



Visst kan man skratta sig frisk. Det menar i alla fall Lars-Eric Uneståhl, psykolog och skrattforskare från Örebro.

**Forskare i ny bok:**

# ***Skrattet kan rädda din hälsa***

**Tillhör du de människor som kan slå ut ett riktigt flatskratt när som helst och var som helst? Och utan att bry dig det minsta om vad din omgivning anser om ditt flabbande?**

**Då är det bara att gratulera. För enligt senaste årens forskning har det visat sig att glada och humoristiska människor mår bättre än andra. Den sinnesstämning vi går och bär på påverkar nämligen kroppens sätt att arbeta med problem.**

U Det menar psykologen och forskaren Lars-Eric Uneståhl som tillsammans med kollegan Staffan Schmidt inom kort kommer ut med boken *Skrattandets värld*.

- Vi vet av tidigare forskningsresultat att kroppens immunförsvaret fungerar bättre hos människor som bär på en god sinnesstämning. Och vi vet också att det finns en ökad risk för sjukdom när vi är deprimerade, berättar Lars-Eric Uneståhl.

Intresset att använda humor och skratt inom psykoterapi och medicinsk behandling kom inte igång i någon större utsträckning förrän i

slutet av sjuttioalet. Det vetenskapliga studiet av skrattet kom att kallas gelotologi - eller läran om skrattet.

## **Skrattade sig frisk**

Upprinnelsen var den amerikanske journalisten Norman Cousins som av läkare blev förklarad obotligt sjuk. Han fick rådet att lämna sjukhuset och ha det så roligt han kunde den sista tiden han hade kvar i livet.

Norman Cousins skrattade åt eländet. Tillbringade flera timmar framför teven där han tittade på Helan och Halvan och andra komiker. Och enligt egen utsago skrattade han sig frisk.

Han fann nämligen att skrattet inte bara gjorde att smärtan försvann när han skrattade. Utan också att om han skrattade i tio minuter försvann smärtan i två timmar. Norman upptäckte också att varje skrattperiod orsakade en minskning av hans inflammation och att effekten var kumulativ, berättar Lars-Eric Uneståhl.

- Skrattbehandling är därför av stort intresse. Inte bara vid kronisk smärta utan också vad det gäller reumatism, gikt eller vid rehabilitering av skador.

Fallet med journalisten som skrattade sig frisk blev mycket uppmärks-

sammat. Det ledde till att en rad av behandlingsprogram med ingredienser av humor började komma igång. Dessutom inrättades flera så kallade humor-rum på flera sjukhem i USA. I dessa humor-rum kunde patienterna se roliga teve-program, video, läsa roliga böcker eller lyssna till humoristiska föredragshållare.

- Det här är en sak jag hoppas mycket på även i Sverige. Man skulle kunna tänka sig att inrätta humor-rum på försök vid några privata sjukhem, menar Lars-Eric Uneståhl.

## **Inte så enkelt**

Är det nu så enkelt som det låter. Att skratta sig frisk?

- Nej, naturligtvis inte. Det finns former av nedstämdhet som kan förebyggas genom mera humor i tillvaron. Men många depressioner är så svåra att det är omöjligt att skratta sig fri från dem.

Men om man kan skapa distraktion från oro och negativa tankar kan skrattet påverka stress, ångest och vissa depressioner.

- Det är nämligen en gammal medicinsk erfarenhet att lyckliga och glada patienter svarar bättre på behandling och tillfrisknar snabbare än glädjelösa och klagande patienter.



h :: /  
n vi inte skrattade skulle vi må mycket sämre än vad vi gör. Forskare menar till och med att skojfriska personer lever ett skare liv än andra. I den nya boken "Skrattandets värld" får vi veta mer om skratt och hälsa.

Lars-Eric Uneståhl vill gärna poängtera att det viktiga är inte hur man har det i livet utan hur man tar det. Det vill säga - hur man tolkar händelserna i vardagslivet. De människor som har en negativ bild av sig själva har också en förmåga att tolka de mesta runt omkring sig på ett negativt sätt. Här handlar det om att dra på attityder. Och se och förstå illnaden på misslyckande och

En bra idrottsman har exempelvis inte bara en bättre självbild och koncentrationsförmåga jämfört med andra idrottsmän. Han reagerar ockonannorlunda på misstag och misslyckanden.

Så här ligger det till, enligt Lars-Eric Uneståhl:

- En bra idrottsman ser ett misslyckande som något positivt. Något man kan lära av för framtiden. En sämre idrottsman ser ett misslyckande som undantag från regeln.

En bra idrottsman som är typiskt för just honom. Han reagerar negativt på misslyckanden och dess reaktioner föder stannat ut i misstag.

### Utveckla humorn

Flera undersökningar visar att de människor som har lätt för att skratta. Skratt hjälper ju som bekant smittsamt och därmed

för får man lätt andra med sig och stämningen blir avslappnad och positiv.

- Om du sätter upp målet att utveckla din hälsa, att må bättre för varje dag, så bör en självklar del av detta vara att utveckla din humor. Och det måste omfatta både utvecklingen av den humoristiska inställningen och förmågan att skratta, menar Lars-Eric Uneståhl.

Möjligen hittar du människor i din bekantskapskrets som du aldrig har sett skratta någon gång. Och det kan bero på dig själv, dem eller på den situation under vilken ni umgås. En sak är i varje fall säker. Även dessa människor har någon gång skrattat i sitt liv.

De är helt enkelt inte så humorfria som de ser ut att vara.

- Vi har alla skrattat som barn. Även dom som sällan eller aldrig drar på munnen efter tjugoförårsåldern, intygar Lars-Eric Uneståhl, och fortsätter:

- Det är tragiskt att barnets förmåga till skratt och glädje minskar och ibland försvinner vid övergången till vuxenvärlden. På samma sätt är det med många så kallade barnsliga egenskaper, som förmågan till avslappning och fantasi. Och det är vi vuxna som får ta på oss skulden till detta.

I Sverige har vi en tendens att se på det "barnsliga" som något omoget. Något som inte passar in i vuxenvärlden. Och det är fel, anser Lars-Eric.

### Åt helvete ...

- Om vi i större utsträckning kunde ta med oss barnens positiva sidor upp i vuxenvärlden, så skulle vi på många sätt både prestera mer och må bättre som vuxna. Dom flesta av oss går ju omkring och tror att man inte kan vara seriös och rolig på samma gång. Och det måste vi ändra på.

Men alla är naturligtvis inte överens om att det här med humor och hälsa är något att ta på allvar. Psykoterapeut Greemwald träffade en gång på sjuttioalet den humanistiska psykoterapins fader, Carl Rogers, som var helt oförstående för humorns betydelse i terapin.

Greemwald berättar:

"Jag satt bredvid Carl Rogers och råkade nämna att jag tyckte psykoterapi borde vara rolig. Jag såg hur han blev alldeles röd i ansiktet varpå han utbrast: Jag anser det är ett hårt arbete och om du tycker att det är roligt så kan du dra åt helvete ... "

TEXT: GÖRAN KARLSSON  
FOTO: ILLKA JÄÄRO