

Humor får oss att må bra

Humor är en underskattad gåva som gör livet lättare i motgång. En del människor verkar vara födda med en positivare, lättare inställning till sig själva och det som händer. De ser hellre lösningar än problem. De ser svårigheter som utmaningar. De ser misslyckanden som lärdomar som kan vara till nytta i framtiden. Positiva människor ser ut att kunna ha mer distans till sig själva, andra och världen.

Förr funderade jag mycket över om man kunde lära sig ett mer lättsamt förhållningssätt till händelser som var smärtsamma och svåra. Senare har jag förstått magin med att ha roligt och kunna skratta åt sig själv. Det lättar på spänningen och är samtidigt försonande. Humor och skratt ger glädje, styrka och inre vila. Det som är mest spännande är att man trots elände kan öva sig till att "leka", ha roligt och på så sätt må bättre. Lika viktigt som mat, att sova, ha vänner, är att ha roligt i livet. Vi behöver inte alltid ta allt på största allvar – inte ens oss själva. Vi kan ibland tillåta oss att vara lite larviga, naiva och prata nonsens. Att våga ha barnasinnets kvar är modigt. Det innebär inte att skoja bort ansvar och viktiga händelser.

Humor är en förmåga att kunna vara i nuet. Att kunna se tillkortakommande med lite självdistanst, skratta åt eländet och lämna sedan det som hänt. Forskning har visat att så kallade skrattkurser har en läkande effekt. Hjärnforskning har kommit fram till att när vi har roligt höjs mängden av dopamin och serotonin som påverkar vårt välbefinnande och välmående.

Det här är en kunskap jag använder dels i mitt eget liv dels i mitt arbete som sjuksköterska och kognitiv terapeut. Terapin innebär oftast hemuppgifter och klienten som vi kan kalla för Anna, som är lite nedstämd kan till exempel få till "läxa" att komma på något roligt att göra i veckan till nästa gång. Anna föreslår att hon vill gå och se en rolig film. Sedan väljer Anna en film och planerar in att biobesöket blir på onsdag. Hon bestämmer sig också att gå tillsammans med en vän. Det här innebär för det första att Anna ser fram emot den roliga filmen och redan då börjar må bra ämnena öka i kroppen. Sedan för det andra när Anna med sin vän ser filmen och skrattar höjs välbefinnandet ännu mer. För det tredje när vännerna pratar om filmen aktiveras åter ämnena i kroppen som ökar välmåendet. När vi träffas igen en vecka senare och Anna berättar om den roliga filmen så händer samma sak – kroppen sätter igång att producera må-bra-ämnena igen. Så humor, skratt, att "leka" och ha skoj är rena medicinen! Helt utan biverkningar och det kostar så lite.

Alla kan lära sig att använda humorns läkande kraft. Övning ger färdighet.

Lycka till!

Hannele Karlsson 2009-04-17