

**Träna upp din humor
så slipper du vara sjuk, trött och deppig**

SKRATTA DIG

"Ett gott skratt förlänger livet" säger vi ibland. Nu har forskarna bevisat att detta stämmer! Skratt och glädje kan faktiskt bota livshotande sjukdom. Och visst kan man träna upp livsglädjen. Läs om vår expert Lars-Eric Uneståhls humorterapi!

DEL 2

~ ~ ~ För cirka tio år sedan kunde man läsa den fantastiska historien om hur den amerikanske journalisten och redaktören för "Saturday Review", Norman Cousins, skrattade sig frisk från sin obotliga sjukdom.

Under en resa fick han en sällsynt sjukdom, läkarna gav honom kort tid kvar att leva. Cousins stängde in sig och fördrev dagarna med roliga filmer. Dag efter dag låg han i sin säng och skrattade åt Bröderna Marx, Helan och Halvan och annat roligt.

Från film till film och från skratt till skratt förbättrades hans tillstånd. Han upptäckte t ex att tio minuters skratt gav två timmars smärtfri sömn och att varje skrattsalva tycktes minska inflammationen. Till slut blev Norman Cousins frisk!

Han skrev en bok som blev en bestseller, och hans historia blev startskottet till att vetenskapens intresse riktades mot skrattets betydelse för läkning och rehabilitering.

För Lars-Eric Uneståhl blev mötet med Norman Cousins upprinnelsen till ett fördjupat intresse för humorterapi och skrattforskning.

- Humor, skratt och glädje är resurser som naturen själv givit oss, säger han.

- Titta bara vilken livsglädje ett litet barn kan utstråla. Senare blir vi dystra och allvarliga

vuxna, tyngda av våra egna och hela världens församlade eländen. Vi blir deprimerade, vi blir sjuka.

- Men alla människor vill må bra och känna glädje - alltså får vi lära oss att ta till vara de möjligheter vi faktiskt har slumrande inombords för att nå dithän, och där har vi humorn och glädjen som underbara redskap!

En inre jogging

Lars-Eric håller föreläsningar i Örebro om "Humor och Hälsa". Han har skrivit boken "Skrattandets värld" och arbetar med en större bok om skrattet som kommer i höst på Natur och Kultur. Han arbetar med cancerpatienter som får mental träning och humorterapi vid lasarettet i Eskilstuna.

- Vi har också humorförsök i ett par folktandvårdskliniker - tanken är att om man får skratta ett par minuter innan man går in hos tandläkaren så gör behandlingen mindre ont.

- Trots gamla uttryck som

"Ett gott skratt förlänger livet" eller "Skrattet är den bästa medicinen" har vi fram till 1980-talet använt oss av denna undermedicin i mycket begränsad omfattning, säger Lars-Eric. Men ny forskning under 80-talet har givit många nya belegg för hur humor och optimism verkligen påverkar vår hälsa, fysiskt och psykiskt.

Att det finns klara samband mellan hur mycket vi skrattar och hur vi mår är skrattforskare klara över. Rent kroppsligt utlöser ett skratt ett helt fyrverkeri av händelser i kroppen:

Sinnesorganen förmedlar impulsen att skratta. I hjärnan kommer en kedjereaktion igång, signaler till hypofys och hypothalamus ökar hormonproduktion, bl a av "pigghets-hormonet" katekollamin, som stimulerar blodflödet.

Kroppens egna smärtdödan-

de ämnen, endorfin och enkefalin, ökar. Muskler i hela

kroppen dras ihop, axlarna dras upp, det blir undertryck i lungorna, hjärtfrekvensen ökar, blodtrycket stiger, matsmältningsskörtlarna stimuleras. Ansiktsmusklerna spänns, skrattmuskeln, som går från mungipan utåt kinden, jobbar som besatt, tårarna rinner, fötterna stampar i marken, händerna tappar det de just nyss höll tag i, rösten skär upp ... Luften kan slungas ut från andningsorganen genom munnen med en hastighet av över 100 km i timmen!

- Hela kroppen förvandlas alltså till en stor vibrator, säger Lars-Eric. Norman Cousins kallade det för kroppens "inre jog-



ging" - och skrattet ger verkligen en bearbetning av de inre organen som man annars har svårt att komma åt.

Innan försvaret reagerar

När skrattet förklingat, sjunker pulsen och muskulaturen blir djupt avslappnad. I själen infinner sig också en djup avslappning - grälsjuka och depression kan skingras som morgondimor. Skratt kan verka som en psykisk storstädning. Kropp och sinne når ett tillstånd av balans och vila.

I USA började man använda skratt- och humorterapi, bl a vid gikt och reumatism, och olika behandlingsprogram med humor kom igång. På några sjukhus i USA inrättades speciella humor-rum.

Nu har det första humorrummet inrättats också i Sverige, på lasarettet i Motala under ledning av överläkare Lars Ljungdahl. Patienter med diffusa eller kroniska smärtor som inte påverkats av annan behandling har valts ut.

- Vi träffas en gång i veckan och gör olika saker tillsammans, berättar Lars-Eric. Tittar på filmer. Har hemläxor - t ex "vad finns det för roliga saker jag kan berättat om nästa gång vi ses", uppgifter att söka efter det ljusa och roliga i tillvaron ...

- Det finns nämligen överväldigande bevis på att den sinnestämning vi går och bär på

SAGT OM SKRATT:

- **Skrattet är den kortaste vägen mellan två personer (Victor Borge)**
- **Om du hittar humorn i det som händer kommer du att klara allt (Billy Cosby)**
- **Du är vuxen den dag då du första gången s rattar ordentligt - åt dig själv (Ethel Barrymore)**



BRISK!



LARS-ERIC UNESTÅHL är psykolog och forskare vid Högskolan i Örebro, internationellt känd för sina metoder i mental träning och personlighetsutveckling.

Förra veckan berättade vi i Året Runtom Lars-Eric Uneståhls budskap: Precis som du kan träna kroppen till bättre kondition kan du träna ditt psyke till att må bättre.

påverkar kroppens sätt att arbeta med sjukdomsproblemen, säger Lars-Eric. Ju mera optimism, desto lättare frisk! Detta är bakgrunden till tanken med **humor-rum**.

- Sen upptäckte jag förstas också att om man har en negativ framtidsbild så sjunker sinnesstämningen... och så kom de första rapporterna i början av 80-talet om att sänkt sinnesstämning påverkar immunförsvaret negativt.

Amerikanska rön sa att det finns klara förbindelser mellan hjärnan och immunsystemet, nära samband mellan psykisk och kroppslig hälsa. Det här gav en helt ny syn på immunförsvarets natur. Historier om hur folk både förr och nu botats från sjukdomar via medicinmän, förböner, järnvilja, självsuggestioner... allt möjligt som betraktats som hokus pokus fick plötsligt nya förklaringar: Kan man påverka sinnesstämningen - så kan man via immunförsvaret påverka sin hälsa.

Lars-Eric: Hos alla uppstår t ex då och då cancerceller, men de hålls i schack av immunförsvaret. Likaså infektioner och virus. Sjunker immunförsvaret i effektivitet riskerar virus och tumörer att bryta igenom. Och när man väl fått cancer och kroppen bättre än någonsin behöver ett starkt immunförsvaret försämrats det istället, ofta försvagat av sinnesstämningen.

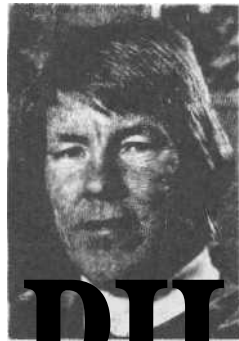
Attityden avgör

Men är det möjligt att förvandla sin depression och hopplöshet till humoristisk livsyn och skrattfylld glädje? Ja, menar Lars-Eric, men liksom en människa måste träna sin kropp för att få bättre kondition, så måste man också för att må bättre träna sitt mentala jag.

(Forts på sid 98)



LARS-ERIC UNESTÅHL är psykolog och forskare vid Högskolan i Örebro, internationellt känd för sina metoder i Mental träning och Personlighetsutveckling. För två veckor sedan berättade vi i Året Runt om Lars-Eric Uneståhls budskap: Precis som du kan träna kroppen till bättre kondition kan du träna ditt



Träna avslappning, naturens

utan PILLER BLI LUGN

Vi har fått lära oss att klara stress med vilja och ansträngning. Och vi tar tabletter mot vår oro.

- Men kroppen har själv den bästa boten för spända nerver, säger vår expert Lars-Eric Uneståhl. Låt honom lära dig att slappna av och bli effektiv!

SPIEL 3

~ ~ ~ Kroppen är en sinnrik apparat, som automatiskt strävar efter jämvikt och balans. Äter vi för mycket salt dricker vi vatten för att balansera salthalten, är vi för varma svettas vi för att minska värmen, är vi för kalla fryser vi för att skakningen som då framkallas höjer temperaturen, osv.

Allt detta sker utan att vi tänker så mycket på det. Kroppen läker sina sår och återställer balansen.

Lars-Eric Uneståhl, som forskat i människans psyke och beteende i över tjugofem år, menar att själen, liksom kroppen, har en förmåga att läka sig själv. Naturen har en egen lugnande medicin som heter avslappning!

- Det svåraste med den metoden är att den är så enkel, säger han.

För i kampen mot oro, stress, sömnbesvär, koncentrations-svårigheter, spänningshuvudvärk och magplågor ... ja, alla neurotiska kroppsliga besvär som beror på själen, dras vi ofta till mer eller mindre komplicerade behandlingar.

- Vi går till doktorn och får lugnande medicin och sömnmedel, vi tar till alkohol och cigaretter för att komma bort från något.

Och oftast bortser vi helt enkelt från de enklaste och naturligaste lösningarna.

Vila - bortglömd konst

- Avslappning, säger Lars-Eric, finns naturligt hos oss när vi är barn. Ett litet barn kan ramla ner från ganska hög höjd utan att slå sig, just därför att det är så avslappnat.

För många människor har spänning blivit det naturliga tillståndet, ofta utan att man vet om det.

För våra förfäder tusentals år tillbaka hade kroppens ständiga beredskap för flykt eller strid en överlevnadsfunktion. Den som inte ständigt var på sin vakt, stupade vid väggkanten. I dag behöver vi en annan sorts beredskap. För hur fort man än springer på träningsrundan, så springer man ju inte ifrån äkten-skapsbekymret!

Men hur civiliserade och sofistikerade vi än har blivit, så fortsätter kroppen sin primitiva beredskap dygnet om: blodtrycket stiger, hjärtat klappar fortare, blodet koncentrerar sig till musklerna ... Bra i strid, men utan mening vid sammanträden eller svärmorsproblem.

Väldigt många går alltså omkring med en ständig spänning i kroppen utan att veta om det. Det man märker är kanske värk i leder och värk i rygg och huvud, utan att förknippa det med spänning.

Med för hög grundspänning presterar man sämre, därför att man blir fortare trött (spänning tar energi). Och spänningen aktiverar muskler som motarbetar det man vill göra. Alla vet att om man anstränger sig för att somna, blir man ännu mer klarvaken. Många kvinnor blir gravida först när de slutar anstränga sig osv.

- Det är bara ett par exempel på att vi inte lyckas få kontroll över situationer med vilja och ansträngning, som vi oftast fått lära oss, säger Lars-Eric. Men är vi avspända - ja, då blir vi effektiva, och dessutom spar vi energi!

För att komma dithän, att själv kunna dirigera sin avslappning måste man dock ha LÅRT SIG. Avslappning bygger på en inlärningsprocess och känslan för avslappning måste tränas in.

Träning ger lugn

- Tränar man regelbundet avslappning så kommer också känslor av lugn, säkerhet och sinnesro, säger Lars-Eric. De känslorna lagras och dröjer kvar, även när kroppen själv inte längre är så avslappnad. Ju mer träning, desto varaktigare lugn i sinnet.

Vägen till lugnet går genom tre slags olika tillstånd:

AV SPÄNNING, som innebär att spänningsnivån i kroppen minskar ner till normal nivå. Har man gått omkring spänd, så kan kroppen svara med värk och smärta. Man blir onormalt trött.

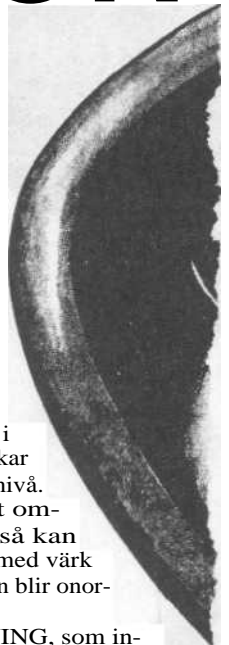
AVSLAPPNING, som innebär att man går vidare och försöker ta bort så mycket som möjligt av *alla* spänningar i kroppen. Det viktiga här är de psykiska effekterna, av lugn, av säkerhet.

AVKOPPLING, som innebär en förmåga att koppla bort omgivningen. Man märker visserligen vad som händer runt omkring, men man störs inte av det. Och det gäller också skeenden **inne i kroppen** - t ex smärtupplevelse.

Höger hjärnhalva vaknar

Lars-Eric Uneståhl har blivit känd internationellt, till en början som idrottstränare. Han har under årtal forskat och tillämpat sina erfarenheter. Vid det här laget har många tusen "elever" från näringsliv, scen och skola gått på hans kurser i Mental träning. Vare sig han sysslar med att förbättra toppidrottsmäns prestationsförmåga, eller yrkesmänniskors eller vardagsmänniskors, börjar han alltid med just avslappning.

Vid djup avslappning anses den högra hjärnhalvan bli mer aktiv. Den vänstra - som utmärks av ett analytiskt, kritiskt, logiskt tänkande - är annars den mest aktiva i vaket tillstånd.



egen lugnande medicin



men i avslappningen sker det samma som under sömnen: Höger hjärnhalva "tar över" och väcker vår kreativitet, spontanitet, intuition, känslor.

I det här tillståndet kan man se sig själv på ett nytt sätt, och fantasera och föreställa sig. Man kan se "bilder" av sig själv, "önskebilder", som sen påverkar oss i det vakna vardagslivet.

- **Säger jag till mig själv: "nu försvinner den besvärliga huvudvärken" eller "nu känner jag mig**

helt lugn", så händer ingenting. Men säger man samma sak under djup avkoppling, så har **suggestionerna ofta en omedelbar effekt.**

Man kan ge sig själv suggestioner bara genom att formulera dem i tankarna, men ibland fungerar det bättre att säga dem halvhögt, menar Lars-Eric.

Man kan formulera dem för att få en omedelbar verkan, eller som en "programmering" för framtiden, t ex en allmän sug-

gestion av typen: "för varje dag kommer jag att känna mig lugnare, och mer harmonisk". En mer situationsinriktad suggestion kan t ex handla om att hålla föredrag eller att flyga: "när jag kommer upp i talarstolen, så kommer jag att känna mig helt lugn och säker".

En kvart om dagen

Lars-Eric startar sina kurser med en sexveckorsperiod av



grundläggande avslappningsträning. Därefter kommer övningar i att lägga in nya föreställningar.

Men - viktigt - för att uppnå resultat så vill det till daglig övning, på fem till femton minuter. Att öva in nya och bryta gamla mönster tar sin tid. Men dag för dag och månad för månad kan den som ger sig in i en målmedveten träning hela tiden märka förbättringar.

Konsten att slappna av kan bli så **användbar i vardagslivet att vi, var som helst och när som helst, sätter oss ner och går in i en stunds avspänning, avslappning och avkoppling.**

Muskulaturen och därmed **psyket slappnar av till vila.**

Strax efter reser man sig från vilostunden, mentalt mer effektiv och fylld av harmoni och balans.

Lär man sig det här har man erövat en förmåga som man ständigt har med sig och som man snabbt kan använda i vardagslivet.

Lars-Eric Uneståhl betonar att mänskligheten alltid har begagnat sig av dessa insikter. Samma grundideer finns i yoga och många andra tusenåriga tekniker.

Hypnos, ämnet för Lars-Erics doktorsavhandling, är en av teknikerna som bygger på avslappning. I avslappning kan man uppnå en känsla av att kroppen upphör att existera, och i spåren på det en känsla av frihet och oberoende.

Värma händerna inifrån

Det finns också de mest häpnadsväckande exempel på hur långt man kan komma i konsten att själv styra den egna kroppens reaktioner:

En person kan höja eller sänka (Forts på sid 124)

LARS-ERIC UNESTÅHL

(Forts från sidan 9)

"Lär dig att skratta åt dig själv"

Våra attityder till livet kan förändras och utvecklas, vår livsglädje kan ökas - precis som kroppsstyrka och prestationsförmågan kan förbättras.

Lars-Eric har under tjugofem års tid utvecklat metoder för mental träning som använts världen över av idrottsmän, artister och näringslivsfolk. Under många år har han också arbetat med sjuka människor och vet hur viktig attityden till sjukdomen är för dess utgång.

Det finns vid det här laget många fall, t ex av svår cancer som av läkare bedömts som obotliga men där patientens egen övertygelse och inre vilja övervunnit sjukdomen.

Det finns fall där människor blivit totalt handikap-



Bli lugn utan piller

(Forts fr sid 39)

ka sitt blodtryck allt efter behag, eller höja och sänka temperaturen i händerna hur han eller hon vill. (Det skulle kunna vara ett effektivt medel mot migrän, för det pumpar ut mer blod i händerna och lättar på trycket i huvudet.)

Det finns Zen-buddister som under kontrollerade övningar i laboratorium svettas när de själva vill, värmer händerna inifrån och sänker hjärtfrekvensen till hälften. Allt detta finns att se på Lars-Erics videokassetter som används för akademiska studier i hemmiljö i ämnet Mental Träning och Personlighetsutveckling.

Djupandning - muskelavslappning - sinnesro som djupnar - avkoppling... så kan vi efter idog träning hitta vägen till ett "själsligt rum" där vi utformar och "spikar fast" positiva tankar om oss själva som sen kan hjälpa oss utvecklas.

När framtidsbilden blivit fast förankrad i det undermedvetna så blir den effektiv. **Avspänd effektivitet** är ett av Lars-Eric Uneståhls nyckelord. O

NÄSTA VECKA får du veta allt om FOBIER. Visste du t ex att det är vanligare att ha en fobi än att inte ha det?

pade efter olyckor men mot alla odds rest sig ur totalförlamningen och återvänt till rörlighet, och inte nog med det, gått vidare till nya prestationer, nya yrken... "Underverk", som man alltid kallat det man inte vet orsakerna till.

Om vi nu vet att den som har humor har bättre hälsa, så har man ändå inte tidigare talat om hur man blir mer humoristisk eller hur man ska kunna bli gladare. Man kan ju inte tvinga sig till att skratta. Det kan till och med kanske ge motsats effekt att höra att kunde man bara skratta åt eländet så skulle man må bättre.

- Därför försöker jag gå vägen över människors egna upplevelser, säger Lars-Eric. Man kan t ex försöka tänka efter vad man skrattat åt tidigare i sitt liv! Sedan kan man under djup avslappning fås att uppleva det igen.

- Det är samma metod som när man låter idrottsmän under djup avkoppling glida tillbaka till en tidigare

tävling där allt gått bra och uppleva den känslan igen.

Glädjeautomatik

På samma sätt får man i humorträningen uppleva saker som gjort en glad tidigare och koppla den till vardagslivet så att den automatiskt dyker upp oftare.

Humortest

Humorpatienterna i Motala får först göra humortester. Dels för att se om den individuella humorn ökar under kursen, dels för att se om tolkningen av tillvaron förändras. Humorn kan fungera som nyckeln i många låsta situationer, i relationer, i kommunikation, i marknadsföring, i politik.

Men humorn är också en viktig del i en människas personliga utveckling, en del av det vi kallar självinsikt.

- Humor finns på både högre och lägre nivåer, säger Lars-Eric. De högsta formerna har det största sambandet med kreativitet, hälsa och välbefinnande. Skratta åt sig själv - är t ex den mest utvecklade formen av skratt-

humor. Kan man skratta åt sig själv - ja då besitter man både självkontroll och frihet!

O
NÄSTA VECKA: Bli lugn utan piller - träna avslappning



En svensk kom in på en restaurang i Oslo. På matsedeln kunde han läsa sig till inte mindre än nio olika rätter med torsk. Den tionde var spagetti med köttås.

- Vilken konstig meny ni har, tyckte svensken.

- Jo, höll kyparen med om en smula generad, men det är nämligen så att vi just nu har italiensk vecka ...
Ulf Wrandin, Johanneshov

- I fem års tid har jag levt i ett gruppäktenskap, men nu är jag äntligen fri.

- Ar du skild?
- Ja, men det var minsann inte lätt att skilja sig från mängden.

Roger Berglund, Karlstad

Fru Andersson får besök av en societetsdam från en välgö-

Vill du lära dig mer om Lars-Eric Uneståhls träningsprogram? Då kan du beställa kursen 'Lär dig leva positivt' på kassett. Beställningskupong finns på sidan 88.

renhetsinrättning. Samtalet går litet trögt, men vid påtären anser fru Andersson isen bruten och vågar sig på en personlig kommentar:

- Då ä faşligt vackra tänder frun har. Är di vuxna på stället?

Christina Guistavson, Göteborg

Byrådirektör Svensson står på Arlanda med massor med bagage men anser sig inte behöva betala för övervikten. Flickan i incheckningen tillkallar sin chef och även han uppmanar Svensson att betala. Byrådirektören blir då rasande och skriker:

- Är det bara idioter som befordras på SAS?

- Ja, svarar SAS-mannen lugnt, och så deras bagage, förstås.

N Runesson, Malmö