktiga områden, så kan man se att de ofta följer samma utveckling eller snarare brist på utveckling.

1. Under punkt 1 nämner de flesta arbetet. Men hur länge utvecklas man i sitt jobb. Som du säkert vet borde uttrycket ”Jag har 20 års erfarenhet från mitt arbete” i många fall ersättas med ”Jag har 1 års erfarenhet och 19 år av upprepning”.
2. Detsamma gäller för de flesta relationer. Jag har ibland låtit äkta par göra en övning, där de först skattat sin självbild, sedan sin bild av den andre och sist hur jag tror att den andres bild av mig är. Efter att ha diskuterat resultatet har det ibland hänt att man sagt: ”Tänk, på de här två timmarna har vi på många sätt lärt känna varandra bättre än under 20 års äktenskap. ”En relation kan snabbt gå över från utveckling till någonting statiskt, som mest blir slentrian och upprepning.
3. Hälsa har ofta definierats negativt, d v s ”Hälsa är att inte vara sjuk”. Det finns många nackdelar med en sådan definition. Negationer finns t ex inte i verkligheten utan bara i språket. Vad vårt nervsystem tar fasta på är det konkreta, d v s det som kommer efter negationen. Den enda bild man får av icke ramla, inte missa, inte ont eller inte sjuk är just bilden av fallet, missen, smärtan och sjukdomen. Eftersom det är bilderna av oss själva och av framtiden som i stor utsträckning styr tillvaron, så är naturligtvis risken överhängande att vi genom sådana definitioner och formuleringar skapar problem och bidrar till sjukdom.

Det finns andra nackdelar med att se hälsan som en nollpunkt i stället för ett positivt kontinuum där man kan vara mer eller mindre frisk utan att vara sjuk. Vi sätter då gärna målet på nollpunkten istället för att ha målsättningen att öka vår hälsa för varje dag. Uttrycket ”Hälsan tiger still åt vår situation. Det är först när vi håller på att klappa ihop, när vi inte klarar oss längre, som vi får motivationen att göra något själva eller att söka hjälp. Det naturliga vore att ha en målsättning som ligger på den högra ändpunkten nämligen plushälsa: att ständigt försöka utvecklas mot bättre hälsa och ett ökat välbefinnande. Det räcker inte med att byta ut målet att ”inte må dåligt” mota att ”må bra” utan målet borde vara att ”må bättre”.

Om du inte vet vart du ska

så är risken stor att du hamnar någon annanstans

*Laurence Peter*

Ordet motivation kommer nämligen av ett latinskt ord, som betyder ”röra sig”. Motivationen innebär alltså att gå framåt mot mål. Det är självklart att dessa mål bör vara konkreta. Man måste naturligtvis veta vart man är på väg om man skall komma dit. Konkreta mål, positiva mål och mål som jag bestämmer och har kontroll över är några principer, som ingår i den mentala träningen. Man kan och bör nämligen också inkludera motivationen i den personliga utvecklingsträningen. Vi skall här ta upp några exempel på hur humorn kan användas i en utveckling som människa och vi ska ta exemplen från de tre områden som nämnts.

1. **SJÄLVFÖRVERKLIGANDE**

Humorn kan vara av stor betydelse både för att prestera mer och bättre och för att vara mer nöjd och bättre uppskatta det vi gör. För att utvecklas i sitt arbete eller i den ”mission” som man har vid sidan av jobbet, så räcker det inte med ett beslut om förändringar. Vi återgår lätt till våra vanor och rutiner och besluten blir nyårslöften som lätt rinner ut i sanden.

För att få igång en personlig utveckling är det därför viktigt med tre steg:

1. Att konkretisera vart jag vill komma utifrån en uppfattning om var jag befinner mig just nu.
2. Att få idéer om hur jag ska komma från nuläget till målet.
3. Att förankra idéerna i en konkret och tidsbestämd träning och handlingsplan.

**Humor och kreativitet**

Arthur Koestler, som skrivit mycket om kreativitet, definierar den kreativa processen på följande sätt: ”Kombinationen av förut orelaterade strukturer på ett sådant sätt att du får ut mer av helheten än vad du satt in. ”Många andra har betonat samma sak, nämligen att kärnan i kreativitet är att använda gamla och kända idéer men att kombinera dem på ett nytt, oväntat och överraskande sätt.

Detta är också kärnan i de flesta former av humor. Man leder in tankarna i en viss bana men istället för den logiska fortsättningen, kommer en oväntad och överraskande upplösning. Medan logik innebär att utifrån vissa förutsättningar komma fram till slutsatser genom att följa lagarna för tänkandet, så innebär kreativitet att se saker utifrån, få ett nytt perspektiv, att spränga ramarna. Detta ger ofta humoristiska effekter.

Lite tokigheter då och då kan

hindra en människa från att bli tokig för alltid

uppfinnarföreningar, där man arbetar med ”brainstorming” har ofta mycket roligt på sina ”möten”. Man skulle också kunna vända på det och säga att genom att börja med humor så kan man öppna vägen för kreativa idéer. Detta behöver naturligtvis inte begränsas till speciella möten. Genom ett mer humoristiskt lekfullt klimat på en arbetsplats underlättas inte bara kreativa idéer utan också de ”intuitiva” beslut, som bygger på en större erfarenhetsmängd, men där man inte är medveten om varje del i beslutsunderlaget.

**Haha blir aha!**

Använd humor för att försätta dig i ett kreativt sinnestillstånd. Lyssna t ex först på några humorskivor eller slå dig ner i soffan med några böcker med skämt och historier. Efter ett tag kommer du att ha lättare att släppa loss tankarna och ta emot idéer som kommer.

**Paradoxer**

Själva paradoxen är en paradox. Dubbeltydligheten ställer till med problem i den mänskliga kommunikationen samtidigt som den underlättar humoristiskt och kreativt tänkande. När fysikern Niels Bohr var mitt uppe i ett svårt problem kunde man höra honom säga: ”Underbart att vi har stött på en paradox. Nu kan vi hoppas på att göra framsteg.” Bohr visste att paradoxer var viktiga för den kreativa processen. Här följer några exempel på paradoxer:

En fysiker är en atoms sätt att veta något om atomer.

(George Wald)

Jag behandlar inte noterna bättre än

många andra pianister. Men pauserna mellan noterna

– där har vi den verkliga konsten.

(Schnabel)

Konst är lögn som får oss att inse sanningen.

(Picasso)

1. **RELATIONER**

Flera undersökningar har visat att de flesta människor vill vara tillsammans med människor som har humor och som har lätt för att skratta. Detta har nog både med skrattet och den humoristiska inställningen att göra. Skratt är något mycket smittsamt och därför får man lätt andra med sig och stämningen blir avslappnad och positiv. John Steinberg betonar de fyra första minuterna i en kontakt, och ett av de mål han har är att åhörarna ska ha skrattat åtminstone en gång under dess första fyra minuter.

Ett skratt är den

kortaste vägen mellan två människor

De flesta människor är rädda för att göra bort sig, rädda för att andra människor skall skratt åt dem. Detta har att göra med att man gärna vill blir omtyckt, och att man då förutsätter att man blir mindre omtyckt om man gör bort sig. I verkligheten är det i regel tvärtom. De människor som törs göra bort sig blir mer omtyckta, att skratta åt någon skapar inte antipati utan empati och sympati. Vi skrattar inte bara åt Chaplin utan känner samtidigt med honom och tycker om honom. En högre form av humor än att skratta åt någon är att skratta med någon. Detta förutsätter då att den som ”gör bort sig” har den distans att han själv kan skratta åt det och att man därför kan skratta tillsammans. Många människor har också egna erfarenheter av hur gräl, konflikter, fastlåsningar kan lösas upp genom ett trollslag genom att man börjar skratta åt det. Det ät inte bara fråga om att den negativa stämningen bryts utan skrattet skapar också en distans som underlättar problemlösningen.

En verklig humorist skämtar för att andra

ska må bra medan

de dåliga vitsarna får andra att känna sig små.

*Elmer Wheeler*

**3. HÄLSA**

”Utan att vi ens tänker på det, bidrar vår vardagliga humor på ett mycket viktigt sätt till vår kroppsliga hälsa”, säger humorexperten Dr Fry vid Stanforduniversitetet. För de flesta människor är det naturligt att tänka sig att människor som mår bra skrattar mera och att människor som mår dåligt skrattar mindre. Det finns dock en relation åt bägge hållen och då vore det egentligen helt naturligt att bygga på det omvända: Människor som skrattar mer mår bättre och skrattar man mindre mår man sämre. Om man därför sätter upp målet att utveckla sin hälsa, att må bättre för varje dag, så bör en självklar del av detta vara att utveckla sin humor.

En person utan humor är som en vagn

utan fjädrar – den skakar vid varje ojämnhet på vägen.

*H.W. Beecher*

**UTVECKLA DIN HUMOR**

Det finns kanske människor i din bekantskapskrets, som du aldrig sett skratta. Det kan bero på dem eller dig eller kanske på den typ av situationer i vilka ni träffats. En sak kan du dock vara säker på – även dessa människor har erfarenhet av skratt. Alla av oss har nämligen skrattat som barn, även de som sällan eller aldrig drar på munnen efter 20-års åldern. Det är tragiskt att barnets förmåga till skratt och glädje minskar och ibland t o m försvinner vid övergången till vuxenvärlden. På ett liknande sätt går det med många andra viktiga ”barnsliga” egenskaper, som t ex förmåga till avslappning och till bildmässig inlevelse (fantasi).

Vi har i Sverige haft en tendens att se på det barnsliga som något omoget, som inte passar in i vuxenvärlden. I engelskan finns det däremot två ord för barnsligt – ”childish” som står för de mer negativa sidorna och ”childlike” som betecknar de positiva sidorna. Om vi i större utsträckning kunde ta med dessa positiva sidor upp i vuxenvärlden, så skulle vi på många sätt både prestera och må bättre som vuxna.

1976 startade ett forskningsprojekt (Setterling & Uneståhl, 1976, -78, -82, -83) med syfte att undersöka vilka effekter en enkel avslappningsträning hade på barn i skolåldern. Träningen las in i ämnet gymnastik och omfattade barn från gymnasienivå och ner till förskoleåldrar. Effekterna av en sådan enkel träning har varit så positiva att avslappning nu finns med i läroplanen i det nya ämnet idrott.

Nästa steg borde vara att slå vakt om och till vuxenvärlden anpassa barns goda inlevelseförmåga, fantasi och bildseende. Eftersom vi i så stor utsträckning styrs av de bilder vi har av oss själva och de bilder vi har av framtiden, vore det synnerligen viktigt att tidigt i livet lära sig att ta kontroll över innehållet i dessa bilder. Det räcker inte med att utrota ”Jante-lagen”, utan vi måste hjälpa barn att bygga upp positiva bilder, innan dessa styrande bilder automatiseras och övergår till att bli självuppfyllande profetior. Utvärderingar av en enkel självförtroendeträning pågår för närvarande och målbildsträning är planerad som nästa steg mot en ”livsfärdighetsträning” som pågår under hela skoltiden. I en framtid, när humorns positiva effekter är ännu mer dokumenterade, kan därför förslaget om att införa humor på skolschemat tänkas bli behandlat med både allvar och intresse. Fram till dess får vi inrikta oss på att som vuxna återuppliva barndomens förmåga till glädje och skratt. Det finns tre väsentliga delar i en träning för att utveckla sin humor:

1. **Utveckling av leende och skratt.**
2. **Utveckling av innehållet i humor.**
3. **Utveckling av den humoristiska inställningen.**
4. **UTVECKLING AV LEENDE OCH SKRATT**

Det vanligaste sättet att framkalla känslor har varit att gå vägen över känsloframkallande historier. Man berättar en historia, efter vilken omgivningen förväntas skratta. Vad som istället händer är att vissa (förhoppningsvis de flesta) skrattar, andra förblir oberörda och några kan t o m bli irriterade eller förargade. Ett annat, ovanligare men effektivare sätt är att använda sig av ett alternativt sinnestillstånd, där tillgången till och kontrollen av olika känslor är större. Ett sådant tillstånd är hypnos eller självhypnos. Redan vid en lätt avslappning ökar förmågan att skratta och vid en så djup avkoppling att man kan kalla det för självhypnos blir positiva känslor av typen glädje och skratt både mer lättillgängliga och djupare i sin karaktär. Det träningsprogram för humor, som finns nämnt i denna bok, börjar därför med en träning i avslappning, avkoppling och självhypnos.

1. **UTVECKLING AV INNEHÅLLET I HUMOR**

Som nämndes i punkt 1 reagerar vi olika på samma skämt och på samma humorist. I humorforskningen anses det vara en fördel att vara mer flexibel i sin humor, d v s att kunna skratta och ha roligt åt flera olika typer av humor (se humortest och dess olika kategorier). En humorträning kan då också innefatta att bli bredare i sitt register och att kunna uppskatta flera av de humorkategorier som finns. Man skulle kunna skilja på högre och lägre former av humor. En utveckling skulle då kunna innebära att man koncentrerar sig på de högsta formerna, d v s den humor som har det största sambandet med kreativitet, hälsa och välbefinnande. Här följer ett förslag på fyra olika nivåer av humor.

**A. Programhumor**

I den här typen av humor blir man road på bestämda tider genom bestämda program. Om man är åhörare och åskådare tillsammans med många andra människor så är det lättare att skratta – förutsatt att de andra gör det. Skratt är smittsamt och därför kommer nästan alla i en samling att skratta när man väl har kommit över en viss procent. När man sitter ensam framför TV är det svårare att skratta, speciellt att skratta högt. För att underlätta kan man använda sig av en ”skrattmaskin” med inspelade skratt.

**B. Skratta åt andra**

Denna kategori innebär en humor som kan dyka upp när och var som helst och utan något krav på en inträdesbiljett. Det kan här vara viktigt att lära sig skratta mer åt vad människor gör än åt vad de är (om de inte själva skrattar åt det). Det bästa är naturligtvis om man kan skratta tillsammans med någon istället för bara åt någon.

Allting är lustigt

så längde det händer någon annan

*Will Rogers*

**C. Skratta åt dig själv**

Att skratta tillsammans åt någon förutsätter att denne har lärt sig att skratta åt sig själv. Det kan anses vara den mest utvecklande formen av ”skratthumor”. En person som börjar träna målmedvetet för att lättare kunna skratta åt sig själv och sina misstag kommer snabbt att uppleva vilka fördelar detta ger i form av fler vänner, mer empati och sympati från omgivningen, starkare känsla av självkontroll och frihet.

Du är vuxen den dag

då du första gången skrattar ordentligt - åt dig själv.

*Ethel Barrymore*

**D. Det humoristiska perspektivet**

Denna fjärde och högsta nivå av humor innebär en förmåga att tolka tillvaron utifrån ett humoristiskt perspektiv. En välutvecklad förmåga av detta slag tyder på en känslomässig mognad och en god mental hälsa. Den hänger intimt ihop med den tredje fasen av Humorutvecklingen, nämligen:

1. **UTVECKLING AV DEN HUMORISTISKA INSTÄLLNINGEN**

Här rekommenderas att man konsekvent, regelbundet och under några veckors tid ställer sig frågan: Vad finns det för positivt och vad finns det för humoristiskt i det här? Det skulle förvåna om man inte hittade både positiva och roliga element i det mesta som händer. Målet är naturligtvis att få denna omtolkning av tillvaron att automatiseras och bli en så naturlig del av ens tillvaro att man inte ens tänker på den. För detta fordras dock att man först blir medveten om sin nuvarande tolkning och de principer som ligger bakom den. Nästa steg, som är mer analytiskt, innebär att man bestämmer vilka tolkningsprinciper som man skulle vilja styras av. I det sista steget lär man in och automatiserar dessa eget utvalda tolkningsprinciper.

Som hjälp i denna träning finns ett kassettprogram utarbetat med titeln Självbild och målbildsträning. Det innehåller inte bara träning av attityden till sig själv (självbildsträning) utan också ett fastställande av konkreta mål för sin egen utveckling och en programmering av dessa målbilder (målbildsträning).

**HUMOR OCH PSYKOTERAPI**

Det finns mycket få publikationer omkring humor och psykoterapi. Detta speglar en tabu-inställning eller ett ointresse som de flesta terapiformer har haft till humor. Detta är så mycket märkligare eftersom t ex Killinger (1976) rapporterade att skratt och annan humor ofta förekom när man analyserade bandinspelningar av psykoterapi med vuxna. Freuds inställning till humor har påverkat många av hans efterföljare. Sin syn på humor som en förssvarsmekanism utvecklade han i två böcker (1905, 1928). På senare år uttalade han sig dock flera gånger kritiskt om sina böcker om humor. Det var allmänt känt att Freud själv använde en del skämt i sina analyser.

Den förste psykoanalytiker, som i ett flertal skrifter beskrev den positiva roll som humor skulle kunna spela i en psykoanalys, var Grothjan (1949, -56, -70, -71, -77).

Under de första 20 åren av beteendeterapins framväxt (1950-70), tas inte humorn upp i något enda sammanhang. Det var först när beteendeterapin blev kognitiv (Meichenbaum, 1977), som humorns möjlighet började omnämnas, men fortfarande mycket sporadiskt. T o m den humanistiska psykoterapins fader, Carl Rogers, var oförstående för humorns betydelse i terapin. Greenwald (1975) berättar: ”Jag satt bredvid Carl Rogers och råkade nämna att jag tyckte psykoterapi borde vara rolig. Jag såg hur han blev röd över hela ansiktet, varpå han utbrast: ”Jag anser att det är ett hårt arbete och om du tycker det är roligt så kan du dra åt helvete.”

**HUMOR OCH INSIKT**

Det finns dock de som tidigt upptäckte humorns betydelse för att skapa självinsikt. Allport visade t ex i en studie ett positivt samband mellan insikt och humor. Det är ett så starkt samband att humor och insikt verkar vara samma fenomen – en förmåga att se sig själv som både subjekt och objekt. Humorn har länge tjänat som ett verktyg för insikt i t ex politiska satirer. Här är det antagligen så att en idé eller åsikt, som kan förkläs i humorns form, lättare slinker igenom det försvar vi bygger upp mot påverkan. Här finns det intressanta likheter mellan humor och den roll som drömmarna spela i analytiskt tänkande.

Freud hade en hypotes att omedvetet material kunde hitta ett relativt säkert uttryck i humorns form. Därför kom humorn att så småningom börja användas i viss form. Därför kom humorn så småningom börja användas i vissa former av insiktsterapi. En metod som Grothjahn med flera använde var att be klienten att berätta sin favorithistoria. Man antog att valet av favoritskämt hade en psykodynamisk betydelse, och att humorn kunde utgöra ett intressant alternativ till drömmar i arbetet att få tag i omedvetet material.

Skratt är oersättligt. Humor likaså.

Vi måste vårda den, utveckla den och använda

oss av den oftare och på ett bättre sätt.

*Joy Turek*

**2.**

**VAD ÄR HUMOR**

AV FIL. DR LARS-ERIC UNESTÅHL

**TEORIER OM HUMOR**

Många av de stora tänkarna har berört humorn i sina skrifter. Det gäller såväl Platon och Aristoteles som Kant, Schopenhauer, Darwin, Freud och Piaget. Keith-Spiegel gjorde 1972 en sammanfattning av de flesta av dessa teorier och grupperade dem i åtta olika kategorier (evolution, superiority, incongruity, surprise, ambivalence, relief, configurational, psychoanalytic).

Lefcourt and Martin 81986) nöjer sig med att dela in teorierna i tre huvudgrupper:

1. **Arousal**
2. **Oförenlighet (Incongruity)**
3. **Överlägsenhet (Superiority)**

Den indelningen påminner om Eysenck´s tre kategorier (1942): Affektiva, kognitiva och conativa teorier.

**1. Arousal- teorier**

Dessa teorier hävdar att skrattets främsta funktion är att minska uppbyggd spänning eller energi. Spencer (1860) men även Freud (1905, 1928) kan tas som exempel på arousalteoretiker (1), som ser humorn som en spänningsreduktion. Freud hade dock en smalare definition på humor än vad som annars har varit vanligt.

1. Alla glädjefyllda upplevelser, menade Freud, sparade energi. En besparing av en hämmande energi förknippades med skämt. Mental eller tankemässig energi vändes till skratt i komiken och den känslomässiga energin utlöstes i humorn. Denna tredje kategori av skrattframkallande fenomen, som Freud alltså kallade humor, nämner han mycket lite om i sin huvudbok ”Jokes and their relation to the Unconscious” (1905) utan det är först senare som han utvecklar tankarna om humorn som en stress-reducerande mekanism.

2. En annorlunda arousalteori formulerades av Berlyne (1960, 1972), som kopplade sin humorteori till den välkända relationen mellan fysiologisk arousal och subjektiv lust/olust (omvänd U-form). När arousalnivån stiger ökar den positiva lustkänslan, men när arousalnivån överstigit den optimala punkten orsakar en ytterligare stigande arousal enväxande olust.

3. En tredje form av arousalteorier kan exemplifieras med reversal-teorin (Apter, 1982). En individ befinner sig alltid antingen i ”telic”-tillståndet, där han är målmedveten och allvarlig eller i paratelic- tillståndet, där han är lekfull och lever i nuet. Humorn innebär både en ökning av arousalnivån och en övergång från paratelic till telic. Detta upplevs som både stimulerande, behagligt och lustfyllt.

**2. Oförenlighet (Inkongruitets-teorier)**

Den andra gruppen av teorier tar fasta på de kognitiva elementen i humor. Kärnan i humorn består i att föra samman två normalt disparata idéer, begrepp eller situationer på ett oväntat och överraskande sätt. Sådana teorier kan spåras tillbaka till Kant och Schopenhauer. Jämför Kants kända yttrande att ”skratt är en reaktion som uppstår när en spänd förväntan upplösis i intet”. Schopenhauer menade att allt skratt kunde relateras till paradoxer. Koestler myntade uttrycket ”bisociation” för fenomenet när två hittills inkongruenta referensramar förenades eller när man upptäckte likheterna i två annars oförenliga begrepp. Koestler menade att bisociation fanns med i såväl vetenskapliga upptäckter, artistisk kreativitet som i humor.

Inkongruitetsteorierna har bl a relaterat humorn till hälsa genom att betona att humorn ger upphov till en hälsosam distans och att den ger ett nyttigt perspektiv på problem och svårigheter. Frankl (1969) med personliga erfarenheter från koncentrationsläger menade att förmågan att ”distansera sig från även det värsta tänkbara är en unik mänsklig egenskap”.

**3. Överlägsenhetsteorier (superiority)**

Det tredje slaget av teorier har den längsta historien, eftersom den går tillbaka till både Platon och Aristoteles, som båda såg på skrattet som en reaktion på svaghet och fulhet. Man visade sin överlägsenhet genom skrattet. Bergson (1911) menade i likhet med detta att skratt framkallades när man upptäckte något ofördelaktigt hos andra (missöden, fysisk defekt eller dumt beteende). Överlägsenhetsteorierna tycks passa bäst in på en aggressiv typ av humor, det som Freud kallade vits (joke/wit), till skillnad från det mer positiva som han kallade humor. Levine (1977) föreslog att den viktigaste känslan i humorn är det välbehag som uppstår när man har hög jagstyrka och god kontroll över situationen. Senare undersökningar har också visat att människor, som känner att de har kontroll över yttre händelser, reagerar med mer humor än de som upplever att yttre krafter styr deras liv.

**HUMOR SOM MELLANLEDET I S-O-R**

Ett sätt är att se på humorn som en inskjuten variabel mellan stimuli och response. S (Humorproducerande miljö) – HUMOR – R (Humorreaktioner)

Studierna av stimulisidan har dels inriktat sig på att undersöka vilka stimuli som orsakar humorreaktioner och hur dessa reaktioner varierar mellan olika människor. Det vanligaste medlet är språket, men visuella medel används också t ex både ”lukt-, smak- och känsel-humor”. Även om ”hörsel-humorn” är den vanligaste så kan alltså humor skapas genom alla våra sinnen. Humor-reaktionerna kan variera i styrka från ett knappt märkbart leende till våldsamma skratt-paroxysmer. De kroppsliga förändringarna sker inte bara under skrattet utan kan finnas kvar ganska länge efter att skrattet upphört.

När skrattet anfaller, kan ingenting stå emot.

*Mark Twain*

**KOGNITIVA TEORIER**

* Vad är det för skillnad mellan äkta kärlek och herpes?
* Jo, herpes varar i evighet.

De flesta kognitiva teorier tar fasta på stimuli strukturen snarare än innehållet. Formuleringarna innehåller som ovanstående exempel ett eller flera oväntade inslag. Både frågan och svaret är absurt, men det finns ändå en konsistens i det ologiska. För en stark humor-reaktion måste det ologiska/opassande vara lagom i styrka. För lite liksom för mycket förstör effekten. De flesta stimuli av den här karaktären förlorar sin förmåga att roa efter den första presentationen.

**MOTIVATIONSTEORIER**

För att ett humorstimulus ska vara effektivt för en vuxen människa fordras i regel att det anknyter till motivationella faktorer. I herpes-exemplet bidrar temat av sexuell promiskuitet till humorvärdet. Freud menade att humor tjänade som en försvarsmekanism, där impulser av sexuell och aggressiv natur kunde uttryckas istället för att trängas bort eller orsaka en ”överjagbestraffning”. Man kan dock lika gärna se det som önskningar att bryta mot sociala tabun och restriktioner. För att ett samhälle ska fungera måste den enskilde ge avkall på många olika behov. Möjligheten att i humorns form bryta mot sociala regler och normer är därför mycket tilltalande för många. Humorn är ett bättre sätt än dagdrömmar eftersom flera kan delta samtidigt.

Medan de kognitiva teorierna betonar motivationsteorierna avvikelsen från ett ”passande uppträdande”. Ibland är det dock inlagt en bestraffning för denna överträdelse.

 ”Herpes varar i evighet” pekar t ex på det grymma straffet för det brott man begått.

**EXISTENTIELLA TEORIER**

Dessa teorier betonar humorns förmåga att ge distans på tillvaron för att på det bättre sättet lättare stå ut med det som händer. I ”herpes-exemplet” påstås t ex indirekt att äkta kärlek inte varar för evigt. Detta lite cyniska och desillusionerade påstående anknyter till smärtsamma erfarenheter, som många människor gjort. Att skapa distans till problem och besvärliga upplevelser ger möjligheter att känna kontroll och att kunna gå vidare. Ett ofta citerat exempel på existentiell humor är: Den dödsdömde fången som innan avrättningen erbjuds en cigarrett och som svarar: ”Nej tack, jag tänker sluta.”

Döden är naturens sätt att få oss att sakta ner.

Förutsägelser är svåra att göra – speciellt när det gäller framtiden

Även om vetenskapliga undersökningar av humor och skratt är en mycket modern företeelse, så har detta område självklart intresserat människor i alla tider. Om man går igenom humorns historia så kan man bl a se att människor med åsikter om humor attitydmässigt skulle kunna placeras in på en skala från en mycket positiv till en mycket negativ inställning. Vissa har betonat det positiva, oskyldiga, lekfulla och konstruktiva, andra det negativa, aggressiva och destruktiva. Referenser till humor hos Platon (Philebus), Aristoteles (Poetics), Hobbes (Leviathan) och Rousseau (Lettre a M. DÁlembert) fokuserade på det fula och ofullkomliga hos skrattet och menade att det representerade det ofullkomliga hos människan. Aristoteles påstod att komedin visade upp människan när hon stod som lägst medan tragedin visade fram hennes bästa sidor. Skribenter på 1900-talet Mc Comas (1923), Eastman (1921), Bliss (1915), Armstrong (1920) och Mindess (1971) har alla tagit avstånd från denna negativa syn och istället hävdat att humor är ett av mänsklighetens allra finaste attribut, som ger uttryck för tolerans, acceptans och sympati mot sin medmänniska.

**HUMOR OCH/ELLER SKRATT?**

I litteraturen liksom i vanligt talesätt så används dessa två uttryck tillsammans. Det finns väl ingen som på allvar har hävdat att dessa två uttryck skulle vara helt oberoende av varandra. Ändå så finns det naturligtvis humorreaktioner, som inte yttrar sig i skratt liksom det finns skratt som inte har med humor att göra.

Detta är bara ett exempel på komplexiteten på området humor och det är därför inte så konstigt att det finns många olika och t o m motsägande teorier om skratt och humor.

**MÄTNING AV HUMOR**

För att kunna få en uppfattning om en eventuell positiv effekt av humor på områden som hälsa, kreativitet, relationer osv, så måste man först enas om hur man ska definiera och kvantifiera humor. Människor tycks ha en god uppfattning om andra människor har sinne för humor eller inte. Man tror sig ofta t o m kunna gradera och rangordna människor med avseende på hur mycket humor de har. Trots detta, när vi försöker bedöma exakt vad vi menar med att någon har humor upptäcker vi snabbt att det finns mycket liten överensstämmelse om vad humor egentligen är.

Eysenck (1972) föreslog tre betydelser av uttrycket ”sinne för humor”.

1. Den konformistiska. I vilken utsträckning har du samma åsikt som andra om vad humor är?
2. Den kvantitativa. Hur ofta skrattar eller ler du? Hur lättroad är du?
3. Den produktiva. I vilken utsträckning roar du andra människor?

Moody (1978) definierar ”sinne för humor” på ett bredare sätt än Eysenck.

1. ”Upptäcka-hur-rolig-jag-är” definition. Hur lätt får jag den personen att skratta?
2. Konventionella sinnet, (ungefär som Eysencks konformistiska.)
3. ”Party-sinnet”. Hur ”originellt” rolig och kvick är jag?
4. Sportslighet. Att kunna ”ta ett skämt”. Att tåla att andra retas med mig.
5. Perspektiv. (”The cosmic perspective”) Förmågan att få perspektiv genom att se på sig själv och andra med distans.

Den sista definitionen överensstämmer med Freuds definition på humor, där han ju skiljde mellan skämt och humor.

**SJÄLVSKATTNING**

Det enklaste sättet att mäta humor skulle ju vara att helt enkelt fråga människor om deras humor. Svårigheten här är dock att få ärliga svar, eftersom humor av de flesta upplevs som någonting bra och önskvärt. Mycket få människor vill erkänna att de saknar humor. Den kanadensiska humoristen Leacock (1961) beskrev detta på följande sätt:

*A peculiar interest always attaches to humor. There is no quality of the human mind about which its possessor is more sensitive than the sense of humor. A man will freely confess that he has no ear for music, or no taste for fiction, or even no interest in religion. But I have yet to see the man who announces that he has no sense of humor. In point of fact, every man is apt to think himself possessed of an excellent gift in this direction, and that even if his humor does not express itself in the power either to make a joke or to laugh at one, it none the less consists in a peculiar insight or inner light superior to that of other people.*

Den kände socialpsykologen Allport (1961) märkte samma sak när han bad människor att skatta sin egen humor. 94% skattade den som genomsnittlig eller över genomsnittet. Han skriver: ”Hittills har psykologer haft mycket svårt att mäta humor. Vi har här att göra med ett svåråtkomligt personlighetsområde-ett område som vi bör och förhoppningsvis kommer att undersöka med mer framgång i framtiden:”

**VAD HAR JAG FÖR SLAGS HUMOR?**

Många av de tidiga humortesten gick ut på att mäta vilken typ av humor som någon hade. Exempel på sådana är ”Humor Test of Personality” av Catell och Tollefson, 1963. Catell utgick från hypotesen att vi på ett konsistent sätt föredrar den typ av humor som speglar olika psykodynamiska drag i vår personlighet. Vid faktoranalys av 100 skämt fann de fyra humor-faktorer:

1. En godhjärtad själv-bekräftelse
2. Rebellisk dominans
3. En skala från ”lössläppt sexualitet till hämmad sexuell aggressivitet”
4. Urban sofistikering

De test som utvecklades av O´Conell (1960), Eysenck (1942, 43) och Redlich, Levine och Sohler (1951) byggde på samma mätmetoder. Det här sättet att möta humor har tagits upp igen av en forskargrupp vid Antioch universitetet i Los Angeles. Testet ger en profil med värden i olika humordinmensioner samt relationer till andra personlighetsdrag. Testet är uppdelat i två delar. Del 1 mäter hur en person reagerar på humor, den delen består av 60 skämt och figurer, där den testade bedömer ”rolighetsgrad” i en skala från 1 till 5. (Tyvärr har del ett varit svår att översätta från engelska till svenska varvid endast ett utdrag ur del två kommer att presenteras).

Del 2 mäter i vilken utsträckning som personens humor är:

1. Inriktad mot 1. jaget 2. andra eller 3. universellt inriktad.
2. Om humorn är 1. fientlig 2. ironisk eller 3. medkännande.
3. Om humorn är originell eller klichéartad.
4. I vilken utsträckning som humorn kan placeras in i de 10 olika kategorierna.

Utifrån testen har forskargruppen isolerat 10 olika humortyper nämligen:

**Nonsense-absurditeter:** Som inte attackerar någon eller uttrycker något vulgärt eller chockerande.

**Social satir:** Sofistikerad humor som driver med sociala institutioner och sociala företeelser.

**Filosofisk humor:** Skämt och roliga historier som bygger på observationer av mänskligt beteende, vår strävan efter vishet och säkerhet, våra relationer till gud, ödet och universum.

**Sexuell humor:** Skämt och historier om sex, som sträcker sig från flirt till o bscenitet.

**Fientlig humor:** Skämt där det primära inslaget är attack på någons värdighet, skällsord, förolämpningar eller åtminstone någonting nedlåtande.

**Degradering av män:** Skämt där kvinnor degraderar män.

**Degradering av kvinnor:** Skämt där män degraderar kvinnor.

**Etnisk humor:** Skämt där en speciell etnisk grupp degraderas eller förlöjligas.

**Sjuk humor:** Skämtar med död, sjukdom, skada, deformitet eller handikapp.

**Badrumshumor:** Skämt som framför allt sysslar med toalettfunktioner.

**HUMORTEST**

Utdrag från ASHI (Antioch sense of humor inventory)

Vi vet att det är svårt att vara rolig på uppmaning, ändå är det vad vi skall be dig om i det här testet. Slappna av och låt saker komma utan att anstränga dig. Du får skriva ner vad som helst. Oroa dig inte för om svaren verkar fåniga. Kom ihåg att det inte finns några rätta svar. Det är dina svar och åsikter som är viktiga. Hoppas du kommer att ha trevligt själv när du går igenom testet.

**Först kommer några frågor:**

1. Hur rolig tycker du att du är? Skriv en siffra från 1 (inte alls rolig) till 5 (mycket rolig).\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Vilka av följande uttryck tycker du beskriver din typ av humor? Snäll\_\_\_\_\_\_ hänsynsfull\_\_\_\_\_\_ sarkastisk\_\_\_\_\_\_ obscen\_\_\_\_\_\_ lekfull\_\_\_\_\_\_ sjuk\_\_\_\_\_\_ filosofisk\_\_\_\_\_\_ frän\_\_\_\_\_\_ satirisk\_\_\_\_\_\_ uppåt väggen\_\_\_\_\_\_ kvick\_\_\_\_\_\_ camp\_\_\_\_\_\_ övrigt (skriv vad du vill)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Skriv ner något av dina favoritskämt:
4. Här är början på ett antal meningar. Fullborda så många du kan på ett roligt sätt.

I begynnelsen:

En del människor:

Igår kväll:

Problemet med män:

Problemet med kvinnor:

Mitt smeknamn borde vara:

1. Finns det saker som under inga omständigheter är roliga.

Skriv ner dina åsikter om det.

**SSHO SVEBAK´S Sense of Humor**

**Questionnaire**

Ett frågeformulär, som mäter individuella skillnader I produktion och uppskattning av humor istället för preferens för olika typer av humor har utarbetats av Sven Svebak vid Bergens universitet. I en artikel om humor (1974) pekade Svebak på tre viktiga dimensioner i humor:

1. ”Metamessage sensitivity” eller förmågan att upptäcka det humoristiska i en situation.
2. ”Personal liking of humor” eller hur mycket man uppskattar humor.
3. ”Emotional permissiveness” eller benägenheten att fritt uttrycka känslor.

Testet består av dessa tre dimensioner, var och en bestående av sju frågor. För att ge dig en insikt på testet presenterar vi här den första dimensionen.

 **JA NEJ**

**Påstående** absolut kanske knappast absolut inte

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Jag kan i regel känna igen när någon försöker vara humoristisk t.ex genom en blinkning med ögonen eller en lätt förändring i rösten.
 |  |  |
| 1. Jag har ofta skrattat med i en humoristisk situation för att sedan efteråt börja fundera över vad det egentligen var som var så lustigt.
 |  |  |
| 1. En humorist uppfattas vanligtvis av andra som en person som saknar modet att stå för sin övertygelse.
 |  |  |
| 1. Jag kan vanligtvis hitta något komiskt, kvickt eller humoristiskt i de flesta situationer.
 |  |  |
| 1. Människor som berättar kvickheter för att få andra att skratta gör det bara för att bygga upp sitt eget självförtroende.
 |  |  |
| 1. Människor som alltid försöker vara roliga är oansvariga och man kan inte lita på dem.
 |  |  |
| 1. Jag vill påstå att det finns många orsaker till nöje och förnöjelse under en vanlig dag.
 |  |  |

**SHRQ**

**The Situational Humor Response**

**Questionnaire**

Lefcourt och Martin har gjort flera bra humortest. De har god teoretisk underbyggnad och har hög validitet och reliabilitet. Ett av dessa är SHRQ där man utgått från en definition av humor, kopplad till frekvensen av leenden och skratt i en rad varierande situationer. Man bryr sig således inte om vad det är för humor man föredrar utan har koncentrerat sig på frekvensen av humorreaktioner i olika situationer samt graden av reaktion i en viss given situation.

Humor och skratt betyder olika saker för olika människor. Var och en av oss har vår egen uppfattning om vad som är roligt, olika uppfattningar om det lämpliga i att visa att man tycker något är roligt. Vi låter också humorn spela en olika stor roll i våra liv. I det här frågeformuläret kommer du att finna beskrivningar av ett antal situationer, som du kanske har varit i ibland. Tänk tillbaka på ett sådant tillfälle. Kan du inte minnas någon sådan situation tänk dig då in i den och fundera på hur du skulle ha reagerat. Sätt ett kryss för det alternativet (a, b, c, d, e), som bäst beskriver hur du reagerade eller skulle ha reagerat. Här följer ett utdrag från de 21 frågorna i SHRQ.

1. Om du var ute och handlade i en främmande stad och oväntat såg en bekant från skolan/arbetet, hur reagerade du eller skulle ha reagerat?
* a. Jag skulle förmodligen inte tagit någon kontakt.
* b. Jag skulle ha pratat med personen men skulle inte visa någon direkt humor.
* c. Jag skulle hittat något att le åt under samtalet.
* d. Jag skulle hitta något som vi tillsammans kunde skratta åt.
* e. Jag skulle ha sett till att vi tillsammans hade fått skratta en hel del.
1. Om du vaknade till från en djup sömn mitt i natten av ett telefonsamtal från en gammal vän som just passerade stan och ville ringa och säga hej….
* a. Jag skulle inte bli särskilt glad.
* b. Jag skulle tycka det var OK att han/hon ringde men skulle inte precis skratta.
* c. Jag skulle nog kunna skratta åt något roligt som min vän sa.
* d. Jag skulle kunna skratta och säga något roligt till min vän.
* e. Jag skulle skrattat och haft mycket roligt med min vän.
1. Du har skadat dig i en olyckshändelse och måste tillbringa några dagar i sängen. Hur skulle du reagera under tiden i sängen?
* a. Jag skulle ha svårt att hitta på något roligt eller roande.
* b. Jag skulle nog kunna le då och då.
* c. Jag skulle lett en hel del och skrattat då och då.
* d. Jag skulle hittat en hel del att skratt åt.
* e. Jag skulle skrattat hjärtligt en stor del av tiden.
1. När du tagit del i en långvarig fysisk aktivitet (simning, skidor, cykling, etc.) och du och dina vänner är helt utpumpade……
* a. Jag skulle inte finna det särskilt lustigt.
* b. Det skulle kännas trevligt men jag skulle inte visa det utåt.
* c. Jag skulle haft lätt att le.
* d. Jag skulle haft lätt att skratta.
* e. Jag skulle ha skrattat hjärtligt och mycket.
1. Under dagar när du slipper ansvar och uppdrag och beslutar dig för att med några vänner göra något du verkligen njuter av, hur mycket humor innehåller dagen?
* a. Det vi sysslar med innehåller mycket lite av leenden och skratt.
* b. Jag skulle ha lett då och då men skulle inte haft många tillfällen att skratta högt.
* c. jag skulle ha lett ofta och skrattat då och då.
* d. Jag skulle ha skrattat högt en hel del.
* e. Jag skulle ha skrattat hjärtligt en stor del av dagen.
1. Om du med några vänner ser på en film eller TV och du finner en scen speciellt rolig men ingen annan verkar finna någon humor i den, hur reagerar du då?
* a. Jag skulle ha dragit slutsatsen att jag missförstått eller att scenen inte var rolig.
* b. Jag skulle ha lett inombords men inte visat det utåt.
* c. Jag skulle ha lett synligt.
* d. Jag skulle ha skrattat högt.
* e. Jag skulle ha skrattat hjärtligt och mycket.
1. Om du hade en romantisk kväll med någon du verkligen tycker om….
* a. Jag skulle förmodligen försöka vara allvarlig i min konversation.
* b. Jag skulle nog lett ibland men inte skrattat högt.
* c. Jag skulle ha lett en hel del och skrattat högt då och då.
* d. Jag skulle ha skrattat högt en hel del.
* e. Jag skulle ha skrattat hjärtligt och mycket.
1. När du väljer dina vänner hur viktigt är det då att de ska vara lättroade och kunna skratta i en rad olika situationer?
* a. Det är den viktigaste egenskapen hos en vän.
* b. Mycket önskvärt men inte det viktigaste.
* c. Ganska önskvärt.
* d. Spelar inte så stor roll.
* e. Inte särskilt önskvärt.
1. Hur skulle du skatta dig själv när det gäller ”lättroad” och ha lätt för att skratta?
* a. Min mest utmärkande egenskap.
* b. Mer än de flesta andra.
* c. Som de flesta andra.
* d. Mindre än de flesta andra.
* e. Har mycket lite av detta.
1. Hur mycket varierar du från situation till situation ifråga om hur mycket du skrattar eller på annat sätt reagerar med humor (hur mycket beror det på vem du är med, var du är, hur du känner dig, osv.)
* a. Ingenting alls.
* b. Inte särskilt mycket.
* c. I viss utsträckning.
* d. En hel del.
* e. Mycket.

CHS

The Comping Humor Scale

Både Svebaks test och SHRQ var konstruerade för att mäta en individs totala sinne för humor, oberoende av hur och när man använde sig av humorn. Eftersom humor har en viktig funktion för att bättre handskas med och reducera stress har Lefcourt och Martin gjort ett test, som tar sikte på den funktionen. Det här testet är intresserat av det sätt på vilket du uttrycker och upplever humor. Vi är naturligtvis mycket olika här och därför finns det inga rätta eller felaktiga svar. Här nedan hittar du 7 påståenden. Sätt en siffra framför varje påstående beroende på om du instämmer eller inte.

Skalan har du här:

1= Instämmer fullständigt

2= Instämmer delvis

3= Håller knappast med

4= Håller inte alls med

1. Jag förlorar ofta mitt sinne för humor när jag har problem.

2. Jag har ofta funnit att mina problem har minskat betydligt när jag har försökt att hitta något lustigt eller komiskt i dem.

3. Jag letar vanligtvis efter något roligt att säga när jag är i en spänd situation.

4. Mitt liv skulle antagligen vara lättare om jag hade mer humor.

5. Jag har ofta känt att om jag är i en situation där jag antingen måste gråta eller skratta, så är det bättre att skratta.

6. Jag kan vanligtvis hitta något att skratta åt eller skämta om även i besvärliga situationer.

7. Jag har upplevt att humor ofta är ett effektivt sätt att handskas med problem.

De här utdragen från olika humortest har givit dig exempel på hur man kan mäta humor. Förhoppningsvis har du samtidigt fått värdefulla tips om din egen humor. Lägg denna ökade insikt om hur du fungerar just nu till grund för en framtida ”humorutveckling”.

**SEKTION 2**

**Humorn och skrattets**

**olika områden**

Dr Lars Ljungdahl

John Steinberg

Jan Alriksson

Kjell Grane

Åke Pålshammar

Lars-Eric Uneståhl

**3**

**HUMORN INOM OLIKA**

**ANVÄNDNINGSOMRÅDEN**

AV DR LARS LJUNGDAHL

Vilka användningsområden finns?

Varför har humorn kommit i ropet just nu?

Kan man öva upp sin humor?

Humor har börjat komma till medveten användning i många sammanhang där det är av betydelse att människor mår bra och utvecklar positiva relationer. Vad kommer det sig att humor blivit aktuellt just nu? Är det bara en slump eller en modenyck? Låt mig försöka visa att det handlar om mer än så genom att peka på några bakomliggande utvecklingstrender. Den medicinska och psykologiska forskningen har under de sista decennierna på en mängd olika sätt visat på det starka sambandet mellan kropp och själ. Dessa samband studeras speciellt inom den forskningsgren, som kallas psykomatik. Det finns alltså en betydande kunskap om att kropp och psyke påverkar varandra och att människan påverkas till både kropp och själ av sin omgivning, den fysiska, psykiska och sociala miljön. Den största delen av denna forskning har intresserat sig för den så att säga ”negativa delen” av detta samband, det vill säga hur stressade och ogynnsamma förhållanden påverkar människor i negativ riktning och på så sätt kan vara bakomliggande orsaker till nedsatt välbefinnande, hämmad personlig utveckling och i värsta fall sjukdom. Denna forskning har haft en mycket stor betydelse för att öka förståelsen för de komplexa sammanhang som ligger bakom ohälsa. Den har givit nya möjligheter att befrämja hälsa genom att fästa uppmärksamheten på de fysiska och sociala förhållanden som har en negativ inverkan på människors hälsa. Den nya trend som vi nu ser är de begynnande försöken att utnyttja ”den positiva sidan” av sambandet mellan kropp och själ. Det vill säga att medvetet utnyttja förhållandet att bra omständigheter och positiva faktorer påverkar oss i positiv riktning, gynnar personlig utveckling och skyddar mot eller hjälper till att läka sjukdom. Att humor och glädje är viktiga positiva fenomen i detta sammanhang kan tyckas självklart, men ännu är forskningen inom detta område bara i sin begynnelse. Vad vi ser idag är en parallell utveckling av forskning kring och praktisk tillämpning av humor och glädje. Ur vetenskaplig synvinkel kan man tycka att det vore bäst om forskningen kom först, så att man har bevis för att dessa nya metoder verkligen är bra innan man börjar tillämpa dem. Ändå är det inte realistiskt att tro att det går att invänta en sådan bevisning. Det intresse som finns kring tillämpningen av humor är mycket stort och bredden av möjliga tillämpningar är enorm. Många är redan övertygade om den starka positiva kraft som finns i humor och glädje och är i full färd med att utveckla tillämpningar på en rad olika områden. Detta arbete upplevs av många som så lovande att man inte kommer att vilja invänta vetenskapliga undersökningar innan man går vidare. Den grad av bevisning som man fordrar varierar ju också beroende på vilket område det gäller. Inom den vetenskapliga medicinen kommer nog inte humorn att få ordentligt insteg förrän forskningen på området kommit lite längre. Det är också rimligt att man har höga vetenskapliga krav på metoderna när det gäller medicinsk vård av sjuka människor.

En annan trend som man kan peka på är den ”vårdkris” som vi ser idag. Ett stort antal människor mår dåligt utan att samhällets vårdande institutioner kan erbjuda dem någon hjälp. Detta gör att vi måste byta utgångspunkt och söka oss nya vägar. I stället för att bara fråga oss: Varför mår människor dåligt? Så börjar vi fråga oss: Hur bär de sig åt som trots allt mår bra? Den så kallade maskrosforskningen är ett exempel. Bland svältande barn i en storstadsslum finns det vissa individer, som tycks klara sig förvånansvärt bra (de är som maskrosor som växer upp mitt i asfalten). Hur bär de sig åt? Kan vi finna några av svaren på denna fråga så kanske vi har några nycklar till vad som befordrar hälsa och utveckling.

Det här innebär också att samhällets ”professionella hjälpare” (vårdpersonal, socialarbetare med flera) måste lämna sin tradition att i så hög grad koncentrera sig på att identifiera och lösa problem och måste öva upp sin förmåga att understödja individernas egen tillväxt och utveckling. På så sätt kan man börja tillämpa ett vidgat hälsobegrepp. Hälsa är något mera än bara frånvaro av sjukdom. Varje individ har själv i hög grad ett ansvar för att han/hon mår bra. Det innebär alltså att man går vidare från att bara försöka eliminera en negativ påverkan på patienten och till att stimulera positiva inflytelser. Delvis sammanhängande med detta är också trenden till ett mera humanistiskt perspektiv. Den som tar emot hjälp och den som hjälper är båda ”människor av samma skrot och korn”. Vi har inte samma behov av distans längre utan kan tillåta oss att vara på samma nivå som patienterna/klienterna. Detta gör att vi som hjälpare har större möjlighet att kunna visa vår mänsklighet och där hör humorn hemma som en utmärkt form, som samtidigt kan underlätta kommunikationen. Betoningen på individens egen utveckling innebär alltså en betoning av individens eget ansvar för sin hälsa. Det är människan själv som har största makten att förändra sitt liv och se till att han/hon mår bra. Humor och positivitet är en möjlighet som i detta sammanhang står alla till buds.

En annan faktor bakom att humor och glädje blivit aktuellt är framväxten av idrottspsykologin. Inom denna vetenskapsgren intresserar man sig för hur individer stärker sin psykiska och fysiska förmåga för att på så sätt öka sina idrottsliga prestationer. Man utarbetar metoder för att stimulera denna utveckling hos idrottsmännen. Det ligger nära till hands att ställa sig följande fråga: Om man kan träna egenskaper som självförtroende, koncentration och målmedvetenhet, varför skulle man inte kunna träna sin förmåga till humor och glädje.

Låt oss titta på några områden, där man redan har börjat utveckla tillämpningar av humor och glädje (vid sidan av hälso- och sjukvård som vi sparar till nästa kapitel). Inom den så kallade ”wellness”-rörelsen, försöker man att identifiera vad som krävs för att man ska må bra som människa och lär ut hur man som individ kan arbeta systematiskt för sådana mål. En av de främsta förespråkarna, Donald B. Ardell, har skrivit flera böcker om ”wellness” (1) och ger ut en tidskrift, ”The Ardell wellness report” (2). ”Wellness” är motsatsen till ”illness” (sjukdom). Samtidigt är ”wellness” ett ord som bildar en ny beteckning för det tillstånd man är i när man ”mår bra”. ”High level wellness” (hög nivå av wellness) betecknar ett tillstånd av topphälsa och att man mår bra i alla avseenden. För att uppnå ”High level wellness” behöver man enligt Ardell bearbeta följande områden: egenansvar, egnvård, matvanor, fysisk kondition, stresshantering, normer, värden och livsmål och hur man undviker uttråkning. Humor och skratt är också viktiga ingredienser i "wellness" och hjälpmedel för att uppnå ”high level wellness”.

Ett annat område för användning av humor är undervisning. Man har visat att en humoristisk framställning ger bättre inlärning. Humor är också intressant ur lärarsynvinkel eftersom humor är ett utmärkt instrument för att behålla uppmärksamhet och kontroll i klassrummet.

En lärarinna råkade ut för att eleverna i en klass hade kommit överens om att de samtliga vid ett givet klockslag skulle riva ner en bok från sina bänkar så att de ramlade i golvet med en unison skräll. Lärarinnan som var helt oförberedd och just höll på att skriva på tavlan, vände sig om, rev ner en av sina böcker från katedern och sa: ”Förlåt, jag hängde inte med riktigt.” Eleverna som var ute efter att provocera, fick en ”fyndig replik” på sitt utspel, vilket ingav respekt och fick dem att tänka: ”Ojdå, lärarinnan har humor, hon är riktigt mänsklig.”

Det är nog ingen slump att en av de främsta förespråkarna för praktisk tillämpning av humor är doktor i pedagogik. Han heter Dr Joel Goodman och förestår ”The Humor Project” i Sartoga Springs, en liten brunnsort cirka 30 mil norr om New York (3). Han ger ut tidskriften ”Laughing Matters” och anordnar varje år en stor konferens kring ämnet ”The Positive Power Of Humor And Creativity”.

Denna konferens besöks av sjuksköterskor, läkare, tandläkare, psykoterapeuter, socialarbetare, lärare, tränare, föräldrar med flera och av personer som sysslar med management och personlig utveckling. Förutom detta ägnar Dr Goodman en stor del av sin tid till att resa runt och ge föreläsningar och leda arbetskonferenser kring temat praktisk tillämpning av humor. Kombinationen av humor och pedagogisk finess är kännetecknande och gör Dr Goodmans medverkan både roande och matnyttig i utvecklingsarbete som bedrivs inom företag, sjukhusorganisationer, kyrkor, föreningar etc.

Humor har också börjat användas medvetet i managementsammanhang och i samband med organisationsutveckling. Humorn är ett utmärkt hjälpmedel för att lätta på spänningar och öka kreativiteten vid utvecklingsarbete. Ett exempel på användning av humor inom organisationsutveckling är följande (4):

En bank arbetade med att förbättra kundservicen. Man hade tagit fram en utförlig manual för hur de anställda skulle bete sig mot kunderna men man fick inte personalen att läsa den och än mindre att bete sig i enlighet med instruktionerna. Servicen var dålig och kunderna klagade. Under en konferens kom någon på idén att man skulle göra sketcher över hur man bar sig som mest illa åt mot kunderna. Detta fångade allas intresse och ledde till en rad roliga föreställningar. Till slut var man tvungen att börja gå till metodboken för att hitta allt fler situationer att skoja om. Efter några dagars grupparbeten av detta slag hade man höjt medvetenheten radikalt och som resultat fick man en påtaglig förbättring av servicen. Samtidigt tyckte de deltagande att det varit det roligaste de gjort i hela sitt liv.

Humor vänder upp och ner på saker och ting och hjälper oss att hitta nya infallsvinklar!

Humor kan också användas för personal inom sjukvården. Humorn kan även där användas för att stimulera inlärning och kreativitet och underlätta utvecklingsarbete. Vidare kan humorn hjälpa till att utveckla en helhetssyn och ett mera jämställt och humanistiskt förhållningssätt till patienterna. Humor kan troligen också vara ett kraftfullt hjälpmedel för att skapa distans till den egna arbetssituationen och förhindra utbränning.

Ytterligare intressanta områden för praktisk användning av humor är ledarutbildning och för ren personlig utvekling. I ett stort antal enkäter där man frågat människor vilken egenskap de sätter främst hos dem de ska samarbeta med, har ”sinne för humor” kommit bland de tre första förslagen. Humor är alltså en egenskap som skattas högt hos ledare och medarbetare. För den rena personliga utvecklingen har humorn också betydelse ur hälsosynvinkel. Mycket talar för att det är hälsosamt att kunna se på sig själv och omvärlden med lite humor.

Användning av humor i föräldrarollen är ett annat spännande område (5). Den psykologiska forskningen kring humor har visat att barns humor utvecklas stegvis och i takt med deras övriga intellektuella och emotionella utveckling (6). Det finns mycket som talar för att man kan använda humor för att bemästra de svårigheter som det innebär att växa upp. Föräldrarna är viktiga förebilder för barnen när det gäller synen på och användningen av humor. Humor är något som finns spontant hos barn men med en ökad medvetenhet kan föräldrarna troligen göra mycket för att hjälpa barnen att utveckla ett hälsosamt sinne för humor och lära dem att använda humor för att bemästra svårigheter. Med ökad medvetenhet kan föräldrar troligen också själva lära sig mycket om humor och glädje av sina barn och återupptäcka ”barnen inom sig själva”. En viktig del i detta är att lära sig att inte onödigtvis undertrycka barnens spontana glädje och produktion av humor.

Om man nu vill använda sig av humor, hur ska man gå till väga? Kan man träna upp sin humor? Denna typ av praktiska frågeställningar är vad man speciellt arbetar med inom ”The Humor Project”. Dr Goodman inte bara argumenterar för att det går, han ger oss också mängder av praktiska tips på hur det kan gå till. Första steget är ökad medvetenhet och kunskap om humorns betydelse i alla mellanmänskliga sammanhang och nästa steg är ett målmedvetet arbete för att ta vara på de möjligheter till humor och lekfullhet som erbjuder sig i vardagen.

Låt oss bara som ett smakprov titta på några idéer för hur man kan stimulera och träna sin egen humor. Samla på roliga historier. Skriv upp dem på små lappar och bär med dig en bunt i fickan. Professionella komiker har ofta hela kartotek med humoridéer, sorterade efter ämnesområden. Träna upp ditt öga för det komiska. Komiska händelser inträffar dagligen och stundligen runt omkring oss. Det gäller bara att lägga dem på minnet.

Tag till exempel följande, som hände mig nyligen:

Vid ett återbesök berättade en patient om en händelse hon råkat ut för nyligen. Hon hade plötsligt börjat höra sämre på ett öra och sökte akut för detta. ”Jag blev direkt remitterad till öronkliniken”, berättade hon. ”Där fick jag genomgå en stor undersökning under flera timmar. Se´n har jag inte hört nå´t!”

Leta efter roliga rubriker och annonser i tidningen. Klipp ut och spara.

I en tidning hade man varje dag under en tid skrivit om ”en död 50-åring” som hittats, tills en dag följande något makabra rubrik dök upp på första sidan:

”Den döde 50-åringen: Förhören fortsätter.”

”Glöm inte Kristi himmelfärd. Pastor Svensson följer med i år.”

Listan kan göras lång på olika tips och knep för hur man kan stimulera och träna upp sitt sinne för humor och sin förmåga att skratta. Viktigast av allt är ändå inställningen till humor och skratt. Har man bara fått upp ögonen för den starka positiva kraft som finns i humor och skratt, blir det naturligt att prioritera humor högre. Att skratta och ha roligt blir tillåtet, ja till och med påbjudet. Då är det bara att sätta i gång och låta humorn få en större plats i livet. Var och en som ger sig hän åt detta kommer också att hitta resurser inom sig själv som hjälper till att visa vägen.

**4**

**HUMOR INOM**

**HÄLSO-**

**OCH SJUKVÅRDEN?**

**Doktorn måste skämta!?**

AV DR LARS LJUNGDAHL

I detta kapitel ska vi börja med att titta på den humor som uppträder spontant inom hälso- och sjukvård. Därefter ska vi diskutera forskningen kring sambandet mellan humor och hälsa och till sist ska vi ge några exempel på hur humor håller på att komma till praktisk användning inom sjukvården.

Den humor som uppträder spontant inom sjukvården har studerats bland andra av Dr Vera Robinson (1). Hon har funnit att humor förekommer i riklig mängd inom sjukvårdsvärlden. Låt mig belysa detta med några exempel:

Att bli patient är en omskakande upplevelse för de flesta och humor fungerar som en säkerhetsventil och hjälper till att mildra svåra upplevelser. För patienter kan humor fungera som enindirekt form av kommunikation som möjliggör att man försiktigt kan närma sig känslomässigt väldigt laddade ämnen.

”Hur är det med mig, doktorn? Ska jag skriva mitt testamente, eller?”

Humorn har också en social funktion som hjälper till att mildra de påfrestningar som uppstår i och med att främlingar tvingas till så nära kontakt med varandra. De flesta som arbetat på ett sjukhus har nog lagt märke till den skämtsamma och nästan uppsluppna atmosfär som uppstår på vissa sjuksalar. Humorn hjälper också till att mildra de intrång i den privata sfären som är oundvikliga inom sjukvården. Detta är bakgrunden till alla de historier som förekommer kring urinprov, bäcken, avklädning och så vidare. Ett exempel är den här historien, som i olika varianter förekommer över hela världen:

En ung kvinna ligger på en brits i korridoren i väntan på att rullas in i operationssalen. Hon har bara ett tunt lakan över sig. Den ena unga mannen i vitt efter den andra kommer och lyfter på lakanet och inspekterar hennes kropp. Till slut frågar hon en av dem, när hon ska få komma in på operationssalen. ”Inte vet jag”, svarar denna, ”jag är bara här för att måla om ett rum.”

Vårdpersonal arbetar ofta under psykiskt pressande förhållanden med svår sjukdom och död ständigt närvarande. Även här visar det sig att humorn fyller en viktig funktion för att bevara den mentala balansen (2,3). Det tycks till och med finnas ett samband mellan graden av stress och spänningar på en viss avdelning och mängden skämtsamt prat. Operationsavdelningar, akutmottagningar och intensivvårdsavdelningar är bland de avdelningar där man kan vänta sig att finna mycket humor. Den form av humor som utvecklas där är ofta en typ av galghumor, som inte kan delas med patienterna. Ofta kan den vara svår för utomstående att uppskatta. Man måste vara där och dela den speciella stämning som råder för att uppskatta skämten.

Ronden kommer den första april in på en sjuksal på intensivvårdsavdelningen. Alla är allvarliga, pannorna är rynkade, provsvar och dropp diskuteras. Plötsligt ser alla en liten fisk som simmar omkring i en av droppflaskorna. Humor mellan personal och patienter är ett område som de flesta närmar sig med viss försiktighet. Det finns bra exempel på hur sjukvårdspersonal med en mjuk form av humor kan underlätta för patienterna, men ett mera medvetet och systematiskt utnyttjande av humorn som positiv och läkande kraft ser man sällan. Kanske är också försiktighet och eftertanke på sin plats eftersom humorn är ett kraftfullt instrument som också kan användas på fel sätt. Tumregeln är att den rätta formen av humor är den humor i vilken vi tillsammans skrattar åt någon svårighet eller något allmänmänskligt problem vi skrattar med patienterna, inte åt dem eller någon annan. Ingen person eller grupp behöver vara offer för humorn.

**SAMBANDET**

**MELLAN HUMOR OCH HÄLSA**

Nu till frågan om sambandet mellan humor och hälsa. Att glädje ooch skratt är bra för hälsan har man ansett i århundraden. 1979 berättade Norman Cousins i sin bok ”The anatomy of an illness as percieved by the patien” (4) om sitt mirakulösa tillfrisknande från en kronisk inflammatorisk ryggsjukdom. Han hade använt sig just av humor och skratt. Man började diskutera alltmer om det rentav var möjligt att ”skratta sig frisk”. Ändå är det fler som ägnat sig åt medicinsk forskning för att testa sina teorier.

Mest känd är den forskning som utförts av Dr William Fry Jr vid Stanford-Universitetet. Han har undersökt vad dom händer i kroppen fysiologiskt i samband med skratt (5,6). Skrattet engagerar stora delar av nervsystemet, andningen, hjärtat och muskulaturen vilket borde ge förutsättningar för en genomgripande påverkan på kropp och själ. Skrattet är en anspänning som följs av en djup avslappning vilket borde vara välgörande eftersom spänning anses inverka vid många av de sjukdomstillstånd vi ser idag.

Men fortfarande finns det mycket lite forskning som innebär försök till att använda humor och skratt för att behandla sjukdomar, det vill säga forskning kring humorterapi. Även om det alltså finns en hel del intressant forskning gjord, så är det egentligen bristen på forskning som är mest slående. Vad kan det finnas för orsaker till detta? Låt mig peka på några tänkbara förklaringar.

Kanske kan bristen på forskning kring humorterapi till viss del bero på själva naturen hos humor. Humorn är ett gäckande fenomen, som det är svårt att till fullo förstå sig på. Humor har studerats ur många olika synvinklar – psykologiska, sociologiska, språkliga, antropologiska, psykiatriska, fysiologiska med mera. Utifrån dessa olika perspektiv har man närmat sig humorn oh försökt beskriva dess natur. Ingen har däremot lyckats formulera någon sammanfattande teori, som alla som vill studera humor kan utgå ifrån. Vi har svårt att ta humorn på allvar. Vi uppfattar den som en sorts kuriosaföreteelse som hör till fritiden och inte som något som hör hemma i ”seriös” forskning. Det finns en koppling mellan ”allvarlig” (=humorfri?) och ”seriös” (=vetenskaplig, allvarligt menad) som vi har svårt att frigöra oss ifrån. I engelska språket är det samma ord, ”serious”!

Det finns ännu alltför få förebilder för hur humor kan användas på ett positivt, terapeutiskt sätt. Alltför många av oss har i stället negativa erfarenheter av användning av humor. Vi har sett humor användas på ett aggressivt sätt, så att någon ”blir offer”.

En annan förklaring till att det gjorts så lite medicinsk forskning kring humor och skratt är att de är svårstuderade fenomen. Eftersom humor och skratt är så beroende av situation och stämning för att de ska uppstå, är de svåra att fånga i vetenskapliga försök. Blotta vetskapen om att det finns en observatör närvarande, som ska studera humor och skratt, påverkar de flesta och hindrar dem från att vara naturliga.

Det är också svårt att intervjua människor i efterhand och be dem återge humoristiska situationer och berätta vad som fått dem att skratta. Det humoristiska har många gånger så mycket att göra med själva situationen och hur de deltagande kände sig just då. Man måste ha varit med för att uppleva det humoristiska.

De försök som har gjorts för att studera effekten av humor och skratt på människor har oftast tillgått på följande sätt.

Man delar upp sina försökspersoner i två grupper. Den ena gruppen får titta på någon rolig film och den andra gruppen får göra något riktigt ”tråkigt”, till exempel titta på en tråkig film eller lösa några uppgifter. Sedan mäter man deras smärttröskel, för att på så sätt se om de försökspersoner som skrattat blir mera okänsliga för smärta än de som inte skrattat. Det här är en framkomlig väg för att studera humor men samtidigt måste man komma ihåg att det rör sig om en experimentsituation som till exempel inte säger något om den spontana humor som uppstår människor emellan i det dagliga livet.

Det ovan beskrivna experimentet har utförts och visade att en stunds skratt höjer smärttröskeln, det vill säga gör personerna mera okänsliga för smärta (7). Det kan mycket väl tänkas att denna höjning av smärttröskeln beror på att skratt ökar endorfinerna, kroppens egna smärtstillande ämnen, men än så länge finns inte de experiment gjorda som skulle bekräfta den teorin.

På samma sätt har man visat att skratt ökar kreativiteten (8). En stunds skratt gör att man får högre poäng i ett efterföljande kreativitetstest. Man har också med liknande metodik visat att skratt ger en ökning av antikroppar i näsans slemhinnor (9). Dessa antikroppar är viktiga i kroppens försvar mot luftvägsinfektioner och det här kan betyda att skratt ökar motståndskraften mot till exempel förkylning!

En annan väg är att försöka skilja ut ”humorister” och ”tråkmånsar”, det vill säga att försöka ”mäta” människors ”humorkapacitet” och sedan se om de skiljer sig åt till exempel vad gäller hälsotillstånd och mottaglighet för sjukdomar. Frågeformulär som kartlägger människors sinne för humor har utarbetats (10,11). Här är det den undersökta personen själv som får ange sin inställning till humor, hur ofta man skrattar, vad man skrattar åt, hur man skulle reagera i olika situationer och så vidare. En svårighet här är förstås att det är svårt att vara ärlig mot sig själv och det är inte säkert att den undersöktes egen uppfattning stämmer med omgivningens. Mycket arbete har lagts ned för att få dessa mätinstrument tillförlitliga. Man har till exempel jämfört den poäng man får fram med vad man får fram genom intervjuer av vänner och bekanta till de undersökta. Forskarna har i det här sammanhanget framför allt intresserat sig för sambanden mellan stress och olika sjukdomar, forskningen kring humor har lett fram till slutsatsen att ett gott sinne för humor skyddar mot den skadliga inverkan av stress (12-15).

Enkelt sagt: Man kan leva ett stressigt liv utan att riskera hjärtinfarkt, bara man har förmågan att se på sig själv och sitt arbete med lite humor. Man skulle också kunna tänka sig att gå vidare och titta på om ”roliga människor”, till exempel komiker, lever längre och friskare liv än andra mera ”tråkiga” personer. Givetvis är det mycket svårt att göra denna typ av undersökning och någon sådan studie med vetenskapliga ambitioner. Dr Jeffrey Goldstein gjorde 1982 (16) något åt det här hållet genom att studera biografierna för några kända humorister och jämföra dem med några företrädare för någon mera ”torr” verksamhet. Det framkom inte i denna genomgång att humoristerna levde längre än de andra, men det går förstås inte att dra några slutsatser av det. Dels behöver man ett större material av personer, dels måste man i efterhand kunna avgöra vilka personer som varit glada och skrattat mycket i sitt liv, vilket är mycket svårt. Man kan inte automatiskt utgå ifrån att komiker och humorister är ”glada människor”. Tvärtom finns det forskning som visar att de ofta haft mycket svåra upplevelser under sin barndom och utvecklat sin humor som ett sätt att överleva (17,18).

Ytterligare en förklaring till att den medicinska forskningen intresserat sig så lite för humor kan finnas i vad man kunde kalla ”medicinens fokusering på problem”. Det här hänger också ihop med synen på hälsa och sjukdom och synen på vem som har makt att åstadkomma förändring i en människas liv. Vi är i vår kultur starkt präglade av en uppfattning att hälsa är ett sorts normaltillstånd som är automatiskt givet, så länge vi inte drabbas av någon sjukdom. Om man inte har någon sjukdom, det vill säga inte har några symptom som passar in under en sjukdomsetikett, så betraktar man sig som frisk.

Man har då inte heller något att vinna på att sträva efter hälsa. Om vi drabbas av sjukdom, så har vi benägenheten att se det som något som vi inte själva kan förhindra, motverka eller avhjälpa. Vi överlämnar oss i stället gärna till en ”expert” som rättar till felet åt oss. Det enda vi då behöver göra är att ställa oss själva till förfogande för att någon annan ska göra det som behövs med oss. Den här synen på hälsa, sjukdom och vård fungerar bara i begränsad utsträckning och för de mera traditionella sjukdomarna (blindtarmsinflammation och liknande). I väldigt många fall är människors problem idag av en sammansatt natur, där det här sättet att se leder oss helt fel. I själva verket är det ju så att hälsa är något mer än bara frånvaro av sjukdom. Vi kan vara mer eller mindre friska utan att för den skull vara sjuka och det finns alltid möjlighet för var och en att utveckla sin hälsa i positiv riktning. I vilken utsträckning vi gör detta spelar också stor roll för vår risk att drabbas av sjukdom. Vår inställning och vårt sätt att leva kan vara avgörande för hur vi klarar av en sjukdom (19-24).

Många människor i vårt samhälle mår dåligt utan att för den skull uppvisa symptom på någon sjukdom. Hälsa betyder också att må bra. Som vi berört i föregående kapitel finns det mycket medicinsk forskning som visar på sambandet mellan kropp och själ, hur våra levnadsomständigheter och hur vi mår psykiskt påverkar den kroppsliga hälsan. Men det har då nästan uteslutande handlat om hur negativa aktorer (stress, ensamhet, arbetslöshet, sorg) påverkar oss i negativ riktning.

Bra under de senaste åren har ett fåtal forskare börjat intressera sig för den positiva sidan av detta samband. Hur påverkar positiva omständigheter och psykiska förhållanden vår hälsa? Forskningen kring sociala nätverk och forskningen kring humor och hälsa är bland de få exempel som finns.

Vi som arbetar inom sjukvården har en tendens att alltför ensidigt se oss själva som experter och problemlösare som tar över ansvaret från individerna. Det verkar som om vi anser att människors hälsa och hur de mår får vara deras ensak men när de uppsöker oss med ett problem då ska vi lösa det åt dem. Problemet blir fokus för allt vårt intresse oavsett om vi har makt att undanröja det eller inte. Vi har en låg uppfattning om människors egen förmåga att så småningom arbeta sig fram till en lösning eller att gå vidare och få ut mesta möjliga av livet trots att problemet inte går att lösa.

I dessa situationer behöver kanske patienten hjälp att fokusera på det som trots allt är positivt, behöver känna att vi litar på hans eller hennes förmåga att klara sitt liv, behöver stöd och uppmuntran för att på egen hand kunna utveckla sin hälsa. Här är det viktigt att plocka fram och titta på de positiva företeelserna som ger livet innehåll och får oss att må bra – glädje, skratt, gemenskap, kärlek, meningsfull sysselsättning. Vilka möjligheter finna att hjälpa fram och förstora dessa positiva sidor av livet?

Dr Susan Horowitz (25), som doktorerat på kvinnliga komiker, brukar använda en liknelse med en ”do-nut” (en sån där flottyrmunk med hål i mitten, som är så populär i USA). Hålet i mitten är problemen medan själva munkringen är det positiva i livet. Om vi bara stirrar på hålet så ser vi till slut bara det och det blir inget kvar av själva munken. Men om vi koncentrerar oss på munken, så kommer den att te sig allt tjockare, tills hålet blir betydelselöst. (Det finns där men vi lägger inte märke till det.)

Med ett sånt förhållningssätt till patienterna blir vi mera av rådgivare och tränare än experter och problemlösare.

Givetvis måste vi förklara detta nya synsätt för dem och få dem med oss på det annorlunda sättet att arbeta. Det betyder inte heller att vi slutar att arbeta på det traditionella sättet när det är lämpligt.

Det är fortfarande bra när patienternas problem kan lösas genom någon enkel åtgärd, som vi bistår dem med, men allt oftare är detta inte någon framkomlig väg. Denna sjukvårdens ”problemfokusering” som jag försökt skissera och anvisa botemedel mot är alltså ytterligare en möjlig orsak till att den medicinska forskningen intresserat sig så lite för humor. Humor tillhör de positiva sidorna av livet och ”är inget problem”.

**ÄR DET MÖJLIGT**

**ATT TRÄNA UPP SIN HUMOR?**

Så återstår då frågan om det är möjligt för människor att träna upp sin humor, vilket kanske är nödvändigt om vi ska kunna utnyttja humor som en terapi. Idag finns det inte någon vetenskaplig forskning som tillåter oss att svara säkert varken ja eller nej på denna fråga. För att fastställa detta skulle man behöva undersöka humorkapaciteten hos en grupp personer före och efter ett humorträningsprogram. Man skulle sedan behöva jämföra deras utveckling med den hos en kontrollgrupp som fått ägna sig åt något annat, som inte stimulerar humor. Den här typen av studier är svår att genomföra med vetenskapligt god kvalitet och det finns heller ingen gjord ännu.

Erfarenheten bland dem som arbetat med humor är ändå entydigt att enskilda personer, som under en tid regelbundet gått in för att ge större plats för humor och skratt i sina liv, själva upplever att deras liv blivit mera positivt, att de ”känner sig roligare” och att de får signaler från sin omgivning att de ”blivit roligare personer”. Om det sedan innebär att deras humor har ökat eller om de bara bättre tar vara på den humor de har kan vara svårt att avgöra.

Tills forskningen har ”hunnit i fatt” får vi försöka låta oss vägledas av den erfarenhet och den övertygelse som finns bland dem som arbetat praktiskt med tillämpning av humor. Denna erfarenhet och övertygelse säger att alla har möjlighet att låta humor (och andra positiva fenomen) få större plats i sitt liv. Man kan utnyttja den förmåga man har att uppskatta humor och man kan bestämma sig för att bättre ta vara på det som roar en. Man kan söka sig fram till nya saker, som man ännu inte upptäckt och som kan ge glädje och skratt. Det första steget på vägen är att få upp ögonen för humorns och glädjens inneboende positiva kraft. Det kan man göra genom att ta del av andras kunskaper och erfarenheter till exempel som du gör just nu när du läser den här boken. Nästa steg, som nästan automatiskt följer av det första, är att skaffa sig en mera tillåtande attityd när det gäller humor, skratt och lekfyllhet. Det är viktigt att du ser till att du har lite roligt, att du tar vara på det som får dig att skratta. Det är OK att skratta och skämta och larva sig ibland. Man är inte mindre seriös för det. Mycket talar för att den som ser på sig själv och sin uppgift med lite humor och som tillåter skämt och skratt samtidigt är mera kreativ, har lättare att lösa problem och åstadkommer mer i sitt arbete. Var säker på att du kan låta humorn få en större plats i ditt liv.

Låt mig ta exempel på hur humor håller på att komma till medveten användning inom hälso- och sjukvård. Det rör sig huvudsakligen om aktiviteter som ännu inte redovisats i vetenskaplig form och som jag har fått kunskap om via personliga kontakter, muntliga redogörelser i samband med konferenser och via reportage i massmedia i Sverige och USA.

Jag vill börja med att berätta om en amerikansk sjuksköterska som kommit med idén om en ”humorkorg”. På sitt arbete på sjukhuset har hon samlat en korg med små roliga böcker, leksaker och skämtartiklar. Om det är någon patient , som hon tycker behöver muntras upp, kommer hon med sin humorkorg, använder artiklarna till att skoja lite med patienterna och låter patienten låna. Tänk att få använda någon skämtartikel och skoja lite med läkare och sköterskor när ronden kommer!

Humorrum finns på flera sjukhus i USA. The humor project har fått anslag från sjukhusorganisationer för att utveckla den typen av användning av humor. Oftast brukar ett humorrum vara någon avskild vrå, där man samlat roliga böcker, skämtartiklar och kanske en video med roliga filmer. De patienter som kan och vill får uppsöka humorrummet när de själva känner för det. Det är inte alltid så lätt att få till stånd något som detta i sjukhusens konservativa värld. Jag har hört humorentusiaster berätta om lång och seg kamp innan de fått sanktion för att få använda något utrymme för detta ändamål.

Det lär också finnas något barnsjukhus som använder sig av clowner för att muntra upp sina små patienter.

Det finns också exempel på hur clownfiguren kan användas som instrument i hälsoundervisning. Jag tänker speciellt på en amerikan, som efter många år som grov missbrukare av heroin och kokain nu blivit fri från sitt missbruk och ägnar sig åt att upplysa barn och ungdomar om droger. Han framträder som clown, skojar och trollar och väver samtidigt in sitt budskap:”There´s no magic in drugs. There´s no magic in tricks. The real magic is in your heart!” (översatt “Det finns ingen magi I droger, Det finns ingen magi med tricks, Den riktiga magin finns I ditt hjärta”).

Att själv uppträda som clown är faktiskt något som kan hjälpa till personlig utveckling och läkning. I en skola för känslomässigt störda tonårsflickor i Boston har några ”humorkonspiratörer”, efter visst motstånd, fått in ett par veckotimmar ”clowneri” på schemat. Flickorna som ofta är bråkiga, provocerande och utåtagerande, visade sig vara mycket roade av detta. Även de som var svåra att få att intressera sig för någonting ville vara med.

Utklädda till clowner kunde de anta en positiv, sympatisk personlighet och roa andra. Jag minns särskilt berättelsen om en flicka som tack vare clownrollen för första gången fick en möjlighet att pröva att vara den människa som hon egentligen ville vara. Efter en tid fick hon allt lättare att anta detta ”nya jag” och så småningom behövde hon inte clownutstyrseln. Tack vare clownrollen kunde hon släppa sitt gamla sätt att vara och hitta ett nytt och bättre.

Lek och lekfullhet och humor hänger ihop. I behandling av gravt psykiskt störda män, mördare och våldtäktsmän, har lek och humor använts som ett sätt att få kontakt, att bygga upp en terapeutisk relation. det har visat sig att dessa män nästan utan undantag växt upp i en mycket våldsam och destruktiv miljö, där det inte funnits utrymme för normal glädje och lekfullhet.

Ett viktigt exempel på hur positiva sinnesstämningar och föreställningar kan användas för att bekämpa sjukdom är Dr Carl Simontons arbete med cancerpatienter (19). De metoder som Dr Simonton anvisar, bland annat avslappning, visualisering, positiva målbilder, att övervinna bitterhet och att finna en inre vägvisare, är tillämpbara vid de flesta sjukdomstillstånd, inte bara vid cancer.

Till och med i vården av AIDS-patienter håller man på att utveckla användningen av humor (26). I New York finns en grupp som håller på att utarbeta en handledning för hur AIDS-sjuka och deras vårdare kan använda sig av humor som positiv kraft. Bland de människor som befinner sig i den svåra situationen att vara AIDS-smittade eller AIDS-sjuka har spontant uppstått en speciell sorts humor, som fungerar som säkerhetsventil och förmedlar känslan av att ”inte vara ensam i båten”. Denna humor försöker man att ta tillvara. Var och en förstår säkert vilken känsla och inlevelse som fordras för att komma rätt i detta arbete. Det här exemplet illustrerar att humor, skratt och glädje kan ha sin plats även vid svåra sjukdomar och krissituationer. Det gäller bara att använda dem på rätt sätt.

**5**

**HUMORGRUPPEN**

**I MOTALA**

AV DR LARS LJUNGDAHL

Humorgruppen i Motala är ett exempel på praktisk tillämpning av humor för behandlingsändamål inom hälso- och sjukvård och i viss mån ett exempel på forskning på humorterapi. Jag ska uppehålla mig särskilt vid bakgrund, planering och genomförande eftersom jag tror att dessa erfarenheter kan vara av värde för dem som vill göra liknande försök. Idén till att starta en humorgrupp uppstod i samband med ett samarbete mellan Lars-Eric Uneståhl och den Samhällsmedicinska enheten inom primärvården i Västra hälso- och sjukvårdsdistriktet i Östergötland. Till primärvården vänder sig ett stort antal människor med sjukdomstillstånd, för vilka det idag finns väldigt lite att erbjuda i behandlingsväg. Det gäller kroniska ryggbesvär, belastningsskador i nacke och axlar, primär fibromyalgi och liknande. Dessa patienter har det besvärligt med ständig värk, vilket också tar på humöret och ger en sänkt livskvalitet. Många läkare och sjukgymnaster känner frustration inför dessa personer, som det hittills varit så svårt att hjälpa. Det är inte bra för någondera parten när man känner att man kört fast. Patienten vänder sig självklart till sin läkare eller sjukgymnast med en vädjan om hjälp och blir besviken över att inte kunna få det. Läkaren eller sjukgymnasten känner sig hjälplös inför patientens problem och lider av att inte kunna hjälpa. Det finns ett stort behov av att hitta nya idéer för att undvika dessa dödlägen.

Lars-Eric Uneståhls information till oss om de nya rönen kring sambanden mellan sinnestillstånd och hälsa gav oss en ny infallsvinkel på våra patienters problem. Vi beslutade oss för att prova om det var praktiskt genomförbart med en humorgrupp i öppen vård för denna typ av patienter och se om det skulle innebära något positivt för dem. Vi ville också försöka utvärdera försöket vetenskapligt, det vill säga att om möjligt försöka fastställa om humorterapi kan användas för behandling av sjukdomar.

Under ungefär ett halvår funderade vi och planerade. Genom Lars-Eric uneståhl fick vi tillgång till de frågeformulär som finns att kartlägga humor (Humor 8-9) och vi fick tips på metoder för att stimulera glädje och humor. Han försåg oss också med träningsbandet ”Humor och glädje, Skratta dig friskare”. Jag försökte engagera någon läkarkollega till att elda försöket men lyckades inte. Många var skeptiska. Min vårdcentral ställde upp på att vara värd för försöket och en manlig och två kvinnliga sjuksköterskor erbjöd sig att hjälpa till med alla praktiska arrangemang.

Innan vi kunde starta fordrades godkännande från den forskningsetiska kommittén vid regionsjukhuset i Linköping. En utförlig ansökan insändes dit i tretton exemplar! Efter en tid kom det lakonsiska svaret: ”Forskningsetiska kommittén beslutade att godkänna projektet.” Det kan synas lite komiskt att ett projekt av det här slaget skulle behöva underställas granskning av en forskningsetisk kommitté.

Man kan undra vilka biverkningar man fruktar. Kanske att någon skulle ”skratta ihjäl sig”? Jag är ändå övertygad om att det är en fördel om även projekt som detta granskas forskningsetiskt eftersom det inte är helt uteslutet att människor kan fara illa om man inte är försiktig. När nya typer av behandlingar prövas, speciellt om de blir omtalade i massmedia, finns alltid risken att de lockar personer med mycket djupgående och svåra problem, som desperat söker efter hjälp. Dessa kan vara känsliga för vad som händer i en grupp och reagerar på oväntat sätt på avslappning och suggestioner. Det är nog en klok försiktighetsåtgärd att låta patienterna först få klartecken från sin behandlande läkare. Vi hade också satt upp som villkor för deltagande att det inte fick föreliga djupare depression eller annan psykisk störning av allvarlig natur.

Många av dem som var skeptiska till vår idé menade att patienterna skulle känna att man bagatelliserade deras sjukdom om man erbjöd dem humorträning. Man trodde också att patienterna skulle vara skeptiska och tveksamma till att delta.

Jag blev själv förvånad över hur dessa farhågor kom helt på skam. Det visade sig att patienterna mycket snabbt förstod vad det hela gick ut på och tyckte att det verkade vara en bra idé. ”Äntligen händer det något positivt!” var deras reaktion. Någon tyckte att behandling i grupp, där man diskuterar sina problem, var för jobbigt men att det här lät roligare. Flera av patienterna började spontant att berätta om iakttagelser de gjort beträffande sig själva, till exempel hur de lade band på sin egen glädje och undvek att skratta eftersom det inte stämde med omgivningens förväntningar på dem som sjuka. Fem av sju patienter som jag tillfrågade deltog senare i gruppen. De övriga två hade praktiska förhinder. Senare tillkom ytterligare en patient så att gruppen bestod av sex personer.

Vi började nu samla ”humormaterial”. Stadens bibliotek hjälpte oss med att samla ihop en hel låda med roliga böcker som vi fick ha till låns under hela terminen. Vi hade turen att få kontakt med en person, som samlat ett antal av de roliga grammofonskivor som spelats in i Sverige. Det var Gula Hund, Fridolf Rudin, Carl-Gustaf och Arne, Lars Ekborg med flera. Från samma person fick vi också låna ett antal roliga filmsnuttar inspelade från TV. Vi fick hjälp av en videostudio att mixa ihop dessa snuttar på ett par videoband, som alltså blev ”fulladdade” med humoristiska sekvenser. När detta var klart, gjorde vi upp ett schema om tretton träffar under en hösttermin med start i september och slut i december. Vi träffades varje onsdag eftermiddag mellan halv fyra och fem. under den första träffen fick patienterna information om försökets uppläggning och föreläsning om humorforskning och humorkunskap. Vi var noga med att låta patienterna känna att detta var deras kurs och att det hängde på dem om det blev något bra av den. Egen träning och aktivt deltagande fordrades. Exakt vad vi skulle använda tiden till var inte bestämt på förhand utan det fick vi komma fram till efter hand. Den enda regel som gällde var att det var absolut förbjudet att prata om sjukdomar, symptom och problem. Syftet var istället att plocka fram allt som är positivt och att hjälpas åt att ha roligt.

Det visade sig gå över förväntan bra. Patienterna var snabbt med på noterna. Den första spänningen och osäkerheten, som vi nog alla kände, släppte snabbt. Vi började ofta träffarna med att lyssna på ett av programmen på kassetten ”Humor och glädje, Skratta dig friskare”. Sedan pratade vi, delade erfarenheter kring humor och glädje, läste högt ur humorböcker och ibland tittade vi på någon rolig video.

Stämningen blev mycket positiv och vi började snart att se fram mot varje träff. Vi kände oss upplyfta efteråt – det var som att träffa goda vänner. Tiden gick alltid fort varje gång och vi hade aldrig några svårigheter med att fylla träffarna med innehåll. Redan innan vi hade startat hade ett stort antal journalister hört av sig och ville komma och göra ett reportage. Med viss möda lyckades vi få dessa att ge sig till tåls till träff nummer fem. efter vår ordinarie träff hade vi den gången öppet hur för ett tiotal journalister. Patienterna klarade denna anstormning storartat och ställde upp för fotografering, videoinspelning och intervjuer under flera timmar. Som avslutning på kursen reste vi till Stockholm och såg Bosse Parneviks Oscarsparty. Bosse Parnevik uppmärksammade patienterna under showen och frågade om de tyckte att humor hjälper och fick ett unisont ”ja” till svar.

Humorgruppen i Motala blev alltså något ganska speciellt för oss som deltog. Ur vetenskaplig synvinkel är detta både en styrka och en svaghet. Eftersom syftet var att ge patienterna positiva upplevelser, att få dem att ha roligt och känna sig upplyftande, bidrog all uppmärksamhet och känslan av ”pionjär” till det. Samtidigt är det förstås svårt att upprepa detta och få likartade förhållanden vid fortsatta försök. Ur utvärderingssynpunkt innebär det förstås också svårigheter eftersom det är svårt att i efterhand veta hur mycket som berodde på inslaget av humor och hur mycket som berodde på all annan påverkan patienterna blev utsatta för. Det här är också en av de invändningar som många läkarkollegor fört fram.

För lekmän kan det te sig underligt att man ur medicinsk vetenskaplig synpunkt ofta förkastar resultat som innebär att ett antal patienter känner sig bättre efter en behandling. För att förstå det måste man känna till den vetenskapliga traditionen inom medicinen och vilka svårigheter det innebär att vetenskapligt försöka utvärdera humorterapi. Låt mig därför, innan vi går vidare, få stanna till vid denna fråga, som jag också berört i något föregående kapitel.

Eftersom människan är en komplicerad företeelse, som påverkas både kroppsligt och själsligt av omvärlden, försöker forskarna konstruera experimentsituationer där man kan kontrollera alla betingelser. När man till exempel provar ut en ny medicin, så vill man fastställa vilken effekt som medicinen i sig har och försöker räkna bort den inverkan som till exempel patientens tro på respektive misstro mot medicinen har. All den påverkan som inte har md själva medicinen att göra kallar man ”placeboeffekt”.

Den här traditionen innebär att man som hösta standard för ett medicinskt försök har den så kallade ”dubbel-blind-testen”. Den innebär att man jämför den verkliga medicinen med sockerpiller och varken patienter eller läkare vet vilka piller som är vilka. Givetvis är det viktigt att slå vakt om denna tradition. Det är till exempel värdefullt vid utprovning av nya läkemedel att så långt det är möjligt fastställa vilken effekt läkemedlen i sig har, för att kunna väga dessa fördelar mot de nackdelar som finns i form av till exempel biverkningar. På det här sättet kan vi utmönstra onödiga och farliga läkemedel. Men när det gäller humorforskning, liksom all annan forskning som rör mer komplicerade fenomen kan vi inte använda samma forskningsmetodik. Problemen är de samma till exempel vid utvärdering av och jämförelse mellan olika psykoterapiformer, vid studium av patient-läkarrelationen med flera viktiga områden.

Det gäller då att utveckla forskningsmetoderna snarare än att avstå undersöka det som är svårt att undersöka. Det gäller också att inte alltför snabbt avfärda allt som inte går att undersöka med de exaktaste metoderna.

Målet med humorterapi, när den blivit en del av det dagliga arbetet, till exempel på en vårdcentral, är att hjälpa patienterna att hitta det positiva i tillvaron och att mobilisera sina egna resurser. Det är oundvikligt att den process som då uppstår är sammansatt av många olika komponenter och därmed svår att ”dissekera”. Men vi får inte undvika att prova det vi tror är bra, därför att vetenskapen ännu inte hunnit utveckla de rätta metoderna, eller gett oss de definitiva bevisen.

Den som vill forska på humor och göra försök med praktisk tillämpning får alltså inte låta sig nedslås av skepsis från företrädare för den medicinska vetenskapen. Många imponerande forskningsinsatser finns gjorda på humorns område även om forskningen just när det gäller praktiska tillämpningar fortfarande bara är i sin början. eller som Groucho Marx sa (fritt översatt):”När jag kom till det här landet hade jag inte ett öre. Nu har jag ett öre.”

Humorgruppen i Motala är ett första försök till praktisk tillämpning av humor. Det går inte att dra några långtgående vetenskapliga slutsatser av ett sådant försök men vissa resultat kommer att redovisas i vetenskaplig form (1).

Låt mig här dela med mig av några ytterligare subjektiva (ovetenskapliga?) erfarenheter från arbetet med gruppen. Den skepsis som mötte oss som arbetade med humorgruppen kom framför allt inifrån sjukvården och speciellt från läkarhåll. Patienterna däremot var, som jag nämnt, inte särskilt skeptiska. Det visade sig också att de hade utomordentligt fina resurser att själva bidra med. Arbetet med gruppen tycktes hjälpa dem att koncentrera sig på det positiva i tillvaron så att deras sjukdom och problem kom i bakgrunden.

De upptäckte möjligheten att göra något roligt för att distrahera sig, när smärtan gjorde sig påmind. På det sättet kunde de undvika att låta smärtan och sjukdomen dominera tillvaron så som den gjort tidigare. Patienterna märkte att relationerna till anhöriga förbättrades. De hade fått något roligt att prata om och anhöriga uppfattade dem som mycket mera positiva. Det kändes mera legitimt att ha roligt och patienterna började prioritera aktiviteterna som roade dem. Även om sjukdomssymptomen i sig inte minskade så mycket fick de en mindre betydelse för deras totala situation. Ett uttryck för att patienterna engagerat sig i humorgruppen var att de inte ville sluta i och med att försöket var genomfört utan bildade sin egen humorgrupp med fortsatta träffar.

Både patienter och personal som deltagit i försöket kände sig övertygade om att ha funnit en värdefull metod, som kan bli ett tillskott i behandlingen av kroniska tillstånd och till förhållandet mellan patienter och vårdgivare. Skepsisen inom delar av den medicinska världen finns dock kvar oförminskad. Vi ser det därför nu som viktigt att sprida våra idéer så att försök med humorgrupper kan komma igång på fler håll. På så sätt kommer fler att få liknande erfarenheter som våra och fler kommer att stimuleras till att vilja forska inom detta område.

Först när forskningsresultat börjar komma från flera olika håll, kommer uppfattningarna inom den medicinska världen att påverkas och först då kommer det att bli möjligt att mera utbrett tillämpa metoder av detta slag.

För den som vill starta en humorgrupp, ska jag lämna ytterligare några synpunkter och idéer. En humorgrupp behöver inte vara en läkarledd behandling. Som nämnts ovan bör klartecken inhämtas från patienternas behandlande läkare men sedan kan gruppen mycket väl handhas av en sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut eller annan, som skaffat sig basal kunskap inom området ”humor och hälsa”. Man skulle också mycket väl kunna tänka sig ”humor och hälsa” som ämne för studiecirklar. Jag tror att en viss kunskap om ämnesområdet och en tro på dess möjligheter är de viktigaste förutsättningarna, mycket viktigare än att ha tillgång till mycket material eller ha stor personlig förmåga att roa.

Det är ju patienternas egna slumrande möjligheter och resurser som ska aktiveras och mycket ger sig därför av sig självt bara den rätta stämningen infinner sig.

En bra övning att börja med är att gruppens medlemmar presenterar sig för varandra. I en humorgrupp ska man då givetvis ta fram alla sina positiva egenskaper och talanger att prata om sina problem och sjukdomar är förstås inte tillåtet. Det här är en övning som känns spännande för de flesta. Vi är inte vana att framhålla våra fördelar! Det kommer säkert att visa sig att någon kan spela något instrument, någon känner någon underhållare och så vidare. Det är stor chans att man blir positivt överraskad om man börjar med att inventera de resurser och möjligheter som finns inom gruppen.

Humormaterial kan man säkert också samla in bland deltagarna och man kan låna av varandra. Det som patienterna bland annat ska lära sig är ju att ta vara på allt roligt som finns och därför är det ju utmärkt att som hemuppgift mellan gångerna ha att leta rätt på roliga böcker på biblioteket, leta bland sina böcker på vinden, ta fram gamla grammofonskivor, spela in program från TV på video och så vidare. Om alla hjälps åt har ni snart byggt upp er egen ”guldgruva” av humormaterial.

En annan möjlighet är att bilda en filmcirkel, det vill säga en studiecirkel i något studieförbunds regi, där man gemensamt hyr roliga filmer och tittar på. Om man vill gå vidare med mera ”avancerade” övningar kan man till exempel turas om att berätta roliga historier (något á la TV:s ”Har ni hört den förut?”) eller spela upp roliga sketcher för varandra. Komiska händelser från verkliga livet brukar de flesta kunna gräva fram ur sitt förflutna. Tag till exempel följande episod som en amerikansk dam delat med sig av i tidskriften ”Laughing Matters”:

”Jag var nere i källaren och tvättade. När jag hade fyllt tvättmaskinen, kom jag på att jag lika gärna kunde ta med även de kläder jag för tillfället hade på mig och slängde ner dom också. Precis när jag slagit på tvättmaskinen ringde det på dörren och jag hörde en mansröst säga: mätaravläsning! Jag såg mig om efter något att skyla mig med och medan jag hörde mannens steg nerför källartrappen slet jag å mig sonens tennisracket och hjälm som låg på en hylla. Jag stod blickstilla intill väggen. Mannen kom in, tycktes inte se mig, läste av mätaren och vände för att gå ut igen. Innan han gick ut genom dörren stannade han till, utan att vända sig om, och sa: Jaha damen, lycka till och hoppas ert lag vinner!”

Humor i satirens form är ju ett kraftfullt verktyg för att öppna ögon och få igång debatt. Kanske kan några iscensätta händelser de varit med om som var jobbiga när de inträffade men som man i efterhand kan se det komiska i, till exempel misslyckade läkarbesök, tillkrånglade kontakter med myndigheter med mera.

Övningar som innehåller dramatik, musik, kroppsrörelser och bildskapande är alla gynnsamma för att frigöra deltagarnas känslor. Ytterligare en spännande sak för den som vågar, är att klä ut sig till clown. Under de närmaste åren kommer vi säkert att se en rad försök med tillämpningar av humor även här i Sverige. Förhoppningsvis kommer några av dessa försök att läggas upp så att de kan utvärderas vetenskapligt och bidra till humorforskningen. Den som vill göra en utvärdering av sitt projekt kan ju till exempel ta kontakt med någon person som är kompetent att forskarhandleda vid närmaste universitet. De som tidigare försökt tillämpa humor och forskat på området är säkert också villiga att lämna synpunkter och råd. För närvarande är vi få här i landet men blir säkert flera med tiden.

**6**

**PLANERA FÖR HUMOR**

**AV JOHN STEINBERG**

Det värsta jag vet är föreläsare, lärare eller chefer som saknar humor. Lärare borde gå igenom något slags humorprov för att släppas in i klassrummet. (Har de egna barn är de automatiskt godkända.)

Jaså, ska du börja din artikel om humor med att gnälla? Förlåt, men om folk bara visste hur lätt det är att använda humor, skulle livet bli mycket lättare för alla som går i skolan, lyssnar på föreläsningar eller deltar i möten och sammanträden.

Jag vill påstå att du faktiskt kan PLANERA för humor. Jo, just du, även om du inte kan 100 roliga historier. Måste du plugga in 100 roliga historier? Absolut inte, men det finns mycket du kan göra, och detta kapitel ger dig tips och idéer. Och kom ihåg Mark Twain som lär ha sagt: ”Det brukar ta mig tre veckor att förbereda ett improviserat tal.”

**BLI MEDVETEN**

**OM HUMORNS BETYDELSE**

Första steget är att förstå varför humor är viktigt i samband med t ex undervisning och sammanträden.

1. **Humorn underlättar kontakt**

Viktor Borges tanke om att ”humor är den kortaste sträckan mellan två människor” har säkert citerats tidigare i denna bok. Viktor Borges åsikt är helt riktig. Har man skrattat tillsammans är det sedan lättare att vara tillsammans och uppskatta varandra. Föreläsaren eller mötesledaren som får gruppen att skratta inom de första minuterna kommer att ha mycket lättare att få kontakt, väcka uppmärksamhet och vinna gehör för sitt budskap. Jaså, är det svårt att vara rolig på beställning? Är du nervös för att vara rolig? Lugn, jag återkommer till det.

1. **Humorn har hälsoeffekter**

Också detta har dokumenterats och tagits upp i denna bok. Men som föreläsare är det bra att ha i bakhuvudet att om du får dina åhörare att skratta, så arbetar du också med förebyggande hälsovård!

1. **Humor gör dig avspänd**

Humor hjälper dig själv att bli avspänd och lugn, samtidigt som du hjälper dina elever, åhörare eller mötesdeltagare. Humor skapar stämning och motverkar spänning. Den är en viktig del av ”inramningen”, som gör hela din presentation mer lockande och intressant. Om du dessutom kan planera för humor, kan du lätta upp ditt tal eller din lektion och behålla gruppens uppmärksamhet.

1. **Humorn frigör kreativa krafter**

Som tidigare har påpekats i boken finns det ett AHA i varje HAHA: kreativitet och humor är mycket nära släkt med varandra. Skratt hjälper till att frigöra våra sinnen och öppnar dem för nya möjligheter. Kreativitet är ett resultat av nya associationer och kopplingar. Humorn vänder ofta upp och ner på invanda mönster och frigör på så sätt våra tankar, vilket i sin tur kan leda oss in i andra och ovanligare tankebanor.

1. **Humorn ger oss perspektiv på oss själva och vårt arbete**

Kanske ännu värre än föreläsaren eller läraren som saknar humor, är de talare som tar sig själva på så blodigt allvar att de tappar perspektivet. Kan du skratta åt dig själv och demonstrera för åhörarna att även du förstår skillnaden mellan teori och praktik, så blir du mer trovärdig. Jag tycker till exempel att jag är ”tvungen” att berätta om mina fadäser och misstag i min strävan att kommunicera, påverka och tala (ämnen jag ofta pratar kring), annars blir jag en olidlig moralpredikant. Den präktiga talaren som pratar om barnuppfostran och som aldrig tycks ha gjort några fel och alltid följt sina egna goda råd, går inte hem på samma sätt som den som kan blanda sina teorier och principer med några vardagsnära barnhistorier.

**ANVÄND DEN**

**HUMORFORM SOM PASSAR DIG BÄST**

Om du ska planera för humor är det viktigt att du bara använder dig av det som ”känns” riktigt. Här är exempel på olika former av humor. Vilka passar dig bäst?

1. **Roliga historier**

De flesta av oss tycker om att lyssna på roliga historier, fast många tycker att de själva är dåliga på att berätta historier och har svårt att komma ihåg dem. Att ”planera för humor” betyder INTE, som sagt, att du ska plugga in 100 roliga historier. Själv är jag urdålig på att komma ihåg historier, men självklart fastnar några – och de självupplevda är lättast att komma ihåg.

Dessa historier kan man sedan portionera ut när det är lämpligt under en lektion. När jag talar om hur inlärning går till brukar jag även granska fördomar om hur inlärning går till. Det är ett allvarligt tema, men då och då skjuter jag medvetet in en historia eller kommentar för att lätta upp stämningen. I ett moment pratar jag om den uppfattning som många har att ju äldre man blir ju långsammare lär man sig. Sedan frågar jag gruppen, om de har hört historien om flickan som jämt kommer tio-tolv minuter försent till skolan.

En dag då hon kommer försent igen säger hon till fröken: ”Ursäkta jag kommer för sent, men jag sover så långsamt”.

Eller också pratar jag om betydelsen av att föräldrarna understöder barnens inlärning. Då berättar jag historien om min son Daniel, då ¤ år.

Jag och min son Daniel tittade på Sverigekartan. Han pekade på Norrland och frågade mig: ”Vem bor där?” Dumt nog svarade jag: ”Där bor lapparna.” Varpå han frågade: ”Var bor Mupparna då?”

Ett bra exempel på att ha perspektiv på sig själv och sitt budskap illustreras av en historia som handlar om min son Michael, då sex år. Jag pratar om betydelsen av normer och regler.. då berättar jag om ett avslutningssamtal med dagispersonalen inför Michaels sista vårtermin. Hans manliga dagis-”fröken” berättade bl a att Michael var jätteduktig på att städa efter sig. Det gjorde han naturligtvis ALDRIG hemma. På väg hem kunde jag inte låta bli att dels ge Michael en komplimang för hu bra han städade på dagis, och dels ställa den där idiotiska frågan med min mest uppgivan röst: ”Men Michael, VARFÖR städar du inte hemma?” Då fick jag veta sanningen: ”Jo, på dagis har dom regler!” Så låg det till.

Spara på historier! Skriv upp historier så att du minns dem. Använd dem när de passar ditt budskap.

1. **Roliga kommentarer**

Den humorform som jag trivs bäst med är när det spontant kommer något roligt från mig själv eller någon annan i gruppen. ”Lustigkurrar” som jämt kommer med s k roliga kommentarer under en föreläsning har jag inte mycket till övers för. Men då och då finns deltagare eller åhörare med ett konstruktivt sinne för humor som kan lyfta hela föreställningen. Med konstruktivt menar jag framförallt att de har bra ”timing” och vet när det räcker.

Men kan du planera för roliga kommentarer? Javisst. I samband med exemplet om flickan som sover långsamt och funderingar om att ju äldre man blir ju långsammare går inlärning, brukar jag säga: ”Jag är här för att ge hopp åt alla över 35!”Nja, våldsamt roligt var det förstås inte, men folk drar upp munnen en aning och sitter nyfikna och väntar på något bättre!

Precis som med roliga historier kan man spara, odla och portionera ut sina kommentarer.

1. **Organiserat kaos och överraskningar**

En av mina favoritmetoder för undervisning är s.k organiserat kaos. Elever eller åhörare ska överraskas och få vara med om det oväntade. Några exempel som jag använder mig av då och då:

1. Be folk att flytta på sig, skaffa sig en samtalspartner, men någon som inte sitter på samma rad. Så brukar inte föreläsare göra, och för att linda in det kan jag inleda med en historia från min uppväxt i USA. Tonåringar kan där ibland åka sex-sju stycken inklämda i sina stora Chevrolet- bilar. Om någon ropar ”Fire Drill” (brandlarm) får föraren tvärbromsa, alla kliva ur bilen mitt p å vägen, springa ett varv runt bilen och byta plats ed varandra. Det tyckte inte min mamma om… men nu är hon så långt borta så att jag vågar leka Fire Drill. ”Fire Drill”, ropar jag och alla byter plats.
2. Ibland har jag inslagna presenter med mig, särskilt när jag pratar inför stora grupper. Det finns alltid någon som fyller år eller utmärker sig på något sätt. Om det är en särskilt trög grupp, delar jag till exempel ut en presentpenna eller bok till den som vågar uttala sig först i den stora gruppen. Dessa överraskningar uppskattas alltid.
3. ”Det lilla extra” kan man planera för… en överraskande extra fikarast, en oväntad person dyker upp, ett vackert musikinslag, en trollkarl som underhåller en kvart osv.
4. **Bilder och serier**

En bild säger mer än tusen ord, påstås det. Jag vill vidare påstå att en serie säger mer än tio tusen ord. Jag älskar serier. Jag klipper ut de serier som passar in i mina lektioner, och portionerar ut dem för att ge tydlighet åt mitt budskap, väcka nyfikenhet eller lätta upp stämningen.

När man talar om förändringsprocessen, måste man påminna dem som lyssnar om att det inte alltid är så lätt att ändra attityder hos andra. Och en av mina favoriter är Staffan Snidarens bild på omslaget av boken Gruppsamtal, som passar in när jag ska introducera ett grupparbete, och man vet att gruppen egentligen är trött på allt vad grupparbete heter. Då kan bilden lätta upp stämningen tillräckligt för att alla ska gå iväg till sina grupper med ett leende.

1. **Roliga roller**

 Jag uppskattar små, korta inslag, en ”knorr” som gör en aktivitet annorlunda eller rolig. Vi vet också att det kan vara bra för inlärning. Språkläraren ger t ex övningen: ”Låtsas att du är en hotellgäst i Frankrike och vill klaga på någonting i ditt rum. Din bänkkompis är receptionisten. Hotellgästen börjar dialogen. ”Om läraren lägger till: ”Receptionisten hör dåligt, så alla måste prata mycket högt och mycket tydligt” – blir det bättre. Eller varför inte: ”Receptionisten har en nyfödd baby bakom disken som sover, så alla måste viska.”

En av de vardagligaste pedagogiska aktiviteterna är att dela upp folk i grupper för att sedan ge dem olika uppgifter eller funktioner. Uppdelningen kan göras med en extra knorr, istället för att bara ta de personer som sitter intill varandra.

-Tellemar-metoden: Bilda en grupp med alla som har samma slutsiffra i sitt telefonnummer.

-Bilda en grupp med två andra som har ungefär samma hårfärg.

-Bilda en grupp med två andra där ni tillsammans har mellan storlek 195-220 i skostorlek.

Hitta gärna på fler idéer själv.

Ytterligare ett dilemma är hur man delar ut olika roller, ofta behövs en sekreterare och en ledare. Men om man bara säger ”Välj en sekreterare”, så konserveras många negativa processer.

* Du, tjejen, som skriver snyggt… Men om slumpen får avgöra blir det dels roligt, och dels ett bättre sätt att sprida ansvaret. Några exempel:
* Den i gruppen som har de varmaste händerna, räck upp handen. Bra. Eftersom du redan är uppvärmd är du gruppens sekreterare.
* Den i gruppen som har flest mostrar och fastrar, räck upp handen. Tack. Eftersom du aldrig får en syl i vädret på dina släktträffar är du gruppens talesman/kvinna.
* Lista ut vem i gruppen som har längst ögonfransar. Gratulerar. Du ska redovisa gruppens resultat. Tänk ut några varianter…

**UNDVIK HUMOR**

Välj en humorform som passar dig. Se över ditt föredrag, din mötesplan mm och planera in när ett lämpligt inslag kan komma. Men, kom ihåg att undvika negativ humor. Exempel på negativ humor:

* Sarkasm, och all humor som gör att man skrattar ÅT en annan, istället för att skratta med.
* Humor på bekostnad av en befolkningsgrupp går kanske hem på nattklubb, men INTE i klassrummet eller sammanträdeslokalen.
* Sexuella skämt, och andra skämt om kroppsdelar.
* Dialektskämt eller härmningar.

Jag har några favorithistorier om svenskar som jag drar ibland, men det finns alltid någon som tar illa upp när jag retas med den svenska mentaliteten. Därför använder jag bara ett fåtal historier om svenskar och försöker att balansera dem med något exempel på en tokig amerikan. Det är nog bäst att undvika att retas och skämta med folk i rummet. Det är lätt att det upptas fel. Givetvis passar det in alldeles utmärkt ibland, men låt LAGOM ÄR BÄST vara mottot här. Försök inte vara rolig till varje pris, och i varje situation. Berätta historier, men i lagom mängd, och berätta om roliga saker som har hänt dig, men bara om det är relevant för temat.

**NÅGRA RÅD TILL**

**EN ROLIG FÖRELÄSARE**

Några andra tankar för dig som vill planera för humor på en föreläsning, en lektion eller under ett möte:

1. Ha ett öppet sinne. Det är ditt bästa hjälpmedel. På så sätt blir du öppen för det som händer och sker omkring dig, andras kommentarer mm.
2. Leta medvetet efter det som är roligt. Låtsas att du har ett par glasögon på dig som bara ser det roliga omkring dig. Du kommer att förvånas över hur mycket du ser.
3. Observera hur andra använder (eller inte använder) humor i sina föredrag. Du kan lära mycket av andra. Välj ut idéer som passar dig.
4. Anteckna. Det är lätt att glömma. Ha alltid en anteckningsbok till hands där du kan skriva upp historier, exempel mm.
5. Klipp ut bilder, serier och tidningsartiklar som passar.

Om du vill ta humor till hjälp i din strävan att bli en bättre lärare, föreläsare eller mötesledare är det viktigt att dels bli medveten om humorns betydelse, dels veta vilka former för humor som passar dig. Tänk också på att undvika negativ humor. Men framför allt är det öppna sinnet ditt viktigaste redskap för att du skall se och uppleva humor och för att du skall vara mottaglig för humorns impulser. Jag väntar stora resultat av dig, kära läsare. Hjälp till att hålla mig vaken på dina föreläsningar, hjälp mig att bli av med min mötesskräck…planera för humor. Lycka till!

**7**

**HUMOR**

**PÅ ARBETSPLATSEN**

AV JAN ALRIKSSON

Leverantören till Kunden: ”Tyvärr kan jag inte expediera ordern förrän den förra är betald.”

Svar: ”Då måste jag nog avbeställa denna för så länge kan jag inte vänta.”

Kal till arbetskamraten som klagar över att lönen inte räcker till: Tvärtom, för mig räcker en krona längre och längre., det kan gå flera dagar innan jag hittar något jag kan köpa för den.

Arbetsmarknaden blir allt tuffare. Nu ska man t.o.m avskeda folk på arbetslöshetskassan.

Problemet med dagens ekonomi är att när du är rik –så är det på papperet och när du är utfattig –så är det kontant.

En bekant är någon som du känner tillräckligt för att låna pengar av – men inte tillräckligt för att låna pengar till.

Kommunalarbetarspelet, vad är det? – Jo den förste som rör sig har förlorat.

”Du har bara varit här två veckor som sekreterare och är redan tre veckor efter i jobbet.”

Vi tillbringar 30% av vår vakna tid på jobbet – minst. Jag har t.o.m en bekant som arbetar så hårt att han har sin sekreterare med sig i sängen – ifall han skulle få idéer på natten.

För allt fler blir arbetet en allt viktigare möjlighet att utvecklas, att pröva sin förmåga, undersöka var gränsen går. Eftersom all personlig utveckling innefattar utveckling av humor, skratt och glädje blir arbetsplatsen en lämplig arena för det arbetet. Att detta sedan också leder till större effektivitet och ökad arbetstrivsel gör ju inte att utveckling av humor på arbetsplatsen blir mindre viktig. Men om detta nu är sant varför finns det så få undersökningar, som pekar på humorns roll i arbetslivet. ja, det kan ju helt enkelt bero på att det överhuvudtaget finns så få undersökningar av humor och skratt. Vetenskapliga vill säga. Det finns däremot massor av anekdotiska berättelser som understryker humorns betydelse för ett bra jobb. Om undersökningar visar att humorn är en bland de tre viktigaste sakerna som man uppskattar hos en annan människa, så gäller det naturligtvis på arbetsplatsen oavsett vilken position man innehar.

Varför finns det då så få platsannonser där man frågar efter människor med humor? Varför har inte ”headhunters”-konsulterna med humortest bland sina urvalsinstrument? Varför förekommer inga humorutvecklingskurser anordnade av arbetsgivaren?

Kanske finns det här samma fördröjning som på området Humor och Hälsa. Trots att framsynta män redan på medeltiden talade om att ”humor är den bästa medicinen” och trots att så gott som alla människor i alla tider vetat att ”ett gott skratt förlänger livet” har det dröjt ända fram till 1980-talet innan detta börjat tillämpas mer konsekvent.

Kanske blir 1990-talet det årtionde när humorn på allvar gör sitt inträde på arbetsplatsen.

**GLÄDJEHUSET**

En motiverad människa fungerar och mår bra. En människa med arbetsmotivation ser fram mot måndagen redan på helgen, hon har en bra känsla när hon åker till jobbet, hon tittar mindre på klockan under arbetets gång och hon njuter inte om hon av någon anledning tvingas vara borta från jobbet. Hon kan mycket väl njuta även då, men inte för att hon är borta från jobbet. Det ideala är naturligtvis att man kan se framåt med glädje, både när man går till och från jobbet. L-E Uneståhl brukar definiera framgång som ”att kunna hälsa varje ny dag med glädje.”

Det är alltså viktigt att göra arbetsplatsen till ett glädjehus, vilket alltså inte hindrar att även hemmet blir ett sådant. Det är dock viktigt att i framtiden kunna visa att humor, skratt och glädje inte bara hör ihop med fritiden, avkoppling och lek utan i allra högsta grad kan vara en del av effektivitet och lönsamhet.

**ROLIGA TIMMEN**

När vi började skolan började ”allvaret”. Leken skulle ersättas med allvarligt arbete. Redan här får vi alltså lära oss att arbete inte hör ihop med skämt, glam, skratt, att ha roligt. Som tur var fanns det dock en rolig timme. Typiskt nog låg denna i slutet av veckan. Detta markerade ytterligare att det roliga egentligen hörde ihop med skolans slut, med fritiden. Är det inte fortfarande likadant med skolavslutningar på våren? Vi firar att skolan slutar och sommarlovet börjar. I Örebro har gruppen ”Positiva Örebro” gjort de första försöken att lägga in firandet när skolan startar på hösten, men den förändringen mötte motstånd. Skolan måste ju först bli sådan att man känner för att fira när man börjar. På samma sätt händer det på arbetsinnehållet och arbetsklimatet om man ska se fram mot arbetet med glädje. En förbättring kan dock göras med både små och billiga medel. I stället för en rolig timme på fredagseftermiddag låt humorn bli en integrerad del av arbetet. Istället för rop på mer och bättre underhållning låt arbetet med humorutveckling bli varje anställds skyldighet eller låt oss kalla det förmån.

**DAGENS ROLIGASTE IDÉ**

På ett företag med 100 anställda finns det flera tusen års erfarenhet samlad. Tänk om vi kunde göra varje anställd inte till en entreprenör utan till en intraprenör (att få gehör för sina idéer inom organisationen).

Vi klagar över att svenska företag får in många gånger färre förslag än t ex japanska. Detta kan bero på många saker. Vi gör förslagstävlingar mer till ett tillfälligt jippo än till en integrerad del av jobbet eller det händer kanske mindre utifrån förslagen. Eller är det kanske så att vi själva ställer för stora krav på våra egna förslag. De måste vara väl genomtänkta och utvärderade, man måste vara säker på att det fungerar.

Humor och kreativitet hänger nära samman. Om vi vill få våra anställda att ”tala först och tänka sedan” eller kanske bara spåna och låta andra sköta utvärderingen av idéer, ja då borde både humor och lekfullhet vara en naturlig väg. För att då betona den kreativa delen istället för utvärderingen, kan man ha pristävlingar, inte med den ”bästa idén” utan med veckans/dagens roligaste idé eller varför inte galnaste idé.

**ARBETE ELLER SEMESTER**

Jag frågade L-E Uneståhl om han tänkte ta någon semester under 1989. ”Det beror på”, svarade han ”antingen har jag ingen semester i år eller också tar jag semester hela året. Om man definierar semester så att det är den tid då jag verkligen gör det jag skulle vilja göra, ja då har jag alltid semester.” Många människor upptäcker för sent (när man blivit arbetslös eller pensionerats) vad arbetet egentligen betytt. Hur mycket skulle inte arbetsglädjen öka, om vi ändrade attityd och mera såg och gladde oss åt allt det positiva som finns i varje arbete. Kanske är dock själva ordet arbete ett hinder för detta. Här följer en lista med ord som människor förknippar med orden Arbete respektive Kreativitet enligt Jack Norlin.

Läs och begrunda.

 **ARBETE KREATIVITET**

 Möda, slit och släp, Nyfikenhet, upptäckariver,

 knog, verksamhet, energi, oliktänkande, entusiasm,

 flit, upprepning, uttrycksförmåga,

 leda, besvikelse, frihet, genialitet, fantasi,

 sysselsättning, jobb, nyskapande, inspiration,

 anställning, intuition,

 tjäna pengar, plikt, tvång, uppfinningsförmåga,

 skyldighet, anpassning, glädje, nymodighet,

 undfallenhet. originalitet, lek,

 Spontanitet, sanning,

 Skapa, harmoni, skratt.

Vi borde kanske inför 90-talet skapa ett nytt ord för arbete, då positiva förändringar i upplevelse och tillfredsställelse av arbete, som växer fram, kan kopplas och associeras till nya begrepp.

**BRA MODELLER**

Anställda påverkas mer av vad du som arbetsledare och chef gör än vad du säger. Vi har alltid lärt oss genom och påverkas av modeller, men det slaget av påverkan blir ännu mer betydelsefullt för 90-talet.

Det räcker inte med att du blir mer tolerant till humor på arbetsplatsen. Det räcker inte ens med att du uppmuntrar och propagerar för det. Du måste själv leva som du lär. Som den här boken påpekar innebär inte detta att du måste lära dig en massa historier, inte heller att du dagarna i ända måste gå omkring med ett påklistrat leende.

Vad en ledare och chef framför allt bör utveckla är den humoristiska attityden, glimten i ögonvrån, den hälsosamma distansen till sig själv och sitt arbete. Här följer några exempel från ledare, som lyckats med detta.

När en manager på IBM misslyckats med ett projekt som kostade företaget två miljoner dollar skrev han sin avskedsansökan och gick till högsta chefen för att personligen lämna den. Svaret han fick var: ”Är du tokig? Tror du att jag skulle göra mig av med någon som just kostat mig två miljoner i utbildning.”

När Roger Blough blev chef för US Steel fick han frågan om det var den största händelsen i hans liv. ”Nej”, svarade han, ”det kan ju inte jämföras med när t ex Pittsburg Pirates vinner en basebollmatch.”

En chef som sparkades för alkoholproblem fick reda på att i avgångsbetyget skulle det stå att han var ärlig och positiv, men tyvärr måste det också nämnas att han ibland var onykter. ”Kan ni inte istället skriva att jag var nykter ibland”, bad han.

Stanley Marcus, president i ett större företag, hade sin egen definition på en potentiell kund. ”Så länge någon är i livet.”

När Albert Einstein ombads att förklara relativitetsteorin svarade han: ”Om man sitter en timme med en vacker flicka upplever man det som en minut. Om man sitter på en het spis en minut så tycks det t o m längre än en timme. Det är relativitet.”

Benjamin Franklin lärde sig mycket genom bra modeller (”Den bästa predikant jag träffat är min moster – och hon säger ingenting”) blev själv en bra modell när det gäller användningen av humor. Bl a myntade han många s k oneliner. Här är ett par:

Fisk och gäster luktar efter tre dagar.

Gud läker och doktorn tar pengarna.

Vid en undersökning av högsta chefer i 329 större företag svarade inte mindre än 97% att humor är värdefull i affärer och 60% trodde att sinne för humor var en viktig faktor för någon som ville göra karriär inom affärslivet.

Denna undersökning gjordes för över 10 år sedan. Med den ökande medvetenheten om humorns betydelse som kommit under 80-talet är siffrorna troligen ännu högre idag. Därför framstår det som desto underligare att fortfarande så litet har gjorts för att på ett systematiskt sätt använda och utveckla humorn i arbetslivet. Låt oss ändra på det i framtiden.

**8**

**SKRATTETS**

**HEMLIGHETER**

AV KJELL GRANE

Skratt är minsanninte något entydigt begrepp vare sig när det gäller typ eller effekt.

Ur det försynta Mona-Lisa-leendet tonar fram det lätta fnisset som övergår i kluckande och sedan i periodiska ha-ha. Vill det sig väl kommer så kedjeskrattet med mycket individuella ljudkombinationer som redan i sig kan bli så där enormt festliga att de skapar oro i omgivningen och drar med sig densamma in i glädjekammaren. Då gapskrattet får pågå ett tag utmynnar det kanske i luftbristpipet, paroxysmen, den blinda och döva totala avslappningen – euforin. Denna lycksalighetens nivå är den eftersträvansvärda, den där kroppens inre funktioner inte längre går att styra, eller behöver styras, då medvetandet lämnar kontrollen. Ju större skratt, ju större upplevelse. Åtminstone fysiskt. Det skall naturligtvis inte förnekas att även det lugna, återhållna fnisset kan ha en orsak som gett djupa och viktiga intryck. Men vissa har du i minnet några tillfällen av det där hämningslösa, förlösande jätteskrattet i glada vänners skrattande lag – då du skrattade dig matt – slut.

Skrattet är egentligen en märklig företeelse, en fysiskt udda reaktion som undersökts lagom noga för att man skall våga påstå att: Skratt är en gåva åt människan – en helande aktivitet för själen och kroppen.

Visst tycks djuren kunna visa en del yttre uttryck som skulle kunna emanera från skrattliknande reaktioner. Åtminstone apor, våra närmaste släktingar, reagerar ju skrattliknande på kittling. Men på det hela taget menar forskarna att djur inte skrattar eller för all del, har humor i vår mening. Tack och lov för den gåvan alltså.

Börjar man titta på de reaktioner som uppstår i samband med skratt så framträder en mängd, kemiska, elektriska, som ger fysiska resultat av en mängd olika slag. Man finner att ämnen utsöndras som kan påverka så olika företeelser som smärta, matsmältning, blodtryck och puls, sömn, känslighet. Musklerna engageras i praktiskt taget hela kroppen i ett storskratt. Hjärta och blodkärl forslar i högt tempo blodet runt till alla delar. Att skratta är att träna alltså. Det är att mobilisera sitt kemiska inre, att spänna sina muskler och öva sin cirkulation. ”Glädjegympa” eller ”fåtöljjogging” – tja, varför inte?

I skrattets förstadier – leendet, småfnisset, mysandet är effekterna små, träningseffekten fysiskt obetydlig. Därför låter jag följande få gälla skrattet, det stora, bullrande, härliga. Man skiljer på två slags skratt, eller rättare sagt orsaker till att skratt uppstår. Det ena det ”reflexiva” skrattet, uppstår då en person t ex kittlas, medan det andra, ”det psykosomatiska”, skapas omvägen via humorn, den reflekterande associationsprocedur där hjärnan på olika sätt är inblandad. En löjlig situation som att någon oförhappandes dråsar i bassängen eller spräcker byxorna blir dråplig och lockar, kanske, till skratt. Här krävs att händelserna inträffar under särskilda omständigheter och mot minnen som finns lagrade i hjärnan. Att ramla i bassänger eller spräcka byxor är ju för den drabbade minsann inget att skratta åt – tvärtom.

Nå. Vad som utlöser skrattet, var avtryckaren sitter må andra svara på. Något sker, i omgivningen eller bara i dina tankar, som får ”skottet” att gå.

Skottet blir starten på en lång kedja av händelser i din kropp, snabb för det mesta, men lång rätt ofta. Detta beror på omständigheterna. Är ditt sinne mottagligt, ”uppvärmt” i en mjuk atmosfär-positiv-stiger ”trycket”. ”Skottet” måste vara en avvikelse från det normala, från de bilder, associationer du samlat i din minnesbank. Det skall te sig löjligt, tokigt. Värderingen sker snabbt i din hjärna i ett samspel mellan din ”moderna” storhjärna där reflektionerna sker och de ”gamla” delarna djupare ner i hjärnstammen. Där är viljan svagare men reflexen stark och skrattet kan börja.

Nu handlar det om ömsom kemiska och elektriska fenomen i ditt nervsystem. Från hypofysen i skallens skyddande botten utlöses hormoner som följer blodbanor till andra körtlar som utsöndrar sina särskilda substanser och påverkar nerverna att sända elektriska impulser genom nerverna ut till musklernas nervändar där sammandragningarna sker.

(Man menar att signalen, skottet, avlossas i hypothalamus, ett gammalt kontrollcentrum i hjärnans bas. Dit kommer det efter snabbehandlingen i frontalloberna i hjärnans ”tänkardel”).

En grupp ämnen som genom hypofysens aktivitet utlöses är de s k katekolaminerna. Alla dessa hormoner, t ex epinevrin och norepinevrin, dopaminx som vi ju känner igen som en signalsubstans i samband med bl a Parkinssons sjukdom, har sina säregna effekter och verkar liksom adrenalin upphetsande, aktiverande på hjärta och cirkulation, på andningen och blodkärlens väggar.

Impulser startar ansiktsmusklerna att visa ”skrattansiktet”: vidöppet gap, knipande ögon omväxlande med vidöppet tårade, huvudet tillbakakastat. Så far impulserna neråt till hals, bröst och mage. Struphuvudet öppnar sig, stämbanden slappas av för att ge plats för de häftiga luftströmmar som pressas upp genom strupen. Bröstkorgsmusklerna, ”revbensspjällen”, drar ihop sig och slappnar av i rask takt, diafragmakupolen likaså och pressar luften med ibland våldsam kraft upp och ut. Man har uppmätt bortåt 100 km/tim i ett gapskratt.

Utandningarna följer snabbt på varandra. Koldioxiden vädras ut och underskottet signalerar behov av kompenserande syre. Nya andetag hjälper inte till slut. Du hinner inte få tillräckligt med syre i varje andetag. Du snappar efter luft, kiknar och tappar kontrollen. Nå, du gör det förmodligen både oavsiktligt och gärna och den avslappning som följer ger dig ny chans att fylla på syreförrådet. Krampen, paroxysmen, har många likheter med den sexuella orgasmen och upplevs som något åtråvärt, en belöning.

Den här proceduren, skrattreflexen, måste du kanske av artighetsskäl eller på grund av din goda uppfostran hålla tillbaka. Det skulle se ut att börja gapskratta alla de gånger man skulle vilja då situationer blir löjliga mitt i allvaret. Men passupp. Trycket kan bli högt därinne i bröstet. Så blir det förstås också uppe i hjärnan då blodet forceras upp. Håller du igen hårt finns risken att blodkärlen där uppe kan skadas om de redan är svaga. Det är nog bäst att låta skrattet utlösas om du inte snabbt kan förmå dig att ”tänka på något annat” och på så sätt ”lura” reflexen.

När spänningen i bröstmuskler och diafragma stiger och luften frustas ut så börjar också diverse andra organ att påverkas. Eftersom stämbanden tappar koordinationen och svalg och stämband och luftrör är litet olika i sin konstruktion hos alla människor, så kommer ljudet som produceras att variera å det väldigaste. Dels varierar det hos den enskilde ganska mycket och framförallt varierar det mellan olika människor. Icke desto mindre har en enskild person ett skratt mönster som är eget, personligt och faktiskt lika typiskt som fingeravtrycket. Satt i system kan han alltså bli identifierad genom skrattet och har svårt att viljemässigt ändra sitt mönster. Något för deckarna att fundera på kanske.

Nå, så där alldeles opåverkbart är inte skrattets form. Våra vanor, inte minst vår uppfostran, kan skipa våra skrattvanor. Detta sker nog genom att medvetandet släpps på, kontrollfunktionerna där inne. Det gäller att nyansera sitt ”naturliga” beteende s a s. har man ett ovanligt skratt, ett väldigt, ett pipigt, ett hackande, kulsprutelikt, så är man kanske försiktig att släppa det loss. Dessutom förändras vävnaderna med åren. Åldrandet innebär ju att bindväven blir mindre elastisk, musklerna vekare. Detta för med sig att skrattljudet med åren först djupnar, blir grövre och sedan tenderar att bli pipigare, vassare.

Skrattet griper också tag i resten av kroppen. Massor av muskelkraft mobiliseras lite varstans i kroppen. Utan tvivel kan en serie gapskratt ge träningseffekter, ett slags gymnastik för såväl muskler som cirkulation, alltså styrketräning och konditionsträning – blygsamt men dock.

Det skall ju ganska rejäla skratt till för att ge träningseffekt både i kraft och tidsutdräkt. Men visst engageras ansiktsmuskler, nacke, axlar, bröstkorg, buk och rygg. Alla spänns nästan samtidigt varvid blodströmmen genom dem bromsas. Fler muskler kräver sitt syre, sin del av blodmängden. Hjärtat måste då jobba hårdare och snabbare. Blodtrycket stiger alltså bortåt 200. Pulsenknallar upp till det dubbla av det normala. Inte bara hjärnans kärl, som nämnts tidigare, utan andra t ex i hjärtmuskeln själv eller aorta, den stora kroppspulsådern kan ha blivit förfettade-förkalkade och oelastiska och där kan saker hända. Det hör väl inte till vanligheterna att folk dör av de starka tryckvågorna men visst är det möjligt, lika väl som krystningar, sexuell orgasm och tunga lyft kan innebära risk för bristningar i kärlsystemet.

Anletet rodnar eller blir blekt, allt beroende på stadium och muskelspänning i ansiktsmusklerna. Även detta tycks vara typiskt, individuellt. Tårarna pressas ut ur sina körtlar i ögonvrårna – en bra träning för deras viktiga normalfunktion att hålla ögongloberna rena och fuktiga. Tårar är bra – glädjetårar kanske allra bäst.

Det berättas om en sekt på 1600-talet som inte ville spilla blod vid sin bestraffning av ”brottslingar” utan lät dem ”skratta” ihjäl sig. Man fixerade ”brottslingens” bröstkorg, hindrade dess utvidgning alltså, smorde in fötterna med salt och lät sedan getter slicka av det. Kittlingen forcerade fram det reflektoriska skrattet som pressade lungtrycket över bristningsgränsen – en tveksam ”glädjedöd” kan man tycka.

Så har vi kemin då. Adrenalinet, vårt viktiga flykt- och försvarshormon, verkar på flera sätt. Det påverkar blodkärlen till utvidgning, flyttar näring till aktiva delar, påverkar hjärtats slag men medverkar också till den avslappning som följer på en skrattexcess.

När det gäller skrattet så är det återigen hormoner som dyker upp. Här handlar det om en grupp som kallas endorfiner, som produceras mångfalt mer i stressituationer. Det är släktingar till droger som heroin och morfin och har just en smärtstillande effekt som dessa. På den gamla tiden, före narkosen och lokalbedövningen, manipulerade kirurgerna bl a med dessa fenomen, dels alkoholen förstås – t ex rom som smärtlindrare på de gamla kaparskeppens tid då skottskadade lemmar skulle kapas av – men också med skrattet.

Man får väl utgå från att de historier som berättas om skrattet som bedövningsmedel utgår från det reflektoriska, ”kittlingsskrattet”. Att ha roligt åt historier inför en eventuell amputation verkar långsökt kanske. Endorfinerna är dock en ingrediens i vår kemiska balans som inte skall underskattas – välmåendes hormon.

Det är inte omöjligt att skrattet – och då givetvis även dess orsaker och förstadier – har andra och än viktigare effekter. Så förekommer i litteraturen åtskilliga beskrivningar av fall där glädjen – och skrattet – fungerat läkande på allehanda krämpor.

Skrattet har som beskrivits sina psykiska orsaker och till dem hörande fysiska uttryck. Fysionomins förändring, kroppens beteende, ljuden, ja hela framtoningen, följer ett ganska bestämt, individuellt mönster.

Det finns uppenbarligen samband mellan känslan och dess fysiska uttryck, inte bara som här glädje och skratt utan likaväl sorgen och dess böjda, deprimerade fysiska gestalt. Det syns ju tämligen väl och omgivningen reagerar snabbt på en människas sinnesstämning eftersom den ”syns”. Den hörs för den delen också eftersom även rösten ingår i bilden. Gråten är på många sätt skrattets motsats med likanande fysiska uttryck.

Detta samband har man letat efter s a s på plats i nervsystemet. Att de möts någonstans är tydligt och det måste vara rimligt att söka i de äldre delarna av hjärnan eftersom även högre stående djur ju visar fysiska reaktioner på känslor, låt vara primitiva. En rädd vovve, eller en glad vovve visar ju tydligt vad som händer i hans psyke. I den äldre hjärnans retikulära system där nervbanor korsas och kontroll utövas borde det här aktuella sambandet kunna sökas.

Det faktum att det finns brukar kunna utnyttjas. Pröva gärna själv.

Leta rätt på ditt uttryck för t ex glädje. Lyft mungiporna, skrynkla dina ögonvrår, sträck på dig, säg något trivsamt, dra axlarna bakåt. Håll din ”mask” ett tag och det skulle förvåna om du inte faktiskt känner dig lite upprymd efter en stund. För yrkesfolk som har nytta av ”synliga” känslolägen som skådespelare, lärare och andra, ja bra många kategorier som har med andra människor att göra, är det här ”knepet” av stort värde förstås. Det brukar sägas att en skådespelare som skall in på scenen endera söker sätta sig in i sin figurs roll, dess känsloliv s a s. han lever sig in i det orsakssammanhang som föranleder den ”synliga” typen. Så följer då detta fysiska uttryck naturligt. Eller kan han bruka ”tricket” att inta den fysiska gestalten och genvägen via retikulära systemet få rätt känslostämning.

Det är bra att vara glad. Inte bara därför att det lättar för en själv, kanske t o m botar krämpor. Skrattet ”smittar” också. Så gör för all del sorgen, olusten och rädslan också. Hur denna smitta överförs från individ till individ är väl inte utrett, men dess existens är nog alla medvetna om.

Även om det finns teorier om ”strålning” – en slags aura som sänds och mottages av ännu oupptäckta organ i hjärnan . torde man tills vidare tro mer på den synliga, eller hör – eller kännbara överföringen via de vanliga sinnena som då går via de ”gamla” hjärndelarnas kärnor ut i reaktion. Det finns exempel på ”hysterisk” skrattsmitta då tusen skolflickor i vågor greps av skrattparoxysmer utgående från en enda liten skrattande grupp som sannolikt verkligen hade något att skratta åt. Fenomenet är ju inte helt ovanligt i sällskapslivet t ex.

Det samlas ju gärna folk kring skrattande personer, antagligen i hopp om att få del av glädje – ”smittan”. Så det är nog välbetänkt för den som vill vara omtyckt att lära sig skratta lite oftare. Slutsats: Skratt är hälsa. Det är en livgivande naturens gåva till människan. Det frigör och övar kemiska processer i kroppen, startar elektriska flöden som stimulerar till aktivitet i kropp och själ, i delar som annars inte aktiveras särskilt. Skrattet är en ”inre joggingtur” som bör vara varje människa förunnad – ofta.

**9**

**SKRATT & HUMOR HOS**

**BARN – NÅGRA GLIMTAR**

AV ÅKE PÅLSHAMMAR

Det första leendet tycks komma automatiskt efter cirka 1-2 veckor inför vissa ansiktsliknande signaler, till en början prickar. Sedan krävs mer ”riktig” ansiktskontur för att leendet skall komma. Enligt en framstående beteendeforskare, som amerikanen Paul Ekman, som specialiserat sig på ansiktets mimik vid känslor är ansiktsmuskulaturen utvecklad redan vid födelsen. Barn kan därför i princip visa samma uttryck som vuxna. De ler, drar ihop sina ögonbryn och om man ger dem något som smakar illa visar de avsky i ansiktet. Men vissa känslouttryck är uppenbarligen inte fullt utvecklade vid födelsen. Det gäller ovannämnda leendet.

Man har ansett att när nyfödda ler beror det på gaser i magen. Man tror sig nu med bestämdhet veta att sådana tidiga leenden tycks vara förknippade med aktivitet i hjärnan och syns t ex under drömsömn (s k REM-sömn). Spädbarn har många olika slags leenden, vart och ett orsakat av olika saker. De kan le därför att de är nöjda, roade, tillfredsställda eller bara för att de är sociala. TGR Bower har även funnit att barn ler när de bemästrar något eller kommer på ett samband: om jag slår här låter det. Detta framkallar leenden även hos blinda barn. Även blinda barn har lett uppenbarligen av förtjusning då de lärt sig att förknippa något de gör med en trevlig händelse, som att de rör på benet på ett visst sätt vilket, medför att en klocka pinglar. Det tycks enligt Bower vara så att de därvid upplever en slags nästan intellektuell tillfredsställelse, en njutning, som kopplar på den glada känsloupplevelsen. Liknande aha-upplevelser väcker också glada leenden hos barn med normal syn.

Redan 1946 skrev Arnold Gesell om barns humor. Hur glädjereaktioner ser ut kan man även hitta i verk av Carles Darwin på 1800-talet ”Emotions in Man and Animals”.

Det mer bekanta sociala leendet kommer först vid 3-4 veckors ålder, men är då av kort varaktighet. Stora, breda långvariga leenden börjar vid 2-3 månader.

Man har jämfört barns utveckling i olika kulturer och vet att delar av den känslomässiga utvecklingen är bunden till mognaden i nervsystemet.

**LEENDET HAR EN**

**VIKTIG SOCIAL FUNKTION**

Barnet tycks fungera som en magnet, speciellt om det ler (eller skriker) drar den till sig den vuxnes uppmärksamhet. Därmed ökar det sin chans att inte bara överleva utan att få den viktiga stimulans och kärlek, som man idag vet att alla barn behöver under sin utveckling. Dessutom visar forskning att barnet i sin tur attraheras av leende ansikten. Så leende och skratt fungerar som ett incitament till viktig social och känslomässig kontakt och därmed till det lilla barnets hela utveckling.

Skrattet börjar i fyra till sex månaders ålder. Det väcks av olika saker. Fysiska förändringar, som stimulerar barnet, som att bli blåst i håret upprepade gånger. Även om mognad spelar en uppenbar roll vid starten av leende och skrattande blir det kulturen som lär barnet vad som är roligt och vad som inte är det. Att kittla och leka med barn får dem ofta att skratta, men skratt kan även komma i samband med att spänning försvinner eller minskar, t ex när rädsla försvinner.

För att väcka skratt hos barn behövs oftast en annan människa. Lekar där man t ex lägger en bit av lakanet över barnets ansikte och därefter drar bort det, får ofta små barn att skratta. Dessa samspels- och konsekvenslekar anses för övrigt vara ytterst viktiga för att lära barn vissa ”spelregler”, som att kunna vänta på sin tur i en språklig kommunikation.

Humor hos barn är förknippat med barnets ålder och deras intellektuella förmåga. För att begripa vissa skämt krävs viss erfarenhet liksom ett visst mått av begåvning.

Piaget, en framstående schweizisk barnpsykolog, har delat in barnets utveckling i olika stadier och kunnat visa hur barnets humor förändras till sitt innehåll vartefter det blir äldre och tänker på ett mer avancerat, vuxenlikt sätt. Det finns en hel del forskning och exempel på hur barnets tankeutveckling går hand i hand med förståelse av och produktion av humor.

En sex-åring kan uppskatta vissa slag av inkongruitet – en oväntad situation eller utfall, eller en lek med ord. Att kunna förstå och någon blir överraskad av att man knackar personen på andra axeln medan man själv står bredvid vid den andra sidan kräver att barnet tankemässigt kan inta den andra personens plats. Detta klarar inte barn i förskoleåldern särskilt bra utan det kräver en mer avancerad form av intellektuell förmåga (i Piagets tankegångar.)

Barn i 3-4 års ålder har stora svårigheter med att ”ta en annans perspektiv” och kan därför inte heller förutsäga personens förvåning, då denne finner att det inte finns någon axelknackare där det borde stå en. Inte heller får skämt vara för lätta att förstå. Då blir det tröttsamt och knasigt. Om det är för svårt och måste förklaras försvinner mycket av humorn med förlusten av spontanitet. Axelklappen är rolig för sex-åringen men relativt tråkig för en vuxen. En kvinnlig forskare, Lori Moglia, kröp i början av 1980-talet omkring bland barnen på lekis och dagis och noterade allt som visade att små barn skämtade. Hon dikterade in sina observationer direkt i en ljudbandspelare och koncentrerade sig på humorn, situationen och leksignalerna (signaler till andra indikerar ”jag skojar nu”).

Humorn klassificerades i termer av Paul McGhees utvecklingsschema på basen av Piagets rapporter. Redan i tvåårsåldern fanns humoristiska inslag i barnets agerande: ett barn log, lade leksaksapan i ”ugnen” och stängde dörren, varefter hon såg upp på Lori Moglia och fnittrade. Ett annat barn tappade en tvål på golvet och började åka på den. Detta kallar Lori Moglia (1981) inkongruenta handlingar mot föremål. Inkongruent benämning av föremål och händelser kommer något senare i utvecklingen, kanske kring treårsdagen. Exempel: Ett barn ler mot en flicka, pekar mot en pojke och säger ”han är en hund” och skrattar. Ett annat exempel: Barnet säger allvarligt ”den är tom” och pekar på en helt genomskinlig plastkasse med sex små dockor i. Sedan fnittrar barnet mot två andra. Barnet i det senare exemplet var tre och ett halvt år.

Det fanns bland tre- och fyraåringarna ännu mer sofistikerad humor enligt Lori Moglia. Hon vill kalla detta ”begreppsmässig inkongruitet”.

Exempel: Ett knappt treårigt barn springer till en pojke, knackar honom på ryggen, ler och håller upp två fingrar och säger ”fem” och fnittrar och fnittrar.

Ett barn på drygt tre år säger till ett annat ”Jag har giftigt smör” med glimten i ögat.

Sambandet mellan ålder och typ av humor kunde i viss mån knytas till Piagets utvecklingsschema. Dock var sambandet mellan ålder och typ av humor relativt svagt i denna låga ålder (upp till fyra år). Det fanns även yngre barn som skämtade på ett mer sofistikerat sätt för sin ålder. Femåringars humor är ofta kopplad till ordlekar, bisarra saker. Ofta så kallade slapstick. Barnet har en känsla för det komiska kanske snarare än en känsla för humor.

Vid nio år har den som är humoristiskt vidgats. Slapstick är fortfarande roligt, men språkliga skämt, ordlekar, ordvitsar och gåtor liksom practical jokes och de som inbegriper olycka för andra börjar också uppskattas. Även tabu-belagda skämt kommer nu. Vid 14 års ålder har barnet nått en annan intellektuell sofistikering med logisk kapacitet som tillåter mer sofistikerad humor, men fortfarande dominerar enkel, banal ”corny” och förlöjliga humor. Mycket är oanständigt. Språkliga fyndigheter blir allt vanligare. Med ökad självuppskattning och kritisk bedömning blir skratt åt en själv oftare och alltmer accepterat. Det genomsnittliga barnet producerade enligt Lori Mogli ett skämt var åttonde minut och åtföljde alla skämt med blickar, ansiktsuttryck och fnissningar som gjorde det klart för omgivningen att humor, inte missförstånd, var för handen.

Att berätta roliga historier i skolåldern kräver flera förmågor som inte yngre barn har:

Förmågan att lyssna noggrant, att förstå vad någon annan kan tycka är roligt, och svårast av allt: att komma ihåg hur historien ska berättas. Det klarar inte förskolebarn av särskilt bra. Om man ber dem om det säger de vanligen ett ord t ex ”poh-poh” eller beskriver en handling (”skjuta någon med en vattenpistol”) som de tycker är roligt. Även om de använder historieformer missar de oftast poängen. Sjuåringen däremot klarar det.

Daniel Yalisov har funnit att det finns olika slags vitsar, som är vanliga under lågstadiet. Realitetsvitsar älskas av 6-7 åringar.

Vad är ännu värre än att bita i ett äpple och hitta en mask? (Svar: att hitta en halv mask).

Barnen måste här ha en uppfattning om hur saker och ting verkligen förhåller sig för att uppskatta denna typ av humor. Dessa idéer ligger över de flesta förskolebarns nivå, som ju enligt Piaget befinner sig i den preoperationella tankeperioden. Men skolbarn kan resonera om specifika händelser och observerbara saker och känna förtjusning över att använda sina gryende mentala krafter. Deras nya sätt att tänka (konkreta operationernas tankar) möjliggör för dem att förstå var den andra halvan av masken måste vara (McGhee, 1971).

Dubbeltydiga vitsar med dubbla innebörder i ett ord som kan skifta blir till en lek.

T ex den engelska vitsen ”Order, order in the court”, som domaren utropar, varpå den anklagade uppfattar det som en möjlighet att beställa och svarar ”en smörgås med skinka och ost, tack!” kan locka till många skratt band tredjeklassare. Detta i en ålder då barn är medvetna om sociala konventioner, hur man uppför sig osv. vitsen om den kriminella som beställer smörgås av domaren driver med dessa konventioner om hur man uppträder i rätten, något som en tioåring vet och blir därför rolig för barn i den åldern, som tar dessa normer på allvar.

Nu kommer även en annan uppskattad sak – upphetsningen i att lura någon, särskilt en vuxen. En sju-åring ger oftast omgående det rätta svaret om den tillfrågade säger ”jag vet inte” 10-åringen brukar kräva fler gissningar från den vuxne innan barnet ger det korrekta svaret med ett självbelåtet grin. (Om den vuxne svarar rätt blir barnet snopet och slokörat.)

Under skolåren lär sig också barnen att ta hänsyn till lyssnarens perspektiv och kan därför använda det för att roa andra. Det lär sig t ex att en vits är roligast första gången en åhörare hör den, sällan rolig den tionde och knappast någonsin den tjugonde. Vissa ordlekar kan dock även förskolebarn uppskatt. De måste vara grova och favoriter upprepas gång på gång – till samma lyssnare. En fyraåring, som hette Karin stod utomhus en kall dag tillsammans med en vuxen kamrat, när Karin frågade ”är du kall?” och för att roa henne svarade kamraten ”nej, jag är Andersson”. Karin såg fundersam ut en kort stund men brast sedan ut i ett hejans skratt. Under nästföljande halvtimme måste hon fråga samma fråga, som kamraten då måste ge samma svar. Naturligtvis måste hon sedan i sin tur fråga henne ”Är Du kall?” så hon fick svara ”Nej, jag är Pålshammar”. (En av hennes kamrater heter just Sara Call.) Det här är en av de få ordvitsar förskolebarn kan förstå. Innan barn kan uppskatta led med ord behöver de förstå att ett ord kan ha mer än en mening och de måste kunna samordna dessa olika meningar. Den förmågan kommer inte förrän i de konkreta operationernas period (ca 7-11 år enligt Piaget). Lekar som Povel Ramels ”Knackelebank på dörren, vem där?” uppskattas inte av förskolebarn. ”Det är haru”, ” Vilken haru?” ”Haru varit med om det nån gång?”

Kopplingen till den intellektuella nivån hos barnet illustreras även av följande exempel:

Herr Pettersson gick in på resturangen och

beställde en pizza till middag. När kyparen

frågade om han ville ha den skuren i sex eller

åtta bitar svarade herr Pettersson: ”Det är bäst

att skära den i sex, jag orkar aldrig åtta bitar.”

Barn som inte uppnått förmåga till ”konservation” (ett av nyckelbegreppen i Piagets teori) d v s befann sig åldersmässigt under 6-7 år varken förstod eller uppskattade sådana historier. De barn som just hade uppnått förmågan till ”konservation” skrattade hjärtligast medan gymnasieungdomar inte fann den speciellt rolig eftersom den inte krävde speciellt mycket tankemässig ansträngning och utmaning för dem. På det personlighetsmässiga planet har man bl a funnit att impulsiva barn påverkas av publikljudet mer än eftertänksamma barn vid filmvisning, på TV etc. De impulsiva barnen skrattar mer om det finns publikskratt med och skrattar ofta mer än andra åt vitsar oavsett om de förstår dem eller inte.

**HUMOR UR SOCIAL SYNVINKEL**

Sannolikt har inte alla barn samma lätthet att ta till sig humor. Varför är man inte helt på det klara med popularitet bland kamrater tycks i mångt och mycket underlättas av att ett barn har humor, vilket naturligtvis också är kopplat till barnets intellektuella nivå. Populära barn är ofta både något mer begåvade än genomsnittsbarnet och har mer humor än genomsnittsbarnet.

Redan 1939 fann forskare ett samband mellan intelligens och humor. Idag tror man att en viss kognitiv nivå är nödvändig men inte tillräcklig förutsättning för humor, precis som i fallet kreativitet.

Ann Mastens vid ett universitet i Minnesota har funnit att åtminstone för barn i åldrarna 10-14 år gällde att om barnet var skämtsamt, hade lätt att förstå humor och själv lätt kunde hitta roliga aspekter på tillvaron var chansen stor att barnet skulle lyckas bra såväl i skolan som socialt. Sådana barn uppskattades nämligen mer av lärarna, som tyckte att de var mer uppmärksamma, samarbetsvilliga, responsiva och produktiva än andra barn.

Bland kamraterna uppfattades humoristiska barn som populära, frikostiga, glada och som ledartyper med bra idéer. Ann Masters fann också att bakom såväl skolanpassningen som humorn fanns den intellektuella förmågan som förklaring. Men humorn i sig var i alla fall något att räkna med. Humorfria barn eller barn med begränsade humoristiska förmågor hade nämligen ofta svårigheter i kamratrelationerna utan att vara lågbegåvade. Sådana barn hade rykte om sig att vara tysta, blyga, ensamma och olyckliga. Om denna avsaknad av humor var en funktion av deras sociala isolering från kamraterna eller var orsaken till att barnet blev mindre populärt låter sig dock inte besvaras. Även eventuella medfödda skillnader mellan barn har diskuterats, olikheter i temperamentsdraget ”sinnesstämning”, i vilken humorn ingår enligt Thomas, Chess och Birch.

En viktig fråga är om humor kan tränas och ge mindre populära barn ökad popularitet och därmed ökad självkänsla. Att självkänsla, uppskattning, begåvning och humor samspelar är nog ganska klart.

**HUMOR SOM**

**HJÄLPMEDEL VID INLÄRNING**

Inom undervisningens värld har forskning både i USA och i Sverige (en uppsats vid institutionen för tillämpad psykologi, Uppsala universitet, 1989) funnit att det kan löna sig att spränga in humoristiska inslag i undervisningen. Ihågkomsten av material, vilket som helst, underlättades av att man hade någon lustighet i början, i mitten eller i slutet av ett undervisningspass. Dessa humoristiska inslag tros höja hjärnans aktiveringsgrad och gynnar därför inlärningen, liksom kanske det trevliga ”klimat” som humorinslag skapar i själva undervisningssituationen.

**SPRÅKLIG HUMOR HOS BARN**

Lotta Linge från Institutionen för tillämpad psykologi, vid Lunds universitet har i många år arbetat med språklig humor hos barn och kommer så småningom att skriva en doktorsavhandling om detta. Hon har samlat på sig massor med roliga historier som barn i åldrarna 6 till 14 år berättat för henne på uppmaning samt också vad barnet tyckt varit roligt med just den historien. Då framkommer just den intellektuella nivåns betydelse – först elvaåringar börjar kunna förklara med egna ord vad som är roligt i historien.

Speciellt bland 11-åriga pojkar förekommer enligt Linge ofta Bellmanhistorier eller Pekka- så kallade ”dårhistorier” som det otillräckliga barnet kan projicera ut sina känslor på. En tanke som hon arbetar med är humorn kanske ska ses som ett övergångsobjekt (ungefär som en nalle kan vara). Humor ger en inre trygghet, ger tröst och lugnar.

En sak är säker vi bör låta humorn och skrattet bli en naturlig del i uppfostran av våra barn, både hemma och i skolan.

**10**

**ATT**

**FÖDAS GRÅTANDE**

**LEVA**

**SKRATTANDE**

**OCH DÖ LEENDE**

AV LARS-ERIC UNESTÅHL

**ATT FÖDAS GRÅTANDE**

Du föddes till världen gråtande, medan man

Log omkring dig!

Försök att leva så att du dör leende, medan man

Gråter omkring dig!

*Okänd författare!*

Födelsen är inte bara påfrestande för mamman och pappan. När man använder ordet ”födelsetrauma” så tänker man framför allt på de påfrestningar som fostret får gå igenom i samband med förlossningen. Det finns t o m utvecklingspsykologer som menar att ingen traumatisk upplevelse senare i livet överträffar födelsetraumat. Mätning av stresshormoner hos det nyfödda barnet visar också på en nivå som är svår att överträffa senare i livet. Det finns alltså all anledning att fortsätta utveckla metoder för ”mjuk förlossning”. De barn som inte spontant gråter när de föds får hjälp att få igång andningen och det första skriket. Så startar vi alla vårt eget liv – gråtande och skrikande.

Som vi kunde läsa om i förra kapitlet dröjer det inte så länge innan det första leendet kommer. Tecken på dessa känslor finns i hög utsträckning hos alla barn. Även vuxna som nästan aldrig drar på munnen har som barn skrattat både högt och länge. Kanske är det så med flertalet människor att glädje och skratt når sina högsta nivåer i barndomen. Uttrycker ”vår lyckliga barndom” är nog inte bara ett uttryck för tendensen hos vårt minne att bevara mer av det positiva än det negativa.

Vad kan iv då göra för att bättre bevara och kanske t o m utveckla denna ”barnlika” förmåga när vi växer upp. För detta fordras först en acceptans av att humor och skratt är en icke bara tillåten utan även rekommendabel del av vuxenlivet.

**ATT LEVA SKRATTANDE**

Vårt tänkande, våra attityder och våra reaktioner blir snabbt automatiserade och därigenom svåra att ändra. Om den här boken gör dig motiverad för att leva livet skrattande, så har du ett långt och ihärdigt arbete framför dig innan mer av skratt och glädje är en automatiserad del av livet. Det tar tid innan skrattet och humorn finns där på ett naturligt sätt utan att du ens behöver tänka på det.

När Socialstyrelsens tidning ”VigöR” skrev om humorprojektet, så passade jag på att påpeka att det hade varit både klokare och nyttigare att gå ut med rekommendationen 5 till 7 skratt om dagen istället för brödskivor. Låt oss ta fasta på det heliga sju-talet och planera in sju skratt per dag, fem dagar i veckan, under helgerna får vi ledigt.

**DAGENS SJU SKRATT**

1. Den första åtgärden när man vaknar till är att använda V-metoden. Det innebär att du formar pek och långfingret till ett V, för upp V:t till mungiporna och drar upp dessa. En undersökning har nämligen visat att om man tvingar upp mungiporna med våld exempelvis V-metoden, så sätter man igång en hormonproduktion i kroppen som skapar en glad sinnesstämning.
2. Det andra stora tillfället till skratt brukar uppkomma när man yrvaket ser sig själv i badrumsspegeln. Som jag påpekat är att skratta åt sig själv en av de högsta och nyttigaste formerna av skratt, så ta gärna god tid på dit till detta.
3. Om du lever efter regeln: ”Att göra åtminstone en annan människa glad varje dag”, så kan det ju vara lämpligt att uppfylla det löftet redan innan du kommer till arbetet. Du möter säkert så många människor att du kanske kan lyckliggöra en ny människa varje dag.
4. När du kommer till arbetet passerar du naturligtvis ”skratt-tavlan” för att se vilka historier, som dina arbetskamrater satt upp den här dagen.
5. Det femte skrattet kan du spara till när något råkar gå snett. Att skratta åt ett missöde redan när det inträffar istället för långt efteråt besparar dig en hel del energiförluster.
6. Det sjätte skrattet är dagens längsta och bör vara mellan fem och tio minuter. Om du inte hittar något på TV eller vill låna hem en rolig videofilm, så kan du alltid använda dig av ”Skratt-programmet” som finns på den mentala humorkassetten, som beskrivs i sektion tre av den här boken.
7. Spara det sista skrattet till insomnandet. Om du kan ta med dig något roligt in i sömnen, så har du en fin möjlighet att påverka nattens sömnkvalitet, och sannolikheten för att vakna upp morgonen därpå med positiv känsla ökar.

**HUMOR – DET UNIVERSELLA SPRÅKET**

Finns det någon människa, som aldrig har skrattat? Nej, ingen som är känd. Det är också så att skrattet finns överallt i alla kulturer, det har också en lika lång historia som mänskligheten själv. Från de äldsta försöken att nedteckna erfarenheter och händelser finns också uttalanden om humorns positiva funktioner. Bland dessa kan nämnas ett citat ur Ordspråksboken i Bibeln: ”Ett glatt hjärta är en god läkedom, men ett brutet mod tager märgen ur benen”. Humorn överbryggar också alla klyftor, kulturella såväl som politiska. När Danny Kaye roar barn runtom i världen, så använder han ett språk, som alla förstår.

**KULTURELLA SKILLNADER**

Vår kultur lär oss att betrakta döden som en fiende. I T ex zen eller judisk tradition ses lidande och död som en del av livet, där skrattet kan reducera smärtan och lära oss att inte ta något som tillhör livet alltför allvarligt. I båda traditionerna betonas att man kan närma sig alla situationer eller erfarenheter – även döden – med humor. Humor ändrar kanske inte på det faktum att vi ska dö, men den hjälper oss att leva och handskas med det. En orkan med en ofantlig flodvåg var på väg och ingenting kunde göras för att hindra den. Om tre dagar skulle hela jorden ligga under vatten. Den buddistiske ledaren manar i TV alla att gå över till buddismen för att finna frälsningen innan det är för sent. Påven upprepar gång på gång i TV att det fortfarande finns lite tid kvar att ta emot Jesus.

Israels chefsrabbin kommer också med ett TV-sänt budskap: ”Vi har nu tre dagar på oss att lära oss leva under vatten.” Zen och judendom är inte de enda som försöker utveckla en humoristisk attityd till döden och döendet. Vi finner liknande exempel hos såväl suferna, kineserna och faktiskt också i vår kultur (”New Orleans begravning”).

Komiker som Woody Allen har betytt mycket för att lära oss att se med mer humor även på sådant som döden. ”Födelsen är en dödlig sjukdom.” ”Det är inte det att jag är rädd för att dö, jag vill bara inte vara med när det händer.” ”Jag vet inte om jag tror på ett liv efter detta, men för säkerhets skull byter jag kalsonger.”

**HUMOR PÅ ÅLDERDOMEN**

Wilhelm Fry ledde ett humorprojekt på ett ålderdomshem, där de gamla indelades i en experiment- och en kontrollgrupp. Man träffades 5 gånger i veckan, 15 minuter varje gång. Sammankomsterna leddes av patienterna med rotering av ledarrollen. Ledaren hade till uppgift att välja ut bandmaterial till sessionen och att leda en runda av historier under träffen. Studien pågick under tre månader och gav till resultat att ”humorgruppen” uppvisade mer glädje, mer interaktion, mindre klagomål, var mer sociala och vakna och visade ett större intresse för sitt personliga uppträdande.

Vid Ethel Percy Andrus Gerontology Center vid University of Southern California (UCL) har man också experimenterat med ett humorprogram för sina klienter och ha också publicerat en handbok om användningen av humor i långvården (”Humor: the tonic You can afford).

**HUMORRUM PÅ SJUKHUS**

Innan vi introducerade humorrummet i Sverige bl a i Motala hade jag tillfälle att besöka ett par av de humorrum, som sedan några år tillbaka har funnits i USA. Det första besöket gjorde jag på St Joseph´s sjukhus i Houston som var pionjärerna för det som i USA har kallats för ”The Living Room”. Rummet finns på William Stehlin Foundation for Cancer Research och riktar sig enbart till cancerpatienter och deras familjer. Man har utrustat rummet med humoristiska böcker, skivor, filmer, spel och annat underhållningsmaterial och bygger mycket på egna initiativ underhållning, ibland med kända artister som ställer upp utan kostnad. Bland de resultat man sett kan nämnas snabbare tillfrisknande och positivare atmosfär. Humorn ger bäst resultat när patienten väl är igenom chocken och vreden, som ofta utmärker den första fasen efter diagnosen.

Motsvarande rum vid deKalb Allmänna Sjukhus i Atlanta kallas för ”the lively room” och riktar sig också till cancerpatienter. Det används dock mycket ofta av familjemedlemmar (75% av alla), som är nedstämda och rädda. Genom ”humorterapin” får de en påfyllning av nya krafter och positiva känslor, som de sedan får använda i kontakten med den cancersjuke. Utifrån dessa två modeller har det sedan vuxit upp humorrum i Kansas city, Missouri, Lincoln Nebraska, Chattanooga m fl platser. Man har även haft tre-dagarskurser runt om i landet omkring temat: ”The Healing Power of Laughter and Play”. Dessa kurser vänder sig framför allt till sjukvårds-, friskvårds- och hälso-personal. Många av dessa kurser organiseras av Dr. Joel Goodman, chef för ”the Humor Project” vid Sagamore Institut i Saratoga Springs, New York. Han ger också ut en tidskrift med namnet ”Laughing matters”. Dessutom finns en tidning för sjuksköterskor som heter ”Nurses for Laughter”.

Vi har i den här boken beskrivit vad som händer när man skrattar och de omedelbara eftereffekterna på sinne och kropp. Vi har också beskrivit fördelarna med det ”inre skrattet”, den humoristiska inställningen, som ger distansen till mig själv och till tillvaron. För de flesta människor som sätter upp livsmål i form av karriär, familj etc. är det ändå de känslor, som man hoppas att dessa livsmål ska ge, som är det övergripande målet. De vanligaste benämningarna på dessa känslor är glädje och lycka. I den amerikanska konstitutionen från 1776 garanteras varje människa tre grundläggande rättigheter, nämligen **Liv, Frihet och Lycka**

**ETT VÄRDIGT DÖENDE**

Vad innebär detta? Hur bör jag uppträda mot en döende patient? Ja, för det första ligger det så mycket av ”självuppfyllande profetior”-risker i själva uttrycket ”terminal illness” eller ”döende” att man helst bör undvika uttrycket. En annan möjlighet är ju att använda det för alla människor, eftersom alla av oss ska dö. NÄR jag däremot ska dö kan ingen förutsäga, vare sig jag är sjuk eller frisk. Om du får höra att en god vän eller anhörig har fått diagnosen ”cancer i framskridet stadium”, hur påverkar det dig i ditt uppträdande? Har du en dyster sinnesstämning och en ”Passande” allvarlig min varje gång du ska träffa din vän? Drar du dig kanske t o m undan från vänner, därför att du känner dig osäker på hur du ska bete dig? Hur tror du din vän kommer att uppfatta denna förändring i er kontakt?

Ram Dass tar i sin bok ”Grist for the Mill” exemplet med en ung kvinna med fyra barn som är döende av cancer. På en workshoop frågar Dass deltagarna: ”Hur skulle du känna dig om du kom till sjukhuset för att besöka en 28-årig cancersjuk och döende mamma?” Deltagarna beskrev sina reaktioner i termer av sorgsenhet, vrede, frustration, medlidande mm. Sedan frågade Dass: ”Hur skulle du känna om just du var den här 28-åriga mamman och alla besökare visar upp sådana reaktioner?”The ”Center for Attitudinal Healing” i Tiburon, Kalifornien är en av de platser, där man får lära sig att använda humor för att behärska svåra situationer. Dr Gerald Jompolsky arbetar här med barn som har livshotande sjukdomar. Här kan man som exempel hitta skyltar med texten: ”Gud gav en del människor perfekt formade huvuden; de övriga gav han hår.” En av böckerna från centrat har titeln ”There is a rainbow behind every dark cloud”.

**ATT DÖ LEENDE**

Jag fick 1987 en inbjudan att hålla ett föredrag på en internationell kongress (1988) som handlade omvården av döende patienter. Temat, som man bad mig tala om, var: ”The Use of humor for terminal illness”. På kongressen gjordes in intervju med cancerpatient, som hade varit ”döende” i över 20 års tid. Huvudorsaken till att hon hade hållit sig i livet så lång tid mot alla odds var enligt henne själv hennes optimistiska inställning och hennes systematiska användning av humor.

Två veckor efter denna kongress, på ”cancerns dag” talade jag på ett svenskt sjukhus om mental träning för cancerpatienter. Efter föredraget kom en dam fram och berättade att hennes dotter hade dött två veckor tidigare trots att hon hade gått igenom den mentala träningen. ”Det som dock var fantastiskt”, sa mamman, ”det var hennes inställning till sjukdomen. Det var hon som höll humöret uppe på oss andra. Hon gjorde det sista året av sitt liv till en högtidsfest med sin humor och glädje.” hon nämnde också som ett exempel att dottern en vecka innan hon dog hade varit ute med sina kamrater och åkt skidor. Den mentala träningen för såväl cancer- som aids-patienter sätter de kvalitativa målen framför de kvantitativa. Huvudmålet är alltså livsinnehållet, högre livskvalitet och livsglädje och här utgör humorträningen en viktig del. Om detta också påverkar livslängden, desto bättre.

**SEKTION 3**

**Humor och skratt i livet**

**&**

**Hur går jag vidare**

Gullmay Strandberg

AnneMarie Hellström

Lars-Eric Uneståhl

**11**

**ATT BLI EN**

**GLÄDJESPRIDARE**

AV GULLMAY STRANDBERG

Jag stiger upp på bussen. Jag betalar automatiskt och går in i vagnen. Ingen verkar se på mig och jag vill inte bli sedd. Jag försöker låta bli att titta på de andra passagerarna. Jag tittar på vad som händer utanför bussen, i trafiken och på vad som finns i skyltfönster som vi åker förbi. Alla på bussen är tysta. Jag tittar lite i smyg på de andra passagerarna och funderar över vilka de är och vart de är på väg. Ibland råkar min blick möta en annan passagerares och då tittar vi båda snabbt bort. Det känns pinsamt. Jag går av bussen och fortsätter min färd till arbetet på en livlig trottoar där människor är på väg någonstans precis som jag är just nu. Mina ögon följer strömmen av människor. Jag tänker att det är fantastiskt att det kan finnas så många människor som det gör på vår jord och att alla kan ha så olika utseende och sätt. Jag möter en person som ser lite speciell ut och jag försöker låta bli att titta men jag är nyfiken. När vi gått förbi varandra vänder jag mig om. Oj, så genant, hon vände sig också om. Vad var det hos mig som hon blev så nyfiken på? Jag är framme vid min arbetsplats, går in genom porten och trycker ner hissen. Hissen kommer och när dörren öppnas går jag in. Det står redan ett par personer där. Vi försöker låta bli att titta på varandra men vi står nära, hissen är trång. Jag känner lukten av nytvättad hud och sysselsätter mina ögon med texten på ett anslag i hissen. Jag funderar över hur vi skulle bete oss om hissen hade stannat mellan två våningar och vi hade varit inspärrade tillsammans i någon timme. Jag tycker att det är skönt när dörren öppnas på min våning. Det är en vanlig dag på jobbet. Jag arbetar inne på mitt rum men ser fram emot en paus över en kopp kaffe och lite sällskap. I fikarummet har alla samlats. Jag häller upp mitt kaffe och sätter mig ner och väntar på att det ska komma upp ett trevligt samtalsämne. Det förblir tyst en lång stund. Tystnaden känns besvärande. Vad var det på TV igår? Jag nämner ett program jag har sett och plötsligt är samtalet i full gång. Det var jag som valde. Jag valde hur min omgivning skulle bete sig. Om jag inget sagt hade tystnaden fortsatt tills någon annan hade vågat stiga fram i ljuset, ta upp ett samtalsämne och få allas blickar på sig. När man har varit i ljuset en gång blir det lättare nästa gång. Då är människorna runt om en vana vid att man pratar. Lättast blir det om man gör det till en vana att säga något så fort man träffar nya personer. Ju längre man väntar ju svårare blir det att bryta tystnaden. Jag vill att alla människor ska komma fram i ljuset och våga synas. Jag vill se dem, lära känna dem och lära av dem. Lika olika som vi ser ut utanpå, lika olika är vi inuti. Jag vill komma in och titta. Inte så ofta in i den innersta, alldeles privata kärnan men på erfarenheter, bekymmer, drömmar och målsättningar. Att gå på upptäcktsfärd i en människas inre är lika intressant som att ge sig ut på en lång resa. Att lära känna människor bara på ytan är som att stanna hemma och läsa resebroschyrerna istället. Det blir tråkigt i längden. Vi borde redan i den tidigaste skolåldern vänja barnen vid att dagligen och helt naturligt prata med hela klassen från katedern innan de har fastnat i tron att detta är något som bara vissa kan klara. Förr fick man börja träna detta i sin blygaste ålder, tonåren. Därför känner väldigt många skräck inför sådana situationer. Idag finns det därför olika kurser som försöker lära ut förmågan. Kurser som t ex kallas våga tala, aktiv i grupp, självförtroendeträning för kvinnor, argumentationsteknik m m. kurserna är viktiga, för om vi inte vågar prata kan vi inte påverka. Och om vi inte påverkar lever vi då? Jag vill inte en gång när jag är gammal ångra det jag inte har gjort. Jag vill vara med och våga ta del i ansvaret för vad som händer. Jag lovar att om du, nästa gång du stiger på en buss, säger ett par ord till chauffören så har han lättare att säga några ord till nästa passagerare. Om du frågar en medpassagerare, om det går bra att du sätter dig vid sidan om henne, ler hon och säger att visst går det bra. Du har brutit igenom och om du vill är det lätt att föra ett samtal med henne nu. Du kan faktiskt få alla på bussen att prata med varandra om du väljer olika sällskap morgon och kväll. Du hjälper dem alla ut i ljuset.

När du är ung och blyg är du för dig själv den viktigaste personen i världen. Du tror att alla tänker på hur du ser ut och vad du gör. Du får komplex för olika saker i ditt utseende och vill försöka vara likadan som alla andra. Detta begränsar ditt liv, din rörelsefrihet. Så småningom märker du världen runt om dig. När du får relationer med människor utanför din familj och när du får barn blir du själv mindre viktig. Ju mer du bryr dig om andra människor utanför dig själv, ju mer försvinner din blyghet. När du till sist också kan skratta åt dig själv, är din blyghet nästan borta och då har du brutit din sista förankring med mörkret. Du står där fullt synlig för alla människor. Hur tycker du att din omgivning beter sig mot dig? Är dina arbetskamrater trevliga och skämtar med dig? Är era kunder glada och skojar när de ringer eller är de sura och besvärliga? Familjen är vår närmaste spegel. För sanningen är ju den att vår omgivning är en spegel av oss själva. Om de flesta människor i vår omgivning är besvärliga så finns det en anledning att tänka efter hur vi själva är. Om jag klagar på min man, min hustru eller mina barn, om jag trycker ner dem, kommer de att bli små och nertryckta. Om jag stöttar och berömmer familjemedlemmar, mina vänner och arbetskamrater och är stolt över dem, kommer de att växa. De blir likadana mot mig och jag kommer att leva i en stimulerande omgivning där vi inspirerar varandra till ett bra arbete och en trevlig samvaro.

Vi kan aldrig och ska aldrig försöka förändra andra människor. Det kan sluta väldigt illa för dem om vi försöker. Men vi kan ändra på oss själva så att andra människor automatiskt ändrar sig. Vi kan visa våra barn på de möjligheter som finns. Hinder kommer de själva att upptäcka men de hittar kanske själva ett sätt att ta sig över dem. Vi kan låta bli att skämma bord dem så de klarar av att ta eget ansvar. Vi kan bry oss om dem så de lär sig att bry sig om.

Alla är vi känsliga både för beröm och för negativ kritik. Vi blir vad andra förväntar sig av oss. Har vi tur förväntar de sig att vi kan klara både det ena och det andra. Om de inte glömmer att berömma när vi är förtjänta av det kan just det bli kicken som får oss att klara mer än vad vi själva trott oss om att kunna. Vad vill du med ditt liv? Känner du mening med tillvaron? Har du några mål? En orienterare i skogen har sina kontroller, delmål, på väg mot sitt slutmål. Om han inte hade några mål skulle han irra omkring i skogen och inte veta vad han hade där att göra. Irrar du omkring i livet utan att veta vad du har här att göra? Om man mår riktigt dåligt kan det bero på att man inte har något mål. Det finns de som försöker ta livet av sig för att deras flickvän har gjort slut. Deras mål är just då borta. Det finns ingen mening längre med deras liv och de tänker i sin förtvivlade situation att det aldrig mer blir någon mening. När de bearbetat sin sorg hittar de snart ett nytt mål och får en ny mening. Man kan också må dåligt av att man står i ett vägskäl och har svårt att välja mellan olika mål. Det händer de flesta någon gång i livet. Ibland kan man välja mellan två mål som båda är bra. Det valet är inte så svårt som att välja mellan två mål som båda verkar lika omöjliga och svåra.

Man kan också må dåligt av att de mål man har framför sig inte är ens egna, att de inte känns rätt för en själv. T ex om föräldrarna väljer studieväg för sina barn eller om man på något annat sätt låter någon annan person få för stort inflytande i sitt liv. Ändå är det inte målen i sig som är det viktigaste. Det är vägen till målen som ger mening i tillvaron. När man väl nått ett mål måste det finnas nya att sträva mot. Målen måste man också kunna förändra efter tillfälliga omständigheter runt om en. Målen behöver inte vara höga och svåra. Allting vi planerar att göra under en dag är också mål.

Det finns inget företag som inte har ett mål, en företagsidé. Större företag planerar sina mål varje år. Huvudmålet är att de ska gå med vinst. Som hjälp på vägen har de hjälpmål, delmål. ”kontroller”. Reklam-kampanjer och annan marknadsföring hjälper dem i mål. De håller reda på konkurrenternas verksamhet så att de kan konkurrera. De är uppmärksamma på om deras produkter måste förändras på grund av köparnas önskan om nya produkter. Det är viktigt att vara flexibel och ha mål som går att ändra efter behov. Ett mål som de flesta satsar mycket på idag är service. Kunden i centrum, kunden är viktig. Är företagets vinst viktigare än vår egen personliga vinst?

Varför är det inte lika självklart att vi planerar vårt liv varje år eller oftare? Vårt eget mål är unikt precis som vi alla är unika personer. Men en del hjälpmål är lika för alla.

Servicekurser, charmkurser syftar till en positiv kontakt med kunderna. Har du en positiv kontakt med din omgivning? Lyser de flesta upp av glädje när de ser dig, skojar och skämtar med dig, saknar dig när du är borta och bemödar sig om att göra små överraskningar för dig. Då har du redan nått ett av de delmål som gör det lättare för dig att komma vidare.

Vi har alla behov av spänning i tillvaron. Behovet tillfredsställer vi på många olika sätt. Vi ser spännande filmer på TV och video. Vi läser om kändisarnas liv i veckotidningarna. Några följer sina arbetskamraters eller grannars liv och försöker hitta den spänning som de saknar i sina egna liv. De gissar det värsta och förstorar situationer så att de ska bli något att prata om. Varför inte istället använda behovet av spänning till att göra det egna livet spännande och annorlunda? Varför inte använda detta behov av spänning till att våga göra det vi vill men inte riktigt vågar. Till exempel våga berömma, våga skoja, våga hålla ett litet tal till någon. Våga säga vad vi tycker utan att vara så rädda för vad andra ska tycka om det vi sagt. Om vi vågar, kan vi påverka. Vi kan påverka och ta ansvar för vår situation på jobbet, hemma och i samhället. Visst tycker vi att vi känner våra arbetskamrater. Vi har kanske arbetat tillsammans i tio eller tjugo år och har sett varandra nästan varje dag. Vi är kanske på arbetet i åtta timmar varje dag, så visst känner vi varandra. Men vad vet du om dina arbetskamrater? Vet du vad de känner och tänker. Vet du vad de är ledsna för eller vad de tycker om dig? Vet du vilka som har hund? Vet du vad de har för fritidssysselsättning eller vad deras barn heter? Vet du var de bor eller hur de tar sig till jobbet om dagarna?

Arbetskamraterna verkar så perfekta. Inte vågar jag visa att jag har problem eller att jag har ont om pengar. Inte kan man väl fråga dem till råds, de har säkert inte haft de problem som jag har just nu. Jag försöker leva upp till att vara den person som de tror att jag är. Det är jobbigt. Jag har inte råd att köpa så dyra prylar som de har. Det lättaste är att inte umgås. Inuti är vi alla ibland känsliga, ensamma, osäkra och ibland ledsna. Det är viktigt att vi talar med varandra, skojar, tröstar och stöttar varandra.

Det svåraste vi kan råka ut för i gemenskap med andra är att ingen lägger märke till oss, att ingen talar med oss. Vi behöver hela tiden en bekräftelse på att vi finns till. Om jag träffar människor som inte ser på mig, talar med mig eller lyssnar när jag säger något, kommer de aldrig lära känna mig. Om människor ser glada och vänliga ut när jag kommer och är uppmärksamma mot mig, är det lätt för mig att vara naturlig och trevlig. Jag kanske till och med känner mig så trygg i kontakten att jag kan bjuda på att vara riktigt rolig.

På de flesta arbetsplatser klagas det på att man aldrig får uppskattning och beröm. Att våga berömma är viktigt. Är man inte van vid att berömma känns det kanske lite konstigt första gången. Men sedan går det lätt. Lika svårt kan det vara att ta emot beröm. ”Usch, den gamla trasan”, säger man när man får beröm för sin klänning och inte är van. När vi vant oss är det lätt att tacka och se glad ut.

Vanan har en stark makt över oss. Vi är trygga i vår vana och har svårt att bryta vårt eget mönster för vi är rädda för vad andra människor ska tänka. Vad har vi att förlora om vi skulle våga släppa masken? Våga visa barnet inom oss. När vi har gjort det en gång ligger vägen öppen. Vi vågar göra det igen för nu blir andra människor inte längre förvånade över att vi gör det. Det märkliga är att nu vågar fler och fler. Nu börjar det plötsligt hända roliga saker oftare och oftare.

Jag arbetade en gång tillsammans med en flicka som heter Eva. Vi hade en skämtsam jargong. Vi skojade och berömde varandra nästan jämt. Eva hade en vana att hälsa på herrarna på kontoret med: ”Hej, snygging!” Självförtroendet steg sakta på den manliga sidan och herrarna började kramas i förbifarten och inte bara med Eva. När jag min vana trogen stack ut hakan och sa min mening om saker och ting i fikarummet, fick jag naturligtvis ofta svar på tal. Ibland blev jag arg och ibland hände det att jag blev riktigt ledsen. Då sa Eva till mig: ”Tänk på det att du är bäst i världen!” Då kändes det nästan så att det var lätt att sticka ut hakan fler gånger. Det behövs människor som vågar säga sin mening ibland. Dessa människor behöver andra som tror på dem och visar att de stöttar dem för att de inte ska tystna. Eva var också den som så fort hon hörde något berömmande om någon berättade det vidare. Det skulle vara skönt om det fanns fler som Eva, utspridda lite här och var på våra arbetsplatser och inte minst där barn växer och utvecklas.

Några män på en arbetsplats jag hört talas om, la en gång en röd ros på alla kvinnornas skrivbord. Några kvinnor blev så glada att de fick tårar i ögonen. Inspirerad av denna historia satte jag en skål med äpplen i korridoren utanför mitt rum på jobbet. Jag textade en skylt där det stod: ”Var så god och ta, men det kostar ett leende!” under dagens lopp fick jag massor med glada leenden och kommentarer. Passar detta, sa en okänd man och log med hela ansiktet. Det blev många glada skratt den dagen. När det närmade sig jul satte jag ut en korg med pepparkakor och på ett plakat textade jag: ”Var så god och ta, men det kostar ett vänligt ord till någon!” Under hela dagen hörde jag hur människorna ute i korridoren berömde varandras kläder och var gulliga mot varandra, tog en pepparkaka och gick vidare. En dag när jag kom till kontoret stod det en skål med plommon i korridoren, men den hade inte jag satt dit. Det var min chef som plockat plommon i sin trädgård. En annan dag hängde det en hel knippa teaterbiljetter på anslagstavlan och en skylt: ”Var så god och ta!” det var fribiljetter som en arbetskamrat hade lyckats skaffa. Det som är trevligt behöver inte kosta pengar. Det behövs bara lite fantasi och modet att våga bryta en vana.

En gång när det var som kallast ute och snön låg vit på trottoarerna kom jag till mitt arbete efter en semester i värmen. I korridoren stod ett jätteträd med körsbärsblom av silkespapper och en fint textad skylt med texten: ”Våren har kommit!”

Visst blir man glad och det sprider sig som ringar på vattnet.

Finns det en väg så nära mellan två människor som ett leende, så är det skrattet. Skrattet befriar oss från våra gränser. Ibland gör vi bort oss och då känns det hemskt inom oss. Vi tror att vi aldrig ska komma över det. Om vi berättar det för någon försvinner den otäcka känslan och vi får ett härligt skratt tillsammans. Andra börjar berätta om när de har gjort bort sig. Vi skrattar tillsammans och har hittat en gemenskap. Det är lättare att komma varandra nära, när man förstår att andra inte är så perfekta som det verkar ibland. De roligaste historierna är direkt ur livet. Våga göra bort dig, det blir väldigt roligt – efteråt.

En gång var jag på en konferens med drygt etthundra personer. Vi var på Alnarps växtcentrum och gick i grupper tillsammans med en guide och tittade på de fantastiska, exotiska växterna. Jag var den i min grupp som efter slutförd visning skulle tacka vår guide och med några väl valda ord överräcka en liten gåva. Jag var ganska nervös inför uppgiften, jag tänkte mest på vad jag skulle säga, såg plötsligt någon jag trodde jag kände och tittade bort ett ögonblick. Då faller jag, rakt in i en exotisk växt, tar tag i den i fallet, blomman bryts av och jag hamnar rakt framför vår guide med blomman i handen…

En gång skulle jag ringa och beställa material på en firma dit jag ofta ringde. Jag hade en trevlig telefonkontakt med en man där. Vi brukade prata om ditt och datt och jag tyckte att jag kände honom ganska väl. Denna gång var det han som svarade och jag sa: ”Hej, är det Kvick?” (Jag mindes att han hette så, men det var fel!) ”Nej”, sa han lite tveksamt och fundersamt. ”Det är Flink.” Jag brast ut i ett våldsamt skratt som jag inte lyckades stoppa. Jag skrattade i flera minuter. Till sist skrattade jag åt att jag skrattade. Jag fick kramp i magen. Så småningom lyckades jag lägga på luren med kvävt: ”Jag ringer en annan gång.”

Lika befriande som skrattet är gråten. Den löser liksom skrattet upp knutarna inom oss. Efteråt känns det som efter en träningsrunda, vi är avslappade och det känns skönt. Vi somnar lätt. Skratt och gråt ligger väldigt nära varandra. Ibland kan vi skratta tills vi gråter. När vi gråter ut hos en nära vän slutar det lätt med att vi skrattar hejdlöst.

En del människor har det alltid besvärligt. De är bekymrade för vädret, bilen och tandläkaren. Andra människor går genom livet med ett leende trots att man vet att de är hårt drabbade av svåra problem. Ofta är det just problemen som gör att vi utvecklas och mognar. Om vi har haft stora bekymmer blir vi inte längre skakade av de små problemen. Vi löser dem lätt, nästan utan att registrera dem. Det är viktigt att vi har kraft att ta itu med de stora problemen som finns och som vi vet ska komma. Lättast blir det om man löser dem efterhand, tar ett i taget och inte hittar på problem som man tror ska komma.

Man måste våga skämma bort sig själv och inte ställa lika höga krav på sig själv alltid. Ta vara på dina bra dagar och få undan det mesta då. Men ställ inte för höga krav på dig själv just när du är som tröttast och deppigast. Vi behöver så väl våra egna stunder. Koppla av, ta en promenad och hämta krafter. Se till att sova ut ordentligt ibland. Njut av livet, så orkar du mer.

Vi behöver tid till eftertanke. Det går att använda den tid man ändå skulle stryka eller diska till att tänka och fundera över saker och ting, om man gör det till en mysig stund med en kopp kaffe och en radio. Då dyker ofta lösningar på problem upp alldeles av sig själva. Prioritera din tid. Lär dig säga nej. Umgås med din familj och med dina bästa vänner. Du är bra för dem. Du är trygghet och stöd. Var rädd om dem, de är bra för dig. Vi är till större glädje för andra människor när vi själva mår bra och är nöjda med oss själva.

Alla problem i samhället och i världen med krig och miljöförstöring bekymrar oss naturligtvis. Det är viktigt att vi försöker göra vad vi kan åt det. Det är viktigt för våra barn att se att vi försöker göra något åt det för att de ska kunna känna hopp för en framtid. Dags- och veckopress har ett stort ansvar eftersom de kan påverka oss både positivt och negativt. Många människor säger idag att de inte orkar med att läsa tidningar. De känner att de inte kan göra något åt elände och då är det enbart nedslående.

Tidningarna borde vara tvungna att skriva minst lika mycket om positiva nyheter och om vad som görs för att lösa arbetslösheten, för att stoppa miljöförstöringen och för att det ska bli fred på jorden. Barn och vuxna behöver ett hopp så att de känner att det är lönt att själva också göra något. Tyvärr är det så idag att dåliga nyheter säljer bäst. Ekonomin får styra i smått. Men det är väldigt dålig ekonomi i stort att påverka människor att må så dåligt att de inte tycker att det är lönt att kämpa.

Jag minns, att när jag var liten brukade jag varje morgon innan jag steg ur sängen tänka ut något roligt som skulle hända just den dagen. Det var mycket lättare att gå upp ur den sköna sängen då. Ibland berättade jag för min mor om något roligt som skulle ske varje dag under veckan. Det behövde inte vara stora saker. Det kunde vara något gott att äta, något vackert att ta på sig eller någon jag tänkte leka med. Fortfarande har jag den vanan kvar. När jag tänker framåt hittar jag massor med små roliga saker som ska hända. Därför känner jag förväntan de flesta morgnar.

Förväntan är den bästa drivkraften vi kan ha. Den ger oss en outtömlig energi. Problem och bekymmer ser vi tydligt. Vi behöver knappast leta upp dem för att prata om dem. Visst är det viktigt att vi pratar om dem och att vi arbetar med att försöka lösa dem. Det är en förutsättning för att vi ska må bra. Men vi behöver en jämvikt. Vi måste försöka leta upp det som är positivt i tillvaron. Vi måste hitta guldkornen och sätta en guldkant på vardagen. Livet blir vad vi gör det till. Problemen kommer av sig själv. Glädjeämnena måste man själv plocka in. Men det finns i gengäld ingen begränsning på hur många. Du får plocka in hur mycket roligt som helst. Man får vara totalt galen ibland. Det är nyttigt att behålla sitt barnasinne livet ut. Min mormor hade sitt barnasinne kvar när hon var 90 år. På den födelsedagen gick hon omkring med en röd nejlika bakom örat och sa att det var den roligaste fest hon hade varit på i hela sitt liv. En gång när jag hade varit och hälsat på henne stod jag nedanför hennes fönster och vinkade adjö. Hon bodde på tredje våningen. Då tog hon plötsligt och bröt av nästan alla blommorna som fanns i hennes balkonglåda och kastade ner dem till mig och såg väldigt glad ut.

En annan gång när jag stod på samma sätt och vinkade adjö, sprang hon plötsligt in i lägenheten och hämtade en påse äpplen och kastade ner dem, ett och ett. Det var snö och där sprang jag, full i skratt, och plockade äpplen.

Jag känner en man som fick en ny granne i villan bredvid.

De samspråkar den första dagen och mannen säger:

”Förresten, har du gott om pengar?” Den nya

grannen blir förskräckt vid tanken på att ha

bosatt sig vid sidan om en person som redan

första dagen är ute för att utnyttja honom.

”Nej!” svarar han.

”Då kan du få låna av mig!” säger vår första

man hjälpsamt och skämtsamt. Sen dess är de

bästa vänner.

Man får roa sig så mycket man orkar. Man får vara hur glupsk man vill på allt som är kul. Om du börjar, gör du det lättare för andra och då har du plötsligt också fått en trevligare omgivning. Våga dig ut i ljuset och sprid din glädje. När ljuset lyser på många människor så sprider det sig till resten. Då stiger sorlet på bussar och i hissar och trottoarserveringarna blir träffpunkter också för människor som inte känner varandra.

**12**

**JAG GLÖMMER**

**ALDRIG MARGARETA**

AV ANNEMARIE HELLSTRÖM

Det var i konsumbutiken vi lärde känna varandra och vid det här laget har jag inte den blekaste aning om hur många år sen det kan vara. Hon var västgötska från Lidköpingstrakten och pratade en underbar dialekt som samtidigt verkligen tog fram hennes humoristiska sida. Hon hade förmågan att se det tokroliga i det mesta. Hade, säger jag. Därför att Margareta hör till som jag i dag bara kan se i mitt minne.

Och när vi stod där vid köttdisken och pratade och pratade om allt mellan himmel och jord, då kunde vi ju inte heller ana att vi en dag skulle ha gemensamma barnbarn. Jag visste ju inte ens att hon hade en pojke som var några år äldre än vår dotter.

Vi blev med tiden gamla bekanta, det blev bara så att vi stannade till i affären och utbytte åsikter om det mesta och jag tror att vi skrattade åt nästan allt. För vi pratade aldrig ledsamheter med varandra, sånt finns det nog av ändå i vardagen. Sen gick det som det ofta går, vi bytte jobb båda två och hon hamnade här och jag där och vi träffades inte lika ofta i konsumbutiken som förut.

Margareta tog som sin uppgift att vara dagmamma och jag fick förflyttning som journalist till en ort tre mil längre bort. Vår Kajsa gick ur skolan och skaffade egen lägenhet. Hon fick jobb i ett statligt verk och hade väl inte så stor bekantskapskrets. Några små kärlekar passerade, tämligen obemärkta. Men en dag cyklade kalle in i hennes liv. Han kom på en svart cykel. Sagans prins brukar ju komma på en vit häst, men Kalle är så att säga lite mer jordnära. Första gången jag träffade honom i Kajsas lägenhet, då visste jag att detta skulle bli våra barnbarns pappa. Det syntes på långt håll. Han var drömprinsen i alla avseenden. Även jag blev förälskad på mitt sätt, som svärmor känner man på sig när det stämmer. Och gissa om jag blev överraskad när jag så småningom kom underfund med att det var Margaretas pojke.

Så knöts våra vägar samman igen och Margareta och jag kunde fortsätta prata där vi slutade sist och vi skrattade tillsammans precis som förut. Våra familjer knöts allt tätare tillsammans, som den dagen när Kajsa ringde hem från semestern i Köpenhamn och bad mig sätta in en förlovningsannons i båda tidningarna. Kalle och hon hade bestämt sig för varandra, på riktigt. Margareta och jag blev näst intill lite flamsiga när vi kom underfund med att nu började det brännas, vi höll på att bli släkt med varandra. Våra respektive tog väl saken lite lugnare men nog funderade Margareta och jag på hur ungarna skulle få plats i Kalles lilla etta.

Kalles lägenhet var i alla fall lite större än lägenheten som Kajsa hade, men hon skulle ju komma lite längre hemifrån förstås.

Margaretas make fick hjälpa Kalle att förstärka den hemmasnickrade stora sängen så att den skulle hålla för två, och vi hjälpte Kajsa att sälja hennes lilla etta och sen flyttade hon hem till Kalle.

En dag ringde Margareta och berättade en hemlis, ungarna hade en tvåa på gång och den låg i det kvarter där Kalles gamla kompisar bodde och det var just där som han så gärna ville bo också. Kalles kompisar blev också Kajsas kompisar.

-Kan du begripa, sa Margareta. Tiden går för ungarna också, det är ju inte bara vi som blir äldre. Förut då var det bara kompisarna som gällde för Kalle, nu är det bara Kajsa det handlar om. Men det är bara Kalle och Kajsa som är ringförlovade bland kompisarna och deras flickvänner.

Kalle och Kajsa befäste sitt samboförhållande genom att skaffa en kattunge.

Något år senare friade Kalle. Margareta och jag förutsatte att det gick till på riktigt gammeldags vis och sen började vi på att planera deras bröllop.

Det var bara frågan om hur bröllopet skulle firas. Det blev vigsel i tingshuset med hela familjen närvarande, inalles 26 personer.

-Såg du så nervös rådmannen var, viskade Margareta. Du vet att det är inte ofta som det står så mycket folk bakom brudparet och ser till att han gör sitt jobb ordentligt.

Färd i Rolls Royce till bröllopsmiddagen på ett värdshus, en resa i hällande regn. Men vartefter som bröllopsmiddagen framskred så klarnade himlen och sensommarsolen bröt fram. Och det var den eftermiddagen som vi började ana att allt inte var som det skulle vara med Margareta.

Bröllopsmiddagen var festlig med vackert dukat bord med levande ljus och brutna servetter i samma vackra gröna nyans. Blomsterdekorationer och klirrande glas och blänkande porslin.

Brudparet avhurrades och gratulerades med presenter före middagen och sen njöt vi av maten. Det var bara Margareta som avstod från den goda såsen till köttet och från en del av salladen. Hon förklarade för min man att hon hade lite besvär med gallan.

Men sen bestämde hon sig raskt för att vid ett bröllop pratar men inte sjukdomar, men det hade ändå kommit fram något som oroade min man. Han visste hur illa jag hade mått när jag hade gallsten, men det som Margareta beskrev lät annorlunda. Vi pratade om det senare på kvällen efter att vi kommit hem till oss och alla gästerna rest.

Margareta var inte den som klagade i onödan, och jag visste inte om något förrän hennes man berättade att hon låg på vårt regionsjukhus och att det var något som inte var så bra. Han ville inte säga riktigt vad det var, men jag såg i hans ögon att Margareta var mycket sjuk. Jag hade gått med en gnagande oro i kroppen sedan bröllopet och när jag fick veta att hon var på sjukhuset kände jag att det var nåt som var helt galet och att det hade något samband med hennes misstankar om gallsten. Vi träffades någon vecka senare när Margareta hade permission från sjukhuset och det var då som den hemska sanningen gick upp för mig.

Et var inte gallsten. Det var levercancer.

Vi satt där i hennes vardagsrumssoffa och hon tittade på mig med sina mörka ögon och sa, att mig går det väl ingen nöd på, det är värst för de andra i familjen.

-Men jag ska visa läkarna, jag ger mig inte så lätt. Jag ska till biblioteket och leta reda på alla böcker som finns om den här sjukdomen. Sen ska jag lära mig allt jag kan om levercancer. Sen ska jag göra vad jag kan för att besegra min sjukdom och lura döden.

Margaretas deklaration innebar att jag började leta efter tungt artilleri mot hennes sjukdom jag också. Och bland mina saker i mitt arbetsrum fanns bland annat några kassetter av Lars-Eric Uneståhl, där han ger cancer patienter mod och kraft att gå emot sin sjukdom för att besegra den. Det blev mitt bidrag. Ett annat bidrag var böcker om människor som besegrat sin sjukdom men också böcker med roliga historier, roliga berättelser som lockade till skratt – ren underhållning av bästa slaget.

Det blev vackra tavlor att sätta upp på väggarna i sjukrummet. Min mamma, som gör trastavlor i de klaraste färger och med de vackraste motiv, lämnade tavlor till Margareta att titta på. Det blev hennes bidrag.

Drygt en månad efter bröllopet genomgick Margareta de första svåra behandlingarna som snart skulle beröva henne allt hår. Men hon såg till att hon fick en snygg peruk och hon gav sig inte förrän peruken var förvillande lik hennes tidigare egna frisyr och hon deklarerade glatt att nu var det betydligt enklare att tvätta håret när hon inte behövde stå dubbelvikt över badkaret.

* Du skulle se mej när jag står där i badrummet, flintis som en gammal gubbe och tvättar nåt i handfatet som ser ut som en död katt. Sen kan jag se hur jag ser ut i håret i nacken, det är mer än vad du kan. För ser du jag har en perukstock att sätta upp frisyren på.
* Tala om galghumor, men den fanns där dagligen. Hennes vapen blev skrattet. Hon kunde fortsätta att berätta sina historier om gamla original hemifrån Västergötland och vi skrattade så vi vek oss över köksbordet.

I början av november kom Kajsa och Kalle och berättade att det skulle bli barnbarn i början av juli. Margareta och jag blev lika lyckliga. Men jag kände samtidigt ett sug i magen, skulle hon hinna uppleva den dagen?

Bara någon dag senare kom Margaretas dotter och berättade att hon och hennes man väntade sitt andra barn – samma dag som Kalle och Kajsa.

Margareta skulle bli både mormor och farmor samtidigt. Hennes lycka kände inga gränser. Men jag grät i hjärtat för hennes skull utan att visa det med mitt ansikte.

- Tänk, det är märkligt, sa Margareta. Att dom ska ha barn på samma dag. Margareta fortsatte att prata om märkliga märkesdagar som betytt så mycket för henne i livet, och jag började förstå att Margareta upplevde något av datum-magi. Det var så många datum som betydde mycket för henne, märkesdagar som blivit märkliga. Nu såg hon fram mot ett sådant datum – den 9 juli. Hon blev ännu mer övertygad om att hon skulle klara den dagen och att hon skulle besegra sin sjukdom.

Det blev många och svåra behandlingar på sjukhuset. Sjukdomen tärde hårt på Margareta som redan tidigare var smärt och smal. Men hon kämpade envist med att försöka behålla maten och göra det bästa möjliga av situationen. Margareta blev avdelningens solsken som ständigt muntrade upp sina olyckskamrater som liksom hon befann sig på skuggsidan av livet. Hon skrev uppmuntrande brev till kamrater som rest hem och som hon visste var sämre. Hon skrev också till en av dom som blivit ensam efter att hennes make avlidit i sin sjukdom.

Margareta beklagade inte sitt eget öde, hon beklagade den som blivit ensam och pratade om liv, glädje och framtid - trots allt. De perioder som hon var hemma träffades vi ibland, inte så ofta nu längre- eftersom hon lätt blev trött. Margareta inrättade sitt sovrum så bra och bekvämt som möjligt. Skön bädd, bra böcker, tavlor som flyttades om för att ge omväxling och gosiga velourdressar i de läckraste färger. Hon var noga med att julen skulle firas som vanligt trots att hon var intill döden trött. Hela familjen skulle vara tillsammans och hon väntade på sommaren när de små skulle komma till världen. Margareta hade en stor krets av vänner i sitt arbete som dagmamma och nu fick hon känna vad vänner betyder. För dagmammorna inrättade en form av besöksschema hos Margareta, jag tror inte att hon ens var medveten om detta.

Dagmammorna ställde upp som en skyddande ring omkring henne och bidrog var och en på sitt vis till att ge Margareta uppmuntran och tröst när det var som svårast. Det tutade ofta upptaget i hennes telefon när jag försökte ringa. Det var många som hejade på henne och deltog i hennes kamp mot sjukdomen. Jag upplevde det ibland som att det fanns en inre ring av vänskap omkring henne. Det var dagmammornas sätt att hjälpa Margareta i hennes kamp mot cancern. Ibland upplevde jag det som om jag stod utanför den ringen som en åskådare. Vad kunde jag bidra med? Jag som inte fanns i den kretsen av vänskap och arbetskamratskap. Jag fickintala mig själv att jag fanns i familjekretsen och fick gå in mera för att stötta Kajsa de kvällarna när Margareta ville vara tillsammans med sin make och sina barn och när Kalle kände att han måste ställs upp för sin mamma. Jag tror att han förstod längst inne vad som skulle komma, även om han slog det ifrån sig.

Våren var spännande. Vi pratades vid i telefonen ett par, tre gånger i veckan. Margareta hade blivit lite för svag för att jag skulle kunna hälsa på så ofta och dessutom jobbade jag extra hårt då jag fått förflyttning i arbetet. Vi funderade på om det skulle bli pojkar eller flickor som skulle komma till våren och vi pratade spädbarn och kläder och hur det var när vi själva väntade barn.

En kväll ringde Margareta och talade om att Kajsa hade fem minuter mellan värkarna, men att det var ju en hel månad för tidigt. Det blev en nervös natt som övergick i dag och Kajsa var fortfarande hemma och värkarna ebbade så småningom ut. –Ja du ska se, att snart är det dags i alla fall, sa Margareta. Det ska bli spännande att se vem som blir först av flickorna. Då du, då blir jag både farmor och mormor. Margareta var ju redan mormor och hade hunnit leva in sig i den rollen, men farmor lät så gammalt så nu kände hon sig helt plötsligt mycket äldre. En natt strax efter midsommar ringde Kajsa och berättade att vattnet gått och vi fick i ilfart köra hem och hämta de blivande föräldrarna och vidarebefordra dem till BB. Dagen efter, den 25 juni, föddes Linus. Margareta och jag svävade på moln. Men Margareta väntade också på nästa lilla barnbarn och det blev spännande dagar.

Magnus kom till världen den 27 juni och Margaretas lycka visste inga gränser. Mormor och farmor nästan på en och samma gång. Hon lät sätta in en annons i tidningen under födda där hon förkunnade att nu hade de blivit farmor och farfar, mormor och morfar på en och samma gång, till två små pojkar. Vilken lycka, hon måste få dela med sig av glädjen.

Och det mest fantastiska av allt, Margareta var mycket bättre efter månader av svår behandling med cellgifter. Hon höll på att besegra sin sjukdom. Men hon var fortfarande mycket svag. När hon kom till lättvården för att hälsa på flickorna och se de små barnbarnen så orkade hon inte lyfta upp dem och ta dem i famnen. Hon fick hjälp att lägga sig ner och sen lade man till henne de små, en på var arm. Margaretas lycka var fullständig.

Sommaren innebar en långsam förbättring i sjukdomen. Men Margareta var fortfarande svag och bräcklig. Hon gladdes åt de små som åt och lade på sig hekto efter hekto i vikt. Hon kollade dagligen läget hos mammorna och hörde sig för om hu mor och barn mådde. Hon skickade sin man att köpa sparkdräkter i blått och njöt av att sitta där i en fåtölj med ett litet barnbarn i taget och känna på de små fingrarna och tårna och försöka lista ut vem som var lik vem i familjen. Margareta mådde allt bättre och kastade sig in i samhällsdebatten och överraskade oss med att skriva insändare i tidningen i olika frågor. Hon engagerade sig i många saker och läste noga tidningar och vad som skrevs om det som hände i världen. Telefonen tutade upptaget nästan för jämnan. Det blev inte så mycket semester för någon i familjen och vi befann oss för det mesta på hemmaplan. Margareta skaffade sig en skön fåtölj med fotstöd för att kunna sitta framför TV:n och se programmen som hon var intresserad av. Fåtöljen blev också utmärkt att sitta i och hålla barnbarn i famnen. En dag i slutet av juli berättade Kalle att Margareta börjat klaga litet över att hon hade ont i magen igen och att hon måste iväg på en ny behandling.

I början av augusti förstod jag att det här skulle inte hålla så länge till, men Kalle och Kajsa tyckte att Margareta verkade bättre och hoppades på en förbättring under hösten. snart skulle hennes hår växa ut igen, trodde Kajsa, hon tyckte att det börjat växa ut lite fjun på Margaretas tidigare så kala flint. Det var nog i mitten av augusti som Margareta ringde sent en kväll och undrade om jag hade tid att prata ett tag. Det var mycket hon ville prata om och jag satt där i telefonen ganska länge. Rätt som det var så sa hon:

- Nu är jag klar. Nu har jag upplevt det som jag ville leva för. Nu börjar det att bli så svårt och besvärligt så jag vet inte om jag orkar så mycket längre. Men nu har jag sett mina nya små barnbarn och fått njuta av dom, och nu vet jag att livet fortsätter även om inte jag får vara med.

En söndag i slutet av augusti blev hon plötsligt mycket dålig och hennes man blev tvungen att köra henne till regionsjukhuset. Men innan hon skulle fara så ville hon ringa en av sina dagmammor som hon kände särskilt för. Trots att hon var så dålig så pratade de med varandra en lång stund om allt mellan himmel och jord och Margareta lovade att hon skulle ringa igen så snart hon var hemma. För hem skulle hon. Men det blev inte så. Margareta föll i koma och efter ett par dygn var allt slut. För Kalle blev det en chock att hon var döende. Han hade i det längsta hoppats på att hon skulle besegra sin sjukdom. När han tillsammans med sin far och syster fick träffa Margaretas läkare fick han veta, att läkarna hade trott att Margareta skulle leva i kanske två månader efter beskedet om sjukdomen. Hon skulle enligt deras sätt att räkna på sin höjd ha överlevt julen. Margaretas livsvilja och humör hade de inte tagit med i beräkningen. Hennes beslut att vilja leva trots dålig prognos hade läkarna inte räknat riktigt med. Margareta levde ovanligt länge med sin svåra form av cancer där det normalt brukar ta en till två månader innan slutet kommer. Margareta levde i tio månader på envishet, humor, glädje och kärlek från familjen och kommande generation. Margareta avled den 26 augusti och när vi satt där i kyrkan och lyssnade till prästens begravningstal, då slog det mig plötsligt. Margareta talade ju ofta om dessa magiska datum och den betydelse de haft för henne. Hon dog den 26, Linus föddes den 25 och Magnus den 27. Inte i samma månad, men dessa datum. De små som fötts fanns omkring henne.

Nu är Linus snart två år och om några veckor skall han få ett syskon. Vi sitter tillsammans här i soffan framför TV-apparaten och tittar på video där jag spelat in Barnen i Bullerbyn. Vi tittar tillsammans sju gånger på Olle som badar hunden. Den hunden som han fått av elake skomakaren.

-Titta, vovve bada, hojtar Linus och pekar och vill att vi skall backa bandet gång på gång, för det är så roligt att se när hunden skakar på sig så det stänker.

-Du lille, tänker jag och kramar mitt och Margarets barnbarn. Din farmor finns inte i livet längre, men hon finns i dej. För Linus är det gladaste av barn, ler och skrattar för jämnan. Till och med på dagis säger dagisfröken att det är den gladaste ungen hon nånsin har haft hand om. Han har ärvt glädjen från sin farmor, det finaste som hon kunde ge honom i arv. Jag hoppas att den utvecklar sig till den sortens glädje och humor som Margareta hade. För den sortens humor och glädje kan försätta berg och besegra död och lidande. Humor som är en av livets viktigaste beståndsdelar. Jag tror att det är det finaste man kan få i arv.

-Du lilla barn, som bär Margareta inom dej.

Jag glömmer aldrig Margareta.

**ETT GLATT HJÄRTA**

Ett glatt hjärta är en god läkedom, men ett brutet mod tager märgen ur benen. Det citatet är hämtat ur bibeln, närmare bestämt ur Ordspråksbokens rika material. Just det här citatet står att läsa i kapitel 17, vers 22. Vilka kloka rader. Ett glatt hjärta läker sjukdomar, men ett brutet mod får oss dystra och ledsna och vi blir lättare offer för sjukdomar till både kropp och själ. Men vad är då ett glatt hjärta? Den som skrev de här raderna i Ordspråksboken för länge sedan hade säkert humorn i tankarna. Humor som ger oss förmågan att skratta åt livets trivialiteter. Har vi humor rår eländet inte riktigt på oss, vi får större motståndskraft mot det som drar ner oss och vi reser oss fortare när livet givit oss en törn.

Jag brukar tänka på den ryska dockan, den där lilla gumman med en klump i botten. Hur hårt man än knuffar till henne, så nog reser hon sig upp även om hon vaggar både fram och tillbaka en stund. Det är så vi ofta fungerar när vi drabbas av motgångar. Med hjälp av vårt sinne för humor har vi möjlighet att resa oss upp som den lilla ryska dockan. Även om vi skulle vagga betänkligt fram och tillbaka ett tag – till slut har vi rätat upp oss i alla fall.

Redan när vi är små barn upptäcker vi vad humor innebär. Det lilla barnet blir snart varse att de vuxna skrattar åt vissa saker som barnet gör och barnet upptäcker:

* Dom fattar att jag är rolig, och jag kan få dom att skratta när jag vill!

Det är en härlig känsla som sen följer med livet igenom. Och det är säkert den känslan som får oss att utveckla vårt sinne för humor. Lyckan att få andra människor att skratta åt det man säger eller gör.

När kärleken drabbar oss beror det ofta på att vi upptäcker att vi skrattar åt samma saker. Det är då man blir lycklig. Det är inte alls lika underbart att upptäcka att man gråter åt samma saker eller att man blir arg tillsammans. Det är ingen bra grogrund för kärlekens sköra blomma. Men humorn är en bra grogrund.

Hur underbart är det inte att sitta tillsammans och upptäcka att man ser humorn i skämten, filmerna, teckningarna och att man uppskattar skämten och kan skratta tillsammans. Humor ger många slitstarka äktenskap.

Jag har alltid fascinerats av den gode historieberättaren som har en aldrig sinande ström av goda historier på sin repertoar. Han som får oss andra i sällskapet att skratta tillsammans. Vid varje tillfälle när vi träffas kan han alltid koppla in en rolig historia eller ett skämt som får oss andra på gott humör och gör att vi får lätt att samarbeta.

Det är också ofta historieberättaren som genom sin humor kan lösa upp spänningar människor emellan och få oss uppmärksamma på problemen och ge oss möjlighet att gå vidare.

Sen är det han eller hon som kan ta ett skämt, som har förmågan att skratta åt sig själv. Den som inte blir arg när omgivningen utsätter vederbörande för ett spratt, utan som tar skämtet med gott humör.

Det är en svår konst och det är få som verkligen har den gåvan. Jag tänker på den kände skämtaren som medverkade i en filminspelning för TV för många år sedan. Hela TV-serien igenom ekade hans glada skratt och vi därhemma i våra soffor njöt det ena programmet efter det andra. Men verkligheten bakom kamerorna varen helt annan.

Skämtaren som gärna skämtade med andra, tålde inte att någon gjorde spektakel av hans person. När kollegorna i inspelningsteamet ordnade en avslutningsfest slutade det hela med näst intill katastrof. Skämtaren blev ursinnig, skrek och levde om och gjorde hela gänget nedstämda och ledsna.

Det är många år sedan, men jag har svårt att skratta åt hans skämt ännu i dag. Det ekar ihåligt när han skrattar och ibland tycker jag till och med att skrattet låter elakt. Det är den elaka humorn som är destruktiv, som ger taggiga minnen och river i svårläkta sår.

Den kreativa skämtaren, den som gör sina medmänniskor spirituella och glada och positiva, det är skämtaren som har förmågan att dra andra med sig i glada skratt och vitsar, men som också har förmågan att se humor i allvaret. Med den medmänniskan blir man själv otroligt humoristisk och slagfärdig på gränsen till sin egen förmåga. Den kreativa skämtaren öppnar dörrar i vårt inre som vi kanske inte ens är medvetna om och får oss att gå vidare i att utveckla vårt eget sinne för humor. Det är den människan man längtar efter i trista stunder och det är den människan som också är en tröstare när det blir svårt. Det är i svårigheter som vi behöver kreativiteten som får oss att passera den svarta tunneln för att nå ljuset på andra sidan.

Humor och skratt hör till livets stora fenomen. Det är humorn som ger oss perspektiv på tillvaron. Vi håller oss friskare genom att vara glada och odla vårt sinne för humor. Blir vi sjuka gäller det att ta tillvara livets glädjeämnen och se det som är ljust i tillvaron. Då har vi större möjlighet att bli friska. Det är naturens egen medicin.

Och den är GRATIS! INTE ENS BELAGD MED MOMS! Vi behöver inte betala för humorn, vi behöver bara ta den tillvara och odla den som en kär blomma.

**13**

**HUR GÅR JAG VIDARE**

AV LARS-ERIC UNESTÅHL

Den här bokens främsta syfte är att väcka din nyfikenhet och ge dig mersmak. Det viktigaste är vad du gör när du kommit till slutet av sista sidan. Om inte boken leder fram till konkreta åtgärder, t ex någon form av humorträning, där du övar upp din humor och lär dig använda den för en personlig utveckling, då har det varit bortkastat att du läst boken, även om du tyckte den var intressant.

Intresse leder tyvärr alltför ofta bara till en tillfällig tändning, där man sedan mycket snart återgår till sitt vanliga sätt att fungera kan man däremot kanalisera intresset till omedelbara konkreta åtgärder, då ökar chansen omedelbart till positiva och varaktiga förändringar. Avsätt därför 15 minuter per dag under en tid för att med humorns hjälp arbeta mot det övergripande målet för mental träning – nämligen att fungera och må bättre.

För en tid sedan besökte jag en kollega i Oxford. Han visade mig bl. a universitetsbiblioteket. ”Hela den här hyllväggen innehåller litteratur om aggression”, påpekade han. ”Till höger finns två hela hyllväggar om depression och ännu längre bort kan du hitta inte mindre än tre hela hyllväggar fulla med litteratur om oro och ångest. På hela biblioteket finns dock bara en enda vetenskapligt skriven bok, som handlar om lycka – och det är min egen bok (”The Psychology of Happiness”). Han forskar nämligen i lycka. 95% eller mer av all forskning omkring känslor har gällt känslor som vi inte vill ha. Det har nästan betraktats som fult att ägna sig åt så vetenskapligt banala ting som lycka eller humor. Och detta trots att när människor får beskriva sina övergripande mål i livet, så blir svaret mycket ofta: ”Jag skulle vilja att det kändes bra inombords, en inre harmoni, meningsfullhet, glädje och lycka.”

Den kanske viktigaste orsaken till detta är nog samhällets inriktning på den ”kliniska” modellen. Jag brukar definiera den som problembaserade åtgärder – man gör någonting först när det uppstår problem. Det är ju inte bara sjukvård, tandvård och socialvård som har arbetat efter den kliniska modellen, utan det gäller mycket stora delar av vårt samhälle. Politiska reformer och åtgärder har ofta inriktats på att hålla människor under armarna så att man någorlunda kan hålla sig upprätt.

Den mentala träningen arbetar istället utifrån en utvecklingsmodell, att gå framåt mot något bättre och detta oavsett vilket läge man utgår ifrån. Bra och dåligt är irrelevanta begrepp i den mentala träningen eftersom sådana ord är helt beroende på vem man jämför med. I den mentala träningen är huvudintresset riktat mot den personliga utvecklingen. Om jag fungerar bättre om tre månader så är jag glad över det även om många andra människor fungerar ännu bättre än jag.

Problemfokusering och problemfixering fanns även inom idrotten innan den mentala träningen slog igenom. Tränarna uppfostrades till felsökare som såg som sin huvudsakliga uppgift att upptäcka och korrigera ”fel” – och detta trots att många redan då visste att det är mer informativt och mer utvecklande att tala om när någon gör ”rätt”. Redan vid den tiden kunde man se att en av de viktigaste skillnaderna mellan bra och sämre idrottsmän låg i deras förmåga att behålla en bra känsla av vad som hände under tävlingen eller matchen. Eftersom det finns en koppling i båda riktningarna mellan bra prestationer och positiva känslor resp. dåliga prestationer och negativa känslor, så blir det mycket viktigt hur man t ex reagerar på misstag.

Uppstår en negativ känsla (irritation, oro osv.) så leder det till nya misstag. Har man däremot lärt sig att behålla en positiv känsla (”den ideala prestationskänslan”) så blir misstagen enstaka och man är snabbt tillbaka i att fungera bra igen.

En annan orsak till att det har dröjt så länge innan vetenskapliga undersökningar av positiva känslor startades kan vara svårigheten att göra vetenskap av detta område. Psykologisk forskning står ofta inför problemet att de vanligaste och mest grundläggande aspekterna av mänsklig erfarenhet ofta är svårast att definiera och undersöka på ett vetenskapligt sätt. Humor och skratt kan tas som exempel på detta faktum.

**MENTAL TRÄNING – HUMOR**

Det finns en speciell tränings cd utarbetad med namnet Humor och Glädje, skratta dig friskare. Den består av fem program, nämligen:

**Program 1: Lugn och glädje**

I programmet ges ”posthypnotiska suggestioner”(suggestioner som verkar efter ”uppvaknandet”) om lugn och glädje. Meningen är att efter programmet behålla en skön och behaglig känsla av lugn och trygg glädje.

**Program 2:** Glimten i ögonvrån

Programmet, som har titeln ”Glimten i ögonvrån”, behandlar den humoristiska attityden. Genom att lära sig se och tolka ”verkligheten” på ett mer humoristiskt sätt kan man nå en distans till sig själv och till livet, där negativa känslor och reaktioner blir alltmer sällsynta.

**Program 3:** Humor och kreativitet

Också det tredje programmet bygger på den distans som humorn skapar, men i detta program sker tillämpningen på problemlösning. Programmet innehåller en ”brainstorming”, en övning, där man får ”spåna” och associera fritt.

**Program 4:** Ökad glädje

Det första programmet på sidan två heter ”Ökad glädje” och bygger på samma teknik som idrottsmän får använda sig av före tävlingar, d.v.s. att i ett avkopplat tillstånd ”få fatt” i positiva känslor man upplevt tidigare och sedan ”koppla” dessa känslor till nuet och framtiden.

**Program 5:** Skrattandets värld

I det sista programmet har man tillfälle att uppleva den ”inre joggingen”, d.v.s. den befriande känslan, som ligger i att få skratta riktigt gott och länge och den djupa avslappning som följer efteråt. Effekten kan förstärkas av att vara flera tillsammans som lyssnar. Du får dock själv avgöra hur många gånger du ska lyssna till varje program. Tänk dock på att vårt vanliga sätt att tänka, känna och handla har automatiserats under många år och att man därför får räkna med att det kommer att ta några månader av regelbunden träning, innan man blir en gladare och mer optimistisk människa som mår bättre. Cd:n finns att beställa på Buena Vida.

**MENTAL TRÄNING**

**PERSONLIG UTVECKLING**

Den bästa effekten får du om du sätter in den cd:n i dess rätta sammanhang, d.v.s. som en del av en större mental träning. En mental träning, där humor ingår som den sista delen. Kursen heter Personlig utveckling, och består av följande steg utarbetat och intalat av Lars-Eric Uneståhl.

* **Muskulär avslappning**
* **Mental avslappning**
* **Självbildsträning**
* **Målbildsträning**
* **Problembearbetning**
* **Kreativitet**
* **Humor och glädje**

Med cd skivorna, Mental grundträning, Självbild och Målbildsträning, Personlig utveckling (ökad insikt) samt Humor och glädje lär du dig att slappna av till både kropp och själ under tiden du lyssnar. Du lär dig att minska kroppens spänningar, du får ett bättre självförtroende, du får lära dig målsättning och att tackla problem, du lär dig att använda humor som en resurs, med andra ord du lär dig utnyttja dina egna resurser mycket effektivare. Vill du läsa mera om den mentala träningen kan du välja till boken Jo-Du kan (Lars-Eric Uneståhl och Maria Pajkull) samt en arbetsbok där du stegvis tillsammans med boken och cd skivorna får exempel på praktiska övningar och diskussionsuppgifter. Det går lika bra att arbeta i grupp som individuellt.

**Kursinformation**

Kursen innehåller 16 delprogram fördelat på fyra cd skivor. Varje program omfattar ca 15 min. varje vecka börjar du att träna med ett nytt program, allt d behöver göra är att lägg dig ned så bekvämt som möjligt, lyssna och njuta.

**REFERENSLISTA**

LARS-ERIC UNESTÅHL

BERLYNE, D.E. Humor and it skin. In J.H. Goldstein & P.E.

McGhee (Eds), The psychology of humor. New York: Academic press, 1972, 43-60.

COUSINS, N. The anatomy of an illness. New York: W:W Norton, 1979.

FREUD, S. Jokes and their relation to the unconscious. New York: W.W. Norton, 1960. (Originally Der Witz und seine Beziehung zum Uhewussten. Leipzig & Vienna. Deuticke, 1905.

FREUD, S. Humor. In collected papers, volume V. New Yourk: Basic Books, 1957. (Originally, International Journal of Psychoanalysis, 1928, 9, 1-6.)

GROTJAHN. M. Laughter in psychoanalysis. Samiksa (Journal of the Indian Psycho-Analytic Society, Calcutta), 1949, 3, 76-82.

GROTJAHN, M. Beyond laughter. New York: Mcgraw-Hill, 1956.

GROTJAHN, M. Laughter in psychotherapy. In W.M. Mendel (Ed.), A celebration of laughter. Los Angeles: Mara Books, 1970, 61-66.

GROTJAHN, M. Laughter in group psychotherapy, International Journal if Group Psychotherapy, 1971, 21, 234-238. (a)

LEVIN, J. Humor as a form of therapy. In A.J. Chapman & H.C. Foot (Eds.), It´s a funny thing, humor. Oxford, U.K.: Pergamon, 1977, 127-139.

MEICHENBAUM, D. Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum Press, 1077.

MOODY, Laugh After Laugh; The Healing Power of Humor, Jacksonville, Fla, Headwaters Press, 1978.

O´CONNEL, W.E. The adaptive functions of wit and humor. Journal of Abnormal & Social Psychology, 1960, 61, 263-270.

SVEBAK, Revised questionnaire on the sense of Humor, Scan J Psychol, Bergens Universitet, 1974; 15: 328-31.

DR LARS LJUNGDAHL

Kapitel 3:

1. Ardell, Donald B. High Level Wellness. (Kan beställas från: Donald B. Ardell, Campus Wellness center, UCF, Orlando, FL 32816, USA).

2. The Ardell Wellness Report. Ed: Donald B. Ardell. (Fyra nummer per år. Kan beställas på samma adress som ovan.)

3. Adress: The Humor Project, 110 Spring Street, Saratoga Springs, NY 12866, USA.

4. Masie, Elliott. ProfessionalTraining and Development Center at Sagamore Institute (personlig kommunikation)

5. Martin RA. Humor and the mastery of living. Using humor to cope with the daily stresses of gowing up. J Children Contemorary Society (under publikation)

6. McGhee PE. Its origin and development. San Francisco: WH Freeman and co. 1979.

Kapitel 4.

1. Robinson, Vera M. Humor and the health professions. Thorofare, NJ: Slack inc.

2. Leiber D. Laughter and humor in critical care. Dimensions Critical Care Nurs 1986;5 : 162 – 70.

3. Campbell C. Laughter on the ward. Nursing Mirror 1982; 21:41 – 4.

4. Cousins N. Anatomy of an illness as perceived by the patient. New York: Norton 1979.

5. Fry Jr WF, Rader C. The respiratory components of mirthful laughter. J Biol Psychol 1977; 19:39 -50.

6. Fry Jr WF, Stoft PE. Mirth and oxygen saturation levels of peripheral blood. Psychotherapy and Psychosomatics 1971; 19: 76-84.

7. Cogan R, Cogan D, Waltz W, Mc Cue M. Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds. J Behav Med 1987; 10: 139 – 44.

8. Ziv A. The influence of humorous atmosphere on divergent thinking. Contemporary Educational Psychology 1983; 8 : 68-75.

9. Dillon KM, Minchoff B, Baker K H. Positive emotional states and enhancement of the immune system. Int J Psychiatry in Med 1985; 15 : 13-8.

10. Svebak S. Revised questionnaire on the sense of humor. Scand J Psychol 1974; 15: 328-31.

11. Martin RA, Lefcourt HM. The situational humor response questionnaire: A quantitative measure of the sense of humor. Journal of Personality and Social Psychology 1984; 47 : 145-55.

12. Martin RA, Lefcourt HM. Sence of humor as a moderator of the relation between stressors and Moods. J Personality Soc Psychol 1983; 45 1313-24.

13. Svebak S. The personality of the cardiac responder: Interaction of seriousmindedness and type A behavior. Biol Psychol (under publikaiton).

14. Svebak S Cardiac and somatic activation in the continuous perceptual – motor task: The significance of threat and serious mindedness. Int J Psychophysiol 1986; 3: 155-62.

15. Svebak S. Humor og helse: Et perspektiv på mestring av stress. Tidskrift for Norsk Psykologförening 1987;24:355-61.

16. Goldstein JH. A laugh a day. Can mirth keep disease at bay? Science 1982; 22:21 -5.

17. Fisher, S. Fisher RL. Personality and psychopathology in the comic. I Mc Ghee, PE. Goldstein, JH. Handbook of humor research. 1983: 41-59. New York: Springer-Verlag.

18. McGhee PE. Humor: Its origin and development. 1979: 185-199. San Francisco: WH Freeman and co.

19. Simonton, C Matthews –Simonton, S. Creighton, J. Du kan bli frisk igen. Stockholm: Wahlström och Widstrand 1986.

20. LeShan l, Worthington RE. Some psychologic correlates of neoplastic disease: A preliminary report. J.Clin Exp Psychopathol 1955:16 : 281-8.

21. Blumberg EM, West PM, Ellis FW. A possible relationship between psychological factors and human cancer. Psychosom Med 1954; 16:281-8.

22. LeShan L, Worthington R. Some recurrent life history pattern observed in patients with malignant disease. J Nerv Ment Dis 1956; 124 : 460-5

23. Schmale AH, Iker H. Hopelessness as a predictor of cervical cancer. Soc Sci Med 1971; 5: 95-100

24. Simonton C, Simonton SS. Belief systems and managment of the emotional aspects of malignancy. J Transpers Psychol 1975; 7: 29-47.

25. Horowitz, S. Personlig kommunikation.

26. Oliver, Alan S. AIDS Council of Northeastern New York (personlig kommunikation).

Kapitel 5

1. Ljungdahl, Lars O. Humor therapy in general medicalpractice – a serious alternative? (Under publikation).

**ORDLISTA**

KONTINUUM = Bevarat sammanhang mellan förflutet och kommande

ANTIPATI = Motvilja

EMPATI = Inlevelse; medkänsla

KOGNITIV = Som gäller förståndet

EVOLUTION = Utveckling

SUPERIORITY (eng) = Överlägsenhet

INCONGRUITY (eng) = Oförenlighet

SURPRISE (eng) = Överraskning

AMBIVALENCE = Samtidig utveckling hos en individ av två motsatta drifter; t ex hat – kärlek

RELIEF = Upphöjt figurarbete

CONFIGURATIONAL (eng) = Gestalta, gestaltning

AROUSAL (eng) = (Upp) väcka

DISPARATA = Motsatt; olikartad

INKONGRUITET = Oförenlighet

PROMISKUITET = Tillstånd av oreglerad sexuell samlevnad

PREDIKTIONER = Förutsägelser

KOMFORMISTISKA = Likriktning; strävan att följa gängse vanor och tankesätt

VALIDITET = Giltighet; gällande kraft; energi; duglighet

RELIABILITET = Tillförlitlighet; trovärdighet

PRIMÄR FIBROMYALGI = Typ av godartad bindvävssvulst

LAKONISK = Fåordig

PAROXYSMEN = Häftigt eller krampaktigt sjukdomsanfall eller känsloutbrott.

EUFORIN = Välbefinnande; glättighet

INTERAKTION = Ömsesidig påverkan eller dragningskraft