





LENA DUR HÖGNELID

SMÅLE FNISSA SKRATTA

Modern forskning, nya teorier och praktisk tillämpning
för dig som möter människor på och utanför arbetet

»Normalt tar man tag i en bok, men denna bok tar tag i en. Man släpper den inte.«
HENNY OLSSON, PROFESSOR EMERITA
I OMVÅRDNADSFORSKNING

»Som uppskattad föreläsare etablerar sig nu Lena Dur Högnelid som en klok och lättläst författare.«

STIG ATTVALL, DOCENT
I MEDICIN, SAHLGRENSKA
AKADEMIN, GÖTEBORG

BLÅ DUR



Författarens hemsida: www.kbtbladur.se

Frågor till författaren och kommentarer till boken välkomnas på info@kbtbladur.se

Författaren/Blå Dur påminner om att detta verk är skyddat av upphovsrättslagen.

ISBN 978-91-639-1506-2

Copyright © Lena Dur Högnelid, 2016

Grafisk form och illustrationer: Klas Åkerblom
Typsnitt: Sabon och Trade Gothic

Tryckeri: Linderoths Tryckeri AB, Vingåker, 2016





Till mamma



Förord	8
1. SKRATT I SITT SAMMANHANG. Jag betar mig, alltså finns jag!	9
Tankar, beteenden, känslor och fysiologi i samspel	9
Känslornas roll i samspelet	10
Beteendenas roll i samspelet	12
Tankarnas roll i samspelet	16
Fysiologins roll i samspelet	23
Högnelids hjul – basala behov som behöver rulla	24
Konsten att trycka på "play" i knapp och kropp	35
2. GLAD, OGLAD ELLER MITTEMELLAN? Att förstå varandra, minst två nya begrepp och kort om positiv psykologi.	44
Krux med orden glädje, välbefinnande och lycka samt ett försök till lösning	45
Pluskänslor under luppen	46
Två nya pluslägetillstånd: skattglädje och leendeglädje	47
Att påverka sitt plusläge genom snille och smak	48
Vilka styrkor och strategier är vi rustade med?	49
Men lite minusläge ingår väl också i livet?	51
Pluslägets rättmätiga renässans	52
Vilken känsla är finast?	52
Positiv psykologi – vad är det?	53
Från pluslägesforskningen	54
Hur stor möjlighet har vi att påverka vårt plusläge?	55
Från det ena fokuset till det andra	57
Varför bry sig?	58
3. LEENDESPRÅKET. Mer värt än guld, en dyr klenod.	60
Leende kontra skrattande	61
Beteenden som syns och hörs	61
Att le med halva ansiktet	63
Spontana och konstruerade leenden	64
Facial feedback – studsandet mellan mimik och känsla	66
Beteendehämning och känslomitta	67
Vi blir gladare när vi säger »i« än när vi säger »o«	68
Kan vi vägra att reagera på ett leende?	69
Olika typer av vänliga leenden	70
Onda leenden	76
En leende present till sig själv	76
Att se oss själva – med omgivningens ögon	78
Stalltips från coachen	79
4. SKRATTSPRÅKET. Homo Ridens och skrattfyverkerierna.	80
Stort fyrverkeri och små explosioner	80
Skrattfyverkeriets grundläggande raketer	81
Skrattet före snacket	84
Skrattspråkets utveckling hos den enskilda individen	85
Skrattspråkets grammatik	87
Välja att skratta eller att inte kunna låta bli	89
Klassificeringsval, varför-frågor och ett nytt begrepp	90
Åtta kategorier av skratt och skrattorer – en första presentation	91

Delat och onanistiskt skrattande	92
Sociala skratt	94
Lekskratt	98
Speglingskratt	101
Sporrade skratt	105
Kittlingskratt	107
Emotionella skratt	109
Humorskratt	110
Patologiska skratt	116

5. HUR PÅVERKAR DET OSS OM VI SKRATTAR – ELLER OM VI INTE

GÖR DET? Vitamin S – gratis multipiller.

GÖR DET? Vitamin S – gratis multipiller.	118
Ingång till skrattforskning	118
Metoder i skrattforskningen	119
Skrattandets fem effektkategorier	120
Sociala effekter	121
Emotionella effekter	121
Mentala effekter	124
Kognitiva effekter	126
Fysiska effekter	129

6. VEM KAN JOBBA FÖRUTAN SKRATT? Vi skapar varandras skrattklimat.

6. VEM KAN JOBBA FÖRUTAN SKRATT? Vi skapar varandras skrattklimat.	141
Medarbetarhjulet	141
Arbetsmiljö och systematiskt arbetsmiljöarbete	142
Sjukskriven, frisknärvarande och långtidsfrisk	143
Arbetsglädje	144
Skrattklimatet – den åttonde ekern	145
Systematiskt skrattklimatarbete	146
Vilken skrattor ska man satsa på i arbetsgruppen?	147
Grattis x 4	150

7. SKRATTANDE I YRKEN DÄR MÄNNISKOR ARBETAR MED MÄNNISKOR.

Inte när som helst eller hur som helst – men helst!

Inte när som helst eller hur som helst – men helst!	151
Skrattande i vården	151
Erfarenheter inom specifika vårdområden	155
Skrattande hos psykologen	159
Skrattande i skolan	162
Och nu till nånting helt annat: Skratt i kriminalvården	165

8. SKRATTRETNANDE TIPS. Förspel, skrattercise och två feta kryss.

8. SKRATTRETNANDE TIPS. Förspel, skrattercise och två feta kryss.	166
Praktisk tillämpning för grupper som vill gå från ord till handling	166
Hur mycket skrattar vi »nu för tiden«?	171
Vår alldeles egen skrattfaktor	173

9. SKRATTVETENSKAP. En giraff i rörelse.

9. SKRATTVETENSKAP. En giraff i rörelse.	176
Multidisciplinär vetenskap	176
Vetenskapen om skrattande	176

Läsarservice

Läsarservice	179
Bilaga, frågeformulär	184
Referenser	185

FÖRORD



MIN FÖRHOPPNING MED DENNA BOK är att väcka nyfikenhet i ämnet, att öka kunskapen hos den intresserade läsaren samt att sätta in skrattbeteendet i ett större sammanhang. Vad händer om samtalet om skratt lyfts till en nivå där vi inser vidden av skrattfyrverkeriets effekter och seriöst utforskar hur vi kan tillämpa nya kunskaper? Vad finns det att vinna på att ställa frågor om hur vi skrattspråkar på arbetsplatsen? Inom vården? I skolan? Hemma? Spelar det här någon roll för mig, för

oss?

Det finns personer som säger: »Men vad sjutton, man kan väl inte gå omkring och storskratta hela dagarna? Vad ska det tjäna till att garva läppen av sig i tid och otid, i stället för att seriöst ägna sig åt de stora frågorna?» Ställer man sådana frågor gissar jag att vi inte talar om samma sak. Varför skulle för mycket skrattande vid felaktiga tillfällen, vara alternativet till för lite skrattande vid passande tillfällen? Och tänk om det är så att skrattspråkande och skrattklimat är några av de stora frågorna ...

Jag hoppas att jag ingen gång i denna bok har uttryckt några »borden«, »måsten« eller andra respektlösa pekpinnar. Å andra sidan önskar jag kunna inspirera oss alla till att vara generösa med våra leende- och skrattpresenter, oavsett om vi möts som privatpersoner eller om vi är ansvariga för andras väl och ve. Vi behöver inte ens känna varandra för att kunna ge en sådan gåva!

...

Mitt upp i livet blev min älskade mamma sjuk och hon avled alldeles för tidigt. I den tunga, svåra sorg som följde (och som aldrig lämnar mig) fick jag anledning att brottas med frågor om skrattande och mörka livssituationer.

Kunde jag verkligen fortsätta med mitt skrattarbete, leda workshops och på annat sätt ägna mig åt skrattvetenskap, mitt i sjukdom, elände och död? Skulle jag klara det? Och passade det sig?

Lyckligtvis frågade jag den enda som kunde ge mig ett tydligt svar – mamma själv – medan vi ännu kunde tala med varandra. Jag anade att hon skulle förstå de olika nyanserna i frågan och kanske visste jag också vad hon skulle säga – men det var viktigt för mig att höra hennes svar. Jag sa: »Mamma, du vet ju att jag jobbar med skratt. Hur tänker du om det nu?» Och mamma svarade: »Om det är något jag verkligen vill be dig om är det att du fortsätter med ditt arbete och att du aldrig slutar att skratta!«

1. SKRATT I SITT SAMMANHANG

Jag betar mig, alltså finns jag!

FRÅN VÅR TILLBLIVELSE till det sista andetaget, dygnet runt, ägnar vi oss åt olika beteenden. Ett av de allra äldsta beteendena ur evolutionärt perspektiv är skrattandet som kantar och smyckar vår livsväg.

Men, vadå beteenden? Vadå skrattande?



Två personer behövs, du och någon annan. Ställ er upp och försök att nudda varandras överarmar, samtidigt som det gäller att inte själv bli nuddad. Mycket fotarbete krävs. Fortsätt ett par minuter.

Om ni var stillsamma innan övningen, har energinivån helt säkert ökat. Kanske noterar ni en förändrad andning, ökad värme eller en ökad puls. Men det var inte bara energinivån som påverkades, eller hur? Om ni gjorde övningen fullt ut, upplevde ni sannolikt också något som hade med upprymdhet och glädje att göra. Helt säkert kunde man minst av allt observera en ansats till två leende-ansikten, men antagligen kunde ni också se och höra skratt i rummet. Sambandet mellan rörelselek och skrattbeteende är nämligen starkt för oss däggdjur. Endast den som stålsätter sig kan undvika detta reflexmässiga samband.

Föreställ dig nu att du står vid en busshållplats en kall dag med för lite kläder på dig. Inte nog med att du fryser. Du har bråttom, huvudet är fullt av humörsänkande tankar och du suckar ljudligt när du tittar på klockan: en hel evighet tills bussen kommer. Plötsligt kommer du att tänka på en gång när du blev varm och glad, genom att leka »nudda överarmarna på varandra-leken«. Du kanske bjuder in någon annan väntande person till lek. Eller så gör du inte det, även om du har lust, eftersom du inser att det inte passar in i de kulturella ramarna. Du bestämmer dig för att bjuda upp till dans i stället!

Tankar, beteenden, känslor och fysiologi i samspel

Hos människor råder ett komplext samspel mellan tankar, beteenden, känslor och fysiologi (kroppsliga reaktioner) – i den aktuella situationen. Om vi stannar till och fångar en viss filmruta i vårt liv i den situation som vi just då befinner oss, just *nu* till exempel, kan vår status analyseras utifrån tankefokus just nu, hur vi betar oss just nu, hur vi

♪ Åh, förlåt,
att jag är
glad! Men ni
förstår ju inte,
att det äntligen
är dag!«
*ur Förlåt att
jag är glad
av Mikloz Dur
Fläckman.*

känner just nu och det fysiologiska läget just nu. Men redan nu är det en ny filmruta, med en ny status, som gäller!

Har du varit med om att bli tvärledsen eller tvärarg på en sekund? Har du kanske också varit med om att plötsligt bli full i skratt mitt uppe i en urjobbig situation? Så snabbt kan det gå med nya impulser – åt alla håll!

Även om varje filmruta på sitt sätt är unik, följer våra beteenden, tankar och reaktioner vissa mönster. Dessa behöver förändras om vi önskar en förändring, inte minst vid känslomässigt eller kroppsligt lidande. Ibland kan vi behöva professionell hjälp.

Känslornas roll i samspelet

Det finns många försök att beskriva och förstå känslor. Ledande forskare och psykologer har olika begrepp och indelningar. Olika aspekter betonas och det har funnits en rad olika synsätt på känslors uppkomst. Det är inte så lätt att hänga med i vilken forskning som gäller.

Ordet känsla betecknar till vardags en subjektiv och medveten inre upplevelse med någon form av förnimbar kroppslig reaktion, som också tar sig uttryck i kroppsspråket och impuls till handling. Ett annat ord för känsla är emotion. Den delen av känslobegreppet som innefattar den kroppsliga aktiveringen benämns ofta affekt.

Känslor som ilska, rädsla, ledsenhet, äckel (avsky/avsmak) och glädje klassas som *grundkänslor*, ibland med tilläggen förvåning, intresse, skuld, skam och stolthet. Grundkänslor, eller primära känslor, är förprogrammerade med en direkt, snabb och automatisk respons i en emotionell situation, till skillnad från sekundära känslor som tillkommer i takt med att vi blir känslomässigt medvetna och börjar bygga fortsatta förbindelser och strukturer i hjärnan utifrån subjektiva upplevelser. Primära och sekundära känslor styrs av olika delar av hjärnan. (De primära styrs av det limbiska systemet, de sekundära styrs av pannlobernas bark.)

Hjärnforskaren Antonio Damasio för fram en tredje grupp som han kallar bakgrundskänslor. Det är de känslor som vi upplever större delen av tiden, »som ett föga påträngande grundackord« (1).

BETER VI OSS FÖR ATT VI KÄNNER – ELLER TVÄRTOM?

Genom att bland annat studera patienter med avgränsade hjärnskador, och med en alltmer utvecklad teknologi i forskningsarbetet, lär vi oss med tiden mer och mer om de strukturer i hjärnan som styr känslolivet och dess olika mekanismer.

Ibland vänder nya rön upp och ner på tidigare föreställningar. En allmänt rådande uppfattning har tidigare varit att våra känslor föregår »känslobeteendet«, exempelvis att vi gråter för att vi är ledsna eller



skrattar för att vi är glada. Men detta har visat sig vara fel. Vi är ledsna för att vi gråter och vi är glada för att vi skrattar. Uttrycket för känslan (beteendet) kommer således först, känslan följer efter med någon bråkdelens sekunds fördröjning. Det kan vara svårt att byta utgångspunkt och verklighetsbild för allmänheten, och det finns säkert även enstaka forskare som inte heller har grepp om denna »nya« ordning.

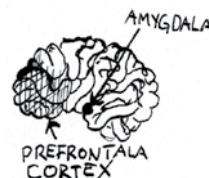
Det började med olika misstag vid elektrisk stimulering av hjärnan. Ett exempel på sådant misstag var vid behandlingen av en kvinna med Parkinsons sjukdom. När man opererade in små elektroder i hjärnstammen, som skulle sända svaga strömmar och därmed minska sjukdomssymtomen, hamnade man några millimeter fel. Kvinnan började gråta våldsamt, vilket visade sig bero på att elektroden råkat träffa hjärnstammens centrum för gråtande. Strax därpå kom en stark känsla av nedstämdhet över henne, och hon uttryckte att hon inte ville leva vidare. När den felaktigt placerade elektroden togs bort blev hennes känsla direkt neutral och hon kunde inte alls förstå varför hon känt sig så oerhört förtvivlad (2).

Det finns ett liknande patientexempel på oavsiktligt stimulerade skrattanfall. För att undersöka saken vidare lät man testa patienten med hjälp av uppgjorda experiment för att utesluta förväntanseffekter. Endast vid elektrisk stimulans uppstod skrattande eller leende, utifrån styrka på stimulansen (3).

VAD TRIGGAR BETEENDET?

Men om nu beteendet leder till känslan: vad triggar beteendet? Joseph LeDoux, forskare i neurovetenskap, har fördjupat sig i den omedvetna reaktion som föregår beteendet, som sedan leder till en medveten känsloupplevelse.

Om vi exempelvis uppfattar en fara (omedvetet) går signalen direkt till amygdala, som är ett litet mandelformat område i hjärnan (och del av det limbiska systemet). Amygdala är ett slags larm- eller sambandscentral för våra sinnen. Blixtsnabbt, oreflekterat och intensivt skickas larm ut i hela kroppen. Musklerna gör sig beredda att springa, innan vi ens har fattat att det finns något att vara rädd för. Rädslan är det vi känner, när det går upp för den medvetna hjärnan att det finns en fara (4).



Amygdalakedjan:

Omedveten kroppslig reaktion → beteende → medveten känsla (och tankar)

Baksidan med detta ändamålsenliga överlevnadssystem, är att det kan bli ett kostsamt »falskt alarm«. Genom att stanna upp och i stället aktivera långsammare system i hjärnan (i prefrontala cortex), kan vi tanke- mässigt reflektera och göra ett överlagt val av nästa beteende.



PLUSKEMI OCH MINUSKEMI

Förenklat kan sägas att våra känslor rör sig från starkt plusladdad känsla i ena änden, till starkt minusladdad känsla i den andra änden, med en neutral zon i mitten (utifrån hur individen själv upplever situationen).

De plusladdade känslorna påverkar kroppens kemi på ett sätt som jag kallar för *pluskemi*. Negativt laddade känslor leder till *minuskemi*.

Alla typer av känslor är nödvändiga, ofrånkomliga och ingår naturligt i människors liv. Tyvärr är det inte bara tungt och svårt med plågsamma känslor. Påfrestningen kostar också, oavsett om känslan är rimlig, funktionell eller begriplig. Den negativa kemins påfrestning för kroppen behöver därför balanseras med pluskemi i erforderliga doser. En viss mängd av plusladdade känslor är inte lyx, utan en förutsättning för våra system. Det betyder att behovet av glädjestråk och andra pluskänslor inte är mindre i en känslomässigt svår livssituation. Konsekvenserna av en alltför långvarig minuskemi är tyvärr inte möjliga att välja bort.

Ett exempel på kostnad är vid känslorna irritation och ilska. De fyller en viktig funktion om vi ska strida: vi vågar mer, klarar mer, vi känner oss starka och oövervinnerliga. Men det blir »dyrt« att ständigt och jämt leva i fysiologiskt beredskapsläge.

Personer med högt inslag av otålighet, frustration, hetsighet och irritation löper dubbelt så stor risk för hjärtinfarkt, jämfört med jämnåriga som har större inslag av balans och återhämtning (5). Livskvaliteten påverkas även på andra sätt. Inte minst kan konsekvenser av beteenden till följd av bristande impuls kontroll (kort stubin) bli mycket påfrestande för relationer.

Ibland är det funktionellt att göra »dyra uttag«, även om det kostar. Om man ser en buss närma sig som man verkligen vill hinna med, kan det vara meningsfullt med en chansning att kuta fort som faderullan, till skillnad från den meningslösa kostnaden som det innebär för stresssystemet att stå och svära irriterat över bussen som redan gått. Någon enstaka gång av det ena eller andra alternativet spelar ingen större roll på lång sikt, medan ständiga uttag kan leda till »konkurs«.

Det är fullt möjligt, och ibland livsviktigt, att framgångsrikt träna in mer funktionella mönster och vanor. Egen motivation är avgörande.

Beteendenas roll i samspelet

Just nu har du beteendet att hålla en bok i handen, du använder ansiktsmusklerna på ett sätt som ger en viss mimik, du andas på ett visst sätt och stämbanden är stilla.

Plötsligt killar det till på foten. Medan du böjer dig ner och sträcker ut handen för att klia dig, skulle någon som såg dig redan kunna no-



tera ett visst antal beteendeförändringar. Men! Nu ser du att det är en geting som kryper omkring på din fot. Liknar du mig, skjuter antalet yviga och högljudda beteenden i höjden. Då skriker du till i ett skrämtonfall, börjar vifta med armar och ben i flaxiga rörelser och springer därifrån med ett matchande ansiktsuttryck.

En kaskad av hormoner har spritt sig i kroppen till följd av din rädsreaktion och mycket funktionellt aktiveras en mängd kroppsliga processer som ska hjälpa dig att fly så bra som möjligt. Huruvida en geting är livshotande eller inte vet inte kroppen, den går på information från din tolkande hjärna och dina beteenden.

Ganska snart ser du att getingen flyger ut genom ett öppet fönster och du sätter dig att läsa igen. Det stillsammare beteendet påverkar kroppen att »släppa gaspedalen«, parallellt med tanken: »Skönt, nu är jag säker«. Lugn- och roläget infinner sig, förutsatt att du släpper minnet, och heller inte övergår till ångestladdad förväntan om ny geting. (Läser du en gastkramande bok blir det för all del inte heller kolognt.) För den som aldrig brydde sig från början, eller som blev glad av att se den söta getingen, gick inget flaxande i gång, fast situationen var densamma. Man kan också tänka sig att någon tyckte synd om getingen, rentav började skälla på den som skrämde en stackars insekt eller att den rädda blev förlöjligad.

...

Variationerna är oändligt många, men oavsett vilken scen som spelas på livets teater kan vi vara säkra på att någon form av beteende alltid finns med i bilden. En enkel definition av ordet beteende är alla varianter av alla aktiviteter som man kan ägna sig åt, inklusive aktiviteten att ligga prick still.

Beteendets påverkan på vår fysiologi är lätt att pröva genom att resa sig upp och hoppa på stället. Du kanske inte vill, eller kan hoppa? Välj då ett annat beteende. Du kommer att märka att vad du än gör: om du gör armhävningar, ropar glatt: »Åh, gud, vad bra!« eller bara sitter still vid datorn, ger det något gensvar i kroppen. Vi kan förstås också notera andra konsekvenser av våra beteenden, än de som sker i kroppen. Lagar vi mat så får vi ett annat resultat, än om vi inte lagar mat. Går jag till jobbet och betar mig hela dagen, är det skillnad mot om jag inte kommer mig för att göra någonting.

Det märkvärdiga med beteenden är att de kan noteras av omgivningen, till skillnad från våra tankar, känsloupplevelser och fysiologiska förnimmelser. Om vi inte hade våra beteenden skulle vi inte veta mycket om varandras inre liv.





Våra beteenden ger också information »inåt«, till vårt stressystem, det så kallade *autonoma nervsystemet* (ANS), med god hjälp av våra tankar. ANS är alltid lojalt och redo att reagera på våra signaler.

Om signalerna är sanna eller kloka, kan inte ANS veta. Ibland ställer vi till med larm i onödan. Vi kan också underskatta en fara. Som tur är finns möjligheten att aktivt och medvetet skicka in korrigerande information, via nya beteenden och nya tankar.

BETEENDEN ELLER TANKAR

– VILKEN SIGNAL SMÄLLER HÖGST?

Är det då information via beteenden eller tankar som spelar mest roll för vilka känslor som väcks, och hur ANS kommer att reagera? Låt oss undersöka saken med några experiment!

Agera fullt ut med nedanstående beteenden (som om du spelade teater) och iaktta dina upplevelser:

1a. Sätt dig i en stol med karmar och visa via dina beteenden hur rädd och ångestfylld du är. Ta ett stadigt tag i armstöden, så stadigt att du börjar darra. Spänn hela kroppen och riktigt klamra dig fast i stolen. Medan du flämtar, talar du med en allt skakigare och högre röst, och säger sådant en panikslagen person skulle kunna säga.

1b. Sitt i samma stol men inta nu en slapp, halvliggande ställning. Gäspa ljudligt och utdraget, medan du med släpig röst berättar hur lugnt och skönt du har det.

1c. Föreställ dig att nu du har en person som du är mycket arg på framför dig och spela upp ett högljutt vredesutbrott som du kryddar med starka överdrifter.

1d. Sätt armarna längs sidorna, fäll ut händerna och rör dig som en pingvin med små struttiga steg samtidigt som du fnissande hälsar på dina fiktiva pingvinvänner.

2 a. Ha kvar beteendet från experiment 1a, men med orden från experiment 1b. Det innebär att du spänner dig, darrar och pratar hetsigt, med ord som uttrycker hur lugnt och skönt du har det. När innehållet i orden fram till ditt stressystem?

2 b. Upprepa beteendet från experiment 1b, och pröva om du i den slappa ställningen och med den släpiga rösten, kan få i gång en stressreaktion i kroppen genom att byta replikerna till uppjagande och oroande meningar som exempelvis »Åååh... Jag kommer aaaldrig att klara det...« »Det häääär ääää det



vääärsta jaag haar vaarit med oom. Kaaan ingen hjäälpa miiiig?» Kommer pulsen att öka eller inte?

Pröva att på motsvarande sätt korsa beteenden och replikernas innehåll i replikerna i experiment 1c och 1d.

I andra halvan av experimentet blir det tydligt att ett kraftfullt beteende har starkare »power« och informationsvärde för ANS än det semantiska innehållet. Precis som i leken »sten, sax, påse« beror det dock på vad som »vinner«. Vid neutrala beteenden får tankarnas budskap betydligt större betydelse. I vårt dagliga och automatiska leverne är tankar och beteenden i samklang, och förstärker varandras budskap till ANS. Men som vi förstår av ovanstående experiment, kan vi aktivt gå »bakvägen«, via beteendet, om vi vill stimulera och påverka en viss känsla.

Under en workshop om och med skrattande, som jag hade med ett gäng IT-killar, berättade en av deltagarna om sitt »liftarskratt«. Han och en vän brukar göra långa liftarresor. Ibland kan det dröja länge innan någon stannar och både hunger och irritation ökar. När de känner att de alldeles håller på att tappa modet, har de som vana att ta tag i varandra och dansa runt, medan de skrattar som galningar, tills de har fått tillbaka glädjen och energin.

Att hantera sina negativa känslor genom att ägna sig åt beteenden som hör ihop med starkt laddade pluskänslor kan vara mycket effektivt. De flesta av oss gör detta rent automatiskt. Det betyder inte att man därmed låtsas som att ett problem inte finns. Det handlar snarare om att gå vidare med en konstruktiv problemlösning där så är möjligt, eller åtminstone få en paus i det svåra.

En myt som fortfarande har ett starkt fäste är att en ilsken person blir av med sin ilska genom ett rejält vredesutbrott, eller att tårar befriar från sorg. Föreställningen att hjärnan skulle vara som en ångpanna där negativa känslor däms upp och måste släppas ut för att undvika en överreaktion uppkom på 1800-talet. Men som tidigare har beskrivits kommer beteendet före känslan (s. 10), även om det verkar bakvänt utifrån vår upplevelse. Redan för 50 år sedan visade kontrollerade studier att vredesutbrott ökar vreden och att gråtande kan driva oss djupare in i nedstämdhet (6). Vi har svårt att lämna gamla inkörda tankespor, även när modern forskningsutrustning med hög tillförlitlighet kan påvisa omedvetna processer i hjärnan.

Visst är det värdefullt och ibland ytterst funktionellt att bli riktigt arg, eftersom det ger oss en känsla av kontroll, mod och styrka. Och visst kan det kännas skönt att tala om sin ledsenhet och låta tårarna rinna en stund, framför allt med tabbe på vårt viktiga behov av bekräftelse och tröst. Men vid någon tidpunkt brukar antingen gråtaren eller omgivningen tycka att det räcker. Det är helt enkelt nödvändigt att bry-

ta in med andra beteenden, och nya sätt att förhålla sig till sina tankar, om man ska komma vidare och inte »fastna«. (Detta kan många gånger vara lättare sagt än gjort.) Omvänt kan ett underskott av känsloladdade beteenden också vara ett problem, ofta till följd av upplevelser av rädsla eller skam för negativa affekter.

Det är naturligt att – medvetet och omedvetet – ständigt ägna oss åt massor av både funktionella och dysfunktionella beteenden. Det är när underskott eller överskott av beteenden ställer till lidande som vi kan vilja eller behöva göra någon förändring, på egen hand eller med professionell hjälp.

Tankarnas roll i samspelet

Tankar och tankefokus väcker alltid någon känslomässig reaktion hos den tänkande: behaglig i någon grad, neutral eller obehaglig i någon grad som i sin tur påverkar vår fysiologiska status.

I genomsnitt tänker vi 30000–40000 tankar dagligen. Hur ser fördelningen ut i din hjärna mellan plusladdade, minusladdade och neutrala tankeupplevelser en vanlig vecka?

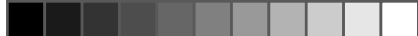
När ordet »tankar« används i denna bok är det ett medvetet val i stället för det korrekta ordet »kognitioner«. Kognitioner är egentligen inte helt synonymt med »tankar« utan är ett samlingsnamn för våra olika intellektuella funktioner såsom tänkande, varseblivning och minne.

Tankar innefattar sådant som korta och långa ordslingar, minnen (bakåt), föreställningar (framåt), fantasier, bilder, associationer, observationer, varseblivningar (via sinnen), drömmar, sånger och musik. Tankar kan vara sanna eller osanna, viktiga eller oviktiga, kloka eller okloka, medvetna eller omedvetna.

Som tidigare beskrivits har beteenden en inverkan på vår fysiologi, ofta både kraftfull och snabb. Hur är det med tankens kraft? Prova att spänna din högra arm allt vad du kan en liten stund tills du känner hur det börjar pulsera och darra. Och – slappna av! Observera hur den avspända armen känns. Försök nu att via din tanke få samma upplevelse av avspänning i din andra arm, med direktverkan. Det är svårt, eller hur? Men om du har lite tålamod och lyckas koncentrera dig medan du tänker: »Nu blir min arm tyngre och tyngre, åh, vad tuuung och aaavslappnad den är« så kommer du kunna uppleva även en avspänd vänsterarm.

Ännu mer koncentration krävs det om du vill få upp pulsen via tanken, men det går faktiskt att få viss effekt av en mental springtur, om man uthålligt lyckas föreställa sig exakt varje steg. Föreställer vi oss ett livsfarligt hot eller en riktigt stressande situation, krävs däremot bara en kort tanke för att kroppen ska gå i gång (via känslan).

Vid neutralt beteende blir, som tidigare har nämnts, tankens kraft



mer påtaglig. Om du är relativt stillsam just nu, kan du pröva att fokusera på en citron i din fantasi. Citronen är lite grön på ena sidan och antagligen extra sur. Föreställ dig hur du delar citronen, och att du tar ena halvan och för den mot näsan, medan du drar in citrondoften. Pressa sedan ut några droppar på tungan – fortfarande i din fantasi. Upplev den sura citronsaften i munnen, och hur du sväljer den. Du kanske kan förnimma hur den letar sig ner i magen. Om du kunde koncentrera dig på denna »citronövning«, har du sannolikt fått en ökad salivmängd samt enzymer i magen med uppgift att bryta ned citronsaften. Och detta endast genom en fantasicitron. Du kan välja solvarma jordgubbar om du föredrar det, eller vad du vill, som får det att vattnas extra mycket i just din mun.

Förlåt om jag plågar dig lite nu, men visst kan du, genom att intensivt tänka på sådant du skulle tycka vara riktigt äckligt att svälja, också uppleva någon grad av illamående? Vill du att illamåendet ska gå över? Växla då till något neutralt och sedan tillbaka till de solvarma jordgubbarna!

Ett tydligt exempel på hur vårt tankefokus räcker för att sätta sprätt på känslor och fysiska reaktioner, är en skön sexuell fantasi som ger stark och angenäm känsla, med tydligt och påtagligt kroppsligt svar. Lusten att gå vidare till ett beteende väcks. (Lusten kan förstås också väckas av ett beteende.) Om tanken inte alls berör blir svaret neutralt. Traumatiska sexuella minnen med äcklande tankar, har ett mycket starkt och negativt ångestpåslag, och det går oftast inte heller att undgå beteendemässiga impulser att undkomma det otäcka.

Fler tydliga exempel på tankar som väcker påtagliga reaktioner: att tänka på naglar som rispar i billack, tuggande på en glasspinne, gnisslande med gammaldags tavelkrita på griffeltavla, eller annat som brukar ge dig rysningar och gåshud.

Via våra sinnen serveras vi slumpmässiga perceptioner, men vi styr oss också aktivt till »känslöflöden« för att uppleva starka känslor som glädje, sorg, skräck, äckel. Detta fyller många funktioner och behov: anspänning, avspänning, träning av förmåga att hantera »riktiga« känslöpåslag, socialt kitt, ökad medkänsla och förståelse för andra, inspiration, energi, tacksamhet och tröst. Vanliga källor är musik, filmer, böcker, nostalgiväckare, foton, sociala medier och kanske allra mest våra berättelser för varandra.

En person berättade hur han en vanlig dag petade öronen med en tops och på kul lämnade den där, så den stod rakt ut. Mitt upp i allt det ringde telefonen. Han tryckte luren med vanlig fart mot örat ... Ungefär här blir det nästan övermäktigt att fullfölja tanken.

Som motvikt föreslås nu lite härliga, ljuvliga och behagliga tankar. Har du haft någon upplevelse på sistone när du blev full i skratt? Eller som



fyllde dig med välbehag? Om du vill kan du bjuda dig själv på en mental sinnescocktail. Föreställ dig då i en sammanhängande sväng: åsynen av något du verkligen tycker om, smaken av något du tycker om att äta, en stark puff av en doft du gillar, ett njutbart ljud och sköna sensationer via känselsinnet.

...

Varianterna av tankar och dess effekter är oändliga, i alla hjärnor över hela världen, varje stund. Vissa tankar ger stormande effekt, andra går obemärkta förbi. Förenklat kan man säga att vi får den reaktion som vi beställer. Men om man säger så, behöver det uttryckas med respekt. Det som beskrivs är samband som råder. Att förstå att vissa tankar och beteenden leder till vissa konsekvenser är något helt annat än att det därmed skulle vara lätt att bryta tanke- och beteendemässiga mönster och vanor. Här finns en hel rad med saker som påverkar: vår inlärningshistoria, förmågor och resurser, grad av välbefinnande, hälsomässig status, grad av motivation och vår verkligt stora förkärlek för det som just nu känns mest frestande, mest ångestlindrande, enklast, skönast, godast och så vidare.

Dessutom har vi hela tiden att förhålla oss till yttre omständigheter, ibland påverkbara och ibland opåverkbara!! Har vi trampat i ett kallt vattenhål och fått iskalla och blöta fötter så strävar de flesta av oss efter att försöka få fötterna torra och varma igen. Men hur reagerar vi när det inte går? För att inte tala om när ännu värre saker händer. Det är lätt att säga »det är inte hur man har det, utan hur man tar det«, särskilt för omgivningen.

Oavsett om det finns faktisk orsak eller inte, medför allt fler, allt längre och allt starkare minustankar i våra återkommande tankemönster ett känslomässigt lidande.

Ett vanligt exempel på »kostsamma« tankar är grubblande och ältande, som skapar oro och ångestpåslag. Visst inslag av grubbel är normalt, men grubblande och ältande karaktäriseras av att det är helt meningslöst tänkande. Det är därför dyrt, utan att ens ge oss något i utbyte – utom en mängd nackdelar såsom risk för depression, allmänt lidande och ännu mera grubbel.

HUR VET VI OM VÅRA TANKAR ÄR SANNA ELLER INTE?

Som psykolog kan jag få kommentarer från klienter att det kan kännas bakvänt att »lura sig« med neutrala eller konstruktivt positiva tankar. Men en dysfunktionell mängd av överdrivna negativa tankar och farhågor är lika långt från den objektiva sanningen. Hurtfriska tillrop från utomstående är känsligt. Det är personen själv som avgör om det är intressant att stimulera andra tankemönster än sådana som skapar lidande och plåga. Visst kan personer runt oss drabbas, eller ha fördel, av



våra tankemönster, men det kan vara värt att påminna om att det som spelar mest roll för andra, är vad vi gör. Oavsett om jag vill ändra mina tankemönster för min egen skull, eller för att fungera bättre med andra, är det inte så lätt att byta rakt av. Det finns mycket som förvrider och påverkar våra perspektiv, våra tankar och våra beslut. Några av de begrepp som används för detta inom psykologin är tankefilter, selektion, tankefällor och det fundamentala attributionsfelet.

TANKEFILTER

Med tanke på den enorma mängd information som ständigt bjuds vår hjärna via våra sinnen är vi tvungna att selektera (välja). Det mesta selekteras bort och det sker mestadels automatiskt. När selektionsprocessen är färdig tar en tolkning av kvarvarande information vid. Den sker via våra personliga tankefilter och påverkas av sådant som lagrats in i våra neurala nätverk via erfarenheter, kunskap, associationer, personliga sanningar, livsregler, tränade förmågor, funktionshinder och sist men inte minst vilka känslor som för tillfället uppfyller oss.

Om vi saknar information som vi behöver för att få en begriplig bild i vår hjärna, fyller vi själva i eller förvränger informationen. Vad vi uppmärksammar och hur vi tolkar spelar roll för nya minnen och våra beslut. Variationen av tankefilter, och att vi inte ens är medvetna om vad vi missat, är en riktig utmaning i kommunikation. Inte konstigt att det kan uppstå missförstånd!

Med hjälp av vår kommunikation försöker vi utbyta vissa bilder och tankar med varandra och på så sätt vidga vårt perspektiv – med större eller mindre framgång. Hur gärna vi än vill förstå, eller bli förstådda, är det inte möjligt med mer än partiell förståelse. Men tursamt nog är det mer avgörande för oss att vi uppfattar ett intresse och en önskan hos mottagaren att förstå. Den bekräftelsen räcker långt.

Som författare känner jag inte min läsare, men ett är alldeles säkert, att du som läser detta har unika läsglasögon som skiljer sig från en annan läsares glasögon.

SELEKTION

Ett spritt experiment för att tydliggöra hur selektivt vi uppfattar till och med det vi har framför våra egna ögon, är en film med en helt synlig gorilla, som ändå är osynlig för många. Filmen visar hur sex personer spelar basket. De är uppdelade i två lag, ett med vita tröjor och ett med svarta tröjor. Åskådarna ombeds att noggrant räkna hur många passningar de vita laget gör. Mitt i räknandet kliver en gorilla in på planen, går rakt igenom den spelande gruppen och ut igen. Efter filmen är spänningen hög vem som lyckats räkna rätt på antalet passningar. Men i stället kommer frågan: »Såg ni något konstigt?» I grupper som



gör experimentet brukar hälften helt missa gorillan i sin iver att räkna passningar. När man väl sett gorillan är det omöjligt att missa den (16).

TANKEFÄLLOR

Även om de flesta av våra tolkningar, gissningar och antaganden ger oss en ganska förvrängd bild av vår verklighet så klarar vi oss förvånansvärt bra. Men ibland åker vi dit på »logiska tankefel« i så hög grad och så ofta att det skapar problem.

Våra tankefällor brukar delas in i olika kategorier. Dessa är inte huggna i sten utan går in i varandra. Det viktiga är inte att ha rätt etikett utan att lättare kunna identifiera och känna igen sina tankemönster.

Vanliga tankefällor är: *tunneltänkande* (när uppmärksamhet och tolkningar är selektiva på ett sätt som innebär problem för oss), *svart eller vitt tänkande* (allt som inte är perfekt klassas som värdelöst), *personalisering* (att på ett överdrivet sätt attribuera händelser till den egna personen, att överdriva sin egen roll), *tankeläsning* (att tro sig veta vad andra tänker och att förvänta sig/kräva att andra ska kunna läsa ens egna tankar), *övergeneralisering* (att man tycker sig se ett mönster utifrån en eller ett fåtal händelser), *diskvalificering* (när det positiva görs betydelselöst eller vänds till något negativt), *katastroftänkande* (tankar om att det värsta tänkbara ska inträffa i överdriven proportion till den faktiska hotbilden), *måstelbordetänkande* (att på överdrivet sätt använda orden måste och borde när det är mer relevant med orden vill och behöver), *känslotänkande* (att betrakta intuition och känslor som sanningar), *spådomsfällan* (när vi uttalar oss med säkerhet om framtiden).

DET FUNDAMENTALA ATTRIBUTIONSFELET

Ytterligare en vanlig tankekurpa vi människor gör kallas för det *fundamentala attributionsfelet*. Detta innebär kortfattat att vi tenderar att underskatta yttre faktorer vid förståelse av och förklaring till människors beteende, och i stället överskattar inre faktorer (såsom karaktär och personliga egenskaper). Detta sker i större utsträckning när det gäller hur vi bedömer och dömer andra, än när det gäller oss själva, och blir allra tydligast vid negativa beteenden och tillkortakommanden. Ett exempel ur vardagen kan vara när en tonåring sitter på tunnelbanan på platsen för funktionshindrade och det kommer någon som till synes behöver den bättre. När den »ouppfostrade« reser sig för att stiga av blir det uppenbart att tonåringen saknar ett underben ...

Strategin att ha ett större överseende med våra egna tillkortakommanden som aktörer, än när vi är observatörer av andras beteenden, kan visserligen vara till nytta för oss i vissa avseenden, men leder också

dels till brist på empati, dels till destruktiv kommunikation. Detta är särskilt tydligt vid svåra konflikter – och ofta själva orsaken till konflikten.

BESLUTSFATTARSYSTEM Å LA KAHNEMAN

Psykologiprofessorn Daniel Kahneman har fått stort genomslag med sin bok »Tänka, snabbt och långsamt« som handlar just om mänskligt tänkande. I boken beskriver han en mängd olika tankefenomen utifrån forskning och som vi alla kan känna igen oss i.

Han beskriver också hur vi har två typer av beslutsfattarsystem, som två olika, fast ändå sammanlänkade tankeorgan. Han kallar dessa för System 1 och System 2. System 1 är snabbt, intuitivt och erfarenhetsbaserat. System 2 är långsamt, eftertänksamt, resonerande, logiskt. System 1 spar oss tankekraft och ger oss genvägar till »rätt« beslut medan System 2 kräver mer energi och motivation. Systemen utsätter hela tiden tanken för olika prövningar i det ständiga valet av beslut och handlingar (7).

AKTIV FÖRÄNDRING AV INVANDA TANKEMÖNSTER

Vi utvecklas och förändras under hela vårt liv, men om vi blir medvetna om något tankemönster som vi är mindre förtjusta i, vill vi kanske aktivt förändra det i riktning mot ett önskat mål. Det fungerar inte särskilt bra att bestämma sig för att »från och med i morgon ska jag sluta att tänka som jag gör«, även om vi eller omgivningen är angelägna. Hjärnan gör nämligen helst det den känner igen. Och du kanske har provat hur det blir om du säger till dig (eller andra): »Tänk inte på en röd igelkott«. (Du kommer garanterat att göra just det). Med hjälp av konkret pedagogik, på språk som hjärnan förstår, går det däremot utmärkt att trampa upp nya spår och mönster.

Fördjupning i kognitivt förändringsarbete ligger utanför ramen för denna bok, men nedan följer några exempel som den hugade kan pröva.

Distansspråket

Vi kan inte styra innehållet i alla våra tankar hur vi än försöker men vi kan välja hur vi ska förhålla oss till våra tankar. Vi kan skaffa oss distans genom att skapa observationsutrymme i stället för att blint reagera som om tanken faktiskt är sann. En teknik för detta är att översätta till »distansspråket« genom att använda sig av meningen: »Nu fick jag tanken att ...« (Eller: »Nu tänkte jag tanken att ...«)

Exempel: »Jag är helt värdelös.« blir på distansspråket: »Nu fick jag tanken att jag är helt värdelös«. »Jag kommer inte att klara detta!« blir på distansspråket: »Nu tänkte jag tanken att jag aldrig kommer att klara detta.»

Tänk dig att huvudet är en boll och att du i något slags metaperspektiv

kikar in och inventerar vad det är för tankeslingor som flyger omkring där, lite som flygplan med reklambudskap som svans. Ta några av tankeslingorna och översätt dem till distansspråket. Tankar som omedvetet behandlats av dig som om de vore sanna tidigare, blir plötsligt synliga och utsatta för din prövning. Kanske du ställer frågor såsom »Är detta sant?«, »Vet jag det eller tror jag det?«, »Är det här en bra, viktig, klok tanke?«, »Behöver jag bry mig om den?«, »Vad finns det för beteenden inblandade i detta?«, »Finns det fler luriga tankar?« »Vilka känslor uppstår när jag tänker denna tanke?«, »Är den här tanken till nytta för mig eller inte?« och »Finns det någon tanke jag hellre vill tänka?«

ATT LUGNA NED SIG

Men hur ska vi ens komma att tänka på möjligheten att pröva nya tankar och nya beteenden mitt upp i en svår situation? Är vi i stark affekt tänker vi inte särskilt klart.

Ett första försök att lugna ned sig kan vara att styra sin andning med ett medvetet »specialandetag«. Det ger en möjlighet att skapa ett utrymme, där vi kan observera läget och ta ställning till hur vi, tankemässigt och beteendemässigt, vill agera i nästa steg.

Beprövade övningar (från tio i topp-listan hos en lång rad av mina klienter och stresskursdeltagare)

Specialandetaget »Omkopplaren«

Andas in genom näsan i cirka 3–4 sekunder, håll andan med stängd mun i 3–4 sekunder och låt sedan utandningen bli cirka dubbelt så lång. Bra effekt får man om man låter utandningen väsas ut genom öppen mun, som om man säger »aaaaah« men utan ljud. Den sista utpuffen får däremot gärna höras, som en ljudlig suck, samtidigt som hakan faller ner mot bröstet. Jag rekommenderar att dra upp näsan i riktning mot taket medan du håller andan. Skillnaden blir då ännu mer påtaglig när du sedan tappar hakan. Målet är att känna sig som en avspänd hösäck inombords.

Diskret variant av Omkopplaren

Andas lite hemligt in extra mycket luft genom näsan, håll andan, släpp ut luften långsamt genom näsan (fortfarande hemligt). Känn den inre friden. Denna variant hjälper dig att behålla/återta ditt lugn och ditt lyssnande vid stressande samtal och konfliktfyllda diskussioner. Passa gärna på när motparten talar.

»Sjögräset«

I den här övningen tar man in hela kroppen i det omkopplande andetaget.

Stå på golvet. Andas in och håll andan med en anspänning i hela kroppen, gärna med näsan uppåt. När du så småningom puffar ut den sista skjutsen av andetaget är det som om du tappar hela din styrrel, utom i fötterna som står stadigt. »Lås upp« knäna så att du får en fjädrande gungning. (Tänk dig att du är en sådan där leksak som blir alldeles ranglig när man trycker in knappen undertill.) Stå kvar i den här sköna gungande positionen och föreställ dig att du är en tuva sjögräs. »Upplev« hur det kommer strömmar i vattnet från olika håll som ger impulser till mjuka böljande rörelser. Blunda gärna. För ännu bättre effekt: spetsa med skön musik (enligt din smak).

»Spiralövningen«

Ibland är det så rött inombords att det skriker och larmar. Då kan denna övning vara verkningsfull.

1. Rikta din uppmärksamhet mot det jobbiga och plågsamma som pågår inom dig. Observera hur upplevelsen tar sig uttryck i kroppen och var den känns. Skatta hur störande det känns på en skala 0–10.
2. Tänk dig att energin från störningen kan röra sig som en spiral. Vilken riktning rör sig spiralen i, medsols eller motsols?
3. Försök nu att byta riktning, via din tanke.
4. Observera din störning. Är det någon skillnad?

»Väderkvarnen«

Ett alternativ är att föreställa sig väderkvarnsvingar som rör sig åt ena hållet. Stanna vingarna via tanken. Byt håll, med lagom motstånd, så att vingarna rör sig allt lååångsammare för att så småningom stanna.

Fysiologins roll i samspelet

Men allt som gör ont kan väl inte bero på våra beteenden och våra tankar? Nej, visst sker det allt som oftast att själva startskottet uppstår till följd av något fysiologiskt, inte minst vid andras beteenden gentemot oss. Någon kanske slår oss, så att en skada uppstår, smeker oss på ett upphetsande sätt eller kittlar oss. Vi drabbas alla av olika typer av sjukdomar eller av »ofrivilliga« förgiftningstillstånd. Vad det än är för kroppsliga sensationer eller tillstånd så kommer våra tankeslingor, vår känslomässiga upplevelse och påverkan på våra beteenden att variera, beroende på inställning, känslighet, förmåga.

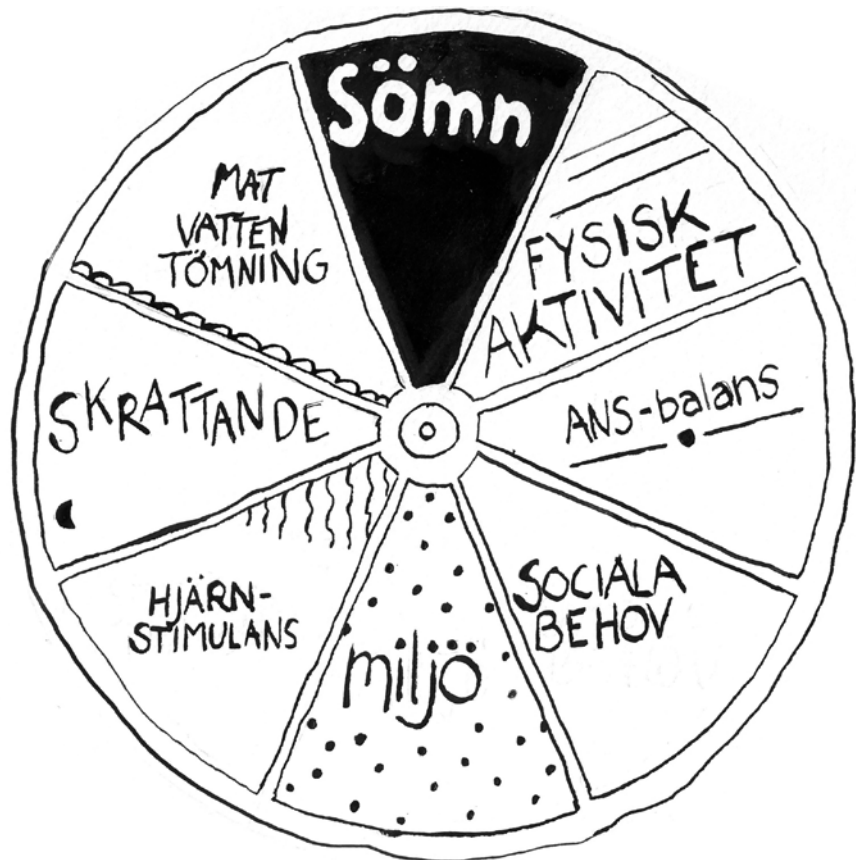
Vid plågsamma eller oroande kroppsliga avvikelser försöker vi oftast analysera orsaken. Det kan vara svårt att göra rätt analys av sina egna fysiologiska fenomen – och av andras. Lite felmarginal spelar ingen stor roll i vardagen men ibland behövs professionell bedömning.

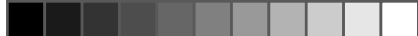


Ett exempel är hjärtklappning, som kan ha medicinska orsaker men som också kan vara en följd av ett kraftigt ångestpåslag. Symtomen vid panikångestattacker kan upplevas som övertygande och skrämmande tecken på livshotande tillstånd. Men hur mycket hjärtat än slår, hur svårt det än är att andas och hur mycket man än darrar och skakar så är det ett tillstånd som »sitter i huvudet«.

Högnelids hjul – basala behov som behöver rulla

Vi människor är på många sätt unika, samtidigt som våra grundläggande behov är gemensamma. Högnelids hjul är en modell med åtta ekrar som illustrerar dessa nödvändiga basbehov som *alla* behöver tillfredsställas om vi ska »rulla« framåt i livet.





Att alla basbehov har sitt berättigande innebär att *en* trasig eker räcker för att trassla till det, även om de andra är intakta. Uppfyllda basbehov är ingen garanti för att allt ska vara toppen eller att alla våra problem blir lösta. Men däremot garanterar brister och trasiga ekrar att det mesta blir svårare, motigare, jobbigare – som att leva i uppförsbacke.

En del av våra basbehov måste tillgodoses varje dygn, andra då och då. Lite uppförsbacke ibland är naturliga inslag för alla, medan allvarliga bristtillstånd är livshotande. Ibland är omständigheterna sådana att vi tvingas till förödande underskott eller överskott. Andra gånger har vi mycket väl möjlighet att påverka dosen men saknar motivation och kraft att bry oss, även när vi vet att vi kommer att bli nöjda om vi bara skulle orka ge oss det vi behöver.

Oavsett anledning får uppfyllda behov alltid en effekt som inte går att förhandla bort. Hur snabbt »utdelningen« respektive »räkningen« kommer varierar. Om vi som exempel inte har ätit på ett dygn blir vi direkt mätta när vi får mat. Men det kan också hända att vi äter mer än vad kroppen efterfrågar. Sker det någon enstaka gång att vi tar dubbla portioner får vi kanske tillfälligt ont i magen eller blir slöa. Händer det ofta uppstår en kvarstående effekt i form av viktmässig obalans.

MAT, VATTEN SAMT TÖMNING

Den här ekern handlar om att man äter, vad man äter, i vilken mängd man äter och hur man äter (då tänker jag inte så mycket på bordsskick-et som på beteenden som påverkar stressnivån), drycker och toavanor.

SÖMN

Sömnstörningar är ett av mina »favoritproblem« hos klienter, i bemärkelsen att det, i de allra flesta fall, går att bidra till en drastiskt förbättrad livskvalité och hälsa med en väl utförd sömnbehandling. Sömnunderskott kan bero på svårighet att sova eller för kort tid i sängen. Antalet sovtimmar är inte allt, kvalitet och sömneffektivitet spelar också roll.

Intressant nog kan man bli lika trött om man sover för mycket (jämfört med sitt egna optimala värde), som om man sover för lite. Nya forskningsstudier visar att sömn som riskfaktor för att dö i förtid, faktiskt är större om vi regelbundet sover en eller två timmar för mycket, jämfört med underskott i samma mängd. Ju mer desto bättre gäller verkligen inte alltid (8).

Vad är då optimal sömnlängd? Åldern och individuella behov spelar förstås in. Tonåringar behöver upp till 9 timmar, för att sedan som vuxna klara sig på 6,5 till 7,5 timmar många år framåt, tills att behovet minskar på ålderns höst.

Det har länge funnits en djupt rotad föreställning om att åtta tim-



mar sömn är ett slags ideal. Det kan betecknas som en myt, möjligen med rötter från gamla tiders klostertillvaro med åtta timmars arbete, åtta timmars kontemplation och åtta timmars sömn. Ironiskt nog kan en person som kunde haft sju goda sömntimmar framför sig känna sig missnöjd och orolig vid insomningen för att nattsömnen ska bli för kort och därmed få en onödig kvalitetsförsämring.

FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet är ett samlingsbegrepp för beteenden kopplade till kondition, styrka, balans och koordination. Varje gång vi använder våra olika kroppsliga funktioner så stärks de. Och tvärtom: det som inte används försvagas.

Jag brukar använda begreppen *opåverkbar* funktionsbegränsning och *påverkbar* funktionsbegränsning. Exempel på opåverkbar begränsning är om man har en neurologisk sjukdom, har ett medfött hjärtfel eller är blind. Påverkbara begränsningar har vi alla i någon grad och lite tål vi, men när de passerar en viss gräns kan det bli ett oönskat hinder eller medföra smärta och andra problem.

Till skillnad från vattenbehovet dör vi förstås inte med direktverkan om vi så sitter prick stilla en hel vecka. Men vissa »räkningar« kommer ändå relativt snart. Först kanske i form av nedgång i humör, livskänsla och välbefinnande. Ganska snart uppträder sådant som stelhet, andfåddhet, energilöshet. Med tiden blir effekterna allt mer omfattande.

Ibland kan man läsa: »Den som rör på sig mår bättre« och »Motion förlänger ditt liv med tio år«. Jag tycker dessa formuleringar är mer adekvata: »Personer som inte rör på sig kan inte förvänta sig att må lika bra som om de hade rört på sig.« och »Den som inte motionerar förkortar sitt liv.« (Om man

tycker att det är individens ensak att göra sina val eller ej, är en diskussion som får föras, och förs, utanför denna bok.)

Helst vill kroppen ha smärörelser lite då och då, vardagsmotion varje dag samt mer ansträngande träning två till tre gånger per vecka (det som jag kallar för *festmotion*). Om något måste prioriteras bort: låt det inte vara smärörelserna. Stillasittande i många timmar om dagen är mycket svårt för kroppen att klara.

Lurigt nog kan gradvis anpassning till bristtillstånd göra att vi upplever det som normaltillstånd. Ett exempel på hur gradvis minskning av kroppslig styrka har ägt rum, är när de längsta rulltrapporna i Stockholms tunnelbanesystem inte fungerar. För den som brukar gå uppför trappor eller på annat sätt håller i gång sin normalfunktion, är det bara



JAG VET INTE OM JAG KAN
GÖRA KULLERBYTTOR
FÖR DET VAR TRETTIO ÅR
SEDAN SENASTE BYTTAN



att knalla på uppför trappan, medan andra som knappt orkar ta sig upp blir uppmärksammade på att här finns en klar brist i funktionen.

Bristtillstånd kan också synas i form av en förkrympt och förtvinad muskel.

Förtvining av muskler har ett namn: *sarkopeni*. Sarkopenin drabbar muskler som inte används, från 30-årsåldern med större effekt ju längre bristtillståndet varar. Det är lätt att förklara svaghet eller krämpor med ålder, men mycket ofta handlar det snarare om påverkbar funktionsbegränsning. En man som har formen »päronmage på piprensarben« har byggt buk i stället för att underhålla sina benmuskler. Men musklerna är inte långsinta, hur länge de än fått vänta besvaras en ansträngning. Det är aldrig försent. Den smarta anpassar ansträngningen så att det varken blir för lite eller för mycket. Jag upprepar: inte heller för mycket. För stor mängd eller intensitet är nedbrytande och försvagande.



Axplock av sådant som påverkas av fysisk aktivitet (ingen rangordning)

Humör, sinnesstämning, livskänsla, välbefinnande, energinivå, styrka, smärtupplevelse, prestationsförmåga, uthållighet, självförtroende, ämnesomsättning, fettförbränning, viktbalans, sexuell lust och förmåga, blodtryck, kondition (syreupptagningsförmåga), hjärtats pumpförmåga, perifert syreutnyttjande, insulinresistens, glukostransport, blodsockernivå, blodproppsbildning, reparation av skadade blodkärl, kolesterolnivå, immunförsvar, sömnkvalitet, serotinhalt, endorfinhalt, dopaminhalt, stresssystemets hormoner, minne och inlärningsförmåga, telomerers längd (spelar bland annat roll för livslängden), vighet, balans, kroppsligt utseende, kroppstemperatur, självförsvar och flyktmöjlighet.



ANS-BALANS

ANS är en förkortning som står för autonoma nervsystemet, vårt stresssystem. ANS hjälper oss att upprätthålla homeostas – jämvikt – när den hotas. Så fort kroppen utsätts för påfrestning eller krav reagerar ANS, alltid lojalt och alltid redo att med full beredskap starta den biologiska stressreaktionskedjan för att maximera våra förutsättningar att överleva.

Stressorer

Triggern som utlöser stressreaktionen kallas för *stressor*, i plural stressorer. De kan vara hotfulla men också av positiv natur. Hans Selye beskrev på 50-talet en fortfarande giltig modell med fyra olika typer av stress: eustress (lycklig och positiv stress), understress (drabbar oss när vi är understimulerade), överstress (överbelastning av kroppens fysiska, psykiska och emotionella resurser), distress (sinnesstämningen som följer på långvarig över- eller understress) (10). När det talas om stress



är det oftast med syftning på överstress. Fysisk aktivitet, ivrigt engagemang, orgasm och sist men inte minst skratt i alla former, är exempel på positiv stress. Har vi brist inom dessa områden innebär det att vi går miste om den positiva uppvarvningen, men också om det excellenta återhämtningsläget som kroppen automatiskt hamnar i efter ansträngningen.

Fyra olika stressprogram

Vi har några olika alternativa program som går i gång vid sympatiskt påslag. De flesta har nog hört talas om kamp- och flyktreaktionerna (fight or flight). En tredje reaktion är uppgivenhet eller att spela död (exempelvis den utmattning som uppstår vid mer eller mindre konstant alarmläge). Det finns en fjärde vanlig reaktion hos människan och flera andra däggdjur, som kallas för tend-and-befriend (ung. vårda och knyta an). Vårdandet syftar på beteendestrategier som skyddar avkomman (tending). Anknytningen syftar på byggandet av sociala relationer och nätverk i stället för kamp (befriending). Sådana beteenden finns förstas hos alla kön men data från studier på människor och djur antyder att hormonet oxytocin i kombination med kvinnliga könshormoner ligger bakom dessa beteendemönster (9).

Rött och grönt läge

ANS består av det sympatiska respektive det parasympatiska nervsystemet. Vid plötslig fara reagerar den sympatiska delen av ANS blixtnsnabbt och en mängd organ och körtlar påverkas lika omedelbart, via hjärnan och till följd av den hormonkaskad som öser ut i blodomloppet. Andningen ökar och hjärtat slår snabbare. Energin och blodflödet omdirigeras till rena överlevnadsfunktioner och våra beteenden likaså. Äta, sova, hängla, tänka och en massa annat är varken intressant eller möjligt. Vakenhetsgraden är på topp, vi slår sprinterrekord (om vi är rädda), känner oss oövervinnerliga och modiga (om vi är arga) och får ökad smärttålighet.

När ANS uppfattar att faran är över tonar det sympatiska nervsystemet ner sin aktivitet, och vi kopplas över till det parasympatiska nervsystemet. Jag brukar kalla det parasympatiska läget för det gröna läget och det sympatiska för det röda läget. Båda lägena är lika viktiga för kroppen, som två motverkande krafter i ständigt samspel. Om hjärtat slår fortare i det röda läget, slår det långsammare i det gröna. Det är i det gröna läget som läkning, tillväxt, reparation och återhämtning sker. Gröna processer hämmas i strid. Det är exempelvis inte meningsfullt att ägna sig åt matsmältning om vi håller på att bli någon annans lunch. Men om vi ständigt är – eller upplever oss vara – jagade ger vi vår kropp dåliga förutsättningar för matsmältningens alla delar. Det är

inte konstigt att det är vanligt med magproblem vid stress. För att inte tala om svårigheten med att sova om vi samtidigt har skickat in beställningar på alert vakenhet

Skön balans

Det är utomordentligt viktigt att använda »stressmuskeln«, men som alltid har kroppen sitt behov av proportioner, mängd och rätt tillfälle. Nyckelordet inom all form av stresshantering är: **BALANS**.

Vid för stora och framför allt vid för långdragna störningar av balansen radar en mängd symtom upp sig. Saknar vi det gröna lägets hormoner behöver de tillföras. Bilförare brukar oftast tanka sina bilar varje gång mätaren signalerar att det är dags, även om det kan vara tråkigt, tidsödande, kallt, dyrt och smutsigt. Vem väljer att i stället putta bilen hela vägen hem med stänk och stön?

Den som inte har tid, motivation eller kraft att »tanka« sig själv med basal »grön bensin« kommer dessvärre att få baxa sig fram i tillvaron i uppförsbacke. Det finns många sätt att aktivt tillföra grönt med välbehövlig direktverkan i stunden. Att gå via effektiva sätt som skrattande, sjungande, lekande känns inte alltid som ett alternativ. Som tur är finns utmärkta andningsövningar, som har en nästan märkligt avgörande effekt i förhållande till hur lätta de är att utföra. Fördelaktigt är också att de med lätthet kan integreras i det dagliga livet och att de kan utföras diskret när så behövs (s. 22).

ANS gör ingen skillnad på om det finns ett äkta funktionellt krav eller om det handlar om en »meningslös beställning«. Ett av symptomen vid stress är dessutom en minskad förmåga att skilja på små och stora problem, vilket leder till en ökad och mer frekvent känsla av att vara jagad.

Ibland kan vi förvandla det som egentligen är vår räddning, till en negativ stressor. Ett exempel från vardagen är den ibland förekommande uppvarvningen i mataffärens kassakö. Och då tänker jag inte på en vild, euforisk och energisk glädjedans för att vi tillhör de lyckliga som har pengar att köpa mat för, att det finns mat i affären och att vi dessutom är lyckliga ägare till en spis. Den som saknar detta och tvingas uppleva att ens barn svälter har en stressor av mer »sant« livshotande karaktär än den mer tursamma som genom att köpa i tio minuter får möjlighet att överleva.

Köstress kan vara nog så jobbig att uppleva, men fördelen är att det hotfulla röda läget är betydligt lättare att omvandla till grönt när det sitter mer i det egna huvudet. Viktigt här är dock att komma ihåg att





det oftast är lättare att sortera, värdera och lösa *andras* problem än sina egna.

Om vi vore en aralia, eller en annan växt, skulle vi behöva vatten i lagom dos, inte för mycket och inte för lite. Torka är lika hotande mot existensen som översvämning. Ibland kallar jag stresshantering för »konsten att hålla sig lagom fuktig«. Dagar med många röda inslag (positiva och negativa) kräver en extra skopa av grönt återhämtningsläge.

SOCIALA BEHOV

Ett särdrag med allt som har med socialt samspel att göra är att vi är beroende av andra personers intresse och förmåga, om det så gäller samtal, beröring, sexuellt umgänge, samarbete, lek eller annan samvaro. Likt varianter av konstellationer i sångens värld ingår vi i sociala duetter, ensembler, större och mindre körer, varav den största är en global jättekör – medan att sjunga för sig själv i köket är en intern process som begränsas till ett område innanför vår egen hud.

Interaktion mellan oss som individer kräver någon typ av kommunikationssystem mellan sändare och mottagare. Och trots att vi till och med har flera språk att tillgå så kan det uppstå missförstånd och störningar på linjen utifrån omständigheter hos sändaren, hos mottagaren eller i själva överföringen. Det kanske inte ens finns en önskan om att förstå.

...

Av de språk som involverar stämbanden är talet det vanligaste – för de flesta. I *talspråket* använder vi en hopar betydelsebärande ord, i en viss språkmelodi (prosodi), främst för tre olika syften: vi vill knyta och hålla kontakt, vi vill argumentera och vi vill ha en dialog för utforskande och lärande. Själva tonen förmedlar samtidigt en stor mängd information om sändarens känslotillstånd, pålitlighet, avsikt och intresse. Ibland smälter vi upplevelsemässigt ihop med varandra i den röstmässiga dansen och i de kroppsliga vibrationerna. Vi blir mer eller mindre berörda. Ibland förstår vi ingenting fast vi vill. Ibland vill vi slippa samtalet.

En variant av det talade språket är *sångspråket* som används både till att förmedla ordmässigt innehåll och till att förmedla känslor (förutom allt annat som sjungande innebär för utövare och lyssnare).

Språk där stämbanden inte är inblandade är främst *kroppsspråket* som hela tiden avläses av mottagaren. Till kroppsspråket hör *ansiktsuttrycksspråket* (ansiktsmimiken). Våra miner avslöjar sådant mottagaren behöver veta, viktigast är om vi är vänligt eller fientligt sinnade men också om vi är intresserade, roade, nervösa, förälskade eller annat. Vi ska inte kunna dölja våra affekter och vi kan heller inte låta bli att göra

det. *Leendespråket* är en viktig del av ansiktsuttrycksspråket. I leende-beteendet är ansiktsmuskulaturen aktiverad men inte stämbanden.

Växlar vi upp till *skrattspråket* så skjuter energi- och aktivitetsnivån upp i höjden och stämbanden kopplas in. Skrattspråket kommuniceras via synintryck men är också ett av våra *känsloljudspråk*. Andra ljud framkallade av känslor är exempelvis suckar, stön, skrin och utrop. Här finns en mångfald med många nyanser. Ett ljud som »mmm« kan betyda att vi äter något gott eller njuter av en beröring men om vi skruvar lite på kompositionen kan det i stället uttrycka tröst. Skrattljudet är unikt på det sättet att det tolkas rätt, oavsett kultur och tidsålder. (Läs mer om ansiktsuttrycksspråk, leendespråk och skrattspråk i kap 2–4.)

Ytterligare språk:

- Skriftspråk, som karaktäriseras av att varken rösten eller kroppsspråket hjälper eller stjälper kommunikationen. Användningen av skiljetecken och tillägg av emojis är några av de möjligheter som finns att komplettera.
- Bildspråk.
- Nonsensspråk.
- Teckenspråk, kan vara offentliga eller hemliga.
- Lekspråk, exempelvis rövarspråket, i-språket eller båda språken på samma gång. (Rövarspråket – alla konsonanter fördubblas med ett »o« emellan. I-språket – alla vokaler byts ut till »i«.)



Vi är mycket känsliga för bristande intresse av att samspela med oss, oavsett språk. I värsta fall är det en person, eller en grupp, som är fientligt inställd och aktivt plågsam. Tillfälliga inslag av nålstick från omgivningen, konflikter med en närstående eller ett generande missförstånd kan göra tillräckligt ont. Faktorer som spelar roll för vår reaktion är bland annat hur viktig relationen är, den faktiska konsekvensen, vår självkänsla och om vi har andra goda relationer. Men om våra antenner ständigt viftar för att uppfatta hot, så är de också högst mottagliga för sändarbeteenden som signalerar välvilja, empati, intresse, uppskattning och inbjudan till gemenskap och delaktighet. I interaktion med andra har vi på så sätt möjlighet att fungera som påfyllare av varandra genom utbyte av värdefulla »uppåppuffar«.

MILJÖ

Som tidigare har nämnts påverkas vår inre miljö till följd av våra tankars, känslors och beteendens karaktär. Men det finns en mängd andra faktorer. Yttre miljöfaktorer kan vara syrehalt, ljusstyrka, temperatur och hygien. Vi har alla vårt favoritläge för komfort, men stora avvikelser från kroppens behov ger stora effekter, kanske livsavgörande. Total



syrebrist är ett tydligt exempel på hur avgörande en enda trasslig eker kan bli. Eller kemiskt förändrad luft till följd av föroreningar, som kan ge både kortsiktiga och långsiktiga effekter. Ibland är det inte så lätt att veta vad som är bra, vad som är skadligt och vad som är lagom dos. Ett exempel på detta är vistelse i solen. Läser man vissa rapporter kan man kanske tro att det är bäst att undvika solen helt, för att inte utsätta sig för risken att få hudcancer av solstrålarna. Men solen är samtidigt överlägsen som D-vitaminkälla, och D-vitaminbrist är inte att leka med. Forskning har visat att för varje person som dör av hudcancer dör 30 till följd av D-vitaminbrist (11). Så länge som man solar på ett smart sätt, och inte bränner sig, är det således inte bara härligt med solljus, utan också att rekommendera.

Ska vi utsätta vår kropp för verkligt hög stress på maximalt kort tid är det synnerligen effektivt med gift av olika slag. Då får kroppen jobba! Få av oss har erfarenhet av arsenik, och intag av giftiga svampar tillhör knappast vardagen. Gifter i lägre doser med långsiktiga effekter förekommer däremot snart sagt överallt, exempelvis i vår föda, även om vi väl knappt vet den exakta omfattningen. Helt klart är att kroppen har att förhålla sig till det som serveras. Ibland vet vi att det ingår en viss dos av gift, som när vi dricker alkoholhaltiga drycker. Dagen efter får vi viss påminnelse om att alkoholen skapar ett hästjobb för kroppen. Men vi människor bryr oss som bekant inte alltid om en kommande räkning. Hur skulle vi välja om ruset skulle börja med en rejäl baksmälla?

Ett annat relativt vanligt gift är nikotin. I sällskap av tjära, skadliga gaser och kemikalier blir listan på kroppsliga skador lång för den som röker. Men samtidigt orsakar nikotinet frisättning av flera signalsubstanser som ger en känsla av välbefinnande. Intressant nog kan man därför som rökare uppleva att det är behagligt med en cig, till och med avstressande, medan kroppen i själva verket sliter i uppförsbacke. Att kroppen är inblandad märks extra tydligt för den som vill klara av att *börja* röka eller snusa med allt vad det innebär av hosta och illamående, och för den som kanske en vacker dag vill *sluta* att röka eller snusa.

HJÄRNSTIMULANS

Det är härligt när kroppen har fått sitt, men ganska snart vill, och behöver vi, ta den rustade och laddade människomaskinens hjärna i bruk. Och inte nog med att vi har chans att kamma hem någon typ av resultat av vår ansträngning, själva ansträngningsprocessen ger i sig en hormonellt styrd skön kick. Det är hjärnans smarta sätt att förstärka vår benägenhet och lust att ägna oss åt sådana aktiviteter, och sådant tänkande, som leder till något som har ett värde för oss, litet eller stort. Här ingår också rena intressestyrda aktiviteter, kreativt skapande och rena



nöjesaktiviteter. Vår subjektiva upplevelse av värdet har avgörande betydelse för vår motivation att vara aktivt delaktiga i våra liv. Aron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, beskriver detta som »känsla av sammanhang«, ofta förkortat till KASAM. I KASAM ingår upplevelse av begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (s. 49) (12).

Att lyckas med sina prestationer och känna sig nöjd hör ihop med den ädla konsten att pricka in det vi klarar, och lite till. För få möjligheter att prestera skapar understress (se ANS-ekern) med brist på nöjdhetsskontot, men det gör också för högt ställda krav – från andra eller oss själva. Om sådan brist präglar tillvaron är det svårt för oss människor att upprätthålla motivation, lust, energi, engagemang och självkänsla.

Till de hittills nämnda effekterna av att använda hjärnan kan vi också addera en tredje: varje gång vi använder en kognitiv förmåga vidmakthåller och stärker vi också de kognitiva förmågor som används. Det fungerar också åt andra hållet: förmågor som inte används avtar och krymper. Exempel är minne, koncentrationsförmåga, inlärningsförmåga, analytisk förmåga, associationsförmåga, humor, kreativitet, problemlösningsförmåga, koordinationsförmåga, informationsbearbetningsförmåga, förmåga att fatta beslut, språklig förmåga samt några förmågor som börjar på F: förbättra, förädla, förenkla, försköna och fantisera.

Det är begripligt för de flesta att om vi inte använder exempelvis det franska språket under en längre tid, eller låter vårt musikinstrument ligga lika länge, så blir vi ringrostiga. Detsamma gäller för andra kognitiva förmågor som inte används. Det är således inte främst åldern eller slumpen som inverkar på ett sämre minne till exempel, utan snarare på vilket sätt det tas i bruk. Huruvida det är lätt, eller inte, i det specifika fallet är en annan sak. Ansträngningar är till sin natur just ansträngande men vill vi ha en hjärna i god kondition, eller i så god kondition som möjligt utifrån begränsande förutsättningar, finns inget annat val än att göra vad som behövs för att uppnå det.

Detta är främst en möjlighet. Den gamla ålderstrappan stämmer inte utifrån framflyttad medelålder, men ännu mindre för hjärnans utveckling. Tvärtom ökar hjärnans kapacitet med åldern, även om det tar tid att förändra den gamla inställningen.

Minst åtta sinnen

En helt annan form av stimulans är de intryck och den information vi får om yttervärlden och om oss själva via våra sinnen. Vi har minst åtta sinnen, även om det fortfarande mestadels talas om de fem sinnena som Aristoteles fastslog på 300-talet f Kr. Utöver syn, hörsel, känsel, lukt och smak har vi också balanssinnet, termoception (för att uppfatta värme och kyla) och proprioception (vår medvetenhet om var våra olika

kroppsdelar befinner sig). Vi har dessutom två sinnen, nociception och interoception, som arbetar »i det tysta« med syfte att förmedla information om förändringar i den inre fysiologin.

Den praktiska funktionen av sinnen är förstås ovärderlig för informationsöverföring, orientering, kommunikation och motivation. Men sinnen erbjuder också en särskild upplevelsedimension som är nödvändig för vårt välbefinnande och för vår livskänsla – även om alla enstaka sinnesintryck sannerligen inte är njutbara.



Lätt att glömma

Precis som våra hjärnor behöver lagom stimulans och variation behöver de också få vila ibland, och gärna få utrymme till att endast ägna sig åt en uppgift under vissa perioder på dagen. I dagens ständiga informationsflöde kan detta upplevas som en näst intill omöjlig utmaning. Hjärnforskaren Katarina Gospic rekommenderar att rutinmässigt ta paus från sociala flöden och inkommande mejl några timmar varje dag (13).

SKRATTANDE

Ett begrepp som jag lanserar i denna bok är *skrattfyreverkeri*. När skrattfyreverkeriet antänds leder det till effekter av minst fem olika slag: sociala, emotionella, mentala, kognitiva och fysiska.

Kunskapsnivån om skrattbeteendet är generellt låg, och tillämpningen av kunskapen är än så länge begränsad. Den så kallade *skrattfaktorn* lyser med sin frånvaro vid diverse adekvata undersökningar, forskningsupplägg, diskussioner, metodstudier, analyser och många andra sammanhang. Men så brukar det vara med nya kunskaper. Särskilt om det är komplext och mångfacetterat. Det tar tid med kognitiv integrering på bred front.

...



Skrattfaktor – enhet för att mäta och beskriva förekomst av skratt hos enskild individ, utifrån frekvens, varaktighet och grad

Ett exempel på hur forskningen inte »tänker på« skrattfaktorn är när 500 forskare i 50 länder samarbetat i en systematisk studie kring riskfaktorer som påverkar sjukdom, mätt i enheten DALY. (Disability Adjusted Life Years, på svenska funktionsjusterade levnadsår, är ett mått på förlorade levnadsår och funktionsbegränsning till följd av olika sjukdomsdiagnoser.) I studien finns åtta olika riskfaktorer: kost, högt blodtryck, högt BMI, rökning, stillasittande, hög blodsockernivå, hög kolesterolnivå och alkohol. Tittar vi på de uppräknade faktorerna kan vi se att stillasittande är en nykomling som tillkommit i takt med förändrade levnadsmönster de senaste 30–40 åren. Effekterna av rökning är relativt



ny kunskap. Inom kostsegmentet råder allt större enighet om sockret som den verkliga boven (14). Hur lång tid kommer det att ta innan beaktande av skratrfaktorn blir en självklarhet inom effektområden där skrattande spelar en betydande roll?

Konsten att trycka på »play« i knapp och kropp

Sedan urminnes tider har vi märkt att inläring och upprepning resulterar i vissa förmågor, men med modern teknik kan vi också *se* hur hjärnans funktioner, strukturer och design förändras som ett fornbart landskap i takt med nya varseblivanden, upplevelser och kognitioner. Hjärnans förmåga att anpassa sig till nya situationer kallas för *plasticitet*. Visst finns medfödda anlag, individuella förutsättningar och åldrandets processer, men en stor del av hur våra hjärnor ser ut påverkar vi själva, ungefär som att vi påverkar funktioner och utseende av muskler med våra rörelsebetenden, eller att vi påverkar vår kroppsvikt med våra kostvanor. Vissa konsekvenser av våra vanor kan vi se med blotta ögat, medan vi har svårare att föreställa oss hur det kan se ut inuti, exempelvis mängden fettvävnad insprängd i inre organ eller de olika muskelcellernas organisation.

När vi använder »hjärnmuskeln« skapas nya nervceller och nervförbindelser som kan jämföras med upptrampning av nya spår, alltifrån små stigar till tjusiga motorvägar. Om vi just nu lämnar datorn och lär in en ny sång så går första repetitionen lite knaggligt, men om vi upprepar ansträngningen är snart ett nytt snabbspår etablerat. Även känsloreaktioner efterlämnar spår i hjärnan. Varje gång vi blir störda, irriterade eller missmodiga ökar vi vår benägenhet att bli störda, irriterade eller missmodiga en gång till, av bara farten. För balansens skull gäller spårningen i hjärnan även för positiva känslor såsom glädje.

På gott och ont får vi nya chanser vartefter vi lever. Förmågor kommer att förstärkas, försvagas, bevaras och förändras varje dag utifrån vad vi är med om, vad vi gör, vad vi tänker och vad vi känner. Om vi exempelvis använder våra lårmuskler kommer de att stärkas, om vi inte använder dem kommer de att försvagas. Detta är samband som gäller, oavsett om vi som ägare av musklerna har kännedom och kunskap om muskelarbete eller inte. Samma sak gäller för det ständiga flödet av små och stora processer i hjärnan. Det kommer att pågå, ända fram till vår död. Men



ibland kan det hända att vi avsiktligt och aktivt vill vara med och påverka flödet, lite här och lite där. Detta kallar jag att trycka på play.

VAD FÅR OSS ATT TRYCKA PÅ PLAY?

Vår tillvaro är kantad av impulser till att vilja trycka på play. Kanske har vi fått problem med något som tidigare har funkade. Kanske har vi önskat en förändring länge. Eller så får vi en plötslig ingivelse. Förändringar kan gälla smått och stort. Vi kanske vill ta itu med en ingrodd rädsla som hindrar oss i vårt dagliga liv. Vi kanske vill bli skickligare sångare eller bli bättre på att lyssna. Vi kanske vill ta itu med vårt uppskjutarbeteende (prokrastinering). Vi kanske vill minska på vårt »liksom-sägande«. Vi kanske vill ha mer skratt i vårt liv. Vi kanske vill minska vårt stillasittande. Vi kanske vill bli mer avspända. Vi kanske vill bli skickligare på att stå ut med kritik eller på att framföra kritik på ett konstruktivt sätt. Ofta handlar det om att uppnå något positivt, men det kan lika gärna gälla att vi vill slippa något negativt.



Andra gånger vill vi inte trycka på någon knapp överhuvudtaget, men ser oss inte ha något val i en ny livssituation.

Ibland kan det vara tillräckligt tillfredsställande (eller ångestdämpande) med blotta föreställningen om en ny vana eller en ny riktning. Det kan märkas vid läsningen av livsstilsmagasin och självhjälpböcker. Redan på första sidan uppfylls vi av den sköna kicken som tanken på vårt nya liv ger oss, som friska/pigga/attraktiva/ofeta. När vi bläddrar till nästa sida kan vi njuta av ännu en föreställd förändring. Detaljen att vi ännu inte underkastat oss själva förändringsarbetet är av mindre betydelse. När läsningen är över har vi haft en lång rad härliga upplevelser men står kvar på ruta ett vad det gäller våra vanor (genial affärsidé).

Nackdelen med föreställda förändringskonsekvenser är att de kan försämra vår utgångspunkt om de »missbrukas«. Klassiskt exempel är att göra upp en plan för nya kostvanor från i morgon för att få »det nya livets kick«, samtidigt som nöjdheten med detta ger en »tillåtelse« att passa på i dag med en extra stor godispåse, kanske så mycket att vi drabbas av ångest och illamående i slutändan. Planen att förändra vanorna skjuts sannolikt fram en ännu en dag, medan vi stadigt ökar i vikt. Men finns det ingen fördel med föreställda förändringskonsekvenser? De spelar väl roll för vår motivation? Ja! Men ingen når ett mål utan att ta sig dit.

VILL, MEN VILL INTE, MEN VILL

Vi människor är till vår natur så oerhört anpassningsbara. Samtidigt kan förändringar vara det svåraste som finns! Att vilja ha resultatet av



förändringen är inte samma sak som att vara beredd att göra det som krävs för att komma dit. Särskilt svår är själva etableringen av den nya vanan. Ett krux är vår böjelse för positiva, omedelbara och säkra följder av ett beteende, även om de går på tvärs mot våra långsiktiga önsningar.

Två system – vilket vinner?

Den del av hjärnan som är unik för däggdjuret människa kallas för pannloben, eller frontalloben. Där sitter vår förmåga att planera framåt och att verkställa planer.

Men hur bra planerna än är, styrs våra beteenden i hög grad av möjligheten till belöning, respektive undvikande av hot och obehag. Vi har (som alla andra ryggradsdjur) 40000 år gamla belöningsystem i hjärnan som är till för att skapa njutning vid livsviktiga beteenden. När belöningsystemet aktiveras frisätts dopamin och andra kemiska signalämnen, som flödar runt och skapar härlig vällust, kick och fröjd! Njutningskicken har en magnetisk kraft. Vi ska inte vilja annat än att upprepa beteendet igen och igen.

Den trista baksidan av belöningsystemet är att det lockar oss till allsköns beteenden, utan pannlobens kloka urskiljning och långsiktighet. Det bryr sig inte ett dugg om konsekvenserna av vårt beteende, oavsett hur dyr räkningen blir – om en timme, i morgon eller för evigt. Det kan inte annat än att bara bryr sig om nuet. Det är dess uppgift. Men, och det här är viktigt: så länge som belöningsystemet får sitt, har det absolut inget emot om pannloben också blir nöjd. Tvärtom!

PICs

Inom inlärningspsykologin kallas belöningsystemets kickar för PICs, en akronym som bildats av de engelska orden positive, immediately och certain (positiv, genast, säker).



Positiv förstärkning

Vid önskan om att öka »utvalda« beteenden kan vi använda oss av olika konsekvenser som förstärker beteendena, som gör att sannolikheten ökar att vi ska upprepa beteendet. Konsekvenserna kan vara sådana som leder till något vi uppskattar eller att vi slipper något vi ogillar. Om en uppskattad konsekvens tillförs som ökar beteendet kallas det för *positiv förstärkning* och om vi slipper en ogillad konsekvens kallas det för *negativ förstärkning*. (Observera att ordet positiv i uttrycket »positiv förstärkning« inte ska blandas ihop med betydelsen av ordet positiv i PIC. Det är lika lurigt som att ett positivt testsvaret betyder att vi har en sjukdom som vi testats för.)

Det finns också försvagare av beteenden. Detta uppnår man genom



att tillföra ett obehag (kallas också för bestraffning) eller genom att något uppskattat tas bort eller uteblir (kallas också för negativ bestraffning inom inlärningspsykologin.)

För alla människor (och djur) gäller att förstärkande konsekvenser som skapar pluskänslor påverkar oss starkare än försvagande, som skapar minuskänslor. Därför är förstärkning det mest effektiva redskapet för att påverka ett beteende, i synnerhet positiv förstärkning. Vad enskilda personer anser vara värdefullt är däremot oerhört varierande. Om belöningen ska ha önskad verkan behöver den därför anpassas utifrån individen det gäller.

MOTIVATION

Om vi inte är tvingade av yttre omständigheter, livssituationen eller andra personer så kommer vi att vara helt beroende av vår egen vilja att trycka på knappen och vår tilltro till vår förmåga att klara förändringen. Det innebär hisnande möjligheter till att kunna hjälpa oss själva, men också att vi har full frihet att stjälp oss. En stark motivation är outhärlig!

Om motivationen sviktar just i de avgörande stunderna får vi vårt facit på att den, än så länge, inte är tillräckligt stark. Det behövs kraft för att motstå det starka belöningsystemet. Början är svårast, det finns inte ens något nytt upptrampat spår.

Hur ska då vårt peppande räcka till för en stor ansträngning, samtidigt som vi ska nöja oss med en pannlovsbelöning som endast skymtar gäckande långt bort i fjärran? Svar: genom att förstärka motivationen och genom att vara fiffig när det gäller PIC:sen. Dessutom kan vi gärna påminna oss om att vi snarare är »normalt funtade« människor än »dåligt funtade« människor, om vi inte klarar det som vi vill klara. Vissa tillkortakommanden märks kanske mer än andra för omgivningen, men de flesta kämpar med allt möjligt i sitt egna universum.



Motiverande samtal

För att stärka sin motivation kan man låna några strategier från en metod som på svenska kallas för Motiverande samtal (Motivational interviewing). En första strategi är att göra upp ett så kallat ambivalenskort.

Nuläget av viss vana

1. I detta fält skrivs de fördelar jag själv får ut av nuläget.
2. I detta fält skrivs de nackdelar jag själv upplever av nuläget.

Nya läget

4. I detta fält skrivs de fördelar jag själv vill få ut av det nya läget.
3. I detta fält skrivs de nackdelar jag tänker mig av det nya läget.

Det som håller kvar nuläget och hindrar oss från att ta steget, är det första och det tredje fältet. Ju oftare vi upprepar det som står i de fälten, desto mindre blir vår motivation. Det är därför det sällan är en bra väg att försöka övertyga någon annan om nödvändiga förändringar, eftersom personen sannolikt ännu en gång, och med emfas, kommer upprepa sina argument för att *inte* förändra.

Samma sak gäller i samtalet med oss själva. Genom att fråga oss vilka vinster en förändring innebär, och vad vi ogillar med nuläget, formulerar vi det som ökar vår motivation och drivkraften i vårt beslut. Avsluta därför övningen ovan med att göra en ny bild med texten från endast fält 2 och 4. Sätt upp på kylskåpsdörren eller på toa så att du ofta kan upprepa vad som står. Att läsa högt ger extra effekt, gärna med en ny dialekt. Eller sjung texten till en improviserad melodi. Ju mer sensationellt intryck, desto bättre blir effekten.

Utöver vilja behöver vi också ha tilltro till vår egen förmåga. Dessa frågor kan användas för att pricka in vår angelägenhetsgrad respektive tilltron till vår förmåga:

- Hur viktigt är det för dig att ändra dina vanor på en skala från 0 till 10, där 0 står för inte alls viktigt och 10 för att det är mycket viktigt?
- Hur säker är du på din förmåga att kunna klara det på en skala från 0 till 10, där 0 står för ingen tilltro alls och 10 för stor tilltro?
- Vad skulle kunna få dig att säga en annan siffra? Kom ihåg: båda angelägenhetsgrad och förmåga är föränderliga!

OK, MOTIVATIONSHANDSKARNA ÄR PÅ. SEDAN DÅ?

Föreställ dig att du är en skådespelare som får en ny monolog i din hand som ska framföras. Du läser igenom manuset på femton sidor utan svårighet och lägger det sedan ifrån dig. Skulle det vara möjligt att

gå direkt upp på scen och framföra monologen? Knappast. Även om du är en skicklig och rutinerad skådespelare, och hur mycket du än vill, behöver du repetera in texten och erövra din rollkaraktär.

På samma sätt behöver vi även utanför scenen träna in nya »manus«. Vilja och motivation ger oss kraft, men ansträngning och inläring kommer vi inte ifrån. Allting beror alltid på vad det gäller, men generellt kan sägas att varje gång vi upprepar nya beteenden eller tankar, ökar vi förmågan och benägenheten att upprepa dem ännu en gång. Hjärnan har ofta en viss förkärlek för det senast »instoppade« och skapar hela tiden nya mönster.

Kanske har du råkat ut för någon som velat sätta dit dig på sko genom att utnyttja hjärnans sätt att jobba. Det finns en mängd sådana lekar. Kan du denna?

Läs orden: garage, massage, kurage, komage.

Ett exempel när hjärnan och övriga system samverkar i detta byggande av mönster är när en person som brukar lägga sig samma tid och stiger upp klockan sju varje morgon, efter en period vaknar ungefär då, innan klockan ringer. Om samma person ändrar sina regelbundna sängvanor till en oregelbunden hipp-som-happ-stil, ändras den inre klockan till en rätt oförutsägbar hipp-som-happklocka.

...

Något som verkligen hjälper till i etableringen av nya vanor är att hålla isär resultatmål och beteendemål. Det är precis här möjligheten ligger i att utnyttja kraften av positiv förstärkning med fiffigare PICs.

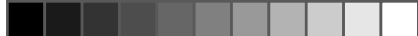
Resultatmål – det vi vill uppnå

Beteendemål – det vi behöver göra för att uppnå vårt resultatmål

Ett exempel på resultatmål kan vara att vi vill kunna springa en mil på en viss tid. För att kunna uppnå det behöver vi ägna oss åt vissa beteenden. Om vi utgår från att det är nöjdheten från PICsen som ökar sannolikheten att vi ska utföra de beteenden som krävs, är det lätt att inse hur tungt det blir om vi bara skulle beakta resultatmålet – inte ett enda PIC på vägen dit.

Om vi däremot belönar oss med uppmärksamhet och firande varje gång vi gjort något som tar oss i *riktning* mot vårt resultatmål förnöjer vi belöningsystemet med en PIC, samtidigt som chansen drastiskt ökar att uppnå pannlobens önskan.

Många känner säkert igen modellen »SMART« (Ursprungligen en engelsk modell: Specific, Measurable, Accurate eller Approved, Realistic, Timebound) för att beskriva fördelaktiga karakteristika hos bete-



endemål. Men när andra säger SMART säger jag SMARTO, där O står för »oerhört säkra delmål att lyckas med»:

- Specifikt
- Mätbart
- Angeläget/attraktivt/accepterat
- Realistiskt
- Tidbestämt
- Oerhört säkra delmål att lyckas med

Allt mer än noll välkomnas, kraften i ett pyttelitet delmål kan inte nog betonas. Hur liten snöplutt vi än rullar i kramsnö, växer den inom kort till en stor snöbumling. Så länge vi bara tittar på snön händer ingenting. (Men ibland kan påklädande av ytterkläder för att gå ut och bara titta på snön vara ett första oerhört säkert delmål att lyckas med.)



Ett effektfullt firande handlar inte främst om champagne och dyra presenter utan mer om att vara klyftig och lyhörd för vad som fungerar för den det gäller. Ibland räcker välriktade grattis-tankar som »Åh, vad härligt att jag har gjort det jag behövde och ville göra. Tack mig!« Behöver vi mer stuns i PICSen är det effektfullt med konkreta illustrationer där vi tydligt ser att vi lägger till något vi känner oss nöjda med, se exemplet om Anna nedan. Många använder sig redan av just detta vid träning. Effekten är inte mindre när det gäller andra beteendeförändringar. När vi sedan når vårt resultatmål kan vi njuta av en jätte-PIC, om uttrycket tillåts!

Ett högaktuellt exempel i många kulturer på 2000-talet är från området »hälsosam viktbalans«. En vanlig siffra på veckopressens löpsedlar är ett resultatmål på 5–10 kg, antagligen för att det nästan låter som en PIC, men hur mycket en person än försakar så är det omöjligt att uppnå en sådan viktförändring på direkten. Att klara nya kostvanor utan positiv förstärkning är mycket svårt och risken är överhängande att tappa sugen, känna sig missmodig och hemfalla åt oönskade PICS-beteenden, som försämrar vårt utgångsläge. Om fokus i stället riktas på beteendemål som för oss i riktning mot vårt resultatmål, ökar möjligheterna att känna oss nöjda ofta, vilket leder till både många och användbara PICS.

...

En klient som här kallas för Anna, led av plågsam obesitas (fetma) och sökte behandling hos mig efter årtal av egna upplevelser av misslyck-



anden. Hon prövade en förstärkningsmetod där hon i ett enkelt schema skulle lägga till ett kryss för varje vakentimme som hon lyckades med beteenden som tog henne ett steg i önskad riktning (designen kan och bör variera utifrån klient). Genom att bryta ned dagen i timmar kunde hon ganska snabbt uppleva kicken av att klara en ruta, vilket ledde till att hon i pur frestelse att uppleva »fröjd-och-nöjd-PICSen« klarade en timme till relativt lätt. Några kryss hamnade på den oönskade vänstersidan men de allra flesta på högersidan. Anblicken av den långa raden av kryss stärkte känslan av nöjdhet.

Utöver att Anna ville förändra sina kostvanor önskade hon även förändra sina rörelsevanor. Tidigare hade hon inte kunnat hitta tillräcklig motivation till att röra sig, då det ändå inte skulle ge henne någon snabb viktnedgång. Vi såg då över hennes resultatmål. Var det möjligt att separera resultatmålen viktnedgång och ökad styrka? Kunde Anna tänka sig att fokusera på beteenden som ger ökad styrka, oavsett vikt? Ja, det kunde hon.

Hon insåg att ökad rörelse och styrka sannolikt skulle ha någon effekt på hennes vikt också, men det primära var att hon skulle uppleva nöjdhet varje gång hon gjorde någon typ av rörelseträning, oavsett vad vägen visade. Hon bestämde sig för att använda samma konkreta och visuella kvitto på sina rörelsebeteenden, som på sina kostbeteenden.

Genom att uppmärksamma varje steg i sin önskade riktning uppnådde hon förändrat ätbeteende och rörelsebeteende och tyckte också att arbetet var roligt i stället för plågsamt. En bonus som var viktig för Anna, var att hennes självbild blev positivt präglad av mängden upplevelser av att känna sig tillfreds och stolt.

...

Det finns gott om exempel när vi förnöjer belöningsystemets förstahandsval av PICS, och får något pannloben eftersträvar som bonus. Forskning visar att de som musicerar ofta får bra träning av sitt arbetsminne (15). Den som vill träna sitt arbetsminne och tycker det är tråkigt med riktade minnesövningar, men gillar att utveckla sitt gitarrspel, kan således välja det roliga gitarrspelandet.

Ibland kan vi »gå bakvägen« för att förändra ett mönster. Om man är en person som ogillar bitterhet och har blivit uppmärksam på att ens tankar och beteenden är sådana som odlar bitterhet, har vi redan konstaterat att det inte hjälper att säga: »Från och med i morgon ska jag sluta vara bitter«. Någon form av systematisk träning som passar hjärnan måste till! Exempelvis kan man träna in en annan riktning när man märker att man är på Bittervägen, exempelvis med hjälp av »STOPP-övningen«.

STOPP = Stanna upp, **Ta** ett medvetet andetag (exempelvis omkopplaren, s. 22), **Observera** läget, **Pröva** ett nytt *beteende* som för dig i riktning mot ditt mål/**Pröva** en ny *tanke* som för dig i riktning mot ditt mål.

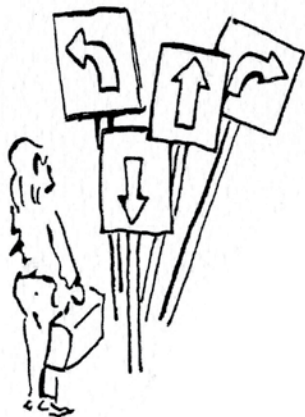


Ett enklare och angenämare sätt kan vara att rikta fler tankar mot sådant vi kan vara tacksamma för. Det brukar leda till färre bittra tankar.

FID-variabler

För att kunna följa utvecklingen i ett förändringsarbete, används med fördel så kallade *FID-variabler*. »F« står för frekvensen, och handlar om hur ofta vissa tankar, beteenden, känslor eller fysiologiska reaktioner förekommer. »I« står för intensiteten, utifrån subjektiv skattning på en vald skala. »D« står för duration som betyder varaktighet. Så länge någon av variablerna rör på sig i rätt riktning är det ett framsteg!

Morgondagen – hur ser den ut?





2. GLAD, OGLAD ELLER MITTEMELLAN?

*Att förstå varandra, minst två nya
begrepp och kort om positiv psykologi*

JUST NU PAUSAR jag skrivandet och sjunger denna sång:

»Jag blir så glad när jag ser dig! Jag blir så glad när jag ser dig! Jag blir så gla-ad när jag ser dig! Jag blir så glad, så glad, så glad när jag ser dig!« (Original: Hevenu shalom alechem. Traditionell hebreisk sång)

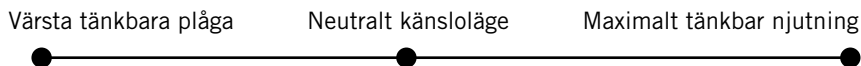
...

Helt klart känner jag mig gladare än innan jag sjöng sången. Frågan är nu: vad säger ordet »glad«?

Det finns en ansenlig mängd ord som vi använder för att försöka beskriva hur vi känner oss: glad, lycklig, uppåt, belåten, nöjd, lycksalig, sorglös, harmonisk, euforisk, säll, njutningsfull, äcklad, likgiltig, oglad, ledsen, besviken, nedstämd, nere, sorgsen, panisk, skraj, arg, ilsken, rasande, nere, orolig, skamsen, rädd, skräckslagen. Vi har också en mängd ord för att fånga känslan som vi upplever, exempelvis glädje, lycka, välbefinnande, extas, harmoni, sällhet, nöjdhet, hänryckning, eufori, tillfredsställelse, lycksalighet, ledsamhet, sorg, oro, ångest, rädsla, skräck, panik, irritation, vrede, frustration, skam, äckel, avsky, förakt, förlägenhet och sist men inte minst det besvärliga tillståndet anhedoni (oförmåga att känna lust och tillfredsställelse).

Dessutom tar vi ofta hjälp av ord som beskriver den fysiologiska reaktionen såsom gråtfärdig, ångestfylld, upprymd, stressad eller ord som beskriver beteenden kopplade till känslan som till exempel forcerad, flaxig, systematisk, fåordig. Ibland kombineras känslord: euforiskt glad, paniskt rädd. Och så har vi alla vanliga förstärkningsord eller uttryck: synnerligen irriterad, jättenervös, arg som ett bi eller så glad att jag höll på att hoppa ur brallan.

När vi hör andras »känslord« är vi hyfsat överens om på vilken sida om mittpunkten i figuren nedan som orden hör hemma:



Men ska vi förstå någon annans mer exakta upplevelse blir det svårare. Vi kan i stort sett inte räkna med någon korrekt förståelse hur mycket vi än förklarar, eftersom vi ofrånkomligen, både som sändare och som mottagare, har våra egna tolkningar, definitioner och associationer. Underdrifter och överdrifter försvårar. Om det finns en önskan att uppfat-

 Sorgen och glädjen de vandra tillsammans, medgång och motgång här ständigt följs åt« *ur Sorgen och glädjen av Thomas Kingo.*





ta och klargöra de värsta missförstånden kommer man en bit på väg. Tillräckligt bra kan räcka långt. Men det som verkligen spelar roll för oss, är om vi upplever ett intresse från mottagaren att vilja förstå.

Sammanhanget spelar roll för hur viktigt det är för sändaren, respektive för mottagaren. Träffar vi någon på gatan i ett enklare samtal förväntas ingen noggrann beskrivning och analys. Om läget är mer akut ökar behovet, och förhoppningsvis intresset.

Krux med orden glädje, välbefinnande och lycka samt ett försök till lösning

Det finns en specifik fackterm inom psykologin: *positiv valens*. Begreppet används för att beskriva något som utifrån subjektiv upplevelse kan klassas som känslomässigt attraktivt. En enkel och tydlig definition! Men det är väldigt få som känner till det begreppet och ännu färre som använder det i vanliga sammanhang. De ord som oftast används som försök till synonyma paraplybegrepp i vardagliga samtal, media och till och med i vissa vetenskapliga sammanhang är i stället välbefinnande, glädje och lycka.

Kruxet är att dessa ord betyder så många saker. Orden har ingen entydig definition, de överlappar varandra och är inte synonyma. Man kan vara mycket full av glädjekänslor för stunden, fast man inte upplever sig vara lycklig i ett längre perspektiv. Eller omvänt kan den som sällan upplever mer än lågmäld glädje och sällan hör sig själv skratta ändå beskriva sig som »lyckligt lottad«. Till skillnad från orden lycka och välbefinnande är ordet glädje dessutom *både* en beteckning för en grundkänsla och ett samlingsbegrepp.

Sannolikheten att sändaren och mottagaren har olika syften, tolkningar och tankefilter är överhängande. Ibland blir det rent komiskt förvirrande, som när den amerikanska psykologiprofessorn Sonja Lyubomirsky definierar begreppet lycka som »en känsla av glädje, förnöjsamhet eller positivt välbefinnande i kombination med att vi upplever livet som gott, meningsfullt och värt att leva«. Hon förkortar det till »subjektivt välbefinnande« eller bara »välbefinnande« (1).

Härmed föreslår jag en synonym till *positiv valens*: *plusläge*. Genom sin tydliga definition av ett känslomässigt läge som individen upplever attraktivt, men med mer vardaglig klang, fungerar ordet utmärkt i de flesta sammanhang.

Motsatsen till *positiv valens* är *negativ valens* som betecknar individens känslomässigt fränstötande inställning i en situation, eller till ett stimuli. Fungerande synonym till *negativ valens* är *minusläge*. Ibland är valensen förstås neutral.

Ersättningsord för redan etablerade ord kan inte planteras in i språket rakt av, men poängen är att de begrepp som finns, inte fungerar



fullt ut i sammanhang där definitionen behöver vara solklar, exempelvis i denna bok. (Hör gärna av dig till författaren om du har ett hållbart paraplybegrepp som är mer passande än »plusläge«.)

Pluskänslor under luppen

Under pluslägets paraply hittar vi en salig blandning av olika pluskänslor. I det dagliga livet får de gärna rumla runt fritt, men ska de undersökas, observeras, klassificeras eller på annat sätt läggas under luppen behöver vi reda ut den specifika känslans särdrag, utifrån variabler och parametrar enligt nedan.

KARAKTÄR PÅ PLUSLÄGET

Handlar det om tillfredsställelse av kroppsliga behov? Eller om den känslan som hör ihop med ett skrattanfall? Kanske känner du dig nöjd och stolt efter en uppnådd prestation. Eller efter en generös handling som dessutom blev uppskattad. Kanske upplever du tacksamhet? Är du hänförd vid åsynen av en naturskön plats? Eller annan sinnlig njutning. Hur länge sedan är det som du fick en applåd eller i varje fall uppskattning? En hel del pluslägen uppstår vid umgänge, kärlek och sex. Och vid lättnader! Upplevelser av entusiasm, arbetsiver, motivation är ytterligare varianter av ett plusläge. Och flow. Handlar plusläget om en allmän upplevelse av att vara på gott humör? Om nyfiken förväntan? Eller om livsglädje? Listan kan göras lång.

EFFEKT

Vilka är effekterna för *individens* fysiologi, tankefokus och fortsatta beteenden? I beteenden ingår ansiktsuttryck och andra signaler via kroppsspråket som gester, kroppshållning och ljud. Finns stimulans eller triggande av andra känslor (såsom plötslig gråt mitt i ett skratt)? Vilka är effekterna för *omgivningen*? Vilka är effekterna för den *sociala interaktionen*?

FUNKTION

Pluslägeskänslor får oss inte bara att må bra utan fyller olika funktioner såsom återhämtning, möjliggörande eller underlättande av kommunikation, byggande av reserver som vi kan använda när vi möts av ett hot eller en möjlighet, förutsättning för reproduktion, påverkan av energi och livsglädje.

GRAD

Hur stark är upplevelsen av plusläget? Spinner det och småputtrar eller är det högsta volym? Inom psykologin används begreppet *arousal* för att beteckna grad av upphetsning.

FREKVENNS

Hur ofta förekommer olika varianter av plusläget? Vilken typ av plusläge är vanligast? Kan man se något mönster?

DURATION

Hur länge varar det enskilda plusläget? Vilken skillnad är det på olika karaktärer?

OMSTÄNDIGHETER OCH SAMMANHANG

Här ingår sådant som arbete eller fritid, om man är i sällskap eller på egen hand, tidpunkt på dagen, hormonell påverkan, medicinering, klimat, miljö och kultur.

TIDSFOKUS

Vissa pluslägen är kopplade till beteenden eller minnen från något i det förflutna, som förverkligande, stolthet, själsfrid, nöjdhet. Andra pluslägen uppstår i nuet: glädje, fröjd, entusiasm, lugn, flow. En tredje grupp är pluslägen som har med framtiden att göra: optimism, tillit, hopp.

HEDONISTISKT ELLER EUDEMONISTISKT PLUSLÄGE?

Det *hedonistiska* plusläget innebär livsnjutning i stunden, medan ett *eudemonistiskt* läge är kopplat till mål och mening med livet på lång sikt. Den amerikanska psykologen Martin Seligman är en av de forskare som beskriver den eudemonistiska erfarenheten, att det vi har fått kämpa för att uppnå, eller för att klara av, har ett extra högt värde för oss (2). Men den krävande ansträngningen kan bli ett hinder. I vårt moderna samhälle finns gott om frestande snabbspår till njutning. Risken finns att vi biter oss själva i svansen. Man brukar tala om den hedonistiska paradoxen som går ut på att ju mer uttalat vi fokuserar på att tillgodose vårt njutningsbegär, desto svårare tycks det bli att uppnå tillfredsställelse.

Två nya pluslägetillstånd: skrattglädje och leendeglädje

Grundkänslan glädje kan skapas av en mängd olika beteenden. Två av dem är så märkvardiga och spelar så stor roll att de har inspirerat till denna bok! Det ena är när vi ler och det andra är när vi skrattar. Sådan glädjeupplevelse som bara kan uppstå när vi skrattar kallas i författarens vokabulär för *skrattglädje*. Den glädjeupplevelsen som hör ihop med att le kallas för *leendeglädje*.

Det finns en hel del skillnader mellan leende och skratt, trots likheter och nära släktskap. En jämförelse kan göras mellan att gå och springa. Visst är båda beteenden sätt att ta sig framåt, men det är två

olika gångarter. På samma sätt hör leenden och skratt ihop med varandra fast med olika särdrag

Att påverka sitt plusläge genom snille och smak

Även om vi är lika på många sätt och vis, är vi olika på vis och sätt. Våra grundläggande behov är gemensamma för varelsen människa, men utöver att valmöjligheter och förutsättningar kan skifta, har varje enskild individ också sina personliga preferenser och intressen. Vårt plusläge kommer därför att präglas av vår egen unika design av beteenden, tankar, personlighetsdrag och färdigheter.

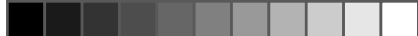
Ett exempel på hur individuell pluslägesdesign kan skifta är vår sångpalett (hur mycket vi sjunger i alla perioder i vårt liv och våra upplevelser kring det). Det sångspråk som vi har med oss från födseln utvecklas mer eller mindre, från blygsam badrumssång till en självklar och omfattande följeslagare. Inte alltför sällan händer det att personer blir tystade och fräntagna sitt sångspråk (vilket enligt författarens mening är direkt oetiskt). Utöver att det är härligt och kul att sjunga – för den som tycker det – är effekterna av positivt sjungande (sådant sjungande där sångaren själv upplever det positivt) väldokumenterade: det ger förhöjd livsglädje, starkare jag-känsla, starkare självförtroende, ökad energi, ökad närvarokänsla, ökad koncentrationsförmåga, stärkt immunförsvar, social gemenskap, ökad uthållighet, minskad obalans i stresssystemet och många andra effekter.

Både ofrivilligt icke-sjungande och påtvingat sjungande kan vara direkt plågsamt och skapa »illabefinnande«. (Med tanke på sångspråkets betydelse föreslår jag i uppsatsen »Psykologiska effekter för den sjungande individen«, att en orienteringskurs om fenomenet sjungande och musik, borde ingå i all utbildning för psykologer och terapeuter, för adekvat tillämpning (3).)

Oavsett om vi sjunger eller inte, kanske vi ägnar oss åt dans, arbete, bildskapande eller avancerad matlagning. Eller sex, fiske, fostran, yoga, schackspel, husbygge, fotboll, samtal och tusen andra aktiviteter. Ur gamla företeelser blandas med nya, inte minst allt som digitaliseringen erbjuder. En del av våra aktiviteter fångar endast få personers intresse. En del sker på bekostnad av andras pluslägen. Vissa aktiviteter är gemensamma för hela mänskligheten oavsett kultur.

FLOW

Den ungerske psykologen Mihály Csíkszentmihályi har myntat begreppet *flow*. Ordet betecknar sinnestillstånd som karaktäriseras av att en person njutningsfullt bli uppslukad av en aktivitet med engagemang och intensiv närvarokänsla. Ofta finns inslag av erövring av ny nivå av en förmåga, eller att klara en utmaning (4). Andra ingångar till flow är



bra sex, uppslukande lekar, självvald sport och rörelse, aktiviteter med hög nivå av gemenskap och i bästa fall arbetet.

Enligt Csíkszentmihályis forskning upplever de flesta människor stark flow ungefär en gång varannan månad, medan tio procent säger att de upplever flow varje dag. Tolv procent menar att de aldrig upplever flow. Statistiken säger vidare att när vi ägnar oss åt intressen och lekar framkallas flow 39 procent av tiden och apati 17 procent av tiden. När vi tittar på TV gäller omvända siffrorna: 14 procent flow och 37 procent apati. Det kan förstås vara både avkopplande och givande att titta på TV, men genomsnittlig sinnesstämning vid tv-tittande är mildt depressiv. (4)

Vilka styrkor och strategier är vi rustade med?

RESILIENS

Resiliens betyder ungefär motståndskraft eller förmåga att bemästra, hantera och anpassa sig. En individ som har hög grad av resiliens har utvecklat färdigheter och resurser som fungerar som skyddande faktorer vid stress, problem, svårigheter och motgångar. Exempel på resurser är kognitiva förmågor, social kompetens, fysisk styrka, känsloreglering, optimism, tillit till egen förmåga, positiv självuppfattning (dock inte i överdriven bemärkelse, snarare som motsats till en dysfunktionellt negativ självuppfattning), tacksamhet, generositet, KASAM och inte minst närhet till skratt. Här kan också nämnas det relativt nya begreppet självmedkänsla (self-compassion) som bland annat inkluderar vänlighet och omtanke mot sig själv vid misslyckanden, i stället för självkritik.

KASAM

KASAM (tidigare nämnt i kapitel 1) står för *känsla av sammanhang*, begriplighet och hanterbarhet. Begreppet myntades av Aaron Antonovsky i hans studier av judiska kvinnor som överlevt koncentrationsläger och krig. Han intresserade sig för *salutogena faktorer*, sådana faktorer som gör att människor förblir psykiskt friska även i de svåraste av omständigheter, och var på så sätt en föregångare till forskningsgrenen positiv psykologi. Antonovsky utvecklade ett formulär som mäter graden av KASAM. Detta används relativt ofta i forskning såväl som i behandling. Privatpersoner kan lätt ladda ned en gratisversion av formuläret på nätet (googla på sökorden kasam, formulär, gratis).

OPTIMISM

Optimism innebär att man har en förväntan och tilltro till att det mesta ska ordna sig till det bästa, trots motgångar och frustrationer. Optimisten har också en övertygelse att kunna hantera vad som än händer,



även om och när det går åt pipan. Men överdrifter är sällan bra, och det gäller även vid optimism. De fördelar som en optimistisk läggning kan medföra, gäller inte om man går så långt att man inte ens kan föreställa sig att man kan misslyckas. Den ursprungliga betydelsen av ordet optimism kommer av latinets optimum som betyder »det bästa möjliga«. Begreppet syftar på föreställningen om en god värld med sin faktiska blandning av gott och ont, och att optimism handlar om acceptans av denna blandning, till skillnad från att överväldigas av negativitet som gör oss oförmögna att agera, se möjligheter och behålla tron på sig själv. Ett optimistiskt tänkesätt handlar således inte om att se allt genom rosa glasögon, utan innebär snarare att man inte tolkar omvärlden med »onödigt« negativt färgade glasögon. Det ökar därmed möjligheten att behålla det engagemang och den livsenergi som kan behövas vid motstånd och kriser. Budskap av typen »Positiva tankar löser alla problem« är kanske frestande att saluföra för oseriösa aktörer, men när man forskar om optimism är det sambandet mellan optimistiskt sätt att tänka och fördelaktiga handlingar som är i fokus, inte magiskt tänkande som saknar verklighetsförankring.

Psykologen Martin Seligman klassificerar människor som optimister respektive pessimister, utifrån hur de förklarar för sig själva varför de lyckas eller misslyckas. Optimistiska människor betraktar sina problem som övergående, kontrollerbara och specifika för en viss situation till skillnad från pessimisten som tror tvärtom. Vi föds med ett visst temperament men upplevelser och erfarenheter påverkar, stärker och försvagar. Optimism och hoppfullhet kan därför stimuleras och byggas upp, precis som hjälplöshet och förtvivlan. Seligman har utarbetat en väldokumenterad metod för den som vill stärka sin optimism, som kort innebär att man lär sig att känna igen obefogade pessimistiska tankar och sedan bestrider dem på ett objektivet sätt (5).

YTTERLIGARE EN PLUSLÄGESPÅVERKARE: HABITUERINGSEFFEKTEN

Habitueringseffekten innebär att vi vänjer oss vid stimuli, livsbetingelser, omständigheter, materiella tillgångar och beteendeeffekter. En följd av detta är att nya intryck är som starkast i början. Är övergången i riktning från negativt till positivt kan det till och med vara värt att plågas för att njuta den ljuva effekten, åtminstone efteråt. I »Saltkråkan« kan vi läsa hur farbror Melker tycker om att Stina berättar långa sagor för honom, för att han upplever sådan lättnad när sagan är slut. De flesta av oss har upplevt värre och svårare utmaningar än så, och härligheten när plågan eller smärtan går över. Men hur länge varar den njutningen?

Upplevelser av minuslägen och pluslägen står alltid i nära samklang



med omväxling och jämförande perspektiv. Är vi mycket frusna och nedkylda med genomvåta kläder är det mer än underbart att få komma in i ett uppvärmt hus, få av sig de blöta kläderna och bli insvept i en filt framför en sprakande brasa. Har vi varit utan mat så länge att verkligt stark hunger har hunnit uppstå, är upplevelsen att äta av helt annan karaktär, än när vi äter mer rutinmässigt och kanske med så lite upplevd njutning av maten, att vi behöver förströ oss med tidning eller dator för att ha lust att äta.

Fördelen med habituerings-effekten är att den underlättar anpassning till och acceptans av sådant som vi upplever som negativt, men den innebär också att någorlunda konstanta pluslägen ganska snart upphör att göra intryck på oss, såsom tillgång till vatten eller materiellt välstånd.

Dessutom kan vår inställning bli onödigt loj i situationer där en reaktion, problemlösning eller ett engagemang vore av godo. Det innebär på individnivå att en gradvis anpassning sker till bristlägen som kan stjälp oss på lång sikt, såsom brist på rörelse, skrattande eller vilket som helst av de grundläggande behoven beskrivna i Högnelids hjul (se kap 1). På samhällsnivå bidrar habituerings-effekten till att människor i en viss grupp, utan att blinka, kan leva på ett sätt som sker på bekostnad av andras plusläge (för att uttrycka sig milt).

En riktigt stark habituerings-effekt är den sensoriska (via våra sinnen). Doftande eller stinkande luktsensationer tonar ut helt eller delvis redan efter en kort stund, trots att det initiala sinnesintrycket var starkt. Det första solmogna smultronet som vi stoppar in i munnen är godare än det femtonde. Att vi kan proppa i oss en stor påse godis långt efter att smaksensationen slutat att vara upphetsande, styrs av andra begär än de rent smakliga.

Ett annat ganska vanligt exempel på sensorisk habituering är det låg-intensiva buller som kommer från fläktar, datorer eller trafiken. Genom habituerings-effekten minskar medvetenheten om ljuden, men påfrestningen det innebär för vårt stresssystem tickar på. Om ljudet plötsligt upphör blir medvetenheten desto större! Och njutningen! Under några år arbetade jag på en arbetsplats där fläktarna stängdes av prick kl 18. Vi som var kvar kunde inte annat än att stöna samfällt av välbehag.

Men lite minusläge ingår väl också i livet?

Ja, och inte så lite heller! Människan levde under många miljoner år i en farofylld miljö och för att överleva under evolutionens gång har det varit funktionellt med en extra snabb gräddfil för »besvärliga« känslor såsom rädsla och vrede. Vi ska inte kunna missa eller nonchalera en fara. Detta medför att vi generellt upplever minuslägen mer intensivt än pluslägen, och att de också utlöses snabbare och lättare. Denna



känslighet för minuslägen gäller såväl vid verkliga hot, som vid hot som endast lever i vår egen föreställningsvärld.

Känsligheten gör sig heller inte bara påmind vid ansenliga faror utan även vid vardagens smärre utmaningar. Ett modernt exempel kan vara glada turister som har kunnat spara ihop till en resa till sitt drömställe. Friska, lediga och mätta kommer de fram till hotellet och upptäcker en byggkran utanför fönstret eller att de har för lite havsutsikt. En initial irritation och besvikelse är naturlig, men vad händer sedan? Kan semesterglädjen räddas? Ja, men det sker inte med automatik utan kräver ett visst mått av bemödande, exempelvis genom att påminna sig om allt det härliga som fortfarande finns kvar.

Pluslägets rättmätiga renässans

De negativa emotionerna har dominerat även när det gäller forskning och vetenskap. Intresset att förstå lidande har av tradition skapat en relevans att fokusera på minuslägen, medan forskningen kring olika typer av pluslägen och att reda ut dess karaktäristiska kännetecken ligger långt efter. Sannolikt har det historiskt förhärskande synsättet att betrakta positiva känslor som triviala, utan status och rentav ovetenskapliga, spelat roll.

Disa Sauter är en tongivande socialpsykolog som i sällskap med andra moderna forskare anser att det är dags att ta pluslägen på allvar. Hon viger därför en hel del av sitt forskarliv åt att särskilja flera basala positiva känslor (6).

ETT ORDSTRÅ TILL STACKEN

Mitt strå till stacken med pluskänslor är begreppet *skrattglädje* som beteckning för sådan glädje som upplevs ihop med beteendet att skratta. Något annat ord finns inte än så länge. Disa Sauter har på direkt fråga uttryckt sitt gillande över förslaget (17).

En till lucka att fylla

Apropå språk saknar vi ytterligare ett »känsloord« i språket. Se på dessa motsatspar:

Ledsen – glad

Rädd – trygg

Ilksen – ?

I brist på annat kan vi använda ordet *oilksen* och göra oss förstådda. Eller använda ett begrepp som »vänligt sinnad«. Ibland får ordet »glad« tjänstgöra.

Vilken känsla är finast?

I resonemang om känslor uppstår lätt en laddning kring vilka som är



finast och mest värdefulla, men det finns ingen tävling. Alla känslor har sitt berättigande och förutsätter dessutom varandra.

Ett avgörande nyckelord för de flesta resonemang är *graden*, om känslan är svag, överväldigande eller mittemellan. Ett annat nyckelord är *proportionen* mellan plusläge och minusläge. Det har gjorts en del försök att fastställa en kvot för hur många positiva upplevelser det behövs för varje negativ, för att vi ska må bra och fungera tillfredsställande (7). Det enda som kunnat klargöras via forskning är att vi oftare behöver befinna oss i plusläge än tvärtom. Vår personliga favoritkvot har vi oftast rätt bra koll på. Ett tredje nyckelord är *variationen* mellan plusläge och minusläge, men också variation mellan olika typer av pluslägeskänslor, respektive olika typer av minuslägeskänslor. Den tidigare nämnda habituerings-effekten är en anledning till att variation behövs, men framför allt har samtliga känslor som ingår i vår utrustning en funktion att fylla. Vissa funktioner är direkta och kopplade till överlevnad »nu« medan andra bidrar till att vi »över tid«, via mer eller mindre svåra kriser på livsvägen, kan utvecklas som människor.

Psykologen Joseph Forgas har i sin forskning undersökt om teorin att alla känslor har en funktion gäller även för nedstämdhet, och i så fall på vilket sätt. Resultaten visar att milda och övergående känslor av nedstämdhet bidrar till ett analytiskt sätt att tänka, minne för detaljer i händelser, vilja att ta på sig besvärliga arbetsuppgifter och intresse av rättvisa (8).

Att tillerkänna både plus- och minusläget sitt rättmätiga värde kan vara en konst. Precis som vissa pluskänslor kan betraktas som alltför ointressanta, kan vissa minuskänslor romantiseras, exempelvis i litteraturens och filmens värld, på ett sätt som krockar med en bister verklighet för den som lider av plågsamma minuslägen. Att leva i svåra trauman eller i skräck, att lida av djup ångest eller depression, eller att ha en desperat och omöjlig livssituation är sällan särskilt romantiskt medan det pågår. Önskvärt, enligt författaren, vore en högre grad av förståelse, kunskap, respekt och empati för *alla* varianter av känslor som tillhör det mänskliga livet.

Positiv psykologi – vad är det?

Den psykologiska forskningen har fram till för 20 år sen huvudsakligen varit inriktad på behandling av mental ohälsa och illabefinnande. På senare år har forskare också fokuserat på vad det är som befrämjar plusläge. Forskningsgrenen kallas för *positiv psykologi*. Den bygger på forskningsbaserad kunskap utifrån åtskilliga empiriska studier med valda kriterier och ska inte förväxlas med enskilda personers livssyn.

Positiv psykologi innebär vetenskapen kring vilka beteenden, styrkor och personlighetsdrag som gör det möjligt för individer och samhällen



att utvecklas och växa. Perspektivet ligger på vad det är som befrämjar, stärker, skyddar. Genom forskningen inom den positiva psykologin kan den som har ansvar för andra människors plusläge, mentala hälsa och utveckling fatta klokare beslut som grundar sig på vetenskap.

Ordet »positiv« är vilseledande då det ger associationer till betydelser som bra, härlig, rolig. Det leder ibland till missuppfattningen att positiv psykologi handlar om att blunda för svårigheter eller att ha överdrivet glattigt och ansvarslös hållning.

Det kan bli lättare att förstå begreppet om man byter ut ordet »positiv« till »preventiv«. Vi kan jämföra det med tandvård, där forskning och tillämpning av preventiva insatser har bidragit till att bygga upp en bättre tandhälsa. Våldigt många av oss använder tandborste och tandtråd rutinmässigt, låter det vara tomt i munnen mellan måltiderna och går regelbundet till tandläkaren. Genom den preventiva tandvården har förekomsten av karies och tandlossning minskat.

Ambitionen inom den positiva psykologin är att lyfta det förebyggande arbetet, men aldrig på bekostnad av ett gott behandlingsarbete och andra insatser.

Ett konkret exempel på hur forskningen inom positiv psykologi gör avtryck i modern psykologisk behandling kan man finna genom att jämföra »Välmåendeskalan« som är konstruerad av psykologiprofessor Per Calbring och psykolog Lars Ström, med »Diagnostic and Statistic Manual« (DSM) som är en diagnostisk och statistisk handbok om psykiska störningar. Enligt DSM anses du vara välmående om du inte har symtom av psykisk sjukdom, medan Välmåendeskalan är ett formulär och ett diagnosinstrument som intresserar sig för resurser, strategier och styrkor hos klienten (9).

Från pluslägesforskningen

När forskare vill undersöka hur något är beskaffat genom experiment, tester, mätning, kartläggning och analyser behövs väldefinierade begrepp av det som ska undersökas. Detta gäller även inom pluslägesforskning. Intresset för denna forskning finns bland flera yrkesgrupper: psykologer, filosofer, idéhistoriker, socionomer, läkare, ekonomer.

Eftersom begreppet »plusläge« (eller annat likvärdigt ord) inte är etablerat som paraplybegrepp får man förhålla sig på bästa sätt till det eller de ord som väljs av den specifika forskaren, i vetskap om att det både kan beteckna paraplybegreppet »plusläge« och ett exempel på ett pluslägestillstånd. (Detta är ungefär lika förvirrande som om »äpple« ibland skulle beteckna alla frukter och ibland skulle beteckna en av de frukter som finns).

Vanligaste orden som förekommer är lycka, lyckonivå, glädje, men



också livstillfredsställelse, välbefinnande och välmående. Mest tillförlitliga svar vid undersökningar får man om man väljer alternativa frågeformuleringar som inte är alltför beroende av den tillfrågades subjektiva och varierande tolkning av otydliga begrepp.

Ytterligare en svårighet i forskningen är de tillfrågades tidsperspektiv när de besvarar frågan. Somliga tänker på hur det känns för tillfället och andra reflekterar kring tillfredsställelsen med livet i stort. Vid frågan »Hur mår du?« är det fler som tänker på nuläget än vid frågan »Hur tillfreds med livet är du?«, men båda frågorna lämnar utrymme för tolkningar.

En annan svårighet är att vi blir påverkade av de associationer och emotioner en föregående fråga väcker. Psykologiprofessorn Daniel Kahneman kallar detta för *humörheurstik* och *affekttheurstik* (10). (Heuristik = den procedur som underlättar för oss att finna tillfredsställande men ofta ofullständiga svar på svåra frågor.)

I tidningen Metro kan man läsa om Statistiska centralbyråns lyckoindex för EU (1 okt 2015). Frågorna som ställdes för att mäta hur lyckliga invånarna var:

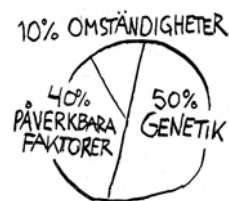
- Hur nöjd är du med ditt liv? (*Specifik fråga*)
- Är du lycklig? (*Frågan är fri för tolkningar. Sannolikt påverkas den av fråga 1.*)
- Känner du att livet är meningsfullt? (*Specifik fråga*)

Sverige kom på sjunde plats i undersökningen. Utifrån en sådan här undersökning får vi inte kunskap om den faktiska plusglädjenivån hos invånarna, men om samma frågor används varje år kan vi se vilket håll utvecklingen går.

Hur stor möjlighet har vi att påverka vårt plusläge?

Enligt psykologiprofessorn Sonja Lyubomirsky påverkas endast tio procent av personers upplevda plusläge av omständigheter. Genetiska faktorer står för 50 procent. Resterande 40 procent utgörs av *påverkbara* faktorer (11). Att faktorer är påverkbara säger inget om det är lätt eller svårt för individen.

Skulle du vilja vinna högvinsten på lotteri? Kanske sitta och skrapa den stora lotten i TV-studion och få massor av pengar varje månad. Eller drömmer du om något annat i livets lotteri som du inte kan påverka? Föreställningen att det skulle göra oss lyckligare med en plötslig och oväntad rikedom, är lika vanlig som föreställningen om att vårt liv för evigt är förstört om vi skulle förlora jobbet, utseendet eller få en kronisk sjukdom. För att inte tala om naturkatastrofer eller anhörigas död.



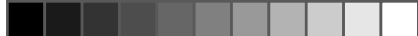
Visst blir vi rejält uppfyllda av känslor när det gäller underbara överraskningar. Och ingen kan säga annat än att tragiska händelser är oerhört smärtsamma och plågsamma. Ändå anpassar vi oss oftast så småningom till det nya läget genom habitueringseffekten (s. 50) och återgår till vår egen grundnivå. Den grundnivån skiftar från individ till individ. Tvillingstudier ger forskarna möjlighet att separera genetiska faktorer från andra faktorer. Enligt sådana studier påverkas vår benägenhet att uppleva plusläge till hälften av ärftlighet. En del personer känner sig uppfyllda av plusläge en stor del av tiden oavsett livsomständigheter – alltid finns det något att glädja sig åt. Andra är parkerade i minusläget i stället. Pluslägespersonen kan ha svårt att acceptera ett ständigt klagande och gnällande för minsta småsak och minuslägespersonen kan besvärmas av allt prat om »lycka« som mest verkar vara överdriven. De flesta av oss ligger någonstans mittemellan.

Återgång till grundnivån innebär inte att den nya livsomständigheten försvinner, oavsett om det är en god eller dålig sådan. Och minnen av händelser får vi oftast bära med oss livet ut, på gott och ont. Vad det däremot innebär är att den initiala upplevelsen av ett uppfyllande och berusande plusläge, eller den första förfärliga upplevelsen vid en negativ livshändelse, inte kommer att ha samma påverkan på vår grundnivå med tiden. Detta är särskilt funktionellt vid negativa livshändelser. Utan läkning av lättare och svårare mentala sår skulle vi ganska snabbt bli så nedtyngda att vi skulle ha svårt att överleva och att fungera som förälder eller medmänniska.

Tillbaka till matematiken har vi således en rejäl grundplåt med hjälp av de genetiska faktorerna, men vi får påminna oss att det finns kvar 40 procent som ger utslag på läkningsprocessen och som vi kan påverka. Samtidigt kan det vara på sin plats att påtala att om man har en livssituation som gör att man startar längre ned på »pluslägetermometern« och en genetik som försvårar, är det svårare att förändra sin nivå av tillfredsställelse än om man ha en gynnsam genetik.

Är vi då underkastade vår genetiska programmering? Nja, även det som sitter i generna kan till viss del influeras av erfarenheter, beteende och miljöfaktorer. Man kan jämföra det med om man föds med genetiska anlag för en sjukdom som man kan påverka genom att exempelvis undvika viss kost. När det gäller depression bär en del personer på vissa gener som ger ökad sårbarhet vid allvarlig stress, medan andra i stället har genuppställning som gör bäraren tåligare (12).

Genernas inverkan är inte lika stark i tonårens turbulenta tid utan blir större med åldern. Danilo Garcia, doktor i psykologi, har undersökt unga tvillingars självacceptans, självkontroll, ansvarsförmåga, empati och tolerans för andra (utvalda personlighetsdrag som påverkar plusläge). Resultatet visar att tonåringarnas plusläge påverkas lättare av



andra faktorer än genetik, fördelaktigt för den som inte haft stor tur i genetikens lotteri (12). Andra faktorer kan också upplevas som ett lotteri men är ändå påverkbara: alltifrån miljöfaktorer till uppfostran.

40 PROCENT ATT PÅVERKA

Om det finns 40 procent kvar att påverka för individen så visar enkel matematik att den som behöver kämpa med svåra livsomständigheter, i kombination med en genetik som ger ökad sårbarhet, har en mycket större utmaning för att klara sitt plusläge än den som har tur med både genetik och omständigheter. Men 40 procent kan räcka ganska långt. Å andra sidan kan den som har hyggliga livsomständigheter och en gynnsam genetik »missa« en stor del av 40-kakan genom negativa handlingar, frånvaron av för individen själv önskvärda handlingar, eventuellt i kombination med ogynnsamma tankemönster.

Ett exempel på detta visar en undersökning i orten Bengtsfors, där många av invånarna ställdes inför samma typ av negativ livshändelse när nedläggningar och arbetslöshet drabbade bygden. När det gått en tid kunde de flesta se ljus på sin framtid och uppskatta att de genom arbetslösheten fick en chans att studera, byta yrkesinriktning eller utvecklas i en ny livssituation. Andra hade svårare att släppa tanken på den trygghet som var förlorad. De som hade betydelsefulla aktiviteter utanför arbetet, goda relationer med familj eller vänner klarade sig ofta bättre (13).

Vad vi vill och förmår välja är individuellt, men jämfört med genetik och omständigheter är det via våra beteenden och tankemönster som vi har möjlighet att påverka vårt plusläge. Den svenska idéhistorikern Johan Norberg sammanfattar individens påverkansfaktor med att »lyckan är ett sätt att resa snarare än en plats« och att »lycka verkar vara något vi producerar snarare än konsumerar« (14).

Från det ena fokuset till det andra

Livet är sällan svart eller vitt. Känslor växlar, situationer kommer och går. Nya livshändelser hakar i varandra. Mitt upp i stark glädje kan vi bli ledsna. Mitt upp i sorg och smärta kan vi uppleva glädje. I ett reportage i DN 2015 beskriver en grupp syriska flyktingar hur de tvingats fly från staden Kobane när den intogs av IS. Artikeln handlar om att IS till sist blev utkörda men lämnade efter sig en stad i ruiner och en oviss framtid. Mitt upp i eländet uttrycker en intervjuad kvinna glädjen när de fick beskedet om att IS tvingats bort. Hon säger: »Vi var så lyckliga.« (14).

Lust och smärta utesluter inte varandra. Vi har olika system i hjärnan för positiva och negativa känslor som kan samarbeta, arbeta parallellt eller motarbeta varandra. I den stunden som retningen blir stark



för en viss känsla, till följd av vad vi för ögonblicket har i vårt fokus via tankar och beteenden, så avtar retningen för den motsatta känslan som upptog sinnet en minut tidigare. Ofta sker detta slumpmässigt utan aktiv planering och medverkan, men med träning kan vi medvetet »trycka på knappen« för en annan känsla genom att pröva ett annat beteende och annat tankefokus. Vi kan också omvärdera vår tolkning, ibland med professionell hjälp.

Varför bry sig?

Som individer kanske vi inte upplever något större behov av forskning till vardags, men för samhällsbyggare, politiker och i yrken där man har ansvar för andras väl och ve, behöver man en gedigen kunskap om vad som är gynnsamt för människors plusläge, hälsa och utveckling. Kunskapen i sig är dock inte tillräcklig. Det som gör skillnad är om och hur kunskapen tillämpas. Målet är inte ständigt plusläge, det är varken möjligt eller eftersträvansvärt. Det seriösa forskare är intresserade av, är att vidga perspektivet och skapa bättre balans mellan minusläge och plusläge. Den mentala ohälsan som har tilltagit de senaste åren i både öst och väst, leder till lidande för individen och svåra konsekvenser för samhället. Debatten kring plusläge stavas ofta med det laddade begreppet »lycka« och fastnar inte sällan i ytliga självhjälpböckers förenklade budskap, ofta till följd av okunskap.

OLIKA MÅTT PÅ VÄLFÄRD

Det vanligaste måttet för att mäta ett lands välfärd är bruttonationalprodukten (BNP). Måttet har dock många brister. En av dem är att man inte ser fördelningen av ett lands resurser. En annan är att det finns många andra intressanta faktorer än ekonomiska. Ett antal alternativa förslag har vuxit fram och används i allt högre grad.

Landet Bhutan började redan på 1970-talet att använda ett mått på välfärd som omfattade människornas kulturella, andliga och känslomässiga behov, Gross National Happiness (ungefär bruttonationallycka). Index of Sustainable Economic Welfare (index för hållbar ekonomisk välfärd) är exempel på ett ekonomiskt index som tar hänsyn till sådant som sociala orättvisor och förbrukning av naturresurser. En modell på ingång är den så kallade *förmågemodellen*. Den har utarbetats av etik- och juridikprofessorn Martha C Nussbaum och nobelpristagaren i ekonomi Amartya Sen. Modellen tar upp vad som krävs för att ett liv ska anses människovärdigt och beskriver tio områden med tröskelvärden som alla medborgare måste vara garanterade att nå upp till: Liv • Fysisk hälsa • Kroppslig integritet • Sinnens, fantasi och tanke • Känslor • Praktiskt förnuft • Samhörighet • Andra varelser • Lek • Kontroll över den egna miljön (15). Ett mått som är inspirerat av förmågemodellen

är Human Development Index (index för mänsklig utveckling) som FN använder sedan tjugo år tillbaka.



3. LEENDESPRÅKET

Mer värt än guld, en dyr klenod

UR FÖRFATTARENS MINNE: »En vacker sommarkväll satte förlossningsarbetet i gång med buller och bång. Efter elva dagar över tiden, pepprade med förberedande värkar och flera tidigare förlossningar i gott minne, fanns inga tvivel om att här var det barn på väg! Nu gällde det att snabbt ringa barnvakten, åka iväg, komma fram!

Men i mötet med den mottagande barnmorskan blev inget som vi hade tänkt oss. I stället för att träffa en person som betedde sig vänligt, intresserat och pålitligt, möttes vi av raka motsatsen. Inte ett enda leende hade hon att bjuda på i denna märkvärdigaste av livshändelser – men desto mer av iskallt stenansikte. Hon gjorde sig beredd att utföra en inre undersökning, men då hade redan hotet slagit ner i mig som en blix. Pang! Hela det så långt framskridna förlossningsarbetet stannade av! Bom!

Den kalla barnmorskan ansåg med detta att vi borde åka hem, och det framgick att hon tyckte vi var överdrivna som ens hade kommit.

Eftersom vi visste att det var personalbyte om någon kvart sa vi hej då och gick ut i korridoren i väntan på att klockan skulle bli nio.

Samma sekund som vi kom ut från förlossningsavdelningen släppte det frusna läget och värkarna tog fart med ännu större kraft. Efter en lååång kvart gick vi in igen och blev väl mottagna av den underbaraste av barnmorskor, som vore hon en överklig och fantastisk ängel. Jag sög åt mig av hennes varma leenden som förstärkte hennes professionalitet. En timme senare var vår dotter född!«

(Den kalla barnmorskan slutade sin tjänstgöring samma sommar. Hon trivdes inte i sin roll ...)

...

 Gråten är en omvänd glädje, glädjen omvänd gråt. I verkligheten följs dom åt.«
ur Gråten är en omvänd glädje av Robert Broberg

Du som läser detta har säkert många egna exempel från små och stora situationer i livet när leenden har spritt ett starkt välbehag i dig, eller när frånvaron av ett förväntat leende har fått dig på fall. Leendespråket är en bärande del av vårt kroppsspråk och som mottagare registrerar vi hela tiden sändares ansikten, parallellt med övriga delar av kroppsspråket, skrattspråk, talspråk, sångspråk, skriftspråk och lekspråk (s. 98).

Ibland är leenden en del av kommunikationen. Andra gånger är det den enda kommunikationen som behövs. Frånvaron av ett leende registreras lika mycket som närvaron. Effekten kan vara gigantisk. Allt beror på situation, sammanhang och på vilka personer som är inblandade.



dade. Den som ler med vänligt sinne mot en medmänniska kan räkna med att det känns någonstans mellan pyttebra och jättebra för mottagaren, men i stort sett aldrig dåligt. Värt att chansa, med andra ord!

Leende kontra skrattande

Att le och att skratta är beteenden kopplade till pluskänslor och har verkligen många likheter. Samtidigt finns det karaktäristiska skillnader. En avgörande skillnad är musklernas grad av aktivitet. Vi kan inte få skrattandets effekter om vi inte ägnar oss åt att just skratta. Och vi kan bara få leendets effekter genom att le. Båda beteendena har sina utmärkta förtjänster, kompletterar varandra och bäddar för varandra.

Leendet kan fungera fristående, som förspel eller som »efterrätt«. I de första skälvande sekunderna av ett möte är det mycket sällan som vi börjar med ett storskratt. Ett etablerande och inbjudande leende fungerar oftast bättre.

Beteenden som syns och hörs

Känsligheten för andras signaler är livsviktig när vi möter en okänd person i en otrygg situation, men vi är minst lika känsliga i våra nära relationer, på arbetet och i andra sociala sammanhang. Ju viktigare en person är för oss, desto mer står på spel.

Talspråk och skriftspråk skiljer sig ofta markant mellan kulturer och det gäller i viss grad även för kroppsspråket. Detta märks exempelvis på olikheter när vi hälsar på varandra, hur vi gestikulerar när vi pratar, vår kroppshållning och på vilka sociala regler som gäller utifrån kön, status och ålder. Att vi är kulturellt präglade betyder inte att alla i en kulturell sfär gör likadant, eftersom det alltid finns en individuell variation, men vi kan någorlunda orientera oss bland de flesta förekommande varianter i en känd kultur.

Omvänt har vi svårt att tolka kroppsspråk som är helt annorlunda i våra ögon. Vi kanske inte ens är medvetna om de missförstånd som smyger sig in i kommunikationen, även om kunskapen växer i takt med att samhällen över hela jordklotet präglas allt mer av mångfald och beaktenskap med varandras kulturer.

Nya språk kräver en omfattande inlärningsprocess. Skönt då att det finns en del av kroppsspråket som åtminstone i väsentliga delar är universellt, nämligen det så kallade *känsloutrycksspråket*. I detta ingår beteenden som syns och beteenden som hörs.

Känsloläten kan vara stönande, utrop och suckar. Samtliga dessa läten används både för att uttrycka plusläge och minusläge. Oftast förstår vi ändå vilken känsla som uttrycks, särskilt när stämbanden är aktiverade. Suckar kan vara lite svårare. Ett exempel på ett »stämbandsläte« som kräver livserfarenhet vid uttolkningen är njutningsfulla stö-



nande vid sex. Om man som barn hör sådana ljud från vuxnas sängar kan man mycket väl tro att det är läten som signalerar fara.

Ett läte som ingen tar fel på är skratt! Socialpsykologen Disa Sauter har kunnat påvisa är skrattet är det enda positivt laddade känslolätet som människor förstår överallt, oavsett kultur (1). Andra pluslägeskänslors läten, som de vid triumf och förnöjsamhet, kräver däremot viss kunskap och inläring (2).

ANSIKTSUTTRYCKSSPRÅKET

Till synliga beteenden hör *ansiktsuttrycksspråket*. Med hjälp av ett 40-tal muskler, främst runt ögon och mun, kan människor överallt i världen åstadkomma tusentals olika uttryck för att förmedla sinnestämningar och känslolägen. I varje situation där vi möter en annan människa försöker vi tolka den andras ansiktsuttryck så gott vi kan för att så snabbt som möjligt kunna avgöra om det är en vän eller en fiende. Det är livsviktigt att veta om vi ska förbereda oss för strid, springa därifrån eller om vi rentav kan söka kontakt.

Att vi kan uttrycka många olika känslor är inte samma sak som att alla ansiktsuttrycken uppfattas lika skickligt av mottagaren. De viktigaste och vanligaste är vi dock *mycket* bra på att uppfatta. De kallas ibland för makroutryck.

Motsatsen är mikroutryck. De sker under 1/25 av en sekund, är svåra att uppfatta för de flesta och förekommer oftast där mycket står på spel.

Så sent som på 1950-talet dominerade uppfattningen att ansiktsuttryck är socialt formade och kulturellt betingade. Den amerikanska psykologen och forskaren Paul Ekman redovisade helt motsatta resultat. Efter olika studier kring grundkänslors ansiktsuttryck och många resor i olika kulturer hävdade Ekman att ansiktsuttrycksspråket är universellt och i huvudsak medfött. Trots ett antal signifikanta resultat var studierna så provocerande att de sällan blev nämnda i publikationer. (Numera räknas Ekman som en av världens ledande experter i ämnet.) Ekman forskade vidare med nya frågeställningar och forskningsområden, såsom känslans beskaffenhet, vilka triggers (antecedenter) som föregår känslan, kopplingen känsla och specifika fysiologiska reaktioner, vilka variationer det finns mellan individers ansiktsuttryck och under vilka omständigheter, kombinationen ansiktsuttryck utan känsla, respektive kombinationen känsla utan ansiktsuttryck, och sist men inte minst, den kära gamla frågan om vilka känslor som ska räknas som grundkänslor (3).

Oavsett hur den frågan besvaras, finns onekligen en uppsjö av känslor och tillhörande ansiktsuttryck. Med hjälp av en första grovsortering utifrån specifika variabler kan känslorna indelas i »familjer«, som





ilsk-familjen, rädsle-familjen, avsmak-familjen eller någon av pluskänslfamiljerna. Variationerna inuti en familj avgörs bland annat av känslans intensitet, om känslan är kontrollerad, om känslan är simulerad/stimulerad/spontan och omständigheterna kring det som triggade känslan.

FRÅN KARTLÄGGNING TILL MANUAL

Ekman la ner ett omfattande arbete på att kartlägga ansiktets alla rörelser och uttryck, tillsammans med sin kollega Wallace Friesen. De kom fram till att ansiktet kan forma över tiotusen olika uttryck, varav omkring tre tusen är relevanta för mänskliga emotioner.

För att i detalj kunna särskilja de olika uttrycken skapade Ekman och Friesen en manual som kallas för Facial Action Coding System (FACS). I FACS finns beskrivning av alla de uttryck som är möjliga att göra med våra ansiktsmuskler utifrån en bas av 44 unika koder, samt ett antal kategorier av huvud- och ögonrörelser. Med hjälp av dessa koder kan man i filmat material i detalj kartlägga en persons ansiktsuttryck genom att studera varje rörelse, när den börjar och slutar, ursprung, riktning, styrka, frekvens, varaktighet, andra uttryck som föregår eller kommer efter ansiktsuttrycket. FACS är den mest använda metoden när det gäller att studera människors ansiktsuttryck inom områden som psykologi och beteendeforskning men också i polisens arbete och vid animering av tecknad film. Den första manualen kom 1978 men sedan 2002 finns en omarbetad upplaga (4).

Att le med halva ansiktet

Den franska neurologen Guillaume Benjamin Duchenne de Bologne (verksam på 1800-talet) intresserade sig för ansiktsmusklernas betydelse för vårt leende.

Han kom fram till att det finns två olika inriktningar på leendeuttryck. Det ena uttrycket involverar aktivitet i de muskler kring munnen som drar upp mungiporna (m. zygomaticus major) och i de muskler kring ögat som bildar så kallade kråksparkar (m. orbicularis oculi). Det andra leendeuttrycket involverar endast musklerna kring munnen.

Den här indelningen håller fortfarande, i avseendet att begränsade leenden och oaktiverade ögonmuskler hör ihop. Ett varmt och fullödigt leende med stark känsla kan inte existera med stelt övre ansikte. Dock finns det flera kommunikativa signaler som följer med ett fullt leende respektive ett halvt: andra småmusklers rörelser i ansiktsuttrycket, gester, blicken, eventuella tonfall och föreställning/vetskap om sändarens motiv och inställning till situation och person. Vad man väljer att lyfta fram bland de olika leendebeteendena kan variera, vilket exempelvis



märks när leenden uttrycks i text med så kallade smileys. Det asiatiska skrivsättet fokuserar på ögonmusklerna ^_^ medan det västerländska fokuserar på den uppsvingda munnen :-). (De allt vanligare emojisarna uppvisar liknande skillnader.)

Experiment 1:

Anta en min där du ler med munnen men håller övre delen av ansiktet stilla och stelt. Återgå till neutralläge. Upprepa samma leende mun och lägg till »gymnastiserande« rörelser med musklerna runt ögonen. Vad händer med känslan och kanske med din mun?

Prova att behålla ögonmusklernas leendeuttryck fast att du gör munnen neutral. Lätt, svårt eller omöjligt?

Experiment 2:

Ta fram några bilder med leende personer. Välj en bild och håll för övre halvan av ansiktet och sedan den undre halvan. Jämför ledtrådarna du noterar för din tolkning av personens känsla. Upprepa med en annan bild.

NÅGRA OMSTÄNDIGHETER SOM PÅVERKAR LEENDET

Hur medfött, förprogrammerat och universellt något än är, kan det alltid påverkas under livets gång. Kulturella normer är ett exempel på en omständighet som ingen av oss kan undgå, oavsett var, när och hur vi lever. Normerna påbjuder, uppmuntrar, hindrar och formar alla möjliga beteenden, inte minst vårt leende.

I andra fall kanske man inte *kan* le, av fysiologiska skäl. Den engelska historikern Colin Jones beskriver hur tandlöshet och plågsamma sjukdomar i munhålan kapade leendeförmågan bland både kungar och undersåtar i 1700-talets Paris i sin bok »The smile revolution in the eighteenth century Paris« (5). I vår moderna tid kan de flesta le, men har man tänder som kraftigt avviker från snygghetsnormen finns det risk att man undviker att le för att slippa visa dem (eller sin tandlöshet).

Man kan också bli hindrad av någon annan som »bestämmer« över ens ansiktsuttryck. Jag glömmer aldrig en tio-årig flicka som ledset berättade för mig att hon var strängt förbjuden av sin mamma att le, därför att mamman tyckte att flickan såg så ful ut när hon visade tänderna. Antalet leenden från den flickans ansikte blev förstås reducerat med denna fostran, dels för att hon blev så ledsen i sin »tvångströja«, dels för att hon inte vågade le när hon väl fick impulsen.

Spontana och konstruerade leenden

Vissa leenden känns konstgjorda och påklitrade. Sådana leende kallas



ibland för falska, till skillnad från äkta leenden. Begreppen lever kvar i språket sedan leendeforskningens barndom. Ett förslag till mer adekvata begrepp är *konstruerade* leenden, i motsats till *spontana* leenden. Ett spontant leende triggas i gång utan medvetet val av sändaren. Hela leendeuttrycket aktiveras, även om graden kan variera från svag antydan till full sprutt.

Ett konstruerat leende startas aktivt av sändaren och involverar färre ansiktsmuskler. De kan vara pålitliga eller manipulativa, självvalda eller beordrade, laddade med omsorg, egoism eller elakhet. Ett konstruerat leende kan mycket väl övergå till ett spontant genom så kallad *facial feedback* (se nedan).

Spontana och konstruerade leenden kontrolleras av olika system i hjärnan. När en person som får ett slaganfall (stroke) som drabbar motorcortex, den del av hjärnbarken som planerar och initierar rörelse, märks detta tydligt på förmågan till viljemässigt leende. Musklerna lyder inte och leendet blir asymmetriskt. Men om samma person spontant ler, eller skrattar, rör sig munnen precis som innan slaganfallet. Detta beror på att känslorelaterade muskelrörelser styrs från annat håll i hjärnan, närmare bestämt från det limbiska systemet.

Effekten av ett konstruerat leende blir märkbart större om ögonmusklerna aktiveras. Ett vanligt tillfälle när vi vill åstadkomma ett så fullt konstruerat leende som möjligt är då någon eller vi själva ska fotografera oss. Prova att inleda med viftande av ögonbrynen upp och ner några gånger. Denna lilla ögongymnastik kan med fördel även användas av den som vill lyfta sitt dåliga morgonhumör! (s. 79).

En avgörande skillnad är således att spontana leenden inleds med en omedveten reaktion i hjärnan som startar leendeuttrycket som i sin tur ger en känslomässig upplevelse, medan ett konstruerat leende startar med att vi medvetet aktiverar vårt leendebeteende (omständigheterna avgör fortsättningen). Det är lättare för en mottagare att tolka och överta sändarens känsla vid ett spontant leende än vid ett konstruerat, då det konstruerade har så många olika skepnader, men med hjälp av olika ledtrådar prickar mottagaren oftast rätt.

Maximal effekt för både sändare och mottagare ger spontana leenden, där sändaren har en stark pluskänsla och en ärlig och vänlig inställning till mottagaren. Ett leende som visserligen är spontant men hånfullt ger bara pluskänsla och vinst för sändaren. Ett konstruerat hånleende ger inte ens någon större leendeffekt för sändaren (men antagligen annan tillfredsställelse).

Ett konstruerat leende som riktar sig mot omgivningen kan ha ett »äkta« syfte som styrs av respekt eller omsorg. Det kan även orsakas av sändarens önskan att maskera sin negativa inställning till mottagaren. Det kan också bero på att sändaren vill försöka dölja sitt inre känslor.





läge för mottagaren. Ännu en variant är när vi vill uttrycka vår villighet att uthärda en minuskänsla i svårbemästrad situation (6).

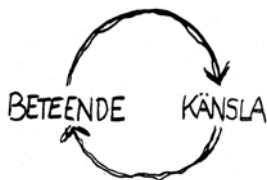
När någon säger till oss att vi ska åstadkomma ett konstruerat leende fungerar det bara om vi känner en egen inre motivation att uppfylla önskan. Ett leende som präglas av protest och irritation känns inte bra för någon. Ett exempel på detta är »the Pan Am smile« där flygbolagets personal uppmanades att alltid servera ett leende till sina kunder i syfte att vara artiga. De som var motiverade och själva ville anstränga sig på detta vis kunde absolut tända tillräckligt mycket av sin egen pluskänsla i kommunikation med kunderna. Men en stor grupp hade ingen lust, i varje fall inte i alla lägen. I stället för nöjda kunder kan man i sådan situation få både missnöjda kunder och en stressad och missnöjd personal. (Det gäller att veta vad, varför och hur man gör när man som arbetsgivare vill arbeta med bemötanden och ansiktsuttryck.)

Jag vet inte någon som blir genuint glad av ett beordrat leende i en situation där man upplever sig vara i underläge, nyss har blivit utskälld eller känner sig allmänt missförstådd. Detta händer inte alltför sällan barn när föräldern inte tycker om det trumpna ansiktsuttrycket: »Sluta att se så sur ut!«. Det är en svår sak att kräva av en sändare som redan innan detta förnedrande uppdrag var arg, sur och ledsen. Det är förstås inte lätt för föräldern heller, i en upprörd situation. Att värdigt och konstruktivt uppnå önskade vändpunkter är en konst.

Facial feedback – studsandet mellan mimik och känsla

På flera ställen i denna bok berörs hur det är beteendet som påverkar vår känsla, även om vi gärna vill tro att det går åt andra hållet. Känslouttrycket, exempelvis vår mimik, kommer med andra ord *före* vår medvetna upplevelse av känslan (s. 10).

Att beteendet föregår känslan är inget som vi märker, eftersom det går så snabbt, men det är denna ordning som gör att både spontana och konstruerade leenden ger känslomässiga effekter. Effekterna av spontant känslobeteende är generellt starkare.



Så länge vi fortsätter att bete oss på ett visst sätt kommer känslan som beteendet medför att upprepas/förstärkas/förlängas. På så sätt påverkas vårt »nästa beteende« och vår »nästa känsla« av hur vi betar oss och känner nu. Så länge vi betar oss skräckslaget eller skrattande kommer det trigga vår rädsla eller skrattglädje.

Den feedbackmekanism som studsar fram och tillbaka mellan vår mimik och vår känsla kallas inom vetenskapen för facial feedback (känslomässig återkoppling från ansiktsuttrycket).

Lägger vi ihop feedbackmekanismen som verkar »inåt«, med hur vi





»utåt« påverkar och blir påverkade av vår omgivning, får vi en ledtråd till hur komplext vi fungerar och hur stor roll vi spelar för varandra. Mitt upp i allt tillkommer också våra tankar och våra fysiologiska reaktioner. (Se kap 1.)

VAD FÅR FEEDBACKPROCESSEN ATT BYTA SPÅR?

Säg att vi har suttit en lång stund med att formulera ett jobbigt mejl till en mottagare vi är i konflikt med. Sinnesstämningen är i klart minusläge. Tankarna snurrar och det känns hopplöst. Plötsligt ringer telefonen och vi ser på displayen att det är en god vän som ringer. Innan vi knappt har börjat prata byts minusläget till plusläge.

Vanligaste anledningen till att feedbackprocessen byter spår är att ett nytt stimuli kommer in på arenan. Vi tänker något »nytt«, vi hör något, vi ser något, vi skiftar beteende.

Ibland är det skönt att få draghjälp av andra för att växla spår. Även om möjligheterna till nya beteenden och tankar rent faktiskt är oändliga, kan vi ändå sakna kraft och motivation att bryta vissa loopar på egen hand. Men omgivningen kan också vara den som välter oss. Mitt upp i allt kanske någon säger något till oss som gör oss tvärledsna eller rädda på en sekund.

Om situationen är sådan att vi desperat gärna vill bort från ett minusläge till ett mer balanserat känsloläge kan vi aktivt utnyttja facial feedback-mekanismen genom ett konstruerat leende.

Helt okunnig om denna mekanism upptäckte jag den på egen hand som barn, när jag gråtande stod inne på diverse toaletter och tyckte att jag måste komma på ett sätt att komma ut därifrån utan att gråta, och utan synliga spår av fällda tårar. Jag märkte att om jag fejkade leenden mot mig i spegeln en stund, ändrades min minuskänsla, samtidigt som mina svullna och rödgråtna ögon såg mer och mer vanliga ut. Hade jag känt till ögonrörelsernas betydelse för ett komplett leende hade jag kunnat lägga till lite ögongymnastik och fått en ännu bättre effekt!

Helt klart är att metoden som jag (och kanske du) råkade pröva som barn fungerar lika bra för vuxna. Konstruerade leenden ger sällan så stark leendeglädje som ett spontant leende, men det kan ge oss något av vad vi behöver i stunden.

Beteendehärming och känslomitta

Människans starka förmåga att uppfatta och uttrycka känslor är medfödd och märks redan några timmar efter födseln, då barnet kan härma föräldrarnas ansiktsuttryck. Om den vuxne sträcker ut tungan eller gapar, kommer barnet efter en stund att göra samma sak. Detta gäller även leendespråket. Fram till ganska nyligen har det rått en allmän uppfattning att spädbarn inte kan le. »Leendegrimaser« förklarades





med slumpen eller uttryck för magknip, men modern forskning stöder det som många föräldrar redan vet: nyfödda ler både i vaket och i soande tillstånd från första början. Att leendeförmågan är medfödd bevisas av att även blinda spädbarn ler.

Härmmningen sker omedvetet, utanför vår kontroll, och mycket snabbt. Den svenska forskaren Ulf Dimberg har uppmärksammat för sin forskning kring de omedvetna reaktionerna i den egna ansiktsmuskulaturen vid åsynen av andras ansiktsuttryck.

Tack vare att reaktionen leder till ett observerbart beteende i mottagarens ansikte (om man har tillräckligt bra teknisk apparatur) kan vi också mäta hur lång tid det tar för oss att bli smittade av andras ansiktsuttryck, och därmed också inom vilken tidsram vi har reagerat på uttrycket. När försökspersoner fick se bilder av ett glatt ansikte reagerade de med att spontant spänna leendemuskeln (zygomaticmuskeln) trots att de inte ens hann uppfatta bilden på den korta exponeringstiden: endast 30 millisekunder. När försökspersonerna fick en lika snabbt blinkande bild framför sig med ett argt ansikte, spände de i stället den muskel vi använder vid ilska (corrugatormuskeln) (8).

Snabbheten är viktig av överlevnadsskäl, men också att uppfatta ansiktsuttryck på avstånd. Människor (med normalsyn) kan uppfatta ett leende på 90 meters avstånd.

Vi blir gladare när vi säger »i« än när vi säger »o«

Om vi inte gillar tanken på att utföra »låtsasleendelek« som en väg till förhöjning av vår sinnesstämning och andra effekter, men ändå vill uppnå samma mål, finns andra beteenden att välja bland som påverkar vårt nervsystem på liknande sätt. Det finns nämligen samband mellan vårt känsloläge och forandet av vokaler!

Om du vill kan du just nu prova att säga ett antal välartikulerade och tydliga i:n efter varandra i valfritt tonläge. Lagg märke till om det förändrar din känsla och i så fall hur.

Forskare har undersökt dessa effekter hos två försöksgrupper genom att låta den ena upprepa ett antal i:n innan en filmvisning, och sedan jämfört det med effekterna hos grupp två, som upprepade vokalen »o« före visning av samma filmer. Resultaten visade att »i-sägarna« upplevde filmerna som betydligt roligare än »o-sägarna«. Sambandet mellan vokaler vi uttalar och vårt känsloläge beror på att när vi formar vokalen »i« involverar vi samma muskler som vi använder när vi ler. Forskarna kunde också se att försökspersoner i ett känslomässigt plusläge spontant valde fler ord som innehöll vokalen »i« än försökspersoner i ett känslomässigt minsläge. Dessa valde fler o-ord (9).

En lek som bygger på denna känslighet i nervsystemet är det



tidigare nämnda i-språket. (När man pratar i-språket byter man ut alla vokaler mot »i«.) Det är svårt att prata i-språket utan att börja le eller skratta!

...

Att hålla en penna i munnen genom att lägga den på tvären mellan tänderna är ytterligare ett sätt att påverka nervsystemet genom att aktivera munnens leendemuskulatur. Det finns ett antal studier med olika infallsvinklar på »penn-effekten«. Ett exempel är en studie där fokus låg på att undersöka effekter på stressystemet av sådana konstruerade »pennleenden«. Forskarna lät försökspersoner lösa kniviga problem samtidigt som de hade en penna eller en ätpinne mellan tänderna, före och under problemlösningen och utan att interagera med andra. De jämfördes med en grupp som log med hela ansiktet samt med en kontrollgrupp som hade neutralt ansikte. Resultaten visar på samma gynnsamma påverkan på stressystemet vid konstruerat leende som vid spontana leenden. Båda dessa grupper klarade problemlösningen bättre än personerna med neutrala ansikten i kontrollgruppen (10).

Kan vi vägra att reagera på ett leende?

Finns det någon möjlighet för oss att kontrollera och styra våra ansiktsuttryck om vi verkligen slår oss i backen på att vi inte ska bli smittade? Går det att ta över spakarna från de blixtsnabba mikrorörelserna som vill härma det ansikte som vi ser framför oss? Tidigare nämnda Ulf Dimberg instruerade försökspersoner i tre olika experiment att medvetet styra sina ansiktsmuskler genom att rynka pannan, att le samt att inte reagera alls när de såg bilder på arga respektive glada ansikten. Ansiktsrörelserna registrerades med hjälp av elektromyografi (en teknik för mätning av musklernas respons på stimulering från nervsystemet, förkortas ofta EMG). Resultatet visade att det inte gick att motstå leendets muskelrörelser fullt ut vid åsynen av den glada bilden fast personerna verkligen försökte, och det gick heller inte att hindra argmusklernas reaktion vid åsynen av den arga bilden. Riktigt svårt var det att försöka le när de såg den arga bilden och tvärtom (11).

Effekterna blir särskilt tydliga i kommunikation med andra då vi hela tiden serveras nya intryck att reagera på. Den som vill upprätthålla ett ständigt pokeransikte kämpar i uppförsbacke. (Säkraste strategin är ett par stora solglasögon.)

Ett annat sätt att försöka hindra sig från att bli smittad är att rent mekaniskt låsa munnen och leendemuskulaturen genom att ta en penna i munnen mellan läpparna. Däremot fungerar det inte att hålla pennan mellan tänderna eftersom man då kan le tillräckligt fritt.

ATT LE MED TANDSKYDD

Kognitiv empati handlar om att kunna förstå och mentalt sätta sig in i andras situation, medan emotionell empati handlar om hur vi känslomässigt reagerar på någon annans känsloläge.

Eftersom vi använder oss av våra egna ansiktsuttryck när vi tolkar andras sinnesstämningar kan man tänka sig att en blockerad mimik försämrar vår bedömningsförmåga och att fri möjlighet till muskelrörelser ökar den. En grupp forskare ville undersöka detta och lät försökspersoner bedöma olika typer av leenden med och utan tandskydd. De började med att säkerställa att tandskyddet de valt för att blockera mimiken fungerade för att inskränka både mängd och reaktionstid jämfört med registrering av andras känsloläge med lössläppt ansiktsmuskulatur. Detta skedde med hjälp av EMG. Resultatet visade att när mimiken var blockerad av tandskyddet försämrades förmågan att bedöma om leenden var fullödiga (äkta) eller inte (12).

Psykologen Per Andréasson har forskat på hur personer med hög respektive låg emotionell empati spontant imiterar känslostyrda ansiktsuttryck, för att undersöka hur förmågan att bedöma andras känslolägen hänger ihop med empatisk förmåga. Hans resultat visar tydligt att personer med hög emotionell empati i högre grad imiterar ansiktsuttryck, än personer med låg empati (13).

En klurig fråga i sammanhanget, ännu inte besvarad, är om man blir mer empatisk därför att man spontant imiterar i högre grad, eller om man imiterar andras uttryck i större utsträckning för att man från början är mer empatisk.

Olika typer av vänliga leenden

KOMMUNIKATIVA LEENDEN

Leenden som utväxlas mellan två eller flera parter kallar jag *kommunikativa leenden*. Som tidigare nämnts utgör leendet en livsviktig signal som ger information till oss som mottagare om vi har att göra med en vänligt eller fientligt sinnad sändare. Vi uppfattar någon grad av empati, någon grad av sympati och någon grad av intresse. Vi registrerar alltid denna signal, medvetet eller omedvetet.

Leendet är också sändarens signal för att förmedla vänliga och empatiska budskap såsom »jag bryr mig om dig«, »jag är pålitlig«, »jag är intresserad«, »du kan lita på mig«, »jag vill dig väl«, »jag vill lyssna på dig«, »du är värdefull för mig«, »jag tycker om dig«, »jag tycker om att vara med dig« och sist men inte minst: »Jag blir glad av det som vi gör tillsammans just nu«. Alla dessa budskap registreras av mottagaren. Att få ett vänligt leende kan vara guld värt i situationer när vi behöver just det!



Sändaren kan också ha en bedjande intention med sitt leende, exempelvis vid genans eller vid frivilligt underdånighet. Det underdåniga leendet är evolutionärt ett av de första leendena. Budskapet »jag är inte farlig, därför behöver du inte fortsätta anfälla mig« föregår nivån »jag vill vara din vän«.

Precis som i pingis går bollen fram och tillbaka, efter att ha slagit iväg en boll är jag mottagare av nästa. Att som sändare få sin mottagare att ge ett svarsleende, är en bekräftelse att vi är betydelsefulla i någon mån, ett viktigt och grundläggande behov för oss som sociala varelser. Motsatsen är uteblivna svarsleenden från en mottagare som betraktar sig som överlägsen, ogillande eller likgiltig. Detta går sällan sändaren förbi.

En riktig smash av positiv natur uppstår vid ömsesidiga leenden (reciproka leenden), när *båda* sänder och svarar. Smashen ger dels kicken av att lyckas få sin mottagare att le, dels kicken av social gemenskap och närhet. Effekten kan bli oföreglömlig.

En vanlig funktion av det kommunikativa leendet är när det puffvis sänds iväg för att rätt och slätt förmedla ett ordlöst ja som i »ja, fortsätt att ta på mig«, »ja, fortsätt att tala med mig/lyssna på mig« eller »ja, fortsätt att flirta med mig«.

Ingen har behov av, eller orkar med, ständiga leendeansikten. Snarare handlar vårt behov om att få och ge leendepuffar då och då. Vi kan mycket väl vara arga, sura, ledsna, taggiga ibland, men om den totala frekvensen av leenden börjar dala innebär det en rejäl påfrestning för relationen, som ofta börjar hacka likt en motor utan smörjmedel. Frånvaron av leenden signalerar brist på empati, intresse att lyssna och förstå. Det hjälper inte om vi aldrig så intensivt försöker övertyga mottagaren om att vi bryr oss, om vi inte visar det i handling. I vissa relationer glider parterna stegvis ifrån varandra, i andra kan man höra tystnaden. En inte alltför ovanlig variant är att högljudda konflikter uppstår, med starkt påslag i stresssystemet, till följd av det hot de inblandade upplever.

Konstruktiv kommunikation är en omöjlighet så länge vi betar oss mot varandra som stridande parter. Vi varken kan eller vill tänka och bete oss som vänner i stark stress. Så länge vi anser det vara otänkbart och avigt att utbyta leenden, finns sannolikt en större eller mindre fnurra kvar som försvårar samtalet. Omvänt är det smått magiskt hur parter klarar att lösa även svåra problem om övertygelsen finns att tillräcklig empati råder.

I variationen av relationer och konstellationer finns det personer som vi inte alls vill ha kontakt med, och de som inte vill ha kontakt med oss. Här lyser leendena automatiskt med sin frånvaro. Ibland uppstår fientliga beteenden lika snabbt som oväntat med okända personer. Ett exempel kan vara morgonrusningen i kollektivtrafiken. Kanske kom-



mer vi i skottlinjen för någon som är mycket stressad och aggressiv och får en redig men ogrundad utskällning. Eller att vi själva är den stressade personen ... Inom kort är mötet över, och så även chansen till försoning eller förlåtelse.

Så länge som vi rör oss i olika sammanhang finns chansen till påfyllning och balansering via någon helt annan persons leende. Det behöver inte ens vara någon vi känner. Övuntade leenden mellan främlingar är gratis presenter på vår livsväg. Naknaste formen är ett ordlöst leende rätt och slätt. Kanske säger vi också något vänligt och kravlöst ihop med leendespråket, exempelvis en hälsning, en bekräftande komplimang eller en kommentar om något vi ser. De allra flesta gångerna får vi en retur i form av ögonkontakt, leende och kanske ett talat svar. Fler personer än vad vi tror, lider brist på vänligt bemötande och varma leenden. Bara att bli *tilltalad* kan göra skillnad för den som ofta känner sig utanför – oavsett ålder.



Förlåtelse och försoning

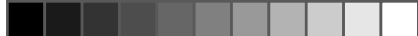
Leendet spelar en viktig roll i förlåtelseprocessen, det utgör ofta själva kvittot på att vårt förlåt är mottaget. Men om jag uppfört mig illa mot någon är det inte säkert att stämningen blir god efter bara *en* rond av ärligt förlåtbudskap och fullgod kvittering. Det är ganska vanligt att tredje repliken från förlåtsägaren blir: »Varför är du fortfarande så sur/upprörd/ledsen/irriterad? Jag har ju sagt förlåt och du sa ok!« I sämsta fall uppstår en ny konflikt. Det är naturligt att den som har känt sig dåligt behandlad, missförstådd eller besviken behöver lite tid för att resa sig. Hur lång tid det tar påverkas av omfattningen av nya vänliga eller ovänliga beteenden, individfaktorer och hur starka känslor som har varit i svang.

Slutsteget i förlåtelseprocessen är försoning. Försoning betecknar en genuin återvunnen samhörighet, inte bara att osämjan upphör.

Medlidande

Hur bra passar ett leende när vi vill förmedla medlidande? Man kan väl inte stå där och se glad ut när någon har det svårt? Eller beror det på vad det är för laddning i leendet? Medlidande utmärks av att vi fylls av någon grad av empati vid åsynen, åhörandet eller tanken på en annan persons lidande. Andras gråt är starka igångsättare av vårt medlidande. Vi kan själva bli allt ifrån tårögda till storgråtande, även om vi inte har en personlig relation eller har en aktiv roll i det som sker. Det behöver inte ens vara verkliga människor för att vi ska gå i gång. Sorgliga filmer kräver en stor hög av pappersnäsdukar.

Men i en situation där den gråtande söker stöd, bekräftelse och tröst hos någon som är tillräckligt stark för att kunna ge detta fungerar det



inte särskilt bra om denna någon själv faller ihop. Dessutom förlorar den gråtande, den lidande, den hjälpsökande, sin »rättighet« att få vara i fokus. Exempel på detta är ett barn som gråter och vill bli tröstat av en förälder eller lärare, en klient som söker hjälp hos psykolog, en patient som får ett svårt sjukdomsbesked av sin läkare, en medarbetare som söker stöd av chefen eller en person som upprivet talar med en vän. Ibland kan rollerna bli ombytta under pågående samtal. Oftast fungerar det bäst att fokusera på en i taget, så gott det går.

När vi möter en människa i djup sorg vinnlägger vi oss gärna om att se medlidande ut, på ett respektfullt sätt. Allvarligt ansikte känns kanske säkrast och önskat men den som klarar att skicka iväg ett varmt leende som passar i situationen åstadkommer ytterligare en grad av bekräftelse och tröst. Jag blev uppmärksam på detta när jag i egen svår sorg träffade den som skulle hålla i min kära anhörigas begravning. Hon hade det varmaste av leenden som naturligt och ömsint ingick i samtalet, som en välgörande nåd.

Det kan vara värt att tänka på hur det blir för en person som först förlorar en älskad person och sedan möts av idel leendelösa ansikten från en »respektfull« omgivning, som i all välmening bidrar till motsatsen till det önskade. Även i andra känslomässigt svåra samtal kan effekten av ett leende vara guld värd. Nyckelorden är *social kompetens* och *lyhördhet* för vad som passar den andras behov.

Samlidande

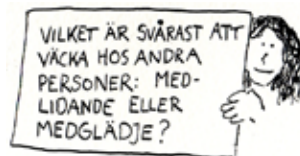
En närliggande släkting till medlidande är »samlidande«. Detta nyskapade begrepp beskriver när vi gråter över *samma* sorg eller svårighet. I samlidande är säkerheten oftast starkare kring vilka sociala beteenden som passar och det är lättare att våga både le och skratta mitt i det svåra.

HANTERINGSLEENDEN

De flesta av oss har träffat personer som ler för att klara av sin nervositet, sin genans eller andra minuslägen som behöver hanteras inför andra eller på grund av andra. Och vi har antagligen också varit i sådana situationer själva. Dessa leenden fyller en funktion för sändaren som via leendet kan stärka sig genom den lugnande effekten »inåt«, men är också ett sätt att visa sin sårbarhet eller att be mottagaren om hänsynstagande. Mottagarens svarsleende eller frånvaro av detta kommer avgöra fortsättningen på interaktionen.

SPEGLINGSLEENDEN

Ett mycket vanligt leende är det som triggas av att vi ser *andra* le, i verkligheten, på bild eller på film. Det är dessa leenden som åsyftas när



man talar om att leenden »smittar«. Vi kan uppleva det som att leendet kommer efter en »överförd« pluskänsla, men vårt beteende föregår vår känsla, även om det går hiskligt snabbt och sker omedvetet. Speglingsleenden kan även kallas leendeframkallade leenden eller omgivningsframkallade leenden.

1. Omedvetet leendebeteende
2. Leendeglädje
3. Spontant leendebeteende

KONSTRUERADE LEENDEN

Konstruerade (viljestyrda) leenden triggas genom att vi avsiktligt antar ett leende ansiktsuttryck. Effekten beror på hur många beteenden vi involverar. En liten knyck på munnen ger inte samma effekt som en hög aktivitet i hela leendeansiktet.

1. Avsiktligt leendebeteende
2. Leendeglädje
3. Spontant leendebeteende

EMOTIONELLA LEENDEN

En annan grupp av leenden är de som utan kommunikativt syfte uppstår i vårt eget ansikte, till följd av pluskänslor. Dessa kallar jag för *emotionella leenden*. Hög känslomässig aktiveringsnivå såsom vid upprymdhet, upphetsning, förälskelse, spänning, entusiasm, eufori, berusning leder oftare till emotionella leenden än mer lågmälda känslor som exempelvis frid och harmoni. Andra pluskänslor som ofta kan få oss att le är kroppslig njutning, förtjusning, lättnad, triumf, tacksamhet, storkänsla, kärlek, förundran, ödmjukhet, vördnad och nöjdhet.

Kanske tänker vi på något som vi har varit med om för länge sedan, eller alldeles nyss. Kanske föreställer vi oss något i framtiden. Vi kanske tänker på någon vi är kär i eller som vi åtrår. Ibland blir våra sinnen uppfyllda av något som ger en överväldigande känsla av märkvärdighet, hänförelse och andäktighet. Berörande berättelser och känslöväckande filmer är vanliga igångsättare av pluskänslor och emotionella leenden, för att inte tala om musikaliska upplevelser (som lyssnare och som utövande musiker eller sångare).

Emotionella leenden är primärt kopplade till vår egen upplevelse, det behövs ingen mottagare eller samspelare. Däremot är inte andra personer något hinder. Tvärtom kan det vara härligt att dela upplevelsen med andra som verkar reagera med liknande tankar och känslor. Då övergår leendet definitionsmässigt till en kombination av emotionellt och kommunikativt leende. Och det gör verkligen ingenting!

Om vi ändå skalar bort den kommunikativa aspekten genom att föreställa oss två personer med liknande pluskänsla som ler i en ordlös gemenskap, men i parallella spår, är det troligt att intensiteten i båda parter emotionella leenden förstärks, och även varaktigheten. Omvänt

finns risken att vår känsla och vårt leende kommer av sig om vi gissar att vårt sällskap är helt nollställt.

Det är inte alls säkert att de ovan nämnda känslorna tar sig uttryck i just ett leende. Vi kan uppleva starka pluskänslor och ändå ha ett neutralt ansiktsuttryck. Men då och då bubblar det till så pass att vi spricker upp i ett emotionellt leende. Bubblar det till riktigt starkt kanske leendet övergår till en inre skrattskälvning eller till skratt med ljud.

Ibland kan den känslomässiga beröringen bli så stark att leendet slår över till gråt, ett slags leendegråt som inte alls är uttryck för sorg, utan för så överväldigande och starka pluskänslor att det ordagrant rinner över. Detta är särskilt vanligt när vi blir starkt berörda å andras vägnar (med glädje) men också vid egna starka känslopåslag.

Här följer ett exempel på det. Berättelsen är tagen ur musikpsykologi-professor Alf Gabrielssons bok »Starka musikupplevelser« (14).

»T kom till världen efter en normal förlossning. Jag hade sjungit *Byssan lull* för honom ett par månader innan han kom ut, och jag sjöng för honom samma sång en stund efter det att han kom ut ur moderlivet. Morgonen därpå kom katastrofen! T slutar att andas och läggs i respirator. För att korta ner historien och komma till det jag vill berätta får läsaren tänka sig en mycket dramatisk situation där det är verklighet att livet hänger på en skör tråd. I ett rum där hjärtats rörelser i T kan följas på skärm syns det hur kampen utspelas. När överläkarens blick bekräftar hans tidigare utsaga om att »bara ett mirakel« kan vända detta, får jag en impuls att gå nära och sjunga *Byssan lull* in i kuvösen. Då sker märkliga händelser. I spädbarnets ansikte syns små rörelser av annat slag än de förfärliga krampanfallen och en stark känsla av gensvar och kontakt fyller mig. Jag ser hur alla människor i rummet faller i stilla gråt.« (T är i dag 33 år.)

HUMORLEENDEN

Leenden som triggas i gång av något vi kognitivt (tankemässigt) upplever som komiskt kallar jag för *humorleenden*. Detta leendebeteende är ett slags mittemellanreaktion på sådant som kittlar vår humor. Vid en starkare reaktion övergår leendet till skratt. En svagare reaktion triggas inga synliga leende- eller skrattbeteenden utan begränsar sig till någon grad av konstaterande av den lustiga poängen.

Humorleenden på egen hand förekommer då och då, om än med individuella skillnader i benägenhet och hur ofta vi exponeras respektive exponerar oss för humor. Exempel på egen exponering är att vi tänker på något komiskt »i repris«, att vi tycker att vår egen tanke är komisk, att vi tittar på något lustigt klipp på Youtube, att vi läser något med humoristiska inslag eller att vi upplever en situation komisk. Det kan mycket väl hända att det slår över till ett kort skratt också!

Men för de allra flesta av oss ökar frekvensen av humorleenden drastiskt i umgänge med andra människor. Intensiteten och varaktigheten av varje enskilt leende ökar då också markant.

Onda leenden

Onda leenden är en typ av ansiktsuttryck som inte alls har med pluskänslor, vänlighet eller välvillig kommunikation att göra. Precis som verbala och fysiska angrepp är onda leenden ett sätt att snärta till mottagaren i någon grad. Exempel på detta är hånleenden, föraktfulla leenden, cyniska leenden, översittarleenden, ironiska leenden på mottagarens bekostnad och inställsamma leenden där sändaren enbart fokuserar på sin egen fördel. Onda leenden förmedlar ofta överlägsenhet, ointresse eller missnöje.

Som vid alla angrepp kan det mycket väl vara så att den angripna försvarar sig, om det så sker med ett argt och förolämpat ansiktsuttryck, med ett ännu ondare leende eller med ett tillkämpat neutralt ansikte som ska förmedla oåtkomlighet. Om flyktimpulsen i stället styr mottagarens reaktion kan man tänka sig en reträtt som först kryddas med ett demonstrativt leende, utan vänlighet och med undfallande karaktär, som vill förmedla att »ok, du har vunnit men tro inte att du kommer åt mitt inre«. I andra situationer kanske mottagaren i stället blir paralyserad med ett neutralt ansiktsuttryck, alternativt rädd och ledsen med adekvata uttryck för dessa känslor.

Även om vi märker att något inte stämmer vid tolkningen av en sändares leendeansikte kan vår önskan om att »få vara med« göra att vi inte vill eller förmår att acceptera sändarens intention. Tyvärr kan detta utnyttjas av personer som njuter av att plåga en utsedd mottagare genom att låtsas vara vän med spelat leende och välvalda repliker för att sedan hånskrattande avslöja att det bara var på låtsas. Detta sadistiska trick finns i många varianter, inte minst i mobbningssammanhang bland både barn, tonåringar och vuxna. Skadorna kan bli livslånga.

En leende present till sig själv

Inte nog med att vi som mottagare kan suga åt oss leenden som bjuds oss. Vi får även en mängd goda effekter »inåt«, när vi är den som bjuder. Våra leenden mot andra gör således också gott för oss själva. Kopplingen mellan leendeglädje och leendebeteende är stark, men dessutom har leendet en lugnande effekt för sändaren, precis som för mottagaren.

Vårt stresssystem (autonoma nervsystemet) är alltid redo att reagera på våra beteenden och våra tankar. Om vi ägnar oss åt att le är det en tydlig signal att det är lugnt på hotfronten och vårt lugn- och roläge aktiveras (parasympatiska läget). Inslag av leenden är ett av de beteenden



som hjälper oss att upprätthålla en hygglig balans i vårt stressystem (s. 27).

Ska vi fly eller strida har vi nytta av att vara uppvarvade. De flesta problem som vi ställs inför i det moderna samhället är dock inte av sådan art att de löses med att fly eller slåss med ett högt stresspåslag. Oftast är det i stället kreativa tankeprocesser och konstruktiv kommunikation med andra som ökar våra chanser. När vi känner oss trygga ökar vår lust och förmåga att vara empatiska, omtänksamma och intresserade. Sannolikheten att mottagaren därmed beter sig vänligare mot oss ökar med storstövlande språng. En sändare som bidrar till kommunikation och samspel via varma leenden får uppleva fler vänliga bemötanden tillbaka, än den som inte förmår att bjuda på annat än ett neutralt, eller ännu värre, ett ilsket ansiktsuttryck.

Om vi vill bli inbjudna till social delaktighet ökar våra chanser om vi får folk att känna sig väl till mods i vår närhet.

Detta betyder inte att leenden är det *enda* som behövs, eller att *ständiga* leenden kan rekommenderas, men antingen vi vill eller inte spelar leenden roll när vi kommunicerar, med eller utan tal.

I sammanhang där vi vill att folk ska lita på oss kan det vara bra att veta att inslag av leende inte leder till att vi tappar i seriositet, tvärtom ökar leenden i lagom dos mottagarens tillit. Hur ska vi veta vad som är lagom dos? Här finns inga givna svar. Det kommer att avgöras av sändarens sociala kompetens och lyhördhet.

Den sociala kompetensen kommer också väl till pass när det gäller val av situationer. Om vi ler i en obehaglig situation för att klara av stress eller smärta kan det i vissa sammanhang uppfattas märkligt, förvirrande och rentav provocerande för en åskådare som inte förstår, eller sympatiserar med, våra motiv.

Å andra sidan kan ett leende skapa sympati och förtroende när vi har gjort något dumt och blivit tagna på bar gärning. Enligt en studie är vi mer benägna att vara överseende och ge en extra chans till en »skyldig förbrytare« som ler. Vi stoppar in lite extra pålitlighet i vår tolkning helt enkelt, oavsett vilken typ av leende vi uppfattar (15).

En effekt för den leende personen är att den sociala attraktionskraften ofta ökar. I raggningssituationer kan vi vilja använda vår »metkrok«, medan ett »icke-leende« är ett effektivt sätt att markera avstånd, att vi inte är intresserade av den andras leendekrokar. Om vänlighet och kommunikation är en nivå, är det sexuella samspelet en annan.

I en amerikansk studie lät man främmande kvinnor le mot män i barmiljö. 60 procent av männen gick fram för att prata, jämfört med om kvinnan sökte ögonkontakt utan leende, då gick endast 20 procent av männen fram. När man i stället lät främmande män le mot kvinnor



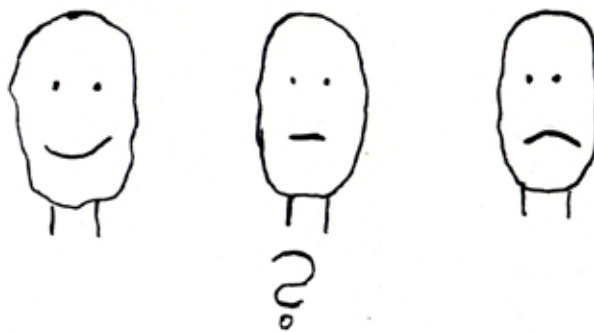
uppfattade visserligen många kvinnor leendet som en stark signal, men om det inte var en »intressant man« blev de ändå inte lockade i samma grad som männen. Snarare bedömdes han mer som en »jobbig typ« än som en vänlig människa (16).

En effekt för den leende sändaren är att snabbspåret till nästa leende oljas varje gång vi ler. Genom att använda leendemuskulerna håller vi dem i trim, vilket påverkar vår förmåga. Leendets känslomässiga spårning i hjärnan (s. 35) ökar benägenheten att upprepa leendebeteendet. Om vi sällan ler minskar benägenheten och förmågan. Noteras bör att våra system inte är långsinta, ny riktning är alltid möjlig.

Att se oss själva – med omgivningens ögon

Ibland missar vi av ren vana möjligheten att fyra av underbara leenden som vi egentligen vill bjuda på till någon älskad partner, tonåring, förälder, faster, arbetskamrat, granne, patient eller någon vi bara råkar möta. Det kan också bero på att vår bild av vårt ansiktsuttryck inifrån, inte stämmer överens med vad omgivningen ser. Låt oss föreställa oss att vi blev inspelade från morgon till kväll hela förra veckan. Vilket ansiktsuttryck hade vi? Det är det omgivningen uppfattar – och reagerar på.

Det neutrala ansiktet är vårt vanligaste uttryck när vi inte interagerar med någon. Men om vi övergår till att kommunicera, och ändå fortsätter att ha det neutrala ansiktet för länge, för ihållande eller vid förväntade leendetillfällen, kan det skapa mer eller mindre obehagliga frågetecken för mottagaren som försöker tolka varför. Ett neutralt ansikte kan i vissa situationer vara mer negativt för mottagaren än ett irriterat ansikte, som åtminstone ger tydliga signaler.



Stalltips från coachen

Den som vill tända sitt leendeansikte får ett helt annat resultat om musklerna runt ögonen aktiveras (s. 63).

Beteendeeexperiment:

1. Se dig i en spegel. Le med munnen. Ställ tillbaka munnen i neutralläge. Höj och sänk ögonbrynen i »guppande stil« cirka 10 gånger. Le igen och lägg märke till hur leendets karaktär förändras när du börjar med att sätta fart på ögonmusklerna.
2. Se till att du kan se dig själv i en spegel medan du pratar med någon i mobilen. Observera ditt ansiktsuttryck under några minuter. Ansträng dig sedan för en stund att le *extra* mycket (använd ögonbrynen, se ovan). Avsluta med några minuters »fritt« pratande. Jämför din kommunikation, ditt beteende och din känsla före och efter »leendegymnastiken«. Är det någon skillnad jämfört med i början av samtalet?

Det är inte så lätt att kontrollera ögonmusklerna, men så länge de aktiveras på något sätt kommer det att ge effekt. En bonus för den som ofta ägnar sig åt ögonbrynhöjningsgymnastik är förhöjning av sinnesstämning och humör. Psykologen och forskaren Paul Ekman lät försökspersoner träna ögonmusklerna enligt ett visst schema i samband med en undersökning av leendemimiken och dess effekter. Det visade sig att medan de tränade och blev bättre på att behärska muskelaktiviteten, ökade deras pluskänsla utan att de riktigt förstod varför (17).

4. SKRATTSPRÅKET

Homo Ridens och skrattfyrverkerierna



VAD FÅR DIG ATT SKRATTA? Den frågan ställs ofta, inte minst i media. Svaret kan visserligen variera, men nästan alla intervju-personer svarar som om frågan gällt vad man tycker är komiskt. Frågeställaren, som oftast också har humor i fokus, nöjer sig för sin del med svar som handlar om favoritgenrer, kanske några favoritkomiker eller exempel på roliga skämt. Och det kanske är enklast så. För om vi skulle svara mer korrekt på frågan, blev frågeställaren kanske både perplex och i tidsnöd!

I historiskt perspektiv är det ett stort kliv att intressera sig för skrattande överhuvudtaget. I den omfångsrika boken »Rabelais och skrattets historia« undersöker språk- och litteraturforskaren Michail Bachtin det som han kallar den folkliga skrattkulturens historia från antiken och framåt. Han beskriver också hur skrattet och dess former alltid fått inta den mest undanskymda platsen i vetenskapliga sammanhang, trots den ofantliga omfattningen, inte minst under medeltiden och renässansen. Förtjänstfullt drar Bachtin sitt strå till stacken för att uppmärksamma skrattet. Samtidigt är det värt att notera att han helt typiskt fortfarande på 1960-talet i alla avseenden använde, tänkte och behandlade begreppet skratt som helt synonymt med skämt och komik (1).

Ett annat exempel på att likställa skratt med komik hittar vi i boken »Skrattet – En undersökning av komikens väsen«, utgiven 1900, skriven av den inflytelserika franska filosofen och nobelpristagaren Henri Bergson.

 Bland de ordinära skratttyperna urskiljer vi först äggkläckarskrattet, det allmänna skumsläckarskrattet, det lilla pingpong-skrattet och det nya lokförarskrattet« ur *Skratt av Povel Ramel*



upplevelser i resonemang om skrattande (3).

Omvänt kan ordet *humor* förvirrande nog beteckna även sådant som sträcker sig utanför komik och skämt, som i den svenska studien »Humor som kommunikationsmedel i omvårdnad«. Där bestämde sig författarna Maria Ekberg och Torbjörn Linds för denna definition av begreppet humor: »En förmåga att framkalla glädje och känslor hos en individ. Det kan handla om att möta en individ med ett leende på läpparna lika väl som att berätta en rolig historia« (4).

Stort fyrverkeri och små explosioner

Tänk dig att du tänder en nyårsraket som tjutande flyger upp i skyn



med små exploderande solar i olika färger. När vår skrattimpuls fjuttas på, startar ett lika färgstarkt fyrverkeri inuti vår kropp.

Skrattfyrverkeriet leder snabbt som vinden till en mängd kemiska och elektriska reaktioner i nervsystemet. Hormoner följer blodbanorna, substanser utsöndras som påverkar nerverna att sända impulser till olika muskler, samtidigt som många andra delar och funktioner i kroppen blir inblandade.

Effekterna av skrattet är omfattande och det remarkabla är att de kan sorteras in i så mycket som fem olika grupper:

- sociala effekter
- emotionella effekter
- mentala effekter
- kognitiva effekter
- fysiologiska effekter

(Detta kan du läsa mer om i nästa kapitel).



Ur Hundstunder
av Kristina Lugn

Skrattfyrverkeriets grundläggande raketer

SKRATTANSIKTET

Det är svårt att dölja ett skratt för någon som är inom syn- eller hörsäll. Skrattansiktet utmärks av öppen mun med en lyft överläpp som gör att tänderna delvis syns. Fårorna mellan näsan får en annan sträckning och puffar ut kinderna. Detta gör att ögonen knips ihop (mer eller mindre, utifrån hur puffiga kinder vi har). Huden skrynklar till sig under ögonen och själva ögonen blir glansiga, ibland tårfyllda, av reflexmässigt ökad tårvätskeproduktion. Huvudet lutar något bakåt, för att senare röra sig fram och tillbaka med häftiga rörelser (om det är ett rejält skrattfyrverkeri med upprepade explosioner).

Ansiktsuttrycket för skrattglädje är i grunden ganska likt uttrycket för leendeglädje. De två ansiktena avlöser ofta varandra. Leenden föregår ofta skratt men det är varken konstigt eller ovanligt att växla direkt från neutral känsla rakt in i skrattet. Mer ovanligt är det att gå från fullt skrattande till neutralt läge.

Det kan däremot hända att vi av yttre omständigheter kastas in i en minuskänsla och därtill hörande ansiktsuttryck. Exempel på detta är om man blir aggressivt åthutad eller sårad mitt i skrattet. Det finns också gånger när vi till följd av inre processer plötsligt kan börja gråta mitt i ett skratt.



MUSKELAKTIVITETEN

Den som skrattar kan känna de ofrivilliga och hastiga, snarast spastiska, sammandragningarna av diafragman och revbensmuskulaturen. Det är här det egentliga skrattfyreverkeriet startar. Vid intensivt och upprepat skrattande ökar muskelaktiviteten också i andra delar av kroppen. Vi svajar och böljar åt olika håll, händerna rör sig mot benen eller håller om magen medan vi försöker hålla balansen så gott vi kan.

SKRATTLJUDET

De intensiva sammandragningarna i bålen pressar upp kraftfulla och häftiga luftströmmar genom strupen och talorganen, vilket skapar det speciella skrattljudet. Det inleds med ett konsonant språkljud som inom fonetiken kallas för tonlös glottal frikativa. Tonlösheten beror på att stämläpparna (stämbanden) inte svänger och därmed inte bildar ton. Glottal anger att ljudet bildas vid stämläpparna. Frikativ innebär att luftflödet bildar ett brusljud som uppstår när ljudet går igenom en förträngning, i det här fallet genom stämbanden. I vårt vanliga alfabet kallar vi ljudet för »h«. Efter h-ljudet (i vissa fall även före) följer andra tonande eller tonlösa ljud, oftast genom en öppen mun men ibland genom näsan.

Beteendexperiment 1:

Inta ett neutralt ansikte. Pressa fram ett kraftfullt och utdraget h-ljud.

Beteendexperiment 2:

Inta ett tydligt skrattansikte med öppen mun och huvudet bakåtlutat. Pressa fram ett kraftfullt och utdraget h-ljud.

För många personer uppstår en hostimpuls efter en stund i det första experimentet. I det andra experimentet startar snarare små (eller stora) skrattfyreverkerier. Vad händer för dig?

Ofta upprepas flera »skrattstötar«, som i en ström. Likt en musikalisk komposition innehåller varje ström vissa mönster där vi, utöver den personliga klangen som avgörs av vår anatomi, kan observera tonernas längd, frekvens, varaktighet, gruppering, pauser, intervall, höjdpunkter och sist men inte minst decrescendot (den avtagande tonstyrkan) (5).

Det är svårt, för att inte säga omöjligt, att ändra på den ljudliga skrattkompositionen som vårt nervsystem och våra muskler skapar tillsammans utan att skrattet »går sönder«.

Beteendexperiment 1:

Förläng varje »ha« i en skrattström så att det låter ha-----ha-----ha, i stället för ha-ha-ha. Vad händer med skrattet?

Beteendeeexperiment 2:

Försök att skratta med dubbelt så täta stötar än vanligt. Vad händer med skrat-
tet?

Även om både enstaka skratt och skrattströmmar kan uppfattas som relativt lika i sin form med individuella variationer (6) finns det forskare som anser att skrattljud är så anmärkningsvärt varierade att skratt snarare passar som en kategoribeteckning för en bred klass av ljud med distinkta undergrupper (7).

Fnitter

Fnitrande är ett slags tillbakahållet skratt där personen försöker hindra ljudbildningen med en annan tonhöjd som resultat. Det skratt som var på väg att rulla fram brukar vara svårt att »kväva«. Tvärtom ökar sannolikheten till nya spontana skrattimpulser (8).

VÅRA ÖRON – STÄNDIGT FLADDRANDE

Skrattkompositionen innehåller i hög grad meningsfull information för mottagaren. Evolutionärt har vi både utvecklat vårt skrattspråk som sändare, och vår förmåga att som mottagare upptäcka mönster i skrattljud, utvinna mening ur det vi upptäcker och anpassa vårt beteende därefter.

Det verkar som att vi använder våra skrattljud olika, beroende på vem vi kommunicerar med. Vartefter vi lär känna en person lär vi oss (omedvetet) med tiden vilka skrattljud som är mest effektfulla för just den personen. Ju fler gånger den plusladdade effekten upplevs, desto starkare blir effekten (9).

Vi kan också genom att lyssna på *andras* interaktiva skrattande särskilja om de är etablerade vänner eller om de nyligen träffats. I en studie fick 966 deltagare, från 24 olika platser i världen, lyssna på inspelningar med personer som skrattade tillsammans. Kunde de avgöra om personerna var vänner eller främlingar? Resultatet visade att de lyckades pricka rätt med en noggrannhet på 53–67 procent genom att bland annat omedvetet observera den större variation i tonhöjd och intensitet som följer med en djupare relation (10).

SÅNGLIKT ELLER GRYMSTANDE – HUR LÅTER DU?

Det finns tonande och tonlösa skratt. I de tonande skratten vibrerar stämbanden regelbundet och ljudet får en sånglik kvalitet. De tonlösa skratten saknar inte ton, men i dessa skratt vibrerar stämbanden oregelbundet. Det låter bullrigt och atonalt (obundet till tonart och därmed med mindre melodiskt uttryck) och innehåller ljud som liknar grymtande och snarkande. Många skratt består av en blandning av tonande och tonlösa komponenter, i varierande proportioner.

När forskare undersökt mottagarens tolkning av tonande och tonlösa skratt visar resultaten att de tonande skratten omedvetet väcker mer pluskänsla hos mottagaren än de tonlösa. När försökspersoner medvetet skulle bedöma graden av sändarens positiva laddning var kontrasten ännu större (11).

FREKVENSSKILLNADER MELLAN TAL OCH SKRATT

Akustiska analyser av skratt visar hur samma person har olika grundfrekvens för skrattljud och talljud (grundfrekvens = den lägsta frekvens där ett föremål vibrerar, mäts i Hertz (Hz)). Den genomsnittliga grundfrekvensen för skratt är för kvinnor nästan dubbelt så hög (400 Hz jämfört med 220 Hz) och för män lite mer än dubbelt så hög som vid tal (270 Hz jämfört med 120 Hz). Enstaka skratt kan hos män nå upp till en soprans frekvensnivå och somliga kvinnors skratt kan nå så hög frekvens som 2000 Hz, dessa skratt påminner om mycket pipigt fågelkvitter.

En annan skillnad mellan skratt och tal är att förändringar mellan olika frekvenser uppträder mycket oftare och mycket hastigare vid skratt, ibland från sekund till sekund.

HIHIHI, HAAAAHA ELLER HOHOHO?

Typiskt för vokalljud som hörs i ett skratt är att de inte alls är typiska så som vi känner dem från talet. I stället uppträder vokalljudet artikulerat, som ett generiskt och neutralt ljud med oerhört många variationer. Detta gör att skrattljudet blir extra rikt på personligt färgade ledtrådar, vilket är funktionellt med tanke på vårt behov att identifiera personer.

Skrattet före snacket

Evolutionärt är beteendet att skratta huvudsakligen en social företeelse som har spelat, och spelar, en viktig roll i kommunikation och samspel.

Skrattbeteendet uppskattas vara 6–7 miljoner år gammalt. Allt tyder på att skrattljudet utvecklades innan talet, i likhet med annan ordlös kommunikation såsom stönande, suckande, grymtande och morrande (12).

Det råder viss oenighet om vilka vindlingar utvecklingen har tagit. Någon forskare tänker sig ursprungliga hånskrattljud som en form av aggressivt och mobbande beteende av en grupp gentemot en gemensam fiende (13). Någon annan föreslår att skrattljudet snarare uppstod i syfte att skrämja iväg inkräktare, alternativt ett slags stridssignal för att ena gruppen (14). Andra förslag är att blidkande skratt löste upp hotfulla situationer (15). Ytterligare spår är att skrattljudet växte fram som uttryck för triumf när man vunnit en strid (16). En närliggande teori



är att de synliga framtänderna signalerade dominans (17). Men varför ska man välja bara en teori när nutida skrattspråk innehåller alla dessa funktioner, och många fler därtill? Det exklusiva och märkvärdiga med skrattbeteendet är just den flerdimensionella mångsidigheten och komplexiteten.

Liksom många andra däggdjur (s. 98) skrattar vi människor vid gamla och ursprungliga beteenden som kittling och omtumlande lekar, men för oss gäller långt fler sammanhang än så!

Skrattspråkets utveckling hos den enskilda individen

I likhet med att skrattspråket utvecklades före det talade språket i mänsklighetens historia, föregår skrattspråket talet för det lilla barnet. Den kommunikativa effekten och funktionen av skrattleken är grundläggande för stärkandet av våra känslomässiga band. De positiva upplevelserna av kärlek, medkänsla och glädje tillsammans med skrattbeteenden bygger en »interpersonell bro« (18). Upplevelserna gör oss för evigt »primade« på skratt. Det innebär att varje skratt vi ser och hör får oss att känna en stark dragningskraft till att få njuta det ljuvliga igen och igen. (Priming är en psykologisk term för en minneseffekt där exponering av ett stimulus påverkar ett annat närliggande stimulus.)

...

Komplexiteten i läran om skrattet betyder inte att det är svårt för oss att lära oss själva skrattbeteendet. Tvärtom har vi det med oss redan från födseln. Detta påvisas i tvillingstudier såväl som i studier av barn som varken kan höra, se eller röra ansikten men som ändå kan skratta (19).

Socialpsykologen Disa Sauter ger ytterligare bevis för medföddhet i en studie där hon bad en grupp med döva personer och en kontrollgrupp med hörande att göra nio olika känsloljud, som en annan grupp fick tolka. Av de positiva ljuden som de döva förmedlade kunde endast skratt och suckar av lättnad tolkas rätt (20).

Ännu ett bevis för att skrattfunktionen är medfödd och »klar« från första första dagen i livet ser man hos barn med gelastisk epilepsi (gelos = skratt). Ett gelastiskt anfall innebär en plötslig explosion av energi, vanligtvis i form av skratt. Skrattljudet som uppstår vid denna sjukdom är snarare en mekanisk företeelse utan kontroll än kopplat till pluskänsla.

Kittling är ett säkert sätt att framkalla skratt. Vissa forskares studier stöder debut av kittlingsskratt runt fyra månaders ålder (21). Detta gäller också barn födda både döva och blinda (22). Andra anser att skratt till följd av lekfulla hot, såsom att säga »nu kommer jag och tar dig« med ett skrattigt ansikte, kommer något före kittlingsskratt (23). I det



vardagliga livet med spädbarn kombineras kommunicerande skrattlek, andra lekar och kittling i skrattspråksutvecklingen. (Läs mer om kittlingsskratt, s. 108.)

Att skrattbeteendet är medfött och att människor skrattar över hela världen innebär inte att det inte finns kulturella skillnader utifrån tidsålder, geografi och värderingar i det sammantagna fysiska uttrycket. Antropologen Colin Turnbull beskriver i boken »Forest people« hur mbutier i Kongo-Kinshasa ofta skrattar genom att hålla i varandra som för att stöda varandra, knäpper fingrarna, slår sig över kroppen och rör sig med krumbuktande rörelser. Om skrattandet fortsätter blir det svårt att stå och mbutiern rullar omkring på marken med ännu kraftfullare skratt (24).

Att förstärka sitt basala skrattbeteende genom att skruva upp rörelserna och därmed bli ännu skrattigare känner nog många igen från barndomen eller från vissa »tillåtna« sammanhang, men det skulle anses som negativt avvikande och överdrivet med alltför livligt skrattbeteende på arbetsplatsen, på mingelpartyt eller på gatan.

Möjligheten att öka eller minska skrattrörelser är till viss del upp till individen men samtidigt påverkad av vad som passar sig utifrån kultur och tidsålder.

Detta gäller också skrattljuden, som många har försökt att anpassa till rådande anständighetsnorm. Främst är det alltför lössläppta skrattljud som har varit opassande och tecken på moraliskt förfall. Här kan man dra paralleller till begränsande attityder kring sexualitet och sexuella beteenden. Sist ut att få skratta fritt är kvinnorna. Så sent som 2014 hävdade Turkiets vice premiärminister, Bulent Arinc, att kvinnor inte ska skratta högt offentligt och att de ska »bevara sin anständighet hela tiden« (25). (Uttalandet ledde till starka reaktioner.)

Ur ett radioprogram från 1935:

Mamman: »Men kära barn, vad är det med dig. Du för sånt oväsen.«

Den unga dottern: »Ja, men mor. Jag hörde något så skojigt.»

Mamman: »Det var visserligen mycket roligt, men inte behöver du slå till med ett sånt där flatskratt för det. Det lät inte vidare vackert.«

Dottern: »Nej, men om man är glad och vill skratta kan man väl inte tänka på att skratta vackert heller.«

Mamman: »Kanske inte, men man får försöka att inte skratta för fult. Människor skrattar sällan vackert. Har du hört hur en samling halv-vuxna pojkar i ett gathörn skrattar? De breder ut munnen till ett riktigt fult »ä« och så bräker de på: hähähähä! Det låter mycket fult och ovärdat. När jag hör ett sånt där brett och bullrande gapflabb tycker jag att det är som om de vände sig ut och in och man såg ett stycke av deras insida. Den ser just då inte vidare snygg och vårdad ut. Ett skratt kan



berätta mycket om hur en människa är. Tänk på det du! Ett skratt ska vara friskt och klingande men inte rått och brett.«

Dottern: »Ja, men det är sällan vi flickor skrattar så där brett.«

Mamman: »Neej, ni kniper oftast ihop munnen till ett litet trångt i, och så fnittrar ni: hihihihhi.«(78)

...

Skrattspråket är som alla andra kommunikativa beteenden i ständig utveckling. Ett utvecklingssteg som tillhör 2000-talet är framväxandet av känslomässiga uttryck i textbaserad media i form av bilder såsom smi-leys och emojis, eller i uttryck som i »LOL« (Laughing Out Loud = jag skrattar högt).

Skrattspråkets grammatik

Skrattspråket har liksom det talade språket ett regelsystem, en grammatik. Den är inte svår, eftersom vi alla automatiskt tränas in i reglerna och inte behöver vara medvetna om vad vi gör för att förstå och bli förstådda. Det fungerar fint ändå.

Men den som är nyfiken på att kartlägga och analysera skrattspråkets grammatik och mönster hittar vid observationer tydliga fynd.

SKRATTMÖNSTRET

Vi skrattar sällan mitt i en mening. I stället brukar skrattet uppstå i slutet på meningar eller under en paus i talet. Kanske har du som jag varit med om tillfällena när du ska berätta en rolig historia för åhörare som inte får höra något annat än ditt skrattande? Sådana undantag förekommer, men i de allra flesta fall följer vi ungefär samma regel för skrattande som vid skriftspråkets punktuering.

Talet och skrattet involverar olika delar av hjärnan, och därför byter dessa aktiviteter av varandra, som om de får vänta in varandra. Intressant nog så följer även åhörarna oftast detta mönster, fastän de skulle kunna skratta fritt. Psykologiprofessorn Robert Provine genomförde en omfattande studie av 1 200 personers skrattepisoder och kunde inte notera något avbrott från mönstret (26).

Genom att vi trycker in pausknappen för tal när vi skrattar underlättas flödet när vi interagerar. Skrattandet bidrar dessutom till att jämna ut onödiga känslomässiga störningar från tidigare yttranden. Resultatet blir att vi ökar våra möjligheter att både kunna och vilja kommunicera genom skrattande på »rätta stället« (27).

Vi är alla experter på skrattmönstret i vår vardagliga och oplane-rade kommunikation. Om man däremot som komiker *planerar* för skämt i syfte att locka fram skratt, går det inte bortse från åhörarnas behov av tajming. Tvärtom är de komiker som behärskar och utnyttjar punktueringseffekten de mest framgångsrika.



VAD SÄGER FOLK INNAN DE SKRATTAR?

I den ovan nämnda studien med 1 200 personer undersöktes vad som sades precis innan skrattet. 80–90 procent av alla påståenden och frågor var »vanliga« repliker. Humoristiska påståenden fanns också, och fungerade fint, men utgjorde inte en större del än 10–20 procent.

Exempel på icke-humoristiska påståenden som föregick skratt var: »Vi ses senare«, »Jag borde göra det där, men jag är för lat«, »Jag förstår var du menar«, »Jag sa ju det!«, »Jag tror jag är klar.« »Jag blev komplett skräckslagen!« »Kolla, där kommer André!«

Frågor som följdes av ett skratt var exempelvis: »Är du säker?«, »Kan jag följa med dig?«, »Vad ska det där betyda?«, »Vad kan jag säga?«, »Är du säker?«, »Vill du ha en av mina?«, »Åh, Tracey, vad är det för fel på oss?«

Hur skrattet sedan tolkas är precis som i det talade budskapet inte givet. Lyhördhet för mottagarens reaktion ger oss ledtrådar.

INBJUDAN OCH SVAR

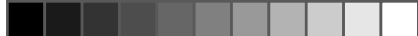
Om fler personer än två interagerar är det oftast någon annan än talararen som skrattar först, och det finns en hög flexibilitet kring hur svars-skratten uppträder.

Vid kommunikation på tu man hand är det tvärtom vanligast att talararen börjar med ett första skratt, som en inbjudan (28). Det kan fyras av strax innan punkt eller efter en avslutad replik och ger mottagaren både ett tillfälle och uppmuntran till att skratta tillbaka.

Mottagaren kan besvara inbjudan på tre olika sätt: acceptera inbjudan med ett svarsskratt, fortsätta sin tystnad eller avböja inbjudan (oftast genom att prata vidare i seriös ton). En variant på svarsskrattande är ett välvilligt leende av omsorg eller ett konstruerat skratt i ett läge där lyssnaren exempelvis uppfattar en stark inbjudan men inte går i gång så mycket som kanske förväntas.

I vissa situationer förväntar sig ingen av parterna annat än en avböjd inbjudan, exempelvis när sändaren berättar om problem med inslag av (galg)humoristiska eller emotionella skratt i samtalet.

Ganska snart, eller mycket snart, efter ett svarsskratt uppstår möjligheten att falla in i varandras skratt. Ibland vill en, eller båda parter, sluta skrattandet och signalerar det via tecken såsom lägre volym, färre skrattljud, andningspaus och återupptagande av tal eller andra aktiviteter. Andra gånger växlar vi upp från det korta lilla gemensamma skrattandet till ett fortsatt längre gemensamt skrattande. Ett okontrollerbart skrattanfall kan bli besvärligt i fel situation och vara helt underbart i rätt situation. De flesta har varit med om några så speciella »skrattorgier« att vi aldrig glömmer dem (29).



Välja att skratta eller att inte kunna låta bli

Det är lätt hänt att tänka på skrattfyrvärkeriet enbart som en reaktion på ett yttre eller inre stimulus. Men skratta är också något vi *gör* för att uppnå åtråvärda effekter och värdefulla syften. Egentligen är det inte konstigare än att vi ibland hostar reflexmässigt, medan vi andra gånger hostar aktivt och viljestyrt för att uppnå en önskad effekt.

De skratt som uppstår spontant, som en reflex, skiljer sig från kontrollerbara skratt genom att de inte är viljestyrda. De betyder att de överrumplar oss, antingen vi vill eller inte. De uppstår i vårt nervsystem, utanför vår kontroll. Ofta förknippar vi spontana och ofrivilligt startade skratt med en härlig plusupplevelse, men liksom att vi inte viljemässigt kan trycka på startknappen, är också stoppknappen okontrollerbar. Vi har alla varit med om situationer och sammanhang där det absolut inte passar att skratta, men när det bara inte går att sluta – fast vi verkligen försöker. Förutom att det kan bli mycket generande – något som bara tycks trigga nya konvulsioner – blir vi så upptagna av skrattandet att all annan aktivitet avstannar, vilket kan få ödesdiga konsekvenser. Prata kan vi absolut inte göra. I de flesta sammanhang passar dock spontana skratt alldeles utmärkt.

Kittling är ett av de säkraste sätten att starta spontana skratt. Helt säkert kan den kittlige inte låta bli att skratta, även om önskan till detta finns – om inte annat för att magmusklerna blir helt utmattade.

Skratt kan också vara viljestyrda. Dessa skratt är fulla och verkliga skratt men de är frivilliga och kontrollerbara, på ett helt annat sätt än de spontana skratten. Susan Scott, professor i neurovetenskap, har fördjupat sig i dessa viljestyrda skratt.

När Scott talar om de viljestyrda skratten använder hon lika ofta benämningarna frivilliga skratt, konstlade skratt, framkallade skratt och fejkade skratt. Inga av dessa fem synonyma begrepp innebär falska och hycklande skrattbeteenden. Det speciella med viljestyrda och frivilliga skratt är att vi är med och styr beteendet. Det gäller både för möjligheten att starta dem och att trycka på stoppknappen. Främsta användningen av viljestyrda skratt är när vi vill och behöver kommunicera något via skratt vid social interaktion, men så kallade sporrade skratt är också viljestyrda. (Läs mer om sporrade skratt på s. 106.)

Rent akustiskt låter viljestyrda och spontana skratt olika. De spontana skratten är längre och har en helt annan kraft än de viljestyrda, vilket exempelvis gör att skrattljuden får en högre frekvens med sopran-toner (som många icke-sångare bara kan få ur sig vid skratt). En annan skillnad är att de viljestyrda skratten är mer nasala. De spontana skratten kommer aldrig ut genom näsan.

Det är högst troligt att skrattljuden har två olika ursprung eftersom vi under evolutionen har utvecklat två sätt att skapa ljud, varav de ofri-



villiga ljuden kommer från ett äldre system. De två olika skrattljuden märks även hos schimpanser. I likhet med oss skrattar de på olika sätt när de blir kittlade, jämfört med vid lek (30).

Omgivningen är bra på att höra skillnad på viljestyrda och spontana skratt. Åldern spelar en viss roll. Skickligheten växer med åren och når inte sin kulmen förrän i slutet av 30-årsåldern (79).

Med hjälp av magnetkameraröntgen kan man se hur skratten registreras på olika ställen i mottagarnas hjärnor. Skillnaden består i att de viljestyrda skrattens ljud aktiverar områden som har med mentalisering och tänkande att göra, på ett helt annat sätt än de spontana skratten som »bara« aktiverar hörselbarken. Detta tyder på att de viljestyrda skratten dels är svårare att tolka, dels att de är viktiga för oss att tolka. Andras skratt bär alltid på en mening och vi vill alltid förstå det i sitt sammanhang. Detta gäller även skrattljud som inte har med oss personligen att göra (31).

Klassificeringsval, varför-frågor och ett nytt begrepp

Att hitta fram till hållbara och fungerande klassificeringsmodeller i obruten mark är ofta lättare sagt än gjort. I arbetet med denna bok känner jag mig ibland som Carl von Linné. Han hade en mängd fantastiska växter att klassificera, men utifrån vad? Jag gissar att han prövade och förkastade ett antal system i sitt detektivarbete att urskilja ett från början okänt och osynligt mönster. I hans forskningsprocess växte valet fram att dela in växter utifrån deras befruktningssdelar (ståndare och pistiller).

I klassificering av beteenden gäller det att hålla rätt på egna och andras resonemang vid frågan *varför* vi ägnar oss åt det aktuella beteendet, i det här fallet skrattbeteendet. Handlar nyfikenheten om vad som *föregår* skrattfyverkeriet (antecedenter), alltså olika utlösare som inte bara reflexmässigt gör oss skrattnödiga, utan som krångligt nog även styrs med vår medverkan? Eller handlar det om de effekter (konsekvenser) som uppstår *till följd* av skrattandet?

SKRATTOR – SJÄLVA TÄNDSTICKAN

Något enklare blir det att i stället formulera en fråga kring vad som tillhör den specifika kontexten när skrattfyverkeriet uppstår, med tonvikt på antecedenten, själva tändstickan.

I enlighet med begreppet *stressor* som introducerades av Selye på 30-talet som en beckning för »något« som leder till en stressreaktion, introduceras härmed begreppet *skrattor* för »något« som leder till en skrattreaktion, att skrattfyverkeriet tänds.

Det förekommer ganska många beskrivningar av skratt i forskning, media och andra sammanhang. Hittills har jag dock inte funnit någon



sammanställning där samtliga nu kända skrattorer inkluderas och definieras utifrån sina särdrag. Det är helt begripligt i en ung vetenskap att viktiga och vederhäftiga pusselbitar ännu inte sammanfogats. Myter, gamla antaganden, missuppfattningar, kunskapsluckor och stuprörstänkande förekommer helt naturligt.

Arbetet med denna bok består i hög grad av att skilja agnarna från vetet, underkasta sig det tidsödande arbetet att identifiera icke ställda frågor, formulera underbyggda svar och presentera förslag till nya, begripliga begrepp och modeller. (Det kommer förhoppningsvis och antagligen goda efterföljare!)

Åtta kategorier av skratt och skrattorer – en första presentation

Här följer en första presentation av skrattkategorier utifrån skrattorers specifika karaktäristika. Välkommen att fördjupa dig inom varje kategori, med början på s. 94.

1. *Socialt skratt vid sociala skrattorer.* Vi vill kommunicera något. (Viljestyrt skratt.)
2. *Lekskratt vid lekfulla skrattorer.* Vi gör något lekfullt. (Spontant skratt.)
3. *Speglingskratt vid speglingskrattorer.* Vi reagerar på andras skratt. (Spontant skratt.)
4. *Sporrat skratt vid sporrande skrattorer.* Vi startar vårt skratt för att vi vill. (Viljestyrt skratt.) OBS! Nytt begrepp. Att sporra sitt skratt innebär att man aktivt startar sitt skrattfyrvärkeri genom att bete sig som om man skrattar.
5. *Kittlingskratt vid kittlingskrattorer.* Vi blir kittlade. (Spontant skratt.)
6. *Emotionellt skratt vid emotionella skrattorer.* Vi känner något. (Spontant skratt.)
7. *Humorskratt vid humorskrattorer.* Vi reagerar på något komiskt. (Spontant skratt.)
8. *Patologiska skratt vid patologiska skrattorer.* Vi skrattar till följd av felkoppling eller skada i hjärnan. (Spontant skratt.)

Vän av ordning skulle kunna hävda att i någon mening är allt skrattande en lek. Till den vännen svarar jag: Ja, visserligen, men alla lekar leder inte till skratt och begreppen är därför inte synonyma. Vidare finns tydliga karaktäristika för skratt som uppstår vid lek som skiljer sig från andra skratt. Däremot kan det mycket väl uppstå både sociala skratt och andra typer av skratt mitt i leken.

En annan vän kanske tycker att allt skrattande som sker tillsammans med någon är socialt. Mitt svar: Ja, visserligen. Men socialt betyder inte i detta sammanhang »tillsammans och delat« utan riktar in sig på en viss typ av skratt som skiljer sig från andra skratt som vi visserligen



också kan dela men som ändå startas av en annan sorts skrattor, exempelvis humor.

En tredje vän tycker att flera av skratten kan uppfylla kriterier för flera kategorier. Till den vännen säger jag: Ja, absolut. Kombinationer är vanliga och dessutom trevliga, eftersom flera samtidiga skrattorer fördjupar skrattupplevelsen. Det kan också vara så att en typ av skratt övergår till ett annat som i ett pärlband. Men lägger man det enstaka skrattfyreverkeriet under luppen för analys hittar man vissa särdrag som dominerar. Ett exempel är kittlingsskratt. Om både den som kittlar och den som blir kittlad tycker det är roligt kan kittlingen sägas vara en lek, men de skratt som uppstår vid kittling liknar inga andra lekskratt. Kittlingsskratt kan också innehålla drag av sociala skratt (skratt som kommunicerar budskap) och för all del emotionella skratt (en bubblande skrattglädje till följd av att någon vill göra denna aktivitet med mig), men tar man bort den kittlande handen byter skrattet direkt skepnad!

Komplicerat? Ja, ganska. Men för den som läser vidare kommer det att klarna ...

Delat och onanistiskt skrattande

Innan jag går in på varje enstaka skrattkategori vill jag klargöra ännu en aspekt av skrattandet, nämligen hur många personer som är inblandade i skrattfyreverkeriet. Det allra vanligaste är skrattande tillsammans med någon. Detta kallar jag *delat skrattande*. Men det är inte alltför ovanligt att vi skrattar på egen hand. Detta kallar jag för *onanistiskt skrattande*.

DELAT SKRATTANDE

Delat skrattande kan i sin tur delas upp i tre undergrupper utifrån sändarens och mottagarens interaktion: tvåväga skrattande, enväga skrattande och gemensamt mottagarskratt.

Tvåväga skrattande: »Du och jag tillsammans«. Sändaren och mottagaren interagerar, är i kontakt med varandra och ombytta roller är möjligt.

Enväga skrattande: »Scenkomik och underhållningshumor«. Ingen personlig interaktion med publiken, men alla är i samma rum. Interaktionen består av att någon lockar sin publik (och sig själv) till skratt. Gensvaret kan bestå i skratt och applåder (eller avsaknad härav). Rollerna är inte utbytbara. En variant är att två komiker interagerar med varandra inför en publik.



Gemensamt mottagarskratt: »Kom och kolla!« En variant av enväga skrattande men här finns ingen rumslig kontakt med »komikern«. Det delade ligger i att minst två personer delar upplevd humor från en »icke kontaktbar sändarkälla«, som när man tittar på Youtube-klipp eller hör något på radio.

ONANISTISKT SKRATTANDE

Händer det att du skrattar för dig själv? Antagligen, eftersom de flesta av oss gör det då och då. Främsta antecedenten för onanistiska skratt är humorskrattorer: att vi ser, hör eller gör något komiskt. Eller så tänker vi på något komiskt som får oss att skratta. Detta är spontana skratt som uppstår reflexmässigt, även om själva exponeringen är viljestyrd. Humorskratt på egen hand saknar logiskt nog de delade skrattens effekter, vilket gör att skrattepisoden inte rullar vidare. Lyssnar man på någon som tittar på en rolig film eller läser i »egen bubbla« kan man höra hur skratt uppträder som enstaka plopp som huggs av rätt abrupt.

En form av onanistiskt skrattande som har blivit både mer använd och rumsren är det som kommer i gång när man sporrar sitt skratt. Sporrandet innebär att man aktivt startar sitt skrattfyrvärkeri genom att bete sig som man skrattar. Det kan kännas ovant och konstigt till en början, men fyller flera syften. Allt skrattande ger långsiktiga effekter, men de flesta som ägnar sig åt onanistiskt skrattande vill nog mest åt de direkta effekter som man kan uppnå, om man trycker på rätt knappar.

Att skratta onanistiskt kan aldrig ge samma effekt som ett delat skratt, men är inte nödvändigtvis sämre, ungefär som att skönt delat sex och onani har sina respektive kvaliteter. De flesta moderna människor tycker nog att det optimala är att ha tillgång till båda delarna.

Det var inte länge sedan som onani ansågs sekunda och inte ens accepterat. På liknande sätt tror jag att attityden gentemot nya former av skrattbeteenden, exempelvis sporrade skratt »med sig själv«, förändras med tiden.

En annan liknelse kan göras med rörelse. Tidigare fick vi vårt grundläggande rörelsebehov tillfredsställt i det vardagliga livet. Med stillasittande livsstil uppstod behovet att kompensera för underskottet. När motionsrörelsen startade på 30-talet ansåg många att det var larvigt och suspekt hurtbulleri. Ja, det finns det kanske fortfarande någon som tycker. Andra menar att det är självklart att regelbundet motionera i grupp eller på egen hand, eller till och med ensam hemma till en instruktionsvideo.



I. Sociala skratt

Humor och komik är av oskattbar betydelse för mänskligheten, men tvärtemot vad många tänker sig är det inte mer än cirka 10–20 procent av våra skratt som startar via humor (32).

Individuella variationer finns alltid, men generellt sett är det de så kallade sociala skratten som leder skrattoreernas liga. De är så väl integrerade i vårt kommunikationsbeteende att vi oftast inte lägger märke till dem. Får vi frågor om hur mycket vi har skrattat under en nyss passerad tidsperiod brukar vi underskatta mängden.

Studier visar att vi skrattar cirka fem gånger under ett tiominuters umgänge (33).

Mindre förvånande är kanske den forskning som visar att skratt förekommer oftare i sociala situationer än när man är ensam. Vi skrattar 30 gånger oftare tillsammans med andra, enligt psykologiprofessorn Robert Provine (34). Som jämförelse ler vi sex gånger och talar fyra gånger oftare när vi är i sällskap med andra, än när vi är ensamma.

Ögonkontakt och skratt hör ihop (förutsatt att vi inte är fientligt inställda). Det är i blicken skrattet tänds, men vi söker också varandras ögon vid skrattande. Vid intensivt skrattande får vi ofta nya skrattimpulser varje gång blickarna möts.

Vi skrattar mer i kommunikation där vi både hör och ser varandra, jämfört med att enbart interagera via text (exempelvis sms, e-mejl, inlägg i sociala nätverk) eller enbart via ljud (telefon) (35). Ibland är vi i mellanlägen, som när vi promenerar i sällskap men med blicken riktad framåt eller sitter bredvid någon på en buss.

FUNKTIONEN AV SOCIALT SKRATTANDE

När vi inleder ett umgänge börjar vi oftast med att kontakta den andras ögon för en kort bedömning av sinnesstämningen via ansiktsuttrycket. Om det är grönt ljus för en fortsättning säger vi något. Vi har blivit redo för ett första skratt. Det behövs inte många sekunder av förspel, men om vi hoppar över det, blir den andra personen förvirrad och kanske skrämmd. Om vi däremot följer med i varandras förspel är vägen öppen för skratt.

Genom att »prata« skrattspråket visar vi personer att vi tycker om dem, eller känner sympati. Vi signalerar också vår vilja att de ska tycka om oss.

En anledning till att skratt hjälper oss i kommunikationen är att sändarens skratt framkallar pluskänslor hos mottagaren. Genom detta påverkas mottagarens beteende att bli mer positivt gentemot sändaren. Strategin är omedveten (36).

När skrattspråkets potential uppfylls skapar det bekräftelse, samhörighet, gemenskap, närhet och tillit.

Grundläggande funktioner för skrattet är att hjälpa oss att etablera relationer, befästa relationer och upprätthålla relationer.



Beroende på situation finns olika budskap i det sociala skrattandet. Det kan markera att vi tillhör samma grupp, att vi håller med varandra eller är intresserade av att förstå varandra.

Inslag av skratt bidrar till en smidigare kommunikation genom att vi kontinuerligt avleder varandra från »onödiga« spänningar och motsättningar.

Skrattandet kan dessutom förmedla en inbjudan till försoning. Om den andra parten kvitterar med skratt visar det att försoning är på gång, eller rent av fullbordad.

Skrattet kan också innehålla mer förfinade empatiska budskap såsom uppmuntran, tröst, intresse, utvaldhet, omsorg och prisande. Dessa känns kanske igen från de tidigare beskrivna kommunikativa leendena. Om leendet är det mindre beteendet på en skala (om än med stort budskap) kan skratt sägas vara det större beteendet. Ibland passar det ena bättre och andra gånger det andra.

Skratt påverkar och förstärker det talade budskapets innehåll på sitt specifika vis. Om vi tänker oss en film med och utan stämningsskapande bakgrundsmusik, kan vi tydligt förstå skillnaden mellan att framföra något med neutralt ansikte och neutral röst, kontra ett skrattansikte som naturligt ackompanjerar interaktionen.

Andra gånger har vi en ordlös kommunikation där skrattspråket är det enda som »talas«.

SKRATTA MED ELLER SKRATTA ÅT

Kraften i skrattandets potential och möjligheten att främja anknytning och stärka relationer kan användas i motsatt riktning – i syfte att demonstrera förakt, överlägsenhet och söndring. Här finns en rad exempel såsom elaka skratt, ironiska skratt, hånskratt, förlöjligande skratt, förminskande skratt, skratt på andras bekostnad, skratt som får den utsatta att känna utanförskap och uteslutning. Att skratta *med* varandra hör ihop med närmande, medan att skratta *åt* varandra leder till fjärande. Båda alternativen får sina sociala och relationella konsekvenser i en omfattning som varierar utifrån omständigheterna.

Vi använder oss av flera ledtrådar när vi avgör om andra skrattar med eller åt oss. En ledtråd handlar om hur vi uppfattar den som skrattar, om den har en retsam och förlöjligande stil och verkar vara typen som gärna utser någon annan som måltavla för skämt för att få egen pluspoäng. En annan ledtråd är vem som skrattar första skrattet. Kommer det från någon annan än talaren indikerar det en »skratta-åt-situation«, eftersom det avviker från mönstret att talaren har första skrattet. Ett tredje tecken som vi kan notera, om det är flera personer än två i rummet, är att svarsskrattet kommer från någon annan. Ibland sker



ett slags retroaktiv bedömning av andras skrattande först i det fortsatta samtalet, eller i annan aktivitet som följer (37).

Det är inte alltid så lätt att avgöra vilken typ av skratt det är. Exempelvis kan en talare anstränga sig för att få andra att skratta, men fast de verkar respondera, finns en möjlighet att de skrattar av en annan anledning än talaren hade tänkt sig (till följd av en i någon grad fientlig inställning). En insikt om detta kan vara en svår social upplevelse.

Det är fullt möjligt att transformera ett »skratta åt-skratt« till ett »skratta med-skratt« och vice versa, beroende på graden av fjärmande och många andra omständigheter. Exempelvis kan den som skrattade åt någon kanske vilja korrigera sitt beteende.

Att skratta åt någon som anser sig vara överlägsen eller har makt, kan få ödesdigra konsekvenser. Det finns gott om exempel när det har ansetts vara så uppstudsigt, oacceptabelt och förolämpande att det har kostat skrattaren livet. (Å andra sidan kan skrattande och skämtande framgångsrikt användas som motståndshandling vid olika former av förtryck.) (s. 113 ff).

ATT INTE FÅ NÅGOT SVAR

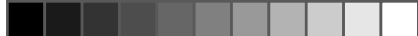
Att bli negligerad när man har bjudit in till skratt kan vara minst lika negativt för sändaren som att bli skrattad åt. Det är ett effektivt sätt för mottagaren att demonstrera makt, överlägsenhet och statusskillnad. Det är inte ovanligt att mottagaren för sin del däremot förväntar sig svarsskratt, och också får dem, vid ombytta roller. Vilka konsekvenser det blir för en sändare som negligeras, beror på om det sker enstaka gånger eller systematiskt, om det handlar om ett engångsmöte eller om mottagaren är en person vi har en återkommande relation med, och i vilken typ av situation det händer. Vår självkänsla inverkar också på vår tolkning. Det behöver inte vara ren illvilja som ligger bakom. Lika ofta är det ett omedvetet beteende som »bara blir så« i de roller vi tilldelar oss själva eller blir tilldelade. Om man vill observera intressanta mönster kring detta är till synes fungerande arbetsplatser och familjer lika tacksamma studieobjekt som grupper där det finns uttalad fientlighet.

PSYKISKA STÖRNINGAR KOPPLADE TILL SKRATTSPRÅKET

Gelotofobi

På senare år har forskningen inom gelotologi (läran om skratt) fördjupat sig i några av de psykiska störningar som kan påverka eller uppstå i skrattspråkande samspel. Ett av dessa är *gelotofobi*.

Få personer tycker om att bli skrattade åt, men för en person som lider av gelotofobi präglas livet av en ständig och intensiv rädsla för den skam som är förknippad med om någon skulle skratta åt dem.



Upprepade traumatiska upplevelser av att bli förlöjligad, hånad och förminskad under uppväxten gör gelotofobikern övertygad om att det är fel på honom eller henne. I stället för leende, skrattande och anknyttande ansikten i tidig barndom har personen ofta mötts av vårdnadshavare som haft tomma och distanserade ansiktsuttryck (ibland med egen gelotofobi).

För att skydda sig blir beteendet hos personer med gelatofobi så undvikande som möjligt. Detta kan uppfattas som avvikande och oförståeligt för omgivningen, exempelvis i skolan. Risken för att bli måltavla för hånfulla skratt ökar, men även varma och vänliga skratt upplevs som hotfulla, obegripliga och helt utan fördelar.

Livlighet och spontanitet lyser med sin frånvaro hos dessa patienter. Ansiktsuttrycket är oftast orörligt och stelt, som en trädocka. I ansträngning att försöka röra sig så kontrollerat som möjligt blir även armar och ben stela. Detta kallas för Pinocchio-syndromet och är ett avgörande kriterium vid bedömning av gelatofobi (38).

I en studie av 23 000 personer i 73 olika länder visade resultaten att gelatofobi fanns i alla dessa länder. Den allmänna förekomsten (prevalensen) varierade i de olika länderna mellan 2 och 30 procent av respektive population. De högre siffrorna hittades framför allt i länder där samhället och gruppen kommer före individens intressen (39).

Gelotofili

Till skillnad från den gelotofobe personen har en person med *gelotofili* en överdriven böjelse för att bli skrattad åt och tolkar det positivt, som ett tecken på uppskattning. Vilka svårigheter som gelotofilin leder till för individen beror bland annat på hur långt personen är beredd att gå för att uppnå sin bekräftelse och hur detta utnyttjas av omgivningen.

Katagelasticism

Om man i stället har en överdriven böjelse för att skratta åt andra kallas det för *katagelasticism*. Detta leder till sociala svårigheter eftersom man gör omgivningen illa, utan att själv inse det felaktiga i det egna skrattbeteendet.

Ett slags motsats till katagelasticism skulle kunna vara om en person är överdrivet orolig för att skratta för mycket i felaktiga situationer, av rädsla för att det kan uppfattas som avvikande eller att det kan göra andra illa. Att vara rädd för att bete sig eller uppfattas negativt via överdrivet skrattande är dock mer att se som en variant av ett »vanligt« socialfobiskt symtom och ska behandlas därefter.

Relationen mellan de tre störningarna

Forskning visar att det finns en grupp av gelotofober som, trots att de



fasar för att bli skrattade åt, i vissa situationer kan uppvisa ett gelotofilt beteende. När det gäller gelotofili och kategelaticism finns ett positivt samband mellan att tycka om att bli utskrattad och njuta av att skratta åt andra (40).

2. Lekskratt

SKOJBRÅK OCH DÄGGDJUR

Lekbeteenden i ung ålder är ett sätt för många däggdjur att lära sig motoriska och neurologiska färdigheter som behövs för jakt, strid och oväntade hot, men också för att träna på det sociala samspelet som skapar samförstånd och håller flocken samman. För att visa varandra var gränsen går använder sig kontrahenterna av små signaler för att upplysa om när det är på skoj och när det är på allvar. Om misstag sker och någon gör sig illa är acceptansen hög.

Det är vanligt att leta efter förklaringar till beteenden utifrån vilka »nyttiga« långsiktiga effekter som de ska leda till, och bevisligen gynnar skojbråken utvecklingen.

Men det mest drivande för leken är upplevelsen av nöje och andra pluskänslor som uppstår med direktverkan så länge leken pågår, som njutning av kroppskontakt och kroppsrörelse samt tillfredsställelsen av att uppleva ömsesidig och ohotad delaktighet på »lika villkor«, som kan manifesteras i alternerade roller mellan att attackera och försvara.

Dessa två synvinklar står inte i motsättning till varandra men hjälper oss att förstå mer om lekande och varför det är attraktivt även för vuxna däggdjur (41).

SKRATTAR DJUREN NÄR DE LEKER?

Tidigare har man trott att människan är det enda däggdjur som skrattar. Med kunskap från modern forskning är det mer korrekt att påstå att människan är det enda djur som skrattar på mänskligt sätt vid lek, medan andra djur skrattar på sina respektive sätt när de leker, som ett komplement till övriga signaler och kroppsspråk.

Om man exempelvis studerar schimpanser som kittlar varandra, skojbråkar eller jagar varandra med ett lekfullt motiv kan man höra specifika skrattljud och se ett karaktäristiskt »lekansikte« där munnen är öppen, övertänderna är täckta och undertänderna exponerade. En tydlig skillnad jämfört med mänskliga skratt är rytmen i ljudflödet. Ljuden kommer dubbelt så ofta som våra ha-ha-ha. Detta beror på att ljuden uppstår både vid in- och utandning. I våra öron liknar det ett upphetsat flämtande (42).

Ett annat exempel på skrattljud i djurriket är det specifika pipandet hos råttor som leker med varandra, blir kittlade eller ägnar sig åt fort-



plantning. Ljudet har en så hög frekvens att det endast kan uppfattas med hjälp av speciell apparatur. Frekvensen uppgår till 50 kHz vilket det mänskliga örat inte kan uppfatta. Forskningen om råttors skrattljud har bidragit till förståelse kring människans lekskratt (43).

Forskare har också intresserat sig för hundars skrattljud vid lek. Vi människor ser mest hundarnas glada svans och andra kroppsspråkliga signaler, men andra hundar uppfattar en typ av flämtning som också ingår i »skrattpaketet«.

I en studie med 120 hundar som lämnades till ett djurhem undersöktes om och hur hundarna påverkades av inspelade »skratt« från andra hundar. Hundskratten spelades upp i samband med lämning på hemmet och även under vistelsen. Resultatet visade en betydande minskning av stressbeteenden och dessutom en ökning av prosociala beteenden (beteenden som gagnar omgivningen) (44).



VAD ÄR LEKSKRATT?

Lekskratt är de skratt som uppstår spontant när vi gör något lekfullt. Detta innebär inte att alla mänskliga lekformer leder till skratt. Somliga lekar tänder bubblande och högt klingande skrattfyrverkerier, andra får oss att uppleva en mer stillsam pluskänsla. Sammanhanget och relationen med lekkamraten påverkar, men även lekens beskaffenhet.

En lek som får mig att kikna av galna och kraftfulla skratt är när en närstående ung man slänger upp mig på sina axlar och bollar omkring med mig. Skratten liknar de, på gränsen till plågsamma och samtidigt underbart omvälvande, urskratt som uppstår vid rejäl kittling. Upplevelsen mixas med det hisnande i att vara helt utan kontroll och en stark pluskänsla i tilltron till att någon annan har den.

Att interagera med rörelse i någon form, på ett sätt som vi upplever lustfyllt och med ett fredligt inställt sinne, är ett av de säkraste korten om vi vill stimulera till spontana skrattfyrverkerier. Detta är den ursprungligaste lekformen sett ur evolutionärt perspektiv. Skratten som automatiskt uppstår är inte bara härliga och roliga utan behöver ingå rent evolutionärt som en nödvändig social kod för de lekande, som måste veta om närkontakten är säker eller farlig.

Ett bra tillfälle att observera vilka skratt som uppstår vid olika kombinationer av rörelse och interaktion är ett gympapass. Så länge som alla gympar på i sin egen lilla bubbla, med koncentrerad blick på ledaren, ser de flesta ganska neutrala ut. Vad händer om interaktion uppstår med ögonkontakt? (Sannolikt leenden.) Vad händer om någon yttrar sig



vänligt? (Sannolikt sociala skratt alternativt humorskratt.) Hur många skratt uppstår i rummet om en interaktiv parövning med fart och fläkt står på programmet? (En hel hoper lekskratt.)

Ett annat exempel på hur yvig lek leder till högljudda skratt är om vi med egen fysisk frenesi leker med en glad och yster hund som flaxar och far, med både svansen och hela bakdelen dansande och viftande. Umgänge med skojiga och påhittiga katter, eller att se kattfilmer på Youtube, brukar också leda till skratt, men då oftare till humorskratt än lekskratt, då katter och människor inte interagerar fysiskt på samma vis som hund och människa.

HOMO LUDENS

Människors lek är ett mångfacetterat, komplext och tvetydigt begrepp som innefattar en mängd olika beteenden och aktiviteter med skiftande syften och upplevelser.

Leken kan vara utmanande eller lugnande, grov eller mild, fysisk eller intellektuell, busig eller strikt, ordnad eller okontrollerad, tävlingsinriktad eller samarbetande, planerad eller spontan, ensam eller social, uppfinningsrik eller regelstyrd, enkel eller komplicerad, ansträngande eller vilsam, aktiv eller passiv.

Utöver de redan nämnda fysiska skojbråken och brottningslekarna finns: rollspelslekar, krigslekar, jaktlekar, äventyrslekar, sällskapslekar, skapande lekar, bekräftelselekar, fantasilekar, låtsaslekar, årstidsknutna lekar, sånglekar, danslekar, klapplekar, språklekar, sport, tävlingslekar, utmaningslekar, spel, ceremoniella lekar, intimlekar, lekar med djur, skämtlekar, »larva sig-lekar« (genom att förvränga tal eller rörelser), lekar med leksaker och tekniska prylar, överraskningslekar, traditionslekar, lekar kring visst tema, uppmuntranslekar, upptågslekar, lekar med skrattmekanismen och många fler.

Alla dessa exempel ska förstås i vid bemärkelse. Exempelvis täcker rollspelslekar in allt från barns lekar för att träna sig inför vuxenlivet till vuxnare lekar såsom charader, lajvande, spela teater och spela in klipp till Youtube.

En auktoritet på lekområdet är den nederländska kulturhistorikern Johan Huizinga. Han har myntat uttrycket *Homo Ludens*, den lekande människan, som understryker lekens betydelse för hela den mänskliga kulturutvecklingen. Huizinga framhåller tre karaktäristika för leken. Det viktigaste är att det är en frivillig aktivitet och att det är något vi gör för nöjes skull, inte för att det åläggs oss eller är vår plikt. Det som kan etiketteras som en rolig lek för en person ger ingen garanti för att en annan tycker likadant. Skillnaden på att spela brännboll frivilligt och med nöje, och att genomlida de upplevelser många har haft under



brännbollspel under skoltiden, när lärare inte har haft vett att förstå eller brytt sig om nödvändiga lekingredienser, är avgrundsdjup. Ett annat kännetecken för lek som Hiuzinga framhåller är att den tilldrar sig i en tillfällig och parallell värld – som uppslukar oss mitt i det vanliga livet. Reglerna för böljandet mellan lek och allvar är något vi lär oss, och övergångarna sker oftast naturligt och med lätthet. Ett tredje element för lek är att den inte styrs av materiella intressen (45).

Scott Eberle, forskare inom intellektuell historia, har i sina studier av lekens emotionella, fysiska och intellektuella dimensioner velat ta hänsyn till lekens dynamiska karaktär. De flesta av oss har varit med om hur en lek plötsligt kan övergå till blodigt känslomässigt allvar, genans och stress. Eberle understryker, precis som Huizinga, att det mest elementära villkoret för att något ska kallas för lek är att det är roligt. Det ska också finnas med inslag av förväntan, överraskning, förståelse, styrka och självförtroende (46).

LEK FRÅN VAGGAN TILL GRAVEN

Uttalanden i stil med att en lekande person har barnasinnets kvar är ofta menade som positiva kommentarer. Det låter kanske fördelaktigt att ha kvar sin naturliga leklust och sin vana att leka, om man jämför med motsatsen, men beteendet som sådant är inte ett barnbeteende utan ett djupt »däggdjuriskt« beteende. Skillnaden mellan oss människor och andra djur är att vi leker i långt fler sammanhang än vad djuren gör.

Att framställa vuxna och gamla personer som olekande varelser är direkt felaktigt. I sämsta fall leder en sådan missuppfattning till att den som vill bli betraktad som en vuxen och seriös person inte vågar leka, eller att de som planerar för god åldringsvård exkluderar inslag av lek. Inställningen till lek och vuxna kan påminna om den lika märkliga föreställningen att grundläggande mänskliga behov som sexualitet skulle höra »ungdomen« till.

Det finns ett citat av George Bernard Shaw: »Man slutar inte att leka för att man blir gammal. Man blir gammal för att man slutar att leka.« Om det tillåts skulle jag vilja göra en twist: »Man blir gammal för att man leker!« (I min version finns inget budskap mellan raderna om att det är negativt att bli »gammal«, och jag lobbar gärna för att ordet gammal är en beteckning för den sista perioden i livscykel, inte en egenskap.)

Eftersom lekandet dels har ett egenvärde, dels är en viktig faktor och plattform för alla typer av skratt, finns det mycket att vinna på att stimulera, uppmuntra och uppskatta lekande i alla sammanhang där människor verkar och umgås. Ett exempel på detta är arbetsplatsen (kap. 6–8).



3. Speglingskratt

SPEGELNEURONER OCH SPEGELSKRATT

Det räcker med att vi hör och ser andras skrattande för att vårt skrattfyreverkeri ska starta. Sådana skratt kallar jag för *speglingskratt*. Mekanismen för detta har att göra med hjärnans spegelneuroner.

Som tidigare nämnts är spegelneuroner nervceller som avger impulser att spegla (härma, upprepa) andras beteenden som vi uppfattar via vår syn och hörsel. När vi härmar andras beteenden får vi den känsloupplevelse som är kopplad till beteendet. Detta kallas ofta för att vi blir smittade. Hur stark »smittoeffekten« blir beror på en mängd faktorer. Smittoeffekten kan dels starta ett beteende, dels bidra till att vi upp-
repar beteendet.

GRUPPSTORLEKEN SPELAR ROLL

Smittsamheten ökar med gruppens storlek, och märks i alla sociala sammanhang där det skrattas. Att skratta tillsammans bygger starka band mellan individerna i gruppen. Evolutionärt uppstod speglingskratt innan talet och har varit grundläggande för vår socialisering.

Effekten av smittsamheten kan även märkas i rena humorsammanhang. En komiker som underhåller en hel publik som smittar varandra, skulle få det svårare att underhålla en enstaka person med samma manus.

SPEGLING VID OLIKA TYPER AV KÄNSLOLJUD

Hjärnforskaren Susan Scott undersökte med hjälp av funktionell magnetkameraröntgen (fMRI) responsen i hjärnan vid positiva känsloljud som skratt och triumferande utrop, och vid negativa känsloljud som skrikande och kväljningsljud. Alla ljud utlöste en aktivitet i den del av hjärnan som förbereder ansiktsuttryckets muskelrörelser, men graden var betydligt starkare vid de positiva ljuden. I undersökningen registrerades också de faktiska muskelrörelser som responsen ledde till. När försökspersonerna hörde skrattljuden började de skratta eller le, trots den inte särskilt lustiga miljön som fMRI erbjuder. För kväljningsljuden räckte inte hjärnans respons så långt att det tog sig uttryck i någon särskild min. Resultatet visar att skrattljud är mycket mer smittsamt än ljud av kväljningar. Att vi blir äcklade av kräklukt är en annan historia och en annan mekanism.

Susan Scott har också kunnat visa att en individs spegelsystem blir lika smittat oavsett om det är spontana eller viljestyrda skratt. Däremot är »lättsmittade« personer generellt sett bättre på att avgöra vad för typ av skratt de hörde. De har en mer pricksäker tolkningsförmåga som underlättar förståelse i kommunikation (47).

SKRATTPÅSAR OCH ANDRA INSPELADE SKRATTLJUD

Även om synintryck kan beröra oss starkt är effekten av hörselintryck generellt större. Det räcker med inspelade ljud för att trigga speglingskratt. Anledningen till att skrattpåsar i olika tappningar säljer så bra är att de fungerar, även för personer som av principiella skäl helst inte vill reagera med ett skratt eller ett leende. Däremot tunnar effekten ut mycket snart. Psykologiprofessorn Robert Provine undersökte reaktionen på inspelade ljud med en grupp relativt svårflirtade försökspersoner. 90 procent log vid det första uppspelandet av 19 sekunders inspelat skratt, hälften brast även ut i skratt. Efter några gånger reagerade allt färre och vid den tionde och sista uppspelningen tyckte 75 procent att det var motbjudande.

Hur är det då med de inspelade bakgrundsskratten som tillhör många TV-program? Går någon i gång på dem? De prövades första gången 1950 i ett amerikanskt TV-program i stället för en skrattande studiopublik. Sedan dess är de allmänt förekommande. I många år gick diskussionerna höga, men nu för tiden ser folk det som en oundviklig ingrediens. Eftersom de inspelade skratten, som ofta slutar komiskt avhugget, finns kvar, påvisar det att de påverkar tittarsiffrorna positivt. Man kan tänka sig att den inledande speglingseffekten skapar viss pluslägesreaktion men att bakgrundsskratten, med tiden, har blivit något som förväntas ingå i en komedi. Igenkänningseffekten uppväger på så vis den irritation som förekommer (48).

VIRTUELL SKRATTKOMPIS

I en undersökning sökte man svar på om det var möjligt för en virtuell skrattkompis att locka fram munterhet och hur det i så fall varierade mellan personer med olika sinnesstämning och personlighetsdrag (49).

90 deltagare fick se komiska filmer under olika betingelser: ensam, med en virtuell kompis som skrattade respektive verbalt uttryckte glädje vid på förhand fastställda tidpunkter, eller ihop med en virtuell kompis som besvarade deltagarens skratt. Deltagarnas ansiktsuttryck och skrattljud registrerades samt deras sinnesstämning före och efter filmen.

Resultaten visade att individer med hög sinnesstämning generellt upplevde och uttryckte högre pluskänsla än de med låg sinnesstämning. Förekomsten av en virtuell följeslagare, jämfört med att vara ensam, ledde till mer skratt för individer med låg sinnesstämning.

Den besvarande kompisens skrattljud framkallade inte mer pluskänsla än den förprogrammerade kompisens skratt (50).

En virtuell skrattkompis låter kanske inte som ett förstahandsval en fredagskväll, men är ett fullt möjligt alternativ för att hjälpa personer som har svårt att skratta och uppleva glädje i sin tillvaro.

NÅGRA ANDRA FAKTORER SOM PÅVERKAR SMITTSAMHETEN

- Vår uppmärksamhet på omvärlden är inte alltid konstant. Är vi i ett neutralt läge eller i ett plusläge är vi mer lättsmittade än om vi är i djup sorg. Andra omständigheter, exempelvis energinivå, spelar också in.
- Vilken eller vilka de andra skrattarna är, och vilken relation vi har, inverkar på smittsamheten. Vi är mer benägna till spegling om det är personer som vi känner och bryr oss om.
- Vi har också en personlig preferens för vissa röster, somligas skattljud är mer attraktiva än andras.
- Den fysiska närheten. Långa avstånd underlättar aldrig kommunikation och det gäller även för skrattsmitta.

LITE FÖR MYCKET AV DET GODA

Normala speglingsskratt har i enstaka fall i historien övergått till remarkabla skrattepidemier.

Ett exempel på detta är det som hände i dåvarande Tanganyika på 60-talet. Det började med enstaka spontana och ofrivilliga skrattanfall (även inslag av gråtanfall) i en grupp skolflickor i åldern 12 till 18 år. Via speglingsskratt spred sig anfallen till nya grupper i flera byar och antog epidemiska proportioner som varade i sex månader. Skolor stängdes och hela samhället påverkades.

En tydlig klinisk bild kunde beskrivas med en inkubationstid från några timmar till några dagar innan de plötsliga attackerna av skratt och gråt uppkom. Attackernas längd varierade mellan några minuter och några timmar. De flesta hade mer än en attack men inte fler än fyra. Att notera i sammanhanget är att de drabbade upplevde attackerna negativt och ångestfullt (51).

Epidemin i Tanganyika har bidragit till framväxandet av ny kunskap och ger oss en påminnelse om komplexiteten i skrattrelaterade fenomen.

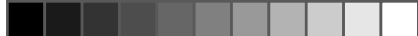
AVSLUTANDE BETEENDEEXPERIMENT

Skrattljudens dubbelverkande effekt innebär att de både påverkar omgivningen och oss själva. I detta experiment ska vi vara både sändare och mottagare.

Om du vill pröva detta (och vågar leka lite med ditt skratt) behöver du först fixa två telefoner. Ring upp dig själv och svara. Nu har du en lur mot varje öra.

Börja nu att skratta. (Om du behöver kan du börja med att luta huvudet bakåt med ett skrattansikte samtidigt som du pressar upp ett kraftfullt h-ljud som du låter gå vidare till ett hahaha.)

Du kommer höra ditt skrattande i båda lurarna men med någon



knapp sekunds fördröjning. Här brukar det uppstå många spontana speglingsskratt.

Är man två i rummet och råkar ha fyra telefoner kan man låta sig smittas av varandras skratt.

4. Sporrade skratt

FACIAL FEEDBACK

Flera gånger i denna bok påminns vi om hur våra beteenden påverkar våra känslor. När känslor blir triggade av beteenden som begränsas till våra ansiktsuttryck, kallas det för facial feedback. Uttrycket introducerades i kapitlet om leendespråket. Att vår mimik påverkar vår känsla innebär att om vi exempelvis formar ett ilsket, ett äcklat eller ett leende ansiktsuttryck så kommer det att påverka vår känsloupplevelse (och vår fysiologi) så att vi känner oss arga, äcklade, leendeglada under den lilla stund som uttrycket varar.

Sker detta spontant och kraftfullt blir effekten större än vid en konstruerad min, särskilt om den är halvhjärtad.

WHOLE-BODY-FEEDBACK

Låt oss nu lägga till uttrycket »whole-body-feedback« som beteckning för när beteenden från hela kroppens muskulatur är aktiva i återkopplingsprocessen.

Om vi, exempelvis, skrynklar ihop ansiktet till en riktigt arg och bister min får vi, enligt ovan, en viss nivå av ilsken känsla. Men kopplar vi på rösten med en högljutt skällande harang ökas känslopåslaget. Läger vi till höttande knutna nävar och börjar hoppa och skaka av ilska (fortfarande med en ilsken min) växer känslan sig ännu starkare. Den som är uppmärksam kan också notera en högre puls och andra fysiologiska reaktioner.

FEJKADE BETEENDENS KRAFT

I likhet med andra djur expanderar vi när vi medvetet eller omedvetet vill visa oss överlägsna, vi försöker på olika sätt att ta så stor fysisk plats som möjligt. Det här är tydligt vid mållinjer av alla de slag: segrarens armar åker upp som ett stort V, samtidigt som hakan lyfts.

Men expanderande beteenden kan också ingå i det vardagliga beteendemönstret. Man kan exempelvis observera på vilket sätt personer kommer in i ett rum, eller hur personer brer ut sig eller krymper ihop på en stol (52).

I ett möte med en person som signalerar överlägsenhet speglar vi inte den andra. När vi känner oss underlägsna gör vi oss



i stället mindre genom att sjunka ihop, titta ner och »samla in« armar och ben.

Socialpsykologen Amy Cuddy bekymrade sig över den skillnad i att ta plats som hon noterade mellan manliga och kvinnliga studenter. Hon såg att det påverkade deltagandet i undervisningen och därmed betygen.

Utifrån tidigare forskning visste hon att halterna av hormonerna testosteron och kortisol (ett stresshormon) skiljer sig hos den som betar och känner sig mäktig och stark, jämfört med en som betar och känner sig osäker och maktlös. Hon ställde sig frågan om känslan av underlägsenhet och maktlöshet skulle kunna påverkas av ett *fejkat* självsäkert beteende och hur det i så fall skulle påverka hormonhalterna.

Försökspersoner fick ställa sig i V-positionen i 120 sekunder, det vill säga med armar eller armbågarna snett uppsträckta, upplyft haka och expansiv kroppshållning. De två minuterna i denna position räckte för en ökning med 20 procent av testosteronhalten (ökad upplevelse av styrka) och en sänkning av kortisolhalten med 25 procent (lägre stressnivåer).

Resultatet visade att vi inte bara påverkar hur andra uppfattar oss genom att bete oss kraftfullt och självsäkert, vi påverkar och ökar känslan av vår egen styrka inför oss själva (53).

Det här är ett beteende vi alla kan använda närhelst vi vill och behöver. Går man så långt som att stimulera en onödigt negativ stöddighet är det inget jag (eller Amy Cuddy) förordar. Användningsområdet är främst att stärka sig själv, exempelvis före ett knepigt möte.

SPORRADE SKRATT

Sporrade skratt är konstruerade skratt som vi själva startar genom att utföra mänskliga skrattbeteenden, enligt whole-body-feedbackmekanismen. Om du prövade »telefonskrattövningen« i förra kapitlet så inledes den med ett sporrat skratt.

Sporrade skratt kan delas med andra eller vara onanistiska (skratande med sig själv). Om vi ägnar oss åt sporrade skratt på egen hand kommer skratandet aldrig (undantag finns alltid) att övergå till spontana skratt som »förökar« sig själva, men det är heller inte syftet.

Motivet till att skratta sporrat på egen hand är att man vill uppnå de effekter som den sortens skrattfyrverkeri kan ge, och nöjer sig med det. Det går av naturliga skäl inte att få de sociala vinsterna som ett delat skratt ger. Däremot går det utmärkt att uppnå de emotionella, mentala, kognitiva och fysiska effekterna.

En av de fysiska följderna av sporrade skratt är att de, i likhet med andra skratt, stärker vår skrattekondis eftersom skratfunktionen stärks när den används. Vid sporrade skratt med sig själv ger det en indirekt



effekt för kommande sociala situationer och sammanhang.

Vi kan mycket väl ägna oss åt sporrade skratt tillsammans med andra, som en »skrattlek«. Skillnaden mellan lekskratt och sporrade skratt är att lekskratt uppstår spontant som en följd av en lek, medan sporrade skratt är konstruerade.

Är man två eller fler övergår de sporrade skratten inom kort till att bli spontana speglingsskratt och lekskratt. Sannolikt uppstår även inslag av andra skratt i samvaron, såsom sociala skratt och humorskratt.

De flesta har provat sporrade skratt, kanske som barn. Effekten är densamma oavsett ålder. Men det finns en faktor som begränsar effekten: halvt utförda beteenden! Att säga ett tveksamt »haha« med ett neutralt ansikte och oaktiverade magmuskler startar inga skrattfyverkerier. Anledningen till tveksamheten kan vara ovana, osäkerhet, genans (även inför sig själv) eller att man inte förstår vad kroppen behöver för att »svara«. Begränsningen kan också bero på ovilja eller brist på motivation. Ingen annan än man själv avgör om man vill ägna sig åt den här typen av frivilliga beteenden.

EXEMPEL PÅ EN ONANISTISK ÖVNING MED SPORRAT SKRATT: V-SKRATTET

Sträck dina armar rakt bakåt. Nig till, men sträck upp benen igen, medan du slänger upp armarna i en båge framför dig till en V-position.

Nu ljudsätter vi: övningen börjar med ett utdraget »iiiiiaa«, som övergår till ett »ha-ha-ha« samtidigt som du sträcker ut armarna i V-läget, som om sträckrörelsen är startskottet till skrattfyverkeriet. Kom ihåg att luta huvudet lätt bakåt också när du trycker ut ditt »Ha-ha-ha«.

Armarna är kvar i V-positionen så länge som du orkar hålla ditt skratt rullande. När luften börjar ta slut, andas du in och fäller tillbaka armarna i en båglignande bakåtrörelse till utgångspositionen medan du andas ut. Upprepa flera gånger.



iiiiiaa..... ha-ha-ha..... HA-HA-HA



5. Kittlingskratt

Den som är kittlig på en viss del av kroppen och blir kittlad kommer att skratta, som en reflexmässig reaktion. Det går bara inte att låta bli, även i en situation där upplevelsen är mer plågsam än nöjsam. De skratt som uppstår vid kittling kallar jag för *kittlingskratt*. I forskning kan man ibland se begreppet *reflexivt skratt* för de skratt som uppstår vid kittling. Det finns två betydelser av ordet kittling. Den lätta förnimmelser av klåda, som när en liten myra kryper på oss, kallas för *knismesis*. Med hjälp av denna sensoriska känslighet reagerar vi och andra djur på sekunden när insekter gästar vår hud. (Vid lagom lätt beröring på önskade ställen kan känsligheten i stället skapa njutningsfulla rysningar.)

Den kraftfullare kittlingen som framkallar skrattreflexer kallas för *gargalesis*. Överallt där orden kittling och kittlingslek används i denna bok åsyftas *gargalesis*.

På många sätt kan kittling ses som en variant av fysisk lek som stärker sociala band på ett unikt sätt, just på grund av de skrattupplevelser som uppstår vid kittlandet. Kittlingslek med tillhörande skratt förekommer även hos djur som en del av det sociala samspelet. (s. 98).

Skrattreaktionen är grundläggande för kittlingslekens existens. Kittling utan skrattreaktion är helt ointressant. Omvänt kan vi säga att kittling skapar skratt som ett effektivt sätt att öka vår socialisering (79). Ofrånkomligen finns också inslag av maktkamp med i kittlingsleken eftersom den som är starkast kan hålla fast den andra, som dessutom blir extra svag och maktlös under sitt skrattande.

I begynnelsen av evolutionen kunde inget annat än kittling skapa skratt hos en annan varelse. Även om vi nu har tillgång till flera andra skrattorer är kittling fortfarande det mest effektiva sättet att framkalla kraftfulla skratt – hos andra. Ingen kan framkalla kittlingskratt på egen hand. Detta beror på att lillhjärnan, som har hand om tajming av rörelser och andra motoriska funktioner, skickar en skuggsignal så fort någon försöker att kittla sig själv, med effekten att känselintrycket dämpas (54).

Kittlingskratt kan i vissa situationer starta innan själva kittlingen, exempelvis i mellanrummet mellan fasthållande och förväntad kittling (55).

Nu för tiden är det ingen som tvivlar på att reflexen till kittlingskratt är medfödd, men det har varit många steg på forskningens väg. En amerikansk psykologiprofessor, Clarence Leuba, ville ta reda på om kittlingskratt var medfödda med en egen empirisk undersökning. När hans dotter föddes 1933 förbjöds alla att kittla henne utom Leuba själv. Hans upplägg var att bära mask för att dölja eventuella egna skratt när han efter fast mönster kittlade barnet på olika ställen. När



hon var sju månader hade han blivit tillräckligt säker på att de skratt som framkallades var typiska kittlingskratt och avbröt experimentet. Leubas slutsats av detta var att reaktionen är medfödd (56).

KITTLINGSLEK I OLIKA ÅLDRAR

Kittlingslek är en lika vanlig som viktig lek mellan föräldrar och små barn, med föräldern som den aktiva kittlaren. Den förekommer också mellan syskon, med båda som möjliga kittlare (vem som kittlar vem är något för den relationsintresserade). En tredje grupp är vänner under uppväxten. För de flesta minskar antalet kittlingslekar när man blivit vuxen. Ibland uppstår en ny sväng i partnerlek.

Kittlingslekar kan också vara en del av BDSM, då handlar det dock oftast om den kittling som kallas för knismesis (se ovan). (BDSM – ett samlingsbegrepp som inkluderar bland annat bondage, disciplin, dominans och underkastelse).

FRÅN SOCIAL ANKNYTNINGSLEK TILL TORTYR

Det finns några grundläggande förutsättningar för att kittlingsleken ska vara givande för båda parter. Ett första villkor är en trygg relation. Ett andra villkor är lyhördhet för den som blir kittlad. Eftersom kittlingskratt uppstår även om upplevelsen har övergått till att bli negativ för mottagaren är det nödvändigt att den som kittlar uppfattar andra signaler än skrattet. Det gäller också att den som kittlar vill bry sig om dessa signaler.

Många av oss har blivit fasthållna och kittlade fastän vi passerat vår första gräns för vad vi ville tåla. Förhoppningsvis höll sig kittlandet någorlunda inom lekens ramar, om än med eventuella inslag av maktordningsmarkering. Tyvärr finns det också gott om exempel på hur personer med direkt illvillig inställning kan begå allvarliga och traumatiserande övergrepp genom att kittla någon mot dennes vilja, som en grym form av misshandel. Utöver svår panik, smärta och ångest kan andningssvårigheter leda till medvetslöshet. Innan dess har man antagligen kissat på sig och kanske kräcks.

Enligt en undersökning är det ungefär en tredjedel av vuxna som uppskattar att bli kittlade, en tredjedel är neutrala och en tredjedel tycker inte om det alls (57).



6. Emotionella skratt

Skratt som spontant startar i vågsvallet efter starka känslomässiga reaktioner kallar jag för *emotionella skratt*.

Man kan säga att de är lite »relativa« till sin natur då de främst uppstår när ett minusläge plötsligt upphör eller när ett plötsligt extra fantastiskt plusläge uppstår.





Har du tänkt på hur många personer som skrattar när de lämnar den mest gastkramande attraktionen på ett nöjesfält? Att åka en utmanande berg- och dalbana är lockande för den som roas av att kontrollerat och frivilligt utsätta sig för ett slags hanterbar skräck och ångest. Kroppen reagerar med ett enormt stresspåslag, som vid ett plötslig och verkligt hot. När allt, lika plötsligt, är över och hotet upphör, reagerar kroppen med en stark lättnad.

Denna lättnadsupplevelse tar sig uttryck i skrattande som är direkt knutet till att den tidigare emotionella anspänningen släpper.

Lättnadsupplevelser av olika slag kantar alla människors väg, liksom överraskande eller överväldigande pluslägessituationer. Många gånger är varken lättnaden eller överraskningsglädjen så stark att det räcker till ett skratt, det kanske »bara« blir ett leende. En annan gång är upplevelsen så övermäktig att skrattet blandas upp med tårar och gråtande. Det är inte ovanligt att ett emotionellt skrattande eller gråtande bubblar fram vid orgasm. (Omvänt kan den orgiastiska upplevelsen påverkas av skratt. Prova själv!)

EMOTIONELLA SKRATT I SVÅRA SITUATIONER

Oftast hör starka plusreaktioner ihop med emotionellt skrattande medan starka minusreaktioner hör ihop med emotionellt gråtande. Men precis som att vi kan börja gråta mitt i ett skratt kan vi också »bakvänt« börja skratta mitt i ledset gråtande eller i annat känsloladdat beteende. Det påminner om humorskratt, som verkligen kan användas till att hantera svåra situationer. Vid humorskratt är dock tankarna inkopplade på ett annat sätt än i rena emotionella skratt.

NERVÖST SKRATT

Om vi tar oss tillbaka till berg- och dalbanan, eller ännu häftigare åkatraktioner, och studerar dem som snart ska åka kan vi höra ett antal nervösa skratt. De är en reaktion på stress, anspänning, oro eller förvirring inför något nära förestående. Dessa skratt skiljer sig från andra skrattfyrvärkerier på så sätt att de kommer från halsen i stället för diafragman och revbensmuskulaturen. Ljudet blir ett annat och även uttrycket i ansiktet. Vanliga skratt ger en stark anspänning följt av en avspänning, medan nervösa skratt snarast gör oss ännu mer »nervösa«.

7. Humorskratt

VAD BETYDER HUMOR?

Ordet humor har sitt ursprung i det latinska ordet för »vätska«. Att vara vid sina sunda vätskor innebär att vara frisk och därmed kan an-



tas vara på gott humör, som ju bland annat kan ta sig uttryck i skrat-
tande. Vi kan fortfarande använda attributet torr om en person som
sällan skrattar.

I denna bok används begreppet humor i två centrala och avgränsade
betydelser, utifrån Nationalencyklopedins definitioner:

»Den ena är som karaktärsegenskap: sinne för det roliga, förmåga att
identifiera och med visst nöje acceptera tillvarons ofullkomligheter. Att
ha humor syftar därmed dels på den kognitiva förmågan, dels på fallen-
heten att använda den. Här finns både dimensionen av att konstruera
skämt (som producent/sändare) och att uppfatta komik (som konsu-
ment/mottagare).«

»Den andra betydelsen av humor är som genre: konstprodukter (i tal,
skrift, bild och ton) vars huvudsyfte är att locka till skratt eller leende.«
(58)

...

En humoristisk person är således en person vars skrattfyrverkeri ofta går
i gång till följd av humor (komik), en person som har fallenhet för att
locka andra till skratt eller en person med båda dessa förmågor. Vad kall-
las då en person som inte så ofta går i gång på komik, men ändå skrattar
ofta via andra skrattorer? Ibland används gladlynt, som lika väl kan be-
tyda att man ler ofta och har en positiv livssyn. Andra gånger görs för-
sök med omskrivningar i stil med »en person som har nära till (sociala)
skratt, en som skrattar ofta«. I Svenska akademiens ordbok finns de fullt
användbara, men sällan använda, adjektiven *skrattig* (»skrattlysten, full i
skratt«) och *skrattsam* (»som gärna skrattar, skrattlysten«). Orden fnitt-
rig och fnissig fungerar ju fint i modernt språkbruk, därför pläderar jag
för att skaka liv i det utmärkta i ordet skrattig!

OLIKA TYPER AV KOMISKA STIMULI

Det finns många former av humor: ordvitsar, oavsiktliga skämt, situ-
ationskomik, galghumor, fars, ironi, satir, parodi, karikatyr, sarkasm,
kiss- och bajshumor, sexskämt, luras-humor, svart humor, baklängeshu-
mor, självmotsägelser, stereotypa skämt, överdrivna och oväntade ges-
ter, grimaser, crazyhumor, slapstick, nonsenshumor, deadpan (att grav-
allvarligt leverera ett skämt), vardagshumor, internethumor, metahumor
(»humor om humor«), förmänskligande av djur, clownhumor, absurd
humor, practical jokes, härmning, roliga ljud, tonfall, dialekter, ord-
lekar, gåtor, felsägningar, ståupphumor, lyteskomik, förolämpande
skämt, etniska skämt, förlöjigande/diskriminerande skämt och massa an-
dra exempel.

En del skämt uppstår i stunden medan andra planeras/repeteras. Vissa komiska situationer går att återanvända hur många gånger som helst. Varje gång de plockas fram ur minnet skapar de samma skrattighet. (I varje fall hos många av oss.)

Inom humorforskningen brukar inkongruens framhållas som en viktig nämnare. Inkongruens innebär att det finns något motsägelsefullt och överraskande i budskapet, något som bryter mot det förväntade.

Vår personliga preferens för komiska stimuli påverkas av kulturella normer, tidsålder och utbud, såväl som av våra vänner, vår uppväxtfamilj och av de grupper vi rör oss i.

HUMORSKRATT

Det som särskiljer humorskratt från alla andra skratt är att de uppstår som en direkt reaktion på något som vi, via vår kognition, uppfattar som komiskt. Ett humorskratt är spontant till sin natur. Om vi konstruerat skrattar till, i välvilja när någons skämt inte förmår attrahera vår humor, är det ett exempel på socialt skratt.

Sannolikheten att humorsskratt ska uppstå är större i sociala sammanhang än när vi är själva. Finns lekfullhet med i sammanhanget ökar oftast antalet humorskratt.

Till skillnad från sociala skratt är humorskratt fullt möjliga på egen hand. Vi kanske tänker på något som vi upplever som komiskt, reagerar på något vi ser eller hör eller observerar oss själva »utifrån« med ett humoristiskt öga. Humorskratt med sig själv blir sällan så kraftfulla eller långvariga som när vi delar humorupplevelsen med andra.

Humorskratt må stå för endast 20 procent av alla skratt, men när de väl inträffar har de ofrånkomligen sin alldeles särskilda kvalitet. De starkaste och långvarigaste skrattepisoderna är oftast humorskratt.

Humorskratt låter sig inte styras, vilket gör att skämtande har något riskabelt och chansartat över sig. Detta medför att det alltid finns inslag av brist på kontroll i humorskrattsammanhang, ett spännande moment som både sändare och mottagare har att förhålla sig till.

Sju alternativa mottagarreaktioner på ett skämt är:

- kraftfull skratteaktion
- småskratt
- leendereaktion
- upplevelse av intellektuell stimulans och inre uppskattning, neutral mimik
- ingen reaktion
- mindre negativ reaktion (exempelvis upprörd, förolämpad, generad)
- kraftfull negativ reaktion

Det kan också uppstå en skrattreaktion när sändaren inte alls har för avsikt att skämta, exempelvis vid felsägningar. Det kan fungera bra om alla inblandade förenas i skrattet. Om sändaren känner sig förlöjligad eller bortgjord kan det bli lika negativt som en icke-reaktion på ett avsiktligt skämt.

TEORIER OM HUMORNS FUNKTION

I såväl forskning som i vardagstänkande används ofta begreppen skratt och humor som om de vore synonymmer. Det kan skapa förvirring. För den som själv forskar kan sammanblandningen bli riktigt frustrerande. Författaren till en uppsats i ämnet skrår inte orden när han beskriver att han ska redogöra för teorier som »behandlar och misshandlar humor, skratt och glädje« (59). Bär man läsglasögon som utgår från att det finns flera skrattorer än humor går det bättre.

Det finns ett otal belagda teorier om humor, komik och skämt (60). En hel del av forskningen kring humorsskratt har cirklat kring frågan vad som sker i hjärnan och var (61). En annan del av forskningen har fokuserat på humorns och skämtens funktioner.

Jennifer Hay, professor i lingvistik, har systematiskt undersökt just detta med hjälp av gruppsamtal. Hon beskriver först skämtets allmänna funktion att roa lyssnarna och därigenom skapa eller upprätthålla solidaritet inom gruppen genom upplevelsen av samförstånd. Skämtaren skapar dessutom en positiv bild av sig själv. Skämtandet fyller också andra funktioner. Hay delar in dessa i tre grupper: solidaritetsbaserade, maktbaserade och psykologiska.

I den solidaritetsbaserade gruppen hittar vi *självavslöjande* skämt som bygger på gemenskap (gemensamma idéer, likheter, intressen, minnen), *avgränsande* skämt (markerar gruppstillhörighet, klargör normer och värderingar), *retande* skämt (vänliga eller ovänliga). Solidaritets-skämt stärker samhörigheten, exempelvis i en arbetsgrupp eller i en familj.

I den maktbaserade gruppen hittar vi *konfliktbaserade* skämt (förringande av någon i gruppen), *kontrollerande* skämt (för att påverka mottagares handlande), *avgränsande maktskämt* (ifrågasätter existerande regler eller försöker introducera nya, kan också markera grupper inom gruppen), *retande maktskämt* (innehåller kritik och syftar till att stärka sändarens makt). Skämten både speglar och påverkar dynamiken.

I den psykologiska gruppen finns underkategorierna *försvarande* skämt (att skämta om sina egna svagheter för att föregripa att någon annan gör det) och *hanterande* skämt (för att hantera problem som uppstår under samtalets gång eller ett generellt problem). Skämt kan således både vara ett tecken på avspänd stämning och ett medel för att

överhuvudtaget klara en svår situation. Hit hör skämtande som ren överlevnads- och motståndstrategi, så kallad *galghumor* (62). Ett drastiskt exempel ger neurologen och psykiatrikern Viktor Frankl från sina år i nazisternas koncentrationsläger. Han berättar hur han och några medfångar bestämde sig för att försöka behålla sin mentala hälsa genom att hitta på minst ett skämt varje dag (63).

Hays tre grupper kan kompletteras med den kognitiva/kreativa funktionen som dels har att göra med skämtandets möjlighet att vidga perspektivet, dels den positiva påverkan som allt skrattande har på tankeförmåga och problemlösning. Precis som sociala skratt har humorskratt också en samtalsstrukturerande roll, inte minst för att markera att ett känsligt samtalsämne har avslutats (64).

HUMOR SOM SAMHÄLLSBYGGARE

Andra forskare har lagt fokus på humorns funktion och betydelse i olika sociala sammanhang, exempelvis hur en viss form av humor används för att upprätthålla normer för uppförande, moral och konventioner, likaväl som i förtryckande och kontrollerande syften (65).

Samtidigt kan humor kullkasta konventioner och stärka nya perspektiv. Ett rejält exempel på detta är den folkliga humorkulturen i Europa på medeltiden och under renässansen. Michail Bachtin ger i sin bok »Rabelais och skrattkulturens historia« en återupprättande bild av denna folkets kultur och menar att skrattets och skämtandets betydelse har förvrängts och undertryckts ända in i 1900-talet. (Boken skrevs 1965). Hans uppfattning är att det beror på att historien har skrivits av »icke-skrattarna«, så kallade agelaster. Bachtin utgår från den franska författaren Rabelais (1494–1553) när han beskriver folkets kultur med former och uttryck som stod i opposition till den allvarliga, kyrkliga och feodala kulturen. Fester av karnevalstyp, komiska riter och invecklade skådespel som höll på i dagar på gator och torg (exempelvis dårarnas fest, åsnefesten, påskaskrattet) utgjorde en formkategori. En annan var litterära komiska verk och den tredje olika genrer i umgängesspråket såsom svordomar, smädelser, och invektiv. Under de officiella festerna i samhället underströks demonstrativt hierarkier och maktförhållanden, medan alla var jämlika under karnevalsfesterna. Den groteska realism som genomsyrade skämtkulturen utmanade förtryckets logik genom sin komiska form och fungerade som ett slags kitt mot överheten (66).

Kultur- och genusvetaren Ann Lundberg har i en avhandling dragit paralleller mellan de groteska inslagen i den äldre humorkulturen och den komiska kvinnliga grotesken i dagens svenska humorkultur. I centrum för hennes avhandling står Veckans sketch med Åsa och Gertrud (framförda av Åsa Asptjärn och Gertrud Larsson), Sally (spelad av Maria Lundqvist) och Prideparaden. Lundberg beskriver hur grotesken



med sin ohämmade och okontrollerade aktivitet ligger långt från de heteronormativt formade idealen där kvinnlighet mäts i termer av skönhet, hur slängd man är i konsten att bli betraktad, med underförstådda inslag av passivitet och kontroll. De kvinnor som vågar utmana både samhällsnormer och humorideal via grotesken, bidrar med unika möjligheter till nya perspektiv kring de stora livsfrågorna (67).

KOMIK OCH MAKT

Vems skämt som får mest uppskattning har inte bara med skämtets kvalitet att göra utan även med maktrelationer. Den som har mest inflytande och mest status får mest respons på skämtsamma initiativ.

Detta kan både brukas och missbrukas. En högstatusperson visar via sändande humor sitt intresse att jämna ut en social hierarki, och signalerar jämlikhet genom att reagera på skämt från lågstatuspersoner.

HUMOR OCH KÖNSSKILLNADER

Det finns en relativt livaktig myt om att det existerar en skillnad mellan köns humorsinne. Om en man skämtar och kvinnor inte skrattar kan det enligt myten förklaras med att kvinnor saknar humor. Om en kvinna skämtar och män inte skrattar beror det enligt samma myt på att kvinnors skämt är humorlösa (68).

I ett experiment där män och kvinnor ombads skatta 120 nedtecknade skämthistorier, där berättarens kön var okänt, tyckte majoriteten av både män och kvinnor att kvinnornas historier var roligast (69).

I en undersökning på en förskola i början på 80-talet fick barnen ange orden *hon*, *han* eller *vet ej*, när 24 olika ord och fraser lästes upp. Både flickor och pojkar ansåg ordet »rolig« vara ett pojkorde (70). Maria Olsson, forskare i sociolingvistik, gjorde om undersökningen 15 år senare och kunde konstatera att barnen fortfarande ansåg att »rolig« var ett pojkorde. Olsson tänker sig att den manliga dominansen, både bland humorskapare och komiska karaktärer, påverkar barnens skattning (71).

För den som är intresserad av genus och humor finns många ojämlika attityder att studera. Detta gäller även attityder kring själva skrat-tandet. Ett exempel från äldre tid är 1700-talets kvinnor som särskilt uppmanades att inte skratta utan hellre ha ett sorgset uttryck när de skulle väcka intresse hos männen. I en amerikansk självhjälpsbok skriven så nyligen som på 1990-talet, får kvinnor som vill fånga Mr Right rådet att inte skratta, att undvika sarkastiska vitsar och inte prata så mycket. Rekommendationen är i stället att le mystiskt (72).

MÄTNINGAR AV HUMORSINNET

Det har gjorts flera försök att mäta humorsinnet. Ett exempel är ett fråge-



formulär som den norska professorn i psykologi och medicin Sven Svebak har utformat, använt av forskare över hela världen. Formuläret syftar till att fånga den kognitiva förmågan att förstå en humoristisk poäng och den känslomässiga fallenheten för att skratta och le. Här uppstår (återigen) begreppsförvirring, med tanke på att humorskratten endast utgör en minoritet av det totala skrattandet. Vad mäter egentligen Svebaks fråga »Do you easily laugh?« Han uttrycker själv en del av dilemmat genom att konstatera att ett skratt kan vara tecken på gott humör, en glad personlighet eller ha andra orsaker (73).

I takt med insikter om hur sinnet för humor (och ibland benägenheten att skratta, oavsett skrattor) påverkar personers möjlighet att fungera och prestera ökar intresset att inkludera denna aspekt i personlighetsbedömningar av olika slag (74).

Fick jag önska vore det tacknämligt med noggrannhet vid tester och frågeställningar, när det gäller definition och användande av begrepp som humorförmåga, humorskratt eller generellt skrattbeteende.

HUMORFÖRMÅGA I STÄNDIG FÖRÄNDRING

Vårt humoristiska sinne är som andra förmågor något som utvecklas genom att användas. Detta betyder att vi aktivt och medvetet kan påverka vårt humorsinne om vi så önskar – som mottagare, men också som sändare. Att byta roll, från den skrattande mottagaren till att bli den som får andra att skratta, är således ingen omöjlighet utan en motivations- och träningsfråga. Det kräver en hel del mod att våga utsätta sig för skrällen att misslyckas. Men övning ger färdighet. Det kanske kan hjälpa självförtroendet med vetskapen om att det är normalt att publiken har lättare att »tända till« i slutet av en komisk föreställning än i början. Detta gäller även för professionella komiker (75).

Till förmågan att skapa och uppskatta humor kan läggas den sociala förmågan att förstå när humor passar och vilken humor som passar för mottagaren.

Tidigare nämnda Sven Svebak jämförde humorsinnet hos gymnasieungdomar som bodde i städer med dem som bodde på landet (2004). De som bodde på landet hade betydligt större sinne för humor. En förklaring är att nätverken i de mindre byarna erbjuder (eller nödvändiggör) en mer omfattande, begriplig och »närgången« socialiseringsprocess (76).

En fråga man kan ställa sig i dag är huruvida internet och alla former av sociala mediers intåg, inte minst möjligheten till egenproducerade filmer på Youtube, skulle påverka resultaten.

8. Patologiska skratt

Patologiska skratt, eller tvångsskratt, uppstår som ett reflexbeteende vid sjukdomstillstånd. De karaktäriseras av ofrivilliga episoder av skratt (eller gråt) helt utan koppling till social eller kognitiv kontext. Ett exempel på sjukdom där skrattanfall ingår i symptombilden är Angelmans syndrom. En annan »skrattsjukdom« är gelastisk epilepsi (s. 85). Dessa två sjukdomar är mycket ovanliga.

Ett slags motsats till tvångsskratt är *kataplexi* som är ett medicinskt tillstånd som utlöses av stark glädjekänsla och som gör det *omöjligt* att skratta, på grund av den muskelsvaghet som uppstår (vanligt symptom vid narkolepsi).

En annan patientgrupp som plötsligt börjar skratta eller gråta utan uppenbar anledning är personer med hjärntumörer eller hjärnskador. Förekomsten av patologiska skratt är 10–20 procent hos strokepatienter, 40 procent hos patienter med Alzheimers sjukdom (demenssjukdom), 7–10 procent hos MS-patienter (multipel skleros, en neurologisk sjukdom) och slutligen 19–49 procent hos ALS-sjuka (amyotrofisk lateralskleros, en neurologisk sjukdom) (77).

Effekterna vid patologiska skratt skiljer sig från friska skratt, främst avseende de sociala effekterna.



5. HUR PÅVERKAR DET OSS OM VI SKRATTAR – ELLER OM VI INTE GÖR DET?

Vitamin S – gratis multipiller

ETT GOTT SKRATT FÖRLÄNGER LIVET, sägs det. Om vi ska tala om livslängd vill jag snarare uttrycka det som att frånvaron av skrattfyrvärkerier förkortar den möjliga livslängden. Framför allt påverkar närvaron, eller frånvaron, av skratt vår livskvalitet *medan* vi lever.

Gemensamt för alla grundläggande behov är att de inte är ett tillval utan en förutsättning för att vi ska kunna överleva och fungera, som de biologiska och sociala skapelser vi är. (Se Högnelids hjul, s. 24.)


I det här kapitlet kan du läsa mer om vad som händer när vi skrattar, eller om man så vill: vad som inte händer om vi inte skrattar. Avgörande för graden av effekt är framför allt intensiteten och varaktigheten. Skrattandets sociala effekt påverkas också av sådant som relation, självförtroende, status och sammanhang.

Ingång till skrattforskning

En milstolpe för forskningen om skrattandets effekter är boken »Anatomy of an Illness: As Perceived by the Patient« som kom 1979. Den skrevs av journalisten och författaren Norman Cousins. Han led av Bechterews sjukdom, en reumatisk sjukdom som ger svåra smärtor och olika funktionshinder. Efter att ha läst om hur minuskänslor påverkar kroppens kemi, bland annat i Hans Selyes bok »Stress of Life«, bestämde sig Cousins för att pröva hur det skulle kunna påverka hans hälsa om han systematiskt ägnade sig åt beteenden som skapade stark pluskemi (1,2).

I samförstånd med sin läkare skrevs han ut från sjukhuset för att schemalagt ägna sig åt sin utvalda plusaktivitet: att titta på filmer som lockade fram hans humorskratt. Utöver dessa återkommande skrattstunder intog han c-vitamin intravenöst. Han märkte att 10 minuters kraftfullt skrattande gav honom två timmar smärtfri sömn. Det var ingen quick fix, tvärtom krävdes både tålmod och ett ständigt påfyllande av nya skrattdoser, men han lyckades så småningom att återuppta sitt arbete som framstående skribent.

Någon kanske gör invändningen att det borde ha funnits fler gynnsamma faktorer än skrattande för Cousins förbättrade hälsa, utöver

 Varför springer du som en besatt, och var är ditt skratt? « *ur Det var inte längesen av Marie Bergman*





c-vitaminernas eventuella effekt. Sannolikt var det så. Det var just för att underlätta för de gynnsamma faktorerna som Norman Cousins aktivt ville försätta sin kropp i pluskemi, i stället för att belasta med minuskemi.

En enstaka persons exempel kan inte ge evidens, men Cousins goda erfarenhet blev startskottet till många seriösa forskningsupplägg kring skrattandets effekter, med viss slagsida åt de fysiska effekterna.

Metoder i skrattforskningen

Forskningsresultat är alltid avhängiga av vilken metod som använts. Vid forskning om skrattandets effekter har humorskratt tidigare varit förhärskande, oftast med komiska filmklipp som stimuli. Det beror sannolikt på att andra skrattorer inte riktigt har tagits med i beräkningen, men också på metodens kontrollerbarhet. Har man väl hittat fungerande filmsnuttar i förberedande forskning är det bara att trycka på play.

I nutida global forskning finns ibland ett nytt begrepp med i metodbeskrivningen: *laughter therapy*, på svenska skratterapi. Som exempel tar jag en forskningsrapport från Japan. Det beskrivna syftet med undersökningen var att ta reda på vilken effekt skratterapi (det ord som användes av forskarna) har på depression, kognitiv funktion och sömn hos äldre. 48 personer deltog i skratterapi fyra gånger under en månad och jämfördes med en kontrollgrupp. Resultaten var utmärkta i och för sig. De visade att skratterapi hade en signifikant positiv effekt på de tre områden som ingick i undersökningen. Slutsatsen var att skratterapi kan anses vara en användbar, kostnadseffektiv och lättillgänglig intervention i åldringsvård (3). Huruvida man avsåg att mäta skrattandets effekter, där en form av skratterapi valdes som metod, eller om man ville mäta den valda skratterapimetodens effekter framgår inte.

En annan viktig fråga som läsaren kan ställa sig är: »Vad är skratterapi?« Svaret är inte alltid så tydligt, eftersom begreppet används med olika betydelser. När medierna rapporterar om skratterapi handlar det sällan om evidensbaserade terapeutiska interventioner vid professionell behandling av hälsoproblematik, utan om grupper som ägnar sig åt att skratta tillsammans i olika former, för att man tycker det är roligt och för att man tycker att man mår bra av det. I forskningssammanhang innebär skratterapi oftast att man *inte* använder sig av humorskratt, utan av olika former av sporrade skratt, lekskratt och smittande skratt. Fördelen är att dessa skratt ger en kraftfull effekt och dessutom kan startas och avslutas viljemässigt, vilket passar både för tillämpning och forskning.

Jag dristar mig till att påstå att metodforskning och metodutveckling har hamnat på efterkälken. Jag välkomnar därför forskning med vidgat perspektiv för att »säkra« olika skrattorerers metodvärde. Vidare vore



det fördelaktigt med kompetenshöjning när det gäller att avgöra vilka metoder som passar vid olika problemställningar eller sammanhang, samt en fortsatt forskning kring vilka doser som behövs för att uppnå förväntade effekter. Fler användbara metoder med *klarlagd evidens* skulle ge bättre och säkrare resultat vid tillämpning, samt öka intresset för skrattinterventioner där så är lämpligt, exempelvis bland psykologer, inom den somatiska vården och inom äldreomsorgen.



Skrattandets fem effektkategorier

Det finns flera aspekter av skrattfyreverkeriet som gör det extra märkvärdigt. En är att det är inblandat i effekter av så många skilda slag. En annan är att effekterna är så starka och påtagliga.

I verkligheten påverkar effekterna varandra, men för att förenkla teorin gör jag en indelning i fem kategorier.

1. *Sociala effekter*: Påverkan på vår sociala förmåga och vårt sociala samspel.
2. *Emotionella effekter*: Påverkan på vår emotionella upplevelse.
3. *Mentala effekter*: Påverkan på vår inställning till oss själva: vår självkänsla och vårt självförtroende.
4. *Kognitiva effekter*: Påverkan på våra kognitioner (innehåll och kapacitet).
5. *Fysiska effekter*: Påverkan på kroppslig status samt på kroppsliga funktioner.

Man kan uppskatta, eller sukta efter, vilken effekt man vill. Resten av effekterna får man på köpet, oavsett vilket skratt det är som fyras av (med undantag av de sociala direkt effekterna som av naturliga orsaker uteblir vid skratt på egen hand).

Inte nog med att skrattandet påverkar den som skrattar. Vi påverkar också andra i vår omgivning. Skratt är på så sätt dubbelverkande. Läger vi till den inverkan skrattspråket har på själva budskapet får vi en trippelverkan. Genom att vårt skrattande indirekt rustar oss och påverkar nästa möte eller livssituation får vi en fyrfaldig verkan: en kvadrupelverkan!



Ytterligare aspekter på skrattfyreverkeriet är att det är både nyttigt och »gott«. Och: det är helt gratis!

Skärskådar man skrattandets samtliga effekter kan man hitta ett flertal som det *inte går* att kompensera för med andra beteenden. Det finns också ett antal effekter som det *går* att kompensera för – även om man sannerligen får ligga i om man ska plocka dessa effekter en och en, i stället för att få »allt på ett bräde«, via skrattande.

I. Sociala effekter

I förra kapitlet kan man läsa en hel del om det sociala skrattets särdrag och funktioner. Men det är inte bara det sociala skrattet som ger sociala effekter. Det gör alla delade skratt.

Den grundläggande funktionen för skrattspråket är att hjälpa oss att etablera, befästa och upprätthålla relationer. När vi skrattspråkar signalerar vi att vi tycker om mottagaren och att vi vill bli omtyckta tillbaka. Det är inte bara en intressant och »torr« upplysning för mottagaren. Verkningskraften ligger främst i den upplevda pluskänslan, den hormonella kicken som skrattglädje ger och förmedlar.

Vi behöver uppleva sådant som kärlek, vänskap, bekräftelse, empati, samhörighet, gemenskap, närhet, tillit, tolerans, generositet, tacksamhet och försoning. I likhet med leendet smörjer delade skratt det sociala maskineriet som en utsökt olja. Oljedropparna ökar vår möjlighet att få våra egna sociala behov uppfyllda, liksom vår möjlighet och vilja att uppfylla andras sociala behov. I ett liv som präglas av ensamhet och isolering har vi svårt att fungera fullt ut. John Cacioppo, en av grundarna av social neurovetenskap, har i sin forskning visat vad brist på social interaktion leder till för oss människor. Förutom de känslomässiga, mentala och kognitiva effekterna konstaterar han allvarliga fysiologiska konsekvenser. En av de företeelser vi går miste om är delade skratt (även delad gråt) (4).

Brist på givande social interaktion uppstår inte bara vid (för hög grad av) fysisk ensamhet. En alldeles särskild form av ensamhet är den som kan uppstå tillsammans med andra. Lever man exempelvis i en parrelation där basal social interaktion lyser med sin frånvaro, påverkas parterna på individuell nivå, men också relationen. Beteenden som hör till en god relation är gott samtalande, gott samliggande (eller vad man nu vill ha för samliv) och i hög grad inslag av skrattande. Psykologiprofessorn Robert Levenson visar att par som använder skrattande och leenden när de talar om ett känsligt ämne rapporterar högre nivåer av tillfredsställelse i sin relation. De tenderar också att bo tillsammans längre (5).

2. Emotionella effekter

En mycket påtaglig effekt av skrattfyrverkeriet är den känslomässigt attraktiva upplevelsen. Det speciella plusläge som uppstår i samband med skrattbeteendet kallar jag för *skrattglädje*, för att särskilja den från annan typ av glädje (s. 47).

Tidigare har du kunnat läsa om emotionella skratt som uppstår till följd av en starkt laddad känslomässig upplevelse. I detta stycke ligger fokus på de emotionella effekter som uppstår vid skrattbeteendet. Typ av skrattor är inte avgörande för skrattglädjens »styrka«, däremot skrattfyrverkeriets intensitet.



Det explosiva skrattbeteendet under skrattupplevelsens första fas är en rejäl anspänning som sedan följs av en behaglig fas av avspänning. Grundprincipen känns igen från all muskulär aktivitet. Under anspänningen lagas en typ av »hormonell soppa« och under avspänningsfasen blir det en annan hormonsoppa. Vilka specifika hormoner som fälls ut, under respektive fas, beror på aktivitetens känslomässiga laddning. Det är skillnad på att springa för livet och att skratta.

I den stunden vi skrattar läggs allt annat åt sidan. Skrattupplevelsen slukar hela uppmärksamheten. Den ger på så sätt en paus och möjlighet till återhämtning från eventuellt minusläge, till och med från riktigt plågsamt känsloläge. Men det är dessutom en paus som är av bästa pluskvalitet, som en njutbar narkotisk kick (fast gratis och utan biverkningar). Den förhöjda lustupplevelsen påverkar vårt humör, vår sinnestämning, vår lust, vår entusiasm, vår inspiration, vår energi och vår livskänsla. Vi »skjuts in« i en emotionell uppåtspiral. Skrattfyrvärkerier som avfyras då och då hjälper oss att hålla oss i känslomässig form. Detta är oerhört grundläggande för att vår livsglöd och livsglädje ska hållas vid liv.

Energien från skrattandet fungerar ofta indirekt som en brygga till andra grundläggande aktiviteter och behov. (Hur märkvärdigt skrattandet än är, så är det ju inte allena saliggörande.)

HANTERING AV KÄNSLÖMÄSSIGT SVÅRA LÄGEN

Det finns gott om livstillfällen när vi riskerar att bli knockade av vår minuskänsla. Då sätts vår förmåga att bemästra och hantera stress, problem, svårigheter och motgångar på prov. För att klara olika situationer behöver vi en hel rad av färdigheter och resurser (se avsnitt om resiliens, s. 49). En sådan resurs är närheten till skratt. En person som har en beteendepertoar som inkluderar skratt, även vid svåra känslomässiga utmaningar, har oftast en större möjlighet att klara problem som uppstår. Ibland gäller det att hitta ett sätt att stå ut, exempelvis vid sjukdomar, sorg och traumatiska livshändelser. Skrattandet kan möjliggöra nya perspektiv som gör att vi omvärderar en till synes hotfull situation. Vid längre perioder av nedbrytande minusläge (och den minuskemi det medför) ger inslag av skratt en möjlighet till nödvändig återhämtning och balans.

Hantering av svåra lägen handlar inte om att skratta i stället för att lösa reella problem, utan är ett sätt för oss att klara en mer eller mindre känslomässigt knockande livssituation så bra som möjligt.

I en rapport från organisationen *Kvinna till kvinna* (2014) berättar den pakistanska advokaten Asma Jahangir om hur hon i sin kamp mot globalt våld mot kvinnor själv ofta utsatts för våld, hot, religiöst hat och systematiskt förtal. Hon berättar hur hon gått från att gråta till att



skratta efter att av äldre kolleger fått lära sig att använda sinnet för humor (6).

Detta är ett exempel på hur skratt blir en överlevnadsstrategi, men kan också tjäna som en påminnelse om att det bara är personen själv som kan välja sina strategier. För den som har långt till sitt skratt och till sin humorförmåga kan det vara både provocerande och svårt att greppa att det kan fungera att skratta mitt i sitt elände.

UPPFÖRSBACKE OCH ALLVARLIGA MINUSLÄGEN

En av våra stora folksjukdomar är depression. Det är så vanligt att det ibland kallas psykisk förkylning. Statistiskt sett är ungefär var femte person tydligt nedstämd just nu (7). Depressioner kan leda till grav funktionsbegränsningar och svårt lidande, oftast svårare än de flesta kroppsliga sjukdomar. Sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa, där depression ingår, har ökat under de senaste åren i Sverige (8). Vid långvarig sjukskrivning är depression den enskilt vanligaste diagnosen och är den största enskilda orsaken till förlorade friska levnadsår i västvärlden (9, 10).

Det vanligaste och mest framträdande symtomet vid depression är förändring av sinnesstämningen med påtaglig brist på pluskänslor, inklusive förlust av skrattbeteendet och skrattglädjen. Energilöshet, minskat intresse för sådant som brukar engagera, minskat självförtroende, skuld känslor, självförebåelser, pessimism, hopplöshet, självmordstankar, kognitiv begränsning (koncentrations- och minnesstörningar), sömnstörning och aptitstörning är andra typiska symtom.

För att ställa diagnosen egentlig depression bedömer man förekomsten av vissa symtom, förändringar jämfört med personens »normaltillstånd« och om symtomen förorsakar kliniskt signifikant lidande eller funktionsförlust. Graden av depression kan variera, från lätt till den svåraste varianten som är direkt livshotande.

Det finns många förklaringsmodeller till depression: kritiska livshändelser, större besvikelser, mobbning, somatiska sjukdomar, läkemedelsbehandling och missbruk. Man bör också se över eventuella brister inom våra grundläggande behov. Vi kan inte förvänta oss att fungera lika bra vid feldoserade behov som när de är hyfsat tillfredsställda. Ofta uppstår en »ond cirkel« genom att brister leder till saknad lust och energi att fylla våra behov, samtidigt som nedbrytande och negativa tankar ökar. Flera av behovsbristerna blir på så sätt både en riskfaktor och ett symtom. Depression finns med på »konsekvenslistan« vid brister inom ekra i Högnelids hjul (s. 24).

Feldosering kan innebära underskott såväl som överskott. Exempelvis kan överbelastning på arbetet leda till utmattningsdepression, men underbelastning är också en riskfaktor för ohälsa.

Brist på fysisk rörelse är en svårare påfrestning för oss än vad många tror. Vid bedömning av depression är det viktigt att scanna av samtliga basbehov, men i synnerhet den fysiska aktiviteten. Enligt forskning minskar nämligen fysisk träning depressionssymtom och förbättrar livskvalitet i samma omfattning som KBT eller antidepressiva läkemedel vid lindrig och måttlig depression, dessutom biverkningsfritt. I en stor studie från 2015 rekommenderas åter igen aerob eller muskelstärkande fysisk aktivitet för att minska depressiva symtom, men forskarna tillhandahåller också riktlinjer om dosering (11). Här vill jag inskräpa att skrattebeteendet är en form av fysisk aktivitet. När får skratteaktiviteten sin rättmätiga uppmärksamhet som potentiellt alternativ i svensk behandlingsforskning?

Tyvärr är det inte bara plågsamt att lida av depression. Som tidigare beskrivits är det svårt för kroppen att fungera vid den minuskemi som hör ihop med känslomässiga minuslägen. En deprimerad person löper också risk att få andra sjukdomar. Inte minst har den ökade risken för hjärt- och kärlsjukdomar uppmärksamats på senare år, även hos personer som i övrigt varit fysiskt friska och saknat riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom. Kärlförändringarna vid depression kommer tidigt i livet. Lars von Knorring, professor i psykiatri, har tillsammans med andra forskare visat att hjärt-kärlsystemet åldras i förtid hos unga kvinnor som lider av depression (12).

Om nedstämdheten varar blir även hjärnans substans angripen. Till en början förlorar hjärnan flexibilitet. Man kan säga att man »förstelnar« (13). Arbetsminnet påverkas, förmågan att förnimma avtar, koncentrationsförmågan och tankeförmågan blir sämre. När kopplingar i hjärnan inte används sker en tillbakabildning, förmågor som inte används förtvinar. Medan känslorna av hopplöshet dominerar tillvaron för den deprimerade, försämras hjärnans prestationsförmåga alltmer. Pågår detta under lång tid skrupnar de grå cellerna och hippocampus minskar i volym. Hos människor som har haft en svår depression flera gånger upptar vissa neuroner en tredjedel mindre utrymme i pannloben än normalt (14).

3. Mentala effekter

SJÄLVFÖRTROENDE

Självförtroende och självkänsla blandas ofta ihop. Självförtroende handlar om *vår tilltro till vår förmåga* att prestera inom olika områden. Det kan handla om att klara vårt arbete, vår föräldraroll, att umgås i olika sociala sammanhang, att tro på sin idrottsliga eller sceniska förmåga, men också om att ha tilltro till egna resurser och förmågan att hantera små och stora livsproblem.

SJÄLVKÄNSLA

Hur ser vi på vårt värde? Vad tycker vi om oss själva? Har vi en självklar plats i världen – eller inte? Självkänsla handlar om *vår grundinställning till oss själva*. Har vi en bra självkänsla upplever vi att vi har ett värde, trots våra svagheter. Vi accepterar, respekterar och uppskattar oss själva. Vår självkänsla påverkar vår livsupplevelse i hög grad.

Självkänslan påverkas alltid av andras omdömen. Den största informationskällan till dessa är inte bara verbala påståenden eller skriftliga rapporter, utan i allra högsta grad andras ansiktsuttrycksspråk och de tolkningar vi har gjort (som kan stämma eller inte). Skillnaden mellan hög och låg självkänsla handlar ofta om balansen mellan andras och egna värderingar. Att vara »lagom« känslig för sina egna värderingar är lika viktigt som att ha en sund känslighet för omgivningen, så att vi kan fungera i sociala sammanhang som i familjen, vänkretsen och på arbetsplatsen. Är vi överdrivet övertygade om vår egen förträfflighet blir vår självkänsla kanske inte sänkt av omgivningen, men å andra sidan blir vi inte särskilt uppskattade. Det finns också en risk för att vi blir ensamma i slutändan. Har vi för låga tankar om oss själva har vi svårt att tro att vi någonsin duger även om omgivningen är »nöjd«. Riskerna finns att antingen bli överdrivet beroende av andras godkännande, självupptagna eller distanserade så att ingen ska drabbas eller märka vår upplevda »dålighet«. Genom destruktiva tankemönster och tankefällor (s. 20) hamnar vi lätt i en ond cirkel och blir mer sårbara för depression, oro och ångest.

JAG KLARAR INTE DET HÄR
JAG ÄR BRA SOM JAG ÄR
JAG DUGER INTE
JAG ÄR VÄRD ATT BLI ÄLSKAD
JAG KAN HANTERA MITT LIV

SKRATT OCH MENTAL HÄLSA

Var kommer skrattandets effekter in i bilden? Kan vi verkligen skratta oss till en bättre inställning till oss själva? Nja, som vanligt är skrattande bara *ett* av våra behov men det har sin givna plats bland andra »uppbyggliga« beteenden och tankemönster. Utöver att ett negativt känsloläge rent emotionellt byts ut till ett plusläge under skrattepisoden, blir både självkänsla och självförtroende automatiskt påfyllda av skrattandets självbekräftelse. Hela vår organism faller liksom på plats. Ifrågasättande tankar som påverkar självkänsla och självförtroende negativt upphör, och alla andra tankar också. Det finns inget upplevt hot under skrattandet. Det finns heller inga nedbrytande tankar och inget grubblande. Kanske före, kanske efter, men inte just under skrattet.

ATT LYCKAS SOM SÄNDARE

Ett skrattfyrværkeri ger alltid någon form av mental effekt för den som skrattar, oavsett om det är i rollen som sändare eller som mottagare. Vid delade skratt leder också sociala effekter indirekt till ytterligare ef-



fekter för självkänslan och självförtroendet. Att som mottagare bli upp-
bjuden och inbjuden till skratt av en för oss viktig person är märkvär-
digt. Men att som sändare få ett bekräftande skrattsvar kan vara ännu
mer åtråvärt.

Häromdagen mötte jag en person i 80-årsåldern som i ett samtal om
skratt gav en kommentar: » ... men jag är ju så dålig på att skratta«. Detta
hade han fått höra under uppväxten och hade aldrig kommit att
tänka på att ifrågasätta omdömet. Gissningsvis besvarades inte heller
hans försök att locka andra till skratt, vilket är väldigt effektivt om
man vill få en person att känna sig förminskad. Personen ifråga har,
och har haft, ett utmärkt självförtroende när det gällt många andra
förmågor, men här brast det. Själva skrattförmågan var det dock inget
fel på. Jag berättade att jag hade noterat ett antal sociala skratt under
samtalet och vartefter samtalet fortskred fick jag anledning att gång på
gång uppmärksamma honom på att: »Nu skrattade du igen!« och ännu
vackrare: »Nu fick du mig att skratta«.

4. Kognitiva effekter

Den här boken börjar med en förhoppning om att skapa förståelse för
det ständiga samspelet mellan tankar, beteenden, känslor och kroppsliga
reaktioner i en viss situation. Du kanske kommer ihåg getingen i
det första kapitlet och det flaxande beteendet som den intet ont anande
insekten gav upphov till?

När sympatiska nervsystemet går i gång med full sprutt i en hotfull
situation skiftar vårt kognitiva (tankemässiga) fokus. Det vi tänkte på,
innan faran, läggs helt åt sidan, även om det var högst intressanta tan-
kar. Vi säger att vi blir som förblindade av rädsla, vilket egentligen är
ett lite bakvänt uttryck eftersom just vakenhetsgraden för sinnesintryck
är på extra alert läge när vi känner oss hotade.

Även under en skrattepisod påverkas vårt uppmärksamhetsfokus. Vi
blir helt uppfyllda av den starka pluskänsla som hör ihop med skratt-
upplevelsen. Vi blir så avstängda att vi knappt ser och hör, till skill-
nad från när vi är uppfyllda av rädsla. På så sätt kan ofrivilliga skratt-
attacker göra oss sårbara och försvarslösa.

Om många tankar stängs av under skrattandet, så är det med desto
klarare skärpa de sätter fart efter skrattepisoden, i den avslappnande
fasen. Det emotionella plusläget påverkar våra tankefilter (s. 19), som
i sin tur påverkar tankarnas innehåll, men skrattfyrförkeriet har dess-
utom en direkt inverkan på vår hjärnas kognitiva kapacitet med dess
olika förmågor.

De kognitiva förmågor som främst har undersökts i skrattforskning
(och i humorforskning) är kreativitet, problemlösningsförmåga, inlär-
ningsförmåga, flexibilitet, kategorisering, minne, koncentrationsförmå-



ga, uppmärksamhet och humoristisk förmåga (som sändare och mottagare). Att alla dessa förmågor kan påverkas till det sämre vet de flesta som någon gång varit i starkt minusläge. Det är närmast en självklarhet att vi fungerar bättre när vi inte är i svår uppförsbacke. Vid långvariga minuslägen med förhöjda nivåer av stresshormonet kortisol, blir nervcellerna i hippocampus (hjärnans »kopplingsstation« för minnen) skadade, vilket bland annat leder till försämrad inlärningsförmåga och nedsatt minnesfunktion. Skrattande och dess särskilda pluskänsla (skrattglädje) påverkar inte bara vårt fokus och vår kognitiva kapacitet i nuet utan är också en av våra möjligheter att läka tidigare uppkomna skador av negativ stress.

FRÅN HAHA TILL AHA

Mina allra första stapplande steg inom egen skrattforskning tog jag på psykologprogrammet när vi skulle lära oss hur man designar vetenskapliga experiment. Jag och två kurskamrater valde att mäta hur förmågan att lösa problem påverkas av att ha sett en känslomässigt svår och upprörande scen ur filmen »Glappet« (46), jämfört med att lösa samma problem efter att ha sett en humoristisk sketch, »The Ministry of Silly Walks« med John Cleese. Resultatet var en signifikant positiv effekt på problemlösningsförmågan efter den skrattframkallande sketchen.

Vi fick därmed samma resultat som psykologiprofessorn Alice Isen när hon i sin forskning kunde visa hur plusläge efter skrattande kan öka vår förmåga till kreativ problemlösning.

Problemet som hennes försökspersoner ställdes inför var ett känt kreativitetstest som kallas för Duncker's Candle Problem. (Ett kreativitetstest där deltagarna får ett stearinljus, en förpackning med tändstickor, häftstift i en papp-ask och en korkskiva. Uppgiften är att hitta ett sätt att fästa ett tänt ljus mot »korkskiveväggen« och undvika att stearin droppar ner på bordet. Lösningen är att tömma häftstiftsasken och fästa denna mot väggen med hjälp av de lösa häftstiften och sedan placera ljuset på askens »golv«.) Isen ville inte bara undersöka om plusläge efter skratt ökade försökspersonernas förmåga att lösa problemet utan också jämföra med andra variabler som också inverkar på kognitiv förmåga, såsom fysisk aktivitet, minusläge (dock inte alltför hotfullt) och även godis. Resultatet blev så här: humoristisk film 58 procent, film med minusladdning 30 procent, gymnastik 30 procent, godis 25 procent, kontrollgrupp utan särskild förberedelse 16 procent, neutral film 11 procent (procenttalen anger hur många som klarade testet) (15).

Här kan det passa att påminna om att kreativitet inte bara behövs vid konstnärligt skapande. Kreativt tänkande och problemlösningsför-

måga är resurser som vi alla använder och behöver vid beslut, val och strategier i det ständiga flödet av livssituationer.

SKRATT OCH MINNESFÖRMÅGA

De flesta av oss har erfarenheter av att det går lättare att lära sig saker om inläringen kryddas med humor. Minnet och sinnet för humor processas i samma del av hjärnan, i högra frontalloben, och arbetar »hand i hand«. Skrattande och humor hjälper oss också att få energi och lust att orka välja den särskilda ansträngning som inläring kräver.

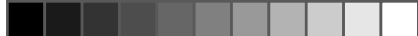
Ett exempel på hur minnesförmåga blir stärkt av skratt är en studie från Japan där 177 studenter minnestestades efter att ha sett någon av tre filmer. En film hade hög humorfaktor, en hade låg humorfaktor och en var totalt humorlös. Den grupp som hade sett den mest humoristiska filmen hade klart bäst resultat (16).

Ett annat exempel är från en undersökning där man testade minnet och kortisolhalten, före och efter humorskratt (via komiska filmer), hos en grupp äldre friska personer, och hos en grupp äldre personer med diabetes. Orsaken till att diabetes valdes var att forskarna ville se i vilken omfattning skrattandet påverkade halten av stresshormoner för denna patientgrupp. Båda grupper som tittat på de komiska filmerna visade en klar förbättring efter »skrattstunden«, 43,6 procent resp 48,1 procent på testet, jämfört med 20,3 procent för en kontrollgrupp som inte tittat. Rent fysiskt konstaterades betydligt lägre nivåer av stresshormonet kortisol hos »humorgruppen« (17). Forskarnas slutsats var att humor bör ingå i äldre personers hälsoprogram för att främja kognitiva funktioner.

KOGNITIVT FLYT

Psykologiprofessorn Daniel Kahneman talar i sin bok »Tänka, snabbt och långsamt« om att hjärnan bedömer det så kallade kognitiva flytet: hur lätt eller hur ansträngande det är för hjärnan i olika situationer, från stund till stund. Graden av ansträngningen avgörs dels av våra resurser, dels av hur svår utmaningen är. För den som exempelvis är van vid att läsa komplicerade bruksanvisningar är ansträngningen inte lika stor, som för den som knappt kan läsa. Under vissa omständigheter – såsom ett uselt typsnitt, stark huvudvärk eller om man är på riktigt dåligt humör – kan det bli svårt även för superingenjören. Omvänt ökar möjligheten till kognitivt flyt när utmaningen är lätt, när vi är bra rustade eller vid en kombination. Att ha ett emotionellt plusläge jämfört med ett emotionellt minusläge spelar en viktig roll för det kognitiva flytet. Står vi inför en viktig uppgift kan det bli en direkt avgörande möjlighet för oss att vi förstår och använder oss av metoder som med direktverkan påverkar vårt emotionella läge (18).





VILKEN ROLL SPELAR TYPEN AV SKRATTOR?

Med magnetkamerans hjälp undersöktes i en studie vilka nätverk som aktiverades i hjärnan vid kittlingsskratt och vid varianter av sociala skratt. Resultatet visade att viss aktivering var gemensam vid de olika skrattorerna, men att man också kunde observera tydliga skillnader, utifrån det sociala sammanhanget (19). I denna undersökning ingick andra skrattorer än humor, för en gångs skull. En av mina förhoppningar med denna bok är att flera skrattorer får släppas ut i hagen vid frågeställningar om skrattandets effekter för hjärnan och vår kognitiva förmåga.

5. Fysiska effekter

De faktorer som främst avgör de direkta fysiska effekternas omfattning är *styrkan* i skrattet och *hur länge* det varar. De indirekta effekterna är avhängiga *hur ofta* skrattfyverkeriet upprepas.

SKRATTANDE – RENA RAMA GYMNASTIKEN

Hela vår organism är oerhört beroende av rörelse och varierad muskelaktivitet. Skrattning (samma sak som skrattande) kan betraktas som en idrottsgren bland andra. Skrattdaktiviteten är dock unik genom att den ger effekter på så många nivåer.

Håller vi oss endast till de fysiska effekterna särskiljer sig skrattandet genom den extraordinära kraften i skrattfyverkeriet och genom de hormonella reaktionerna som skrattandet leder till. Till detta kan vi lägga skrattandets lättillgänglighet för alla. Det behövs inget ombyte, ingen utrustning eller särskild miljö. Funktionsbegränsning (funktionsvariation) eller sjukdomar är inget hinder. Tvärtom kan skratträning vara ett utmärkt alternativ för den som är begränsad.

I diafragmans kölvatten

Skrattfyverkeriet startar med intensiva sammandragningar i bålen som pressar upp kraftfulla och häftiga luftströmmar genom strupen och talorganen (s. 82). Den mest aktiva skrattmuskeln är diafragman (mellangärdet). Som alla muskler stärks den av att användas. Är den lite otränad, eller om vi skrattar tillräckligt länge, får vi mjölksyra och »träningvärk i magen«. Ett värre ont i magen kan vi få om diafragman är svag, då den har betydande inverkan på vår mages funktioner, exempelvis magsyraläckage (reflux).

Diafragman är den viktigaste muskeln för vår livsnödvändiga andningsfunktion (s. 133). Den är fäst vid magmuskler och ryggmuskler som därför också aktiveras i sammandragningarna. Många gillar en vältränad mage för att den passar in i det kulturella snygghetsnormen, men det finns andra mer funktionella värden av starka magmuskler och



en stark diafragma. Dessa muskler behövs för bålstabiliteten (nödvändig för tvåbenta varelser) och för tillståndet i rygg, nacke och hals. (Har vi en ansamling av bukfett i stället för magmuskler, är det fett som är innanför huden som är det mest riskabla för hälsan, det fett som trängs med organen. Bukfetman byggs utifrån kost- och rörelsevanor men har också med stress att göra. Skratt stärker inte bara magmusklerna utan påverkar, som tidigare nämnts, även våra stressnivåer.

När musklerna i bålen och buken går i gång uppstår vibrationer som ökar blodgenomströmningen. Beroende på skrattets intensitet blir allt fler muskler involverade, i stort sett i hela kroppen. De små men många ansiktsmusklerna får också sin gymnastik vid skrattandet. Som kronan på verket blir självaste hjärtmuskeln inblandad i hög grad (s. 131).

PÅ MENYN: HORMONSOPPA À LA SKRATT

Hjärnan är ett levande och skälvande organ som är fullt med blod och vatten. I vätskan finns också en mängd signalsubstanser och budbärande hormoner, med olika funktioner och i ständigt samspel. Läran om dessa ämnen är alldeles för komplex och omfattande för denna bok, men det är intressant att skrattande påverkar vår kemiska status.

Kraften i ett skrattfyrverkeri leder till en markant spänningsökning, med energipåslag och ökad vakenhet. Efter reaktioner i hjärnan (i hypotalamus och hypofysen), utsöndras och sprids stresshormonerna noradrenalin och adrenalin som en kaskad ut i kroppen och skapar »upparvningsstress« i stunden. Andra ämnen som ökar när vi skrattar är endorfiner, som fungerar smärtlindrande och euforihöjande; serotonin, som spelar roll för vårt generella plusläge (förutom många andra funktioner) samt dopamin, som har att göra med belöning och »positiva kickar« som är så attraktiva att hjärnan söker dessa om och om igen – på gott och ont (har också en mängd andra funktioner). Efter fasen med spänningsökning följer spänningsminskning.

Under den energiska delen av skrattandet får vi den goda sprutt i stressystemet som behövs för att hålla det i trim, med en lika välbehövlig avspänning efteråt – det återhämtande lugn- och roläget.

Men stresshormoner är väl inte bra?

Det kan inte nog poängteras att för mycket och för lite skämmer allt. Vi kan inte klara oss utan ett fungerande stresssystem och då behöver det användas på bästa sätt. Den typen av god stress och upparvning som skratt skapar (i likhet med många andra fysiska aktiviteter) är toppen för kroppen, till skillnad från de hälsovådliga stressreaktionerna till följd av negativa stressorer, utan tillräcklig återhämtning. Utöver noradrenalin och adrenalin finns ytterligare ett stresshormon: kortisol.

Medan noradrenalin och adrenalin rinner till direkt, verkar kortisol



på lite längre sikt. Vid långvariga stressreaktioner rubbas hjärnans signalvägar och därmed kroppens sätt att reagera. En viss halt kortisol finns alltid, och måste finnas, i blodet, men för höga halter av kvardröjande kortisol skapar »uppgivenhetsstress«, som kännetecknas av symtom som trötthet, utmattning, depression, passivitet, undvikande beteenden, försämring av minne och koncentration, upplevelse av hjälplöshet och muskler i lågintensiv men ständig anspänning och beredskap (ofta med tilltagande smärta).

Skrattande och dess särskilda pluskänsla (skrattglädje) har visat sig kunna utjämna negativa nivåer av stresshormoner och utgör på så sätt en av våra strategier för att upprätthålla balans mellan stressande minuskänslor och pluskänslor (20).

TILL DESSERT: GAMMASTRÅLAR

Positiv stress (eustress) och negativ stress (distress) är komplexa processer. Professorn och hjärnforskaren Lee Berk har intresserat sig för hur de två olika typerna av stress påverkar hjärnans elektriska aktivitet och psykoneuroimmunologiska mekanismer. Exempel på eustress är motion men också skrattande. Berk har kunnat visa hur skrattande ökar intensiteten av den strålningsfrekvens (gammastrålar) som bland annat är associerad med kognitiv bearbetning, minne, hjärnans synkronisering och sensorisk perception. Berk beskriver det som att gammastrålarna omförhandlar och skapar nya hjärnförbindelser och därmed »läker« skador uppkomna vid negativ stress. Hans forskning kring detta har rönt stort intresse och understryker betydelsen av att fortsätta arbetet kring den terapeutiska potentialen av skrattande (21).

ATT HJÄRTA SINA KÄRL

Hjärtmuskeln har ett digert arbete, dygnet runt, med att pumpa ut blod som transporterar syre från lungorna till kroppens celler, och koldioxid från cellerna till lungorna. Blodomloppet behövs bland annat för att föra näringsämnen och restprodukter till och från cellerna, delta i immunförsvaret, transportera hormoner och andra signalsubstanser och reglera kroppstemperaturen.

Ju starkare hjärtmuskel vi har, desto bättre blir dess pumpförmåga, slagvolym (puls) och syreupptagningsförmåga (ofta kallat kondition). Som alla andra muskler stärks hjärtat av att användas.

För att vår cirkulation ska fungera krävs också ett bra flöde i blodkärlen. Mellan blodet och blodkärlen finns ett lager av celler som kallas *endotel*. Det är inte ett passivt vävnadsskikt utan har tvärtom många viktiga funktioner såsom att kontrollera blodtrycket genom att dra ihop sig eller att vidga sig (genom utsöndring av kväveoxid), reglera blodflödet, motverka koagulering, utsöndra kemikalier och andra äm-



nen som svar på sår och annan irritation samt att sköta mekanismer som skyddar mot oxidation (oxidativ stress är en av orsakerna till åldrande, men också sjukdomar i hjärt- och kärlsystemet samt cancer). Vid stress drar blodkärlen ihop sig, vilket leder till minskat blodflöde och förhöjt blodtryck. Endotelet påverkas av de inflammatoriska reaktioner som stress leder till. Resultatet blir ett *plack* eller åderförkalkning (åderförfettning) som gör kärlen tjockare och mindre rörliga.

Skrattande på recept

Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken. Det finns många riskfaktorer, ofta förstärker den ena faktorn en annan (som exempelvis stress och högt blodtryck). För hjärtats del räcker det med *en* riskfaktor för att det ska braka, även om riskfaktorer oftast rör sig i klunga.

Michael Miller, en framstående kardiolog, är en av de forskare som inte bara framhåller minuskänslornas skadeverkan för hjärtat, utan också intresserar sig för betydelsen av aktiv förhöjning av pluskänslor i prevention och behandling. Samtliga stresstillstånd och minuskänslor är påfrestande, även ångest och depression. Den skadligaste känslan är ilska. Vårt hjärta *kräver* emotionell hälsa om den kardiovaskulära hälsan ska upprätthållas.

När Michael Miller förbereder sina patienter efter allvarliga tillbud och inför hjärtoperationer, ber han dem, helt förvånande för patienten, att vara noga med att skratta ordentligt. Det betyder inte att det är lätt, eller ens möjligt för alla, men detta gör det inte mindre viktigt. För den som förstår varför skrattande är fördelaktigt för sina kära kärl är det en god nyhet att en förändring där man lägger till något roligt, har så avgörande betydelse, till skillnad från ändring av lika viktiga riskfaktorer som kräver mer »uppföring« och »lidande« (stress, rökning, bukfetma eller stillasittande livsstil). Ett riktmärke för dosering av skrattande utifrån hjärtperspektiv är enligt Miller 15 minuter om dagen.

Miller vågar påstå: »Det finns ingen kardiovaskulär skada som är orsakad av negativa känslor, som inte positiva känslor kan återställa.« (22, 23)

Skrattandet påverkar blodflödet ...

I början av Millers forskning intresserade han sig för sambandet mellan hjärtsjukdom och humorsinne/förekomsten av skratt. Resultaten visade att hjärtpatienter var 40 procent mindre benägna att skratta i olika livssituationer jämfört med kontrollgruppen med personer i samma ålder och utan hjärtsjukdomar (24). Nästa naturliga steg för Miller var att utforska skrattandets effekter för hjärt- och kärlsystemet.

När vi skrattar sker, med direktverkan, en vidgning av blodkärlen. I



studier av Michael Miller konstaterades ett ökat blodflöde med 22 procent efter att ha tittat på en rolig film, medan det minskade med 35 procent under en psykiskt stressande film (25). Samma effekt uppnås vid 15–30 min träning på ett gym (eller motsvarande aktivitet). Det rekommenderas att det ena inte utesluter det andra. Effekten håller i sig ungefär 24 timmar vid skrattande av sådan styrka att det framkallar tårvätska (26).

... och blodtrycket

När blodflödet ökar, påverkas blodtrycket. Under skrattet ökar blodtrycket, men efteråt sjunker det till en hälsosammare nivå än innan skrattet (om det inte redan är optimalt). Effekten av en halvtimmes skrattstund håller knappt 24 timmar.

Det betyder att en rejäl skrattstund på morgonen ger kärll som inte bara håller sig vidgade utan även har ett hyggligt blodtryck under hela dagen – fördelaktigt vid stressfyllda dagar.

Beteendeeexperiment:

Den som har förhöjt blodtryck och vill pröva att se hur blodtrycket sjunker vid skratt kan göra det med en blodtrycksmätare hemma. Mät före och efter 5–10 omgångar av övningen på sidan 107 eller skratta med annan valfri skrattor i cirka två minuter. Vad fick du för resultat?

Tandborste för tänderna, skratt för hjärtat

Skrattande upprätthåller också en hälsosam endotel. Det innebär att det motverkar bildandet av plack. De som har spelat blockflöjt har kanske rengjort flöjten med en borste. På liknande sätt kan man tänka sig att vi rensar kärnen med ett skratt – ett sätt att förebygga åderförkalkning.

En myt att inte ta på allvar

Att skrattande har effekter för hjärtat och vår kondition är dokumenterat. Men påståendet att en minuts skrattande ger samma effekt som tio minuter på en roddmaskin saknar vetenskapligt stöd. Påståendet verkar ha dykt upp första gången 1969 då en journalist intervjuade William Fry, professor och då ledande forskare i skrattpsykologi. Fry hävdade att kroppen får en hälsosam »miniträning« av ett bra gapskratt. Han berättade för journalisten att det tog honom tio minuter på en roddmaskin att nå samma puls som en minut av rejäla skratt. Journalisten tog detta som vetenskapligt säkerställt faktum medan urvalet endast gällde *en* persons erfarenhet (27).

ANDAS IN OCH SKRATTA UT

När skrattande sätter fart på hjärtslagen genererar det, precis som an-



nan fysisk träning, en djupare andning. Luftrören vidgas och lungkapaciteten ökar. Detta gör att vi får mer syresatt blod ut i alla kroppens celler som behövs bland annat för den livsviktiga ämnesomsättningen och energiproduktionen. Vid ämnesomsättningen bildas koldioxid som restprodukt och den måste nödvändigtvis ut ur kroppen. Vid normal utandning blir det kvar viss mängd koldioxid i lungorna, men ett kraftfullt skratt hjälper till med en extra tömning.

Personer som har besvär med andning, exempelvis bronkitis, astma och lungemfysem, kan få god effekt av aktivt skrattande. En del astmapatienter kan dock ha svårt att skratta. En deprimerad klient på min psykologpraktik efterfrågade förslag på skrattövning i slutet av sin behandling. Hon fastnade för den övning som står på sidan 107. Efter två veckor sågs vi igen. Hon berättade att hon gjort övningen varje dag, och inte bara uppnått den önskade effekten, utan också fått en oväntad bonuseffekt. Tidigare hade hon börjat hosta varje gång hon skrattade, till följd av sin astma, men efter den systematiska skratträningen kunde hon skratta helt utan hostande. (Observera att detta endast kan ses som inspiration, inte som ett evidensbaserat faktum.)

Ett annat exempel ur verkligheten är från ett sjukhus där en sex-årig patient med flerfunktionshinder för okänd gång i ordningen behövde hjälp med andningsproblem orsakade av svår slembildning. I vetskap om skrattandets främjande effekter tog sig den påhittiga och lekfulla mamman sig för att flaxa fram och tillbaka med ett tygstycke för att locka sin son till skratt. Och som hon lyckades! Dessutom fick sonen, mamman och den närvarande pappan en rolig stund under en krävande sjukhusvistelse.

IMMUNFÖRSVARET

Vårt immunförsvar utgörs av över hundra miljarder vita blodkroppar. En del av dem ingår i det ospecifika immunförsvaret. Detta system är medfött och reagerar direkt när en oönskad gäst hotar att infektera vår kropp. Andra vita blodkroppar, så kallade lymfocyter, ingår i det specifika immunförsvaret, som utvecklas när vi möter nya smittämnen eller blir vaccinerade. Detta system är långsammare men mer avancerat. Lymfocyterna mognar i lymfatisk vävnad för att transporteras i en genomskinliga vätska, lymfa, via ett nätverk av lymfkärl. Lymfocyterna är av två slag, de vanligaste T-lymfocyterna och B-lymfocyter. När T-lymfocyterna kommer i kontakt med främmande mikroorganismer omvandlas de till så kallade mördarceller (celler som är skickliga på att hitta och döda virusinfekterade celler eller cancerceller).

Immunförsvaret är känsligt för stress och minusläge. Det kan bland annat yttra sig i förkylningar, infektioner och sjukdomar och sämre sår-läkningsförmåga. Känsligheten hos immunförsvaret märks även på hur

vi svarar på vaccinering. I ett experiment lät man vaccinera två grupper, varav den ena gruppens deltagare stimulerades till »välbefinnande«. Denna grupp utvecklade fler antikroppar efter vaccineringen jämfört med den andra gruppen (28). Immunförsvaret blir således mer eller mindre positivt påverkat av alla pluslägen. Men via skrattfyrfyrverkeriets aktivering av diafragman engageras stresssystemet särskilt kraftfullt vid skrattande. Diafragmans sammandragningar stimulerar också rent mekaniskt lymfsystemets flöde genom blodomloppet (29).

I en studie undersöktes relationen mellan skrattande och förekomst av övre luftvägsinfektioner, kontra nivåer av immunglobuliner (antikroppar som skyddar kroppens slemhinnor från infektioner) i saliv och bröstmjölk hos nyförlösta kvinnor. Saliv och mjölkprover togs inom en vecka efter förlossningen och uppföljande frågeformulär skickades ut efter två månader. Resultatet visade att skrattfaktorn var relaterad till en minskad förekomst av luftvägsinfektioner, hos både mödrar och barn (30).

CANCERBEHANDLING

Flera forskargrupper har intresserat sig för hur tillämpligt skrattande är vid cancerbehandling. Resultaten har visat att skrattandet inte bara minskar den negativa påverkan från stresshormoner, utan också ökar både antalet och aktiviteten hos immunförsvarets mördarceller (31, 32). Skrattande betraktas utifrån denna forskning som en fullgod intervention på många canceravdelningar, med skrattandets övriga effekter som bonus.

DIABETES OCH BLODSOCKERNIVÅ

Vår blodsockernivå ökar vid minuskänslor som ångest, rädsla och sorg (33).

Med tanke på att skrattande har visat sig kunna påverka negativa nivåer av stresshormoner och immunförsvarets mördarceller, intresserade sig ett japanskt forskarlag för att klargöra förändringar i blodsockernivå efter skrattande hos patienter med diabetes (34,35). Ett två-dagars experiment utfördes med 19 patienter med typ 2-diabetes som inte fick sin vanliga insulinbehandling. Samma måltid intogs båda dagarna. Den första dagen deltog patienterna i en monoton föreläsning (40 min) utan humoristiskt innehåll. Den andra dagen, var de publik (tillsammans med 1000 andra personer) vid en 40 minuter lång komediföreställning. För att säkerställa att humorn passat deltagarna fick de göra en självskattning av egen skrattnivå på en skala från noll till fem, de flesta låg på nivå fyra eller fem. Egenkontroll av blodsocker utfördes innan måltag och två timmar efter. Resultaten visade på en betydande dämpning av negativa blodsockernivå efter måltiden (postprandial glukos)

under den »roliga dagen«. Forskarna föreslår utifrån dessa resultat dagliga möjligheter till skratt för patienter med diabetes (36).

SKRATTDIETEN

Med tanke på att skrattande är en fysisk aktivitet borde energiomsättningen påverkas, och mycket riktigt: kraftfullt skrattande ökar energiåtgång och puls med 10–20 procent jämfört med vilovärden. Det innebär att 10–15 minuter av skratt per dag ökar vår totala energiåtgång med 40–170 kJ (10–40 kcal). Även om effekten på vikten inte är markant blir det ett halvt till två kilo på ett år för den som skrattar varje dag (37). Största effekten på vikten har sannolikt den emotionella effekten: att vi har lust till hälsosammare livsstil.

APTITÖKNING

När vi äter tillsammans med goda vänner uppstår naturligt en hel rad skratt, sociala skratt och antagligen ett och annat humorskratt. Detta befrämjar aptiten, jämfört när vi är ensamma och/eller i minusläge. Det beror på att skrattande stimulerar vår matlust, på samma sätt som ett motionspass. Hormonellt sänks halten av det aptitbegränsande ämnet lepin samtidigt som det aptitökande ämnet ghrelin ökar. Dålig aptit är inte bara trist. För litet matintag skapar problem för många grupper, exempelvis personer som har svårt att komma ut och träffa andra, personer som har svårt att tillfredsställa kroppens rörelsebehov eller en kombination av båda dessa förutsättningar.

DET GÖR MEST ONT NÄR JAG INTE SKRATTAR

Alla upplever smärta någon gång, kortvarig eller långvarig. Somliga får mer än sin beskärda del. Upplevelsen av smärtan påverkas av många faktorer, exempelvis om den åsamkas av en elak person jämfört med om den är en medräknad konsekvens av något vi valt. Vår smärtkänslighet varierar också med vårt emotionella läge. Är vi obalans upplever vi oftast smärtan som starkare och får också svårare att hantera den, jämfört med om livet för övrigt är »ljus och vackert«.

Plötslig och oväntad smärta ger snabb information för oss att något är fel och behöver åtgärdas. Den som är med om att bära ett piano och tappar det på foten kommer att bli helt uppfylld av händelsen och kommer sannolikt, hojtande, att göra allt för att pianot ska bort från foten. Tyvärr hann foten bli ordentligt skadad. Personen har nu att hantera en långvarig period av högintensiv och plågsam smärta som kräver helt andra strategier än att »ta bort pianot«. Vanligt är att försöka »ta bort smärtan« med medicinering i möjligaste mån.

Men vad gör man om medicinerna inte hjälper, eller om biverkningarna blir så svåra att de blir nästan lika plågsamma som smärtan? Pa-

rallellt med försök till smärtlindring är det vanligt att undvika situationer som förvärrar smärtan. Dessa fullt rimliga strategier kan fungera, men kan i längden medföra sådana begränsningar och sorger att livet blir utan både innehåll och mening, och dessutom med samma, eller ännu mer dominerande smärtupplevelse. Risken för depression och negativt ältande ökar – som i sig ökar smärtupplevelsen. Det är lätt att hamna i en plågsamt ond cirkel. Hur kan den brytas? Kan man leva med smärta och samtidigt uppleva livskvalitet?

För den som är motiverad finns mer att göra än vad man kanske vågar tro när livsdrömmen gått i kras. En metod att minska och förändra dysfunktionella smärtbeteendemönster är så kallad Acceptance Commitment Therapy (ACT) där man lär sig strategier att acceptera sin smärta och att våga ta för sig av livet, trots smärtan, i stället för att undvika allt mer av livets utbud (38). Målet är att öka psykologisk flexibilitet, funktionsförmåga och livskvalitet. Forskning visar att dessa tre målsättningar går att uppnå med en opåverkad smärtintensitet (inte värre med andra ord) (39) och i bästa fall med minskad smärtintensitet (40).

Med ett mer aktivt liv är det sannolikt att inslag av generell plusglädjenivå ökar, men också skrattfaktorn med alla dess effekter. En av skrattandets effekter är att det ger akut och direkt smärtlindring genom frisättningen av endorfiner (41). Det är adekvat att tala om ett »skrattpillär«, som kan användas systematiskt och riktat vid behov av direktverkande smärtlindring, oavsett om det är fråga om långvarig eller kortvarig smärta. Här är det fritt fram för eget experimenterande, utifrån egen motivation.

Genom att mäta endorfinhalten och fråga efter den subjektivt upplevd smärtan kan man relativt lätt ringa in effekten av olika skrattorer. Än så länge har forskningen mestadels intresserat sig för humorskrattorerers effekter. De goda resultaten har medfört en medveten satsning på humor på många sjukhus. Det finns all anledning att forska vidare kring andra skrattorerers effektstyrka, i synnerhet de aktivt viljestyrda sprrade skratten.

Uthållighet vid muskelsmärta

I stycket om skrattandets emotionella effekter kan man läsa om hantering av känslomässigt svåra lägen. Skrattande kan hjälpa oss att förlänga fysisk uthållighet vid, till synes, outhärdlig smärta vid vissa statiska muskelansträngningar. Mig veterligt finns ännu inga studier kring detta, men jag hoppas att egna empiriska experiment, som jag prövat utifrån framvuxna hypoteser under mina år som skrattspecialist, ska tjäna som inspiration till fortsatt forskning. För den som själv vill pröva finns mycket att vinna och inget att förlora. (Första gången jag använde



skrattandet vid jägarställning lyckades jag förlänga min tid med hela två minuter. Men då vågade jag också skratta fullt ut, trots att folk runt omkring mig trodde jag var galen!)

Beteendexperiment:

Sätt dig i jägarställning med en vägg i ryggen och med armarna hängande rakt ner eller över bröstet. Be någon att sätta på en timer när du känner att din gräns är nådd för vad du kan klara. Du ska nu undersöka hur länge du kan sitta kvar »över din förmåga« genom att ägna dig åt ett kraftfullt skrattande som du upprepar. Ta enstaka djupa vanliga andetag vid behov. Blunda gärna. Till slut måste du bryta – hur många extra sekunder/minuter klarade du?

SÖMN OCH TRÖTTHET

Om vi inte vill komma i säng, eller om vi hindras att sova på grund av sjukdom, småbarn, störande ljud eller annat, uppstår sömnbrist. Ett problem av annan natur är när vi ligger i sängen och skulle kunna sova, men ändå inte faller i sömn. Det allra vanligaste hindret för detta är stress. Ingen blir automatiskt sömnig till följd av uppvarvning och stresspåslag. Tvärtom gör det oss extra vakna och alerta. Förutsättningen för en god sömn är att vi är så pass avspända att kroppen »vågar« ta chansen till välbehövlig återhämtning. Vi behöver därför både varva ned innan vi lägger oss, och uppleva sängen som avslappnande och skön.

Om sänggåendet i stället är förknippat med klarvaknet tankesnurr, oro inför morgondagen och vända hur vi ska klara oss om vi inte sover tillräckligt, kommer det att påverka sömnen. Enstaka nätter med sömnbrist klarar vi, men om problemet växer hamnar vi snart i en ond cirkel där sömnbrist och trötthet bidrar till ännu högre halter av stresshormon och olika stressymptom, som gör att det blir ännu svårare att koppla av. Det finns både bra och nödvändiga strategier för att komma tillrätta med sin sömnstress.

Med eller utan sömnstörningar kan det sägas vara ett faktum att det alltid är bättre med plusläge än minusläge ur sömnperspektiv. Vilket plusläge vi strävar efter, och hur vi uppnår det, är en smaksak. Med tanke på de goda effekter som skrattande för med sig kan den som önskar, pröva hur det påverkar sömnen med en extra dos av skratt under dagen, eller under nedvarvningstimmen.

Minns du Norman Cousins? För honom var det smärta som stod i vägen för sömnen. Han kunde uppnå två timmars smärtfri sömn med sitt skrattpass (s. 118).

Postpartum trötthet

I en studie från Korea ville man undersöka om organiserat skrattande



har någon effekt på postpartum trötthet (trötthet efter förlossningen). 33 kvinnor jämfördes med 34 kvinnor i en kontrollgrupp. »Skrattgruppen« träffades under en timme, två gånger i veckan i två veckor. Resultatet visade att skrattandet hade en klart minskande effekt på tröttheten (42).

LIVSLÄNGD

I en omfattande studie undersökte den norska professorn i psykologi och medicin Sven Svebak och hans medarbetare under sju års tid olika faktorer som kunde påverka livslängden. I undersökningen ingick 53 500 individer. Utöver parametrar som ålder, kön, utbildning, rökning, blodtryck och förekomsten av cancer ingick också personernas sinne för humor. (Definitionen av sinne för humor inkluderar här deras generella skrattfaktor, inte humorskratt specifikt.) Resultatet visade att humor utgjorde en skyddande faktor, främst fram till 70 års ålder.

När man sedan specialstuderade ett par tusen cancerpatienter som ingick i studien, avled de med mindre utvecklat sinne för humor snabbare, under de sju åren som studien pågick. Av dem som hade stort sinne för humor levde 75 procent längre än de som skrattade mera sällan.

Dessutom följde Svebak också en grupp svårt njursjuka patienter, alla i dialys. När han efter två år följde upp dessa patienter visade det sig att inget kunde kopplas så starkt till överlevnad som sinnet för humor.

Svebak rekommenderar utifrån sina forskningsresultat humor som en viktig del i behandling, som ett komplement för att främja läkande processer. Han poängterar att hans forskning har ställt det humoristiska sinnet och benägenheten att skratta i fokus, snarare än själva skrattbeteendet med dess effekter (43).

Femton år senare

Som en påminnelse om hur nya forskningsresultat ständigt dyker upp på banan har en 15-årig uppföljningsstudie av den ovan nämnda undersökningen nyligen publicerats. Resultaten visade ett positivt samband mellan kognitivt sinne för humor och överlevnad fram till 85 års ålder. Forskarna höll fast vid sin slutsats att sinne för humor sammantaget är en betydande resurs för överlevnad. Sambandet mellan infektionsrelaterad dödlighet och sinne för humor var lika betydande för både män och kvinnor. Däremot skiljde sig kvinnor och män åt när det gällde dödligheten till följd av hjärt och kärlsjukdomar: humorsinnet gav ett bättre skydd för kvinnor än för män (44).

KISS OCH BAJS – INTE ALLTID SÅ ROLIGT

Bland ett antal positiva fysiska effekter finns det två tydliga negativa



biverkningar av att skratta. För den som lider av urininkontinens eller avföringsinkontinens kan kraftfulla och/eller långvariga skrattattacker leda till läckage.

ANDRA SAMMANHANG DÄR SKRATT INTE REKOMMENDERAS

Den som är nyopererad i magen håller sig helst för skratt. Det finns också sammanhang där skratt inte kan rekommenderas, åtminstone inte i för höga doser. I en studie undersöktes tidigare forskningsrapporter inom gelotologi (läran om skratt) från 1946 till 2013, med syfte att ringa in positiva och negativa effekter av skrattning. Exempel på tillstånd där skratt kan ställa till med mindre eller större skada är vid bristningar och bräck.

Utifrån hjärtperspektiv kan mycket kraftfullt skrattande, i likhet med sexuell aktivitet, bli en olämplig ansträngning i ett för övrigt sårbart läge. Det finns två »berömda« dödsfall som dyker upp på mer eller mindre seriösa listor. Båda personer ska ha fått en hjärtattack till följd av skrattansträngning. I studien ovan fann man dock endast ett fall då skratt lett till döden. Personen ifråga, som led av hjärtproblem och schizofreni, kollapsade efter ett intensivt, dagslångt patologiskt (sjukligt och okontrollerbart) skrattanfall (45).

Patologiska orsaker till skratt ger andra effektspektra än friskt skrattande (s. 117).

SKÖNHETSMEDEL

Ytterligare en effekt av skrattning är blodgenomströmningen som ger en rougeeffekt på kinderna. Tillsammans med ökad glans i ögonen till följd av extra tårvätska, kan detta kanske betraktas som gratis skönhetsmedel. Största attraktionen för betraktaren är dock den pluskänsla som en skrattande person skänker sin mottagare.



6. VEM KAN JOBBA FÖRUTAN SKRATT?

Vi skapar varandras skrattklimat

Medarbetarhjulet

Rrrrrr ... Så låter det oftast inte nu för tiden när det är dags att gå upp. Men oavsett typ av väckningssignal behöver den som ska till arbetet göra sig i ordning för en ny arbetsdag (eller arbetsnatt) som *medarbetare*.

De åtta ekrarna i Högnelids hjul (s. 24) som beskriver våra basala behov gäller alla dagar, oavsett om vi är hemma eller på jobbet. Men om vi ska kunna snurra och rulla som medarbetare i arbetsmiljön krävs ytterligare ett hjul. Tillammans ger de två hjulen förutsättningar för individer att må bra, fungera och prestera – inte bara i dag, utan också i överövermorgon.

Det finns inga skarpa gränser mellan de olika ekrarna, tvärtom överlappar de varandra. Poängen är – precis som vid individhjulet – att vi har *flera* olika behov, och oavsett vilken eker som eventuellt går av, så kommer det att bli problem. Om vi har ett tydligt och intressant uppdrag, men upplever utfrysning och konflikter, blir arbetsdagen outhärdlig. Om vi har underbara kollegor, men är så underbemannede att det är en omöjlighet att uppfylla satta mål, är risken hög för utmattning och stressreaktioner.



KOMMENTARER TILL NÅGRA AV EKRARNA

I den *fungerande organisations-ekern* ingår ett gott ledarskap. Det kanske är världens mest omskrivna ämne och det får anses ligga utanför ramen för denna bok. Men jösses, vilken viktig eker det är!

I *uppskattnings-ekern* ingår att vi blir bekräftade, att vi får återkoppling, att vi blir validerade, att vi blir coachade, att vi blir tillfrågade, att vi blir prisade och inte minst att någon visar intresse för vårt arbete. Det räcker inte med *att* uppskattning och återkoppling förekommer. Ekern handlar lika mycket om hur den kommuniceras, hur ofta och vilka strukturer och rutiner som stödjer det önskade återkopplingsbeteendet. Under mina tio år som psykolog och organisationskonsult i företagshälsan var »mer uppskattning« den i särklass vanligaste önskan på »förändringslistan«. Vårt att notera är att uppfyllandet av

♪ Man kan inte va glad jämt, men ojämt« *ur* *Man kan inte va glad jämt* av Robert Broberg

denna vanliga önskan sitter så hårt åt, trots att det inte utgör någon kostnad, utom möjligen en initial utbildningsinsats kring uppskattandets ädla konst.

Bekräftelsens absoluta miniminivå är att hälsa på varandra. Skillnaden på att bekräfta en person med en aldrig så liten viftning på ögonbrynet och att behandla personen som luft kan vara avgrundsdjup. I hälsningskulturen ingår om man hälsar, hur man hälsar och vem som hälsar på vem.

I en *hållbar prestationskultur* råder god matchning mellan utmaningar och krav kontra våra möjligheter att uppleva nöjdhet till följd av våra prestationer. I denna eker ingår variabler som inflytande och kontroll, arbetstid, arbetsmängd, bemanning, flexibilitet, meningsfullhet, omväxling, engagemang, möjlighet till återhämtning och reflektion. Här ingår även främjande och förebyggande hälsoinsatser, tidiga åtgärder om det börjar svaja, strukturer för rehabilitering och återgång till arbete efter fysisk eller psykisk sjukdom.

I *samspels-ekern* ingår den övergripande psykosociala miljön, men också informationspolicy. Att uppleva gemenskap, trivsel och omtanke väger mycket tungt i den positiva vågskålen.

I *miljö-ekern* ingår allt i den fysiska miljön som exempelvis buller, luftkvalitet, ergonomi, kemikalier och maskiner.

Arbetsmiljö och systematiskt arbetsmiljöarbete

Om vi lägger samman alla sociala, organisatoriska och fysiska förhållanden på en arbetsplats får vi det som kallas arbetsmiljö.

Enligt arbetsmiljölagen är det en skyldighet för arbetsgivare och andra skyddsansvariga att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet, samt att i övrigt uppnå en god arbetsmiljö. I början var lagens huvudsakligen inriktad på den fysiska arbetsmiljön, men sedan 1977 ingår även den psykosociala arbetsmiljön. Enligt lagen ska arbetsgivare och arbetstagare samverka för att åstadkomma en god arbetsmiljö. Det är även reglerat *hur* arbetsmiljöarbetet ska organiseras och vilka aktiviteter som ska ingå. Arbetsgivarens arbete med att undersöka, genomföra och följa upp verksamheten kallas för *systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)*. Dessutom finns en lag som säger att arbetsgivaren måste se till att det finns en företagshälsovård som oberoende expertresurs, inom både psykisk och fysisk arbetsmiljö samt vid rehabilitering.

Dessvärre minskar det systematiska arbetsmiljöarbetet på svenska arbetsplatser, fastän det är ett brott mot arbetsmiljölagen. Samtidigt ökar antalet sjukskrivna till följd av psykiska ohälsa. Enligt Försäkringskassan ökade antalet pågående sjukfall i psykiska diagnoser med 48 procent från 2012 till 2014. Andelen psykiska sjukdomar motsvarar 40 procent av alla sjukfall. Den vanligaste orsaken till sjukskrivning



2014 är akut stressreaktion (14 procent av alla sjukfall) (1).

På uppdrag av regeringen sammanställde Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) befintlig forskning och kunskap om arbetsmiljöns betydelse för uppkomst av depressionssymtom, respektive för symtom på utmattningssyndrom.

Rapporten visar bland annat att det finns starkt stöd för att risk för psykisk ohälsa ökar:

- hos personer som upplever/har liten möjlighet att påverka sin arbetssituation i kombination med höga krav (ger främst symtom på depression)
- hos personer som upplever bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljön (symtom på depression och utmattningssyndrom)
- hos personer som upplever mobbning och konflikter på jobbet (främst symtom på depression)

Osäkerhet i anställningen och upplevelse av liten belöning i förhållande till arbetsinsatsen utgör andra risker för ohälsa, enligt rapporten. Sambandet mellan hälsan och arbetslivet är komplext, och det finns många andra faktorer som påverkar, men SBU:s slutsats är att en generell förbättring av arbetsmiljön skulle ha stor betydelse för hälsan (2).

Sjukskriven, frisknärvarande och långtidsfrisk

Sjukskrivning kan vara nödvändigt, men för att minimera de biverkningar som kan uppstå vid en sjukskrivning, och för att underlätta så snabb återgång som möjligt till arbetet, är det angeläget med tidiga insatser och bra rehabilitering.

Genom att skifta från ett sjukfrånvaroperspektiv till ett frisknärvaroperspektiv kan ledningen kraftfullt arbeta med att stärka och främja hälsan hos den stora gruppen som är på jobbet (frisknärvaro innebär att man inte bara befinner sig på jobbet utan också är i full och frisk funktion).

Ett begrepp som seglade upp i början av 1990-talet är måttenheten »långtidsfrisk« som skapades av företagsläkaren Johnny Johnsson. Den ursprungliga definitionen av en långtidsfrisk medarbetare är »en person som varit anställd minst tre år och inte haft en enda sjukdag under de senaste två åren«. Genom att utgå från studier om hälsofrämjande faktorer utvecklade Johnsson en metod på Stora Enso Fors som resulterade i att sjukfrånvaron minskade från 12 procent till 4 procent, samtidigt som kvalitet och lönsamhet ökade. Utöver att långtidsfriskprojektet har lett till önskade resultat och ringat in viktiga framgångsfaktorer, har det visat sig att när andelen långtidsfriska i en grupp överstiger 30 procent ökar kreativitet och resultat markant i hela gruppen (3).

I dagens arbetsliv med slimmade organisationer medför en sjukskri-



ven medarbetare ofta en påverkan på de närvarande medarbetarnas arbetsmängd och stressnivåer, genom att den frånvarandes arbetsuppgifter läggs ut på dem. Risken finns att det uppstår en ond spiral av överbelastning och fler stressreaktioner. Viss mängd av ofrånkomlig sjukdom, vabbande och annat, kan inte väljas bort, men det finns mycket att vinna för en arbetsgrupp som slipper »onödigt« bortfall.

Arbetsglädje

Om ekrarna snurrar har vi goda förutsättningar för arbetslust, tillfredsställelse och andra pluskänslor. Ett försök att ringa in den plusladdade upplevelsen av ett fint rullande arbetshjul är det spridda begreppet arbetsglädje. Ordet används lika ofta för att beskriva känslan under arbetets gång, som efter fullbordat arbete.

Har vi stressproblem som är relaterade till annat än arbetet, går igenom en sorgprocess, har miserabel livsstil (utifrån kroppens behov) eller andra uppförsbackar, räcker knappast optimal arbetsmiljö för full funktion och pluskänsla, men det gör i varje fall inte saken sämre. Kanske kan det också vara på sin plats att understryka att inget kan eller behöver vara på topp jämt. Enstaka minusdagar, eller minusperioder, är en naturlig del av tillvaron, på och utanför arbetet.

Genom det starka sambandet mellan upplevelsen av pluskänslor och prestation, kan man använda förekomsten och graden av arbetsglädje som ett *mått* på i vilken omfattning basbehoven är uppfyllda på en specifik arbetsplats.

Detta är också något som den arbetssökande vill få kläm på vid en anställningsintervju, särskilt om lönen inte är hög. Visst kan tacksamhet och uppskattning av att överhuvudtaget bli anställd öka acceptans av och tålamod med alla möjliga brister. Men ju mer efterfrågade vi är på arbetsmarknaden, desto mer ökar våra krav. Då vill det till att arbetsplatsen är så attraktiv att vi vill börja, och att vi vill stanna. Fostran, tidsålder, ålder och livssituation påverkar också vad vi uppskattar respektive vägrar att acceptera.

Gemenskapen med arbetskamrater är för många en tungt vägande pluspost när vi värderar vårt jobb, ungefär som de elever som tycker att skolan är ganska tråkig men uppskattar att vara med kompisarna. För andra kan förhållandet vara det motsatta, att själva arbetet är toppen men gemenskap med kolleger saknas. På de bästa arbetsplatserna är det inte antingen eller som gäller, utan både och!

Hjul som snurrar fullt ut ger inte »bara« plusladdade och friskare medarbetare utan ökar möjligheterna till engagemang, lönsam och framgångsrik verksamhet, uppfyllda mål och goda resultat. Detta leder i sin tur till nöjda medarbetare – som kan fortsätta att prestera med tillfredsställelse, lönsamhet och bibehållen hälsa (4, 5, 6, 7, 8).

SYSTEMATISKT ARBETSGLÄDJEARBETE

Med vetskapen om att medarbetarnas engagemang, prestation och hälsa är avgörande för alla verksamheter, finns mycket att vinna på att arbeta hårt med att stärka och öka »ekerbaserade« plusupplevelser. I viss mån gäller det också att minimera minusupplevelser, men för att uppnå pluskänslornas effekter räcker inte neutralläge. På en arbetsglädjepräglad arbetsplats finns naturligt ett antal minuskänslor, en hel del neutrala lägen och men så pass mycket av pluskänslor att de glittrar starkt.

Det viktigaste klivet är att sätta frågan om arbetsglädje på agendan för att sedan bygga upp medvetna och systematiska strategier, precis som inom andra affärsområden. Socialpsykologen Bosse Angelöw myntade i början av 2000-talet begreppet systematiskt arbetsglädjearbete som en pendang till det övergripande systematiska arbetsmiljöarbetet.

Vad som ska prioriteras och stärkas i arbetsglädjearbetet är upp till den aktuella gruppens individer, dess chef och gärna dennas chef. Det kan handla om återkoppling, uppskattning och positiv förstärkning! Många arbetsplatser har mycket att vinna på att utbilda sig kring konsekvensernas avgörande roll vid arbetet med beteendeförändringar (s. 32 ff). För den arbetsplats som vill pröva en kraftfull förändring på ett strukturellt plan rekommenderas *tät* avstämning i stället för ett slentrianmässigt utvecklingssamtal en gång om året – om detta inte redan är på rull (9).

Ett bra sätt att ringa in i vilken grad de olika ekrarna fungerar på en arbetsplats är att fråga *både* medarbetarna och ledningen. Om den enskilda medarbetarens uppfattning inte stämmer överens med chefens uppfattning ger det god information för utvecklingsarbetet.

Skrattklimatet – den åttonde ekern

Skrattklimat är den åttonde ekern i medarbetarhjulet. Det kan jämföras med den åttonde ekern »skrattande« i Högnelids hjul (det som beskriver medarbetarens behov som individ). Skrattande kan visserligen ingå i beskrivningar om arbetsglädjefaktorer, men det relativt spretiga begreppet »arbetsglädje« inkluderar en mängd olika pluskänslor. Skratt bidrar till arbetsglädje, men arbetsglädje tar sig nödvändigtvis inte uttryck i skratt.

Få personer skulle föredra arbetsdagar helt utan skratt. I en kvalitativ studie hävdade samtliga intervjupersoner att de skulle sluta på arbetsplatsen inom en snar framtid om skratt och humor skulle förbjudas (10). Ändå finns ganska många medarbetare som är på en arbetsplats där strukturen varken uppmuntrar till umgänge eller skratt, eller på en arbetsplats som präglas av konflikter. Det finns också en växande grupp av medarbetare som upplever utanförskap och mobbning, i stället för



att vara del i en gemenskap där skratt naturligt ingår. Enligt forskning uppger nio procent av alla anställda att de har utsatts för mobbning på sitt jobb (11).

I forskning om skrattande på arbetet betraktas ofta humor som synonymt med skrattande. Men antingen övriga skrattorer är exkluderade eller inte, placerar sig humorskratten högt upp på listor när påståenden om arbetsmiljön ska rangordnas. Exempelvis hamnar påståendet »att vi har humor, skrattar och har roligt på jobbet« på plats åtta av femton i en enkätstudie kring attraktionsfaktorer på arbetet. Värt att notera är att fyra av de första sju påståendena har fokus på arbetskamrater, där skratt och leenden naturligt påverkar möjligheten till de önskingar som uttrycktes: samarbete, lojalitet och umgänge (12).

VAD ÄR SKRATTKLIMAT?

Definitionen av skrattklimat är den sammantagna skrattemiljön, utifrån mätbara observationer av skrattebeteendet hos en avgränsad grupp individer på en viss plats.

Den som vill mäta noggrant utgår ifrån tre variabler: frekvens, varaktighet och styrka, men en subjektiv uppfattning av hur mycket man själv eller annan person skrattar kan ge tillräckligt bra jämförelsemått. När man beskriver skrattklimatet är det inte bara det totala antalet skratt som är av intresse, utan också variationen i den individuella skrattfaktorn och delaktigheten (är det någon som inte blir inbjuden?). Det är också viktigt att hålla koll på fördelningen mellan vänligt sinnade skratt där man skrattar med varandra, kontra skrattande åt någon. Om man vill ringa in skrattklimatet ytterligare kan man observera i vilka situationer det skrattas, hur det varierar utifrån specifika händelser och vilka skrattorer som utlöst skratten. Genom att studera humorkulturen på arbetet kan man få mycket information om samspel, maktstrukturer och missnöje. Man kan också studera humorkulturen ur ett visst perspektiv, som exempelvis genusperspektiv, och på så sätt synliggöra normer och paradoxer i organisationen.

När jag som utomstående konsult kommer till en arbetsplats är det högtintressant att lägga märke till chefens/ledningens skrattebeteende. Det ger en bra ledtråd till arbetsgruppens skrattklimat. Det är också intressant att observera på vilket sätt chefens och de olika medarbetarna förstärker varandras skrattebeteenden (eller inte).

Ett gott skrattklimat innebär *inte* ett ständigt skrattande. Skrattas det »lagom« mycket utifrån gruppens och ledningens välgrundade tyckande är det sannolikt ett tillräckligt gränsvärde.

Systematiskt skrattklimatarbete

I likhet med att särskilt fokus behöver sättas på arbetsglädjearbetet, om det inte ska drunkna och spås ut i det generella arbetsmiljöarbetet, slår jag inte bara ett slag, utan ett antal slag, på stora trumman för ett *systematiskt eller strategiskt skrattklimatarbete*.

Kan man påverka skrattklimatet? Javisst! Det gör vi alltid, hela tiden, så fort vi träffas på arbetet! Frågan är om det sker i den riktning, eller i den omfattning, vi önskar.

I ett systematiskt skrattklimatarbete lämnar man inte skrattklimatet åt slumpen, utan betraktar det som en viktig fråga bland andra viktiga organisatoriska frågor, med samma seriösa ansats och struktur.

Genom mätning, observation och samtal i gruppen ringas befintligt skrattklimat in, inklusive vilka skrattorer som förekommer. Man bör se till att ha mätmetoder som kan upprepas, för att följa effekten av utvecklingsarbetet. (Exempel på skattningsformulär finns på s. 184).

Man kan med fördel även checka av lekfullheten i gruppen, genom validerade formulär (13). Redan att »besvara sig« med att mäta lekfullheten i gruppen indikerar att det finns intresse för och tillåtelse av en lekfull attityd.

Motsvarar mätningarnas resultat hur gruppen och ledningen vill ha det, eller finns intresse för förändring? Om gruppen bestämmer sig för att arbeta med ett meningsfullt skrattklimatarbete, för att komma till önskat läge, eller för att bevara det man har, följer det spännande utvecklingsarbetet (s. 166 ff). Gruppens motivation och ställningstaganden är viktiga förutsättningar, men för att rätt kunna diskutera frågan behövs *kunskap* i ämnet. Rätt kunskap – för alla berörda – är också avgörande för att det fortsatta skrattklimatarbetet ska bli framgångsrikt.

Vilken skrattor ska man satsa på i arbetsgruppen?

Alla skrattorer har sina särskilda styrkor, och passar olika bra för olika sammanhang.

Därför finns goda skäl att inte begränsa sig till en viss skrattor i ett skrattklimatsarbete.

I stället för att exempelvis ensidigt fokusera på humorskrattorn och negligera de andra sju, kan man vända på steken och räkna med sju av skrattorererna och låta ett stå åt sidan – de patologiska skratten (sjukliga skratt).

LE-BETA ELLER AR-KA

En uppkomling inom organisationsforskning är studier av lekens potential på arbetsplatser. Lek är visserligen inte identiskt med att skratta, men är en av våra säkraste skrattorer. Vill man öka skrattfaktorn vid lekande är det inte svårare än att man väljer »skrattsäkra« lekar (s. 99).

I en doktorsavhandling av psykologen Samuel West undersöktes lek på arbetet som främjare av kreativitet. Resultatet visade att det finns ett positivt samband mellan lek och kreativitet, på individ- och gruppnivå. Att leka på arbetet handlar inte om att lägga arbetet åt sidan, utan om att leken integreras i arbetsuppgifterna och i arbetsdagen, där så passar (14).

Ett exempel på hur lekfullhet kan användas i arbetet hittar vi bakom fiskdisken på Pike Place Fish Market i Seattle. Där bestämde man sig 1986 för att skapa »världens roligaste arbetsplats« efter en inspirerande konferens – trots att jobbet i sig är hårt, tungt och monotont. Konceptet är enkelt. När en kund vill köpa fisk ropar försäljaren ut beställningen, exempelvis: »EN LAX TILL KVINNAN I RÖTT!«. Kollegorna upprepar detta unisont. Den som hämtar den hala fisken, *kastar* den till försäljaren som fångar den (i bästa fall), paketerar och ger fisken till kunden, som inte bara får sin middagsmat utan också ett gott skratt. En del kunder blir sugna på att själva försöka fånga fisk, som kastas från upp till 20 meters avstånd, och får gärna försöka. Fiskmarknaden blev snabbt en omtalad attraktion och lever fortfarande, inte bara i högönskelig välmåga, utan också som exempel på hur man kan hitta lekfulla infallsvinklar utifrån sin egen verksamhet (15).

West intresserade sig också för vilka faktorer som kan främja och dämpa lekfullhet, och påvisade betydelsen av lekfulla stimuli och en uttalad tillåtelse att leka. Föga förvånande hade hög stressnivå en dämpande effekt. Rätt lek för rätt person gäller som rättesnöre eftersom »förkoreograferade« lekar som inte passade, snarast blev avtändande eller irriterande (16).

I en annan undersökning intresserade sig forskarna för hur länge den kreativitetshöjande effekten av lek och skratt dröjde kvar, och kunde visa att kreativiteten påverkades upp till två dagar (17).

APROPÅ HUMOR PÅ ARBETET (MED ELLER UTAN SKRATT)

Forskningen om arbetsliv och humor fick genomslag så sent som i början av 1990-talet (18). Bidragande orsak till detta var humorns relation till ökad effektivitet och produktivitet i organisationer (19).

Humorns funktion i det sociala samspelet är på gott och ont. Skämtande kräver finesse och kompetens för att landa rätt. Men vad som är rätt för den ena är kanske inte rätt för den andra. Sändaren är heller inte alltid så god. Tvärtom kan skämt och humor avsiktligt användas som en vass pil.

När humor bidrar till att skapa eller förstärka banden mellan två personer eller inom en grupp är det härligt för den som är inkluderad, medan det är mer eller mindre plågsamt för den som är exkluderad.

Är man dessutom en personlig måltavla för den skrattande gruppen drabbar pilen än hårdare. Individens känslighet spelar roll. För den som »äger« upplevelsen känns den oftast befogad, medan en omgivning som tycker att den är överdriven kan spä på den negativa reaktionen med kommentarer som »det var ju bara på skoj« eller »har du ingen humor?« Skillnaden mellan medarbetare som har starkt humorsinne (avseende den kognitiva förmågan, inte »smaken«), och de som har ett svagt sinne för humor (oavsett vad det beror på) bidrar till att öka spänningar i arbetsrelationer, men också till att minska prestationen hos den/de medarbetare som har generella svårigheter att förstå humor (20).

En viktig funktion av humor på arbetet (och överallt) är dess normbrytande funktion. Humor förekommer ofta som protest mot dominerande maktstrukturer i en organisation. Baksidan av myntet är att humor samtidigt, likt ett tveeggat svärd, kan bidra till att befästa status och makt (21, 22, 23).

Dubbelheten i humorns funktion gäller även normer kring ålder, utseende, kön och funktionshinder. Dessa kan både omstörtas och konserveras, via samma skämt. Samma sak gäller när humor används för att motverka rasism – risken finns att skämtet samtidigt bidrar till att reproducera rasistiska stereotyper och fördomar (24).



Grattis x 4

Ett gott skrattklimat bidrar till lönsamhet, måluppfyllelse och trivsel till följd av: effekter för sändaren, effekter för mottagaren och interaktiva effekter. Jag brukar tala om grattis på fyra nivåer.



FÖRSTA NIVÅN

Första nivån syftar på de enstaka medarbetarna som individer.

För varje person i cirkeln gäller dessa effekter:

- Sociala effekter som påverkar möjligheten att *samspe*la professionellt.
- Emotionella effekter som påverkar *lusten* att prestera.
- Mentala effekter som påverkar *tilltron* att kunna prestera.
- Kognitiva effekter som påverkar *förmågan* att prestera.
- Fysiska effekter som påverkar *förutsättningar till frisknärvaro*.



ANDRA NIVÅN

Andra nivån syftar på en fungerande interaktion på arbetsplatsen.

Inte nog med att det är fördelaktigt med skrattandets effekter ur individuellt medarbetarperspektiv. De kommunikativa effekter som följer av skrattspråkande påverkar hela gruppens sammantagna samspel och interaktion. Dessutom speglar vi varandras sinnesstämning och påverkar andras beteenden (smittar varandra). Den som uttrycker sig med inslag av många leenden och skratt, sätter en annan ton i gruppen än den som är nollställd eller vrång. Det är oundvikligt med svåra stunder och situationer på alla arbetsplatser. Då är det extra värdefullt att kunna lyfta varandra. På arbetsplatser där ständiga påfrestningar avlöser varandra, eller när understimulans och monotonin präglar dagen, kan skratt och humor vara det som gör arbetet mer uthärdligt.

En arbetsplats där skratt då och då smörjer maskineriet likt oljedroppar (s. 121) eller en arbetsplats som präglas av ständiga hack till följd av missförstånd och dåliga konflikter – det är inte svårt att räkna ut vilken av arbetsplatserna som har bäst förutsättningar till en fungerande verksamhet.



TREDJE NIVÅN

Tredje nivån syftar på kunder, patienter, elever, brukare och andra som ska servas och bemötas. (Läs mer om detta i nästa kapitel.)



FJÄRDE NIVÅN

Fjärde nivån syftar på övriga som vi har kontakt med via arbetet, exempelvis leverantörer, anhöriga och företagsgrannar.

7. SKRATTANDE I YRKEN DÄR MÄNNISKOR ARBETAR MED MÄNNISKOR

*Inte när som helst eller hur som helst
– men helst!*

ETT VÄL UTFÖRT ARBETE, eller en fullgod vara, i kombination med upplevelsen av bekräftelse och pluskänsla, är en skön och lyckad kombination. I företag som säljer varor och tjänster är detta fördelaktigt, eftersom det ökar sannolikheten för att kunden överhuvudtaget bestämmer sig för att gå vidare med affären, för att kunden kommer tillbaka en annan gång och för att kunden sprider goda rekommendationer.

Om vi tänker oss motsatsen: att kunden inte känner sig väl bemött, trots samma vara eller en likadan utförd tjänst, är det visserligen tillfälligt negativt för kunden, men strängt taget drabbar det mest det säljande företaget. Framför allt inverkar bemötandet inte på varans eller tjänstens funktion. Kunden kan fortfarande njuta av dammsugaren, värdet på fastighetsaffären, den utförda installationen eller vad det nu var affären gällde och sedan lätt välja en annan leverantör nästa gång.

I andra verksamheter kan en klok användning av skrattbeteendet öka kvaliteten på själva tjänsten, sett ur nyttjandeperspektiv. Två tunga exempel är när någon förväntar sig att återfå sin hälsa, och när någon önskar att få det allra bästa från en inlärningsituation. Det kan också handla om arbeten där samspel med den som ska servas är avgörande för att uppfylla uppdragets mål. I omsorgsarbete där personalen utgör den enda eller den vanligaste kontakten bör enligt min åsikt en god portion skratt ingå i servicen, lika självklart som andra grundläggande behov.

Skrattande i vården

SKRATTMEDICIN FÖR BARN

Kunskapen om att skrattande, plusglädje och lekfull kommunikation påverkar vår möjlighet att behålla och stärka fysisk och psykisk hälsa, kan tillämpas aktivt inom vården. Aktivt innebär i detta hänseende att skrattandet dels kopplas till en specifik aktivitet, dels en strävan att skrattspråka i det dagliga samspelet mellan personal och patient (men alltid utifrån situation och person). Inte nog med att det är nyttigt – det är kul också!

♪ Sägs får jag
lov, en liten
stund av
crazy? Det
skulle
sitta bra
nu med en
lagom dos av
skratt! «
*ur Småle,
fnissa,
skratta,
Lena Dur
Högnelids
svenska
version av
Mozarts
Nattens
drottning.*

I Sverige har vi kommit en bra bit på väg när det gäller de yngre patienterna. Det som främst erbjuds är interaktion med så kallade sjukhusclowner. Clownernas verksamhet handlar inte »bara« om att locka till skratt med röda näsor (1). Yrket kräver särskild utbildning. I uppdraget ingår:

- att handla utifrån ett salutogenetiskt perspektiv (att se det friska i barnet och se möjligheter i situationen)
- att använda annan kommunikation än verbal
- att se till att barnets behov och känslor blir bekräftade
- att vara närvarande i behandlingssituationen för att avleda från smärta och obehag
- att erbjuda möjlighet till paus från att vara patient
- att stärka livskvalitet, motivation och hopp

SKRATTMEDICIN FÖR VUXNA

Hur stor skillnad är det på barns behov kontra tonåringars, nyvuxnas, medelåldringars och supergamlas, utifrån ovanstående lista? Inte så stor!

Precis som barn är olika individer med olika smak och behov, skiljer sig vuxna från person till person. Generellt kan ändå konstateras att vuxna visserligen kan ha lärt sig fler strategier att hantera motgångar och att vi oftast inte blir rädda för samma saker som när vi var barn. Å andra sidan kan vi ha fler bekymmer (ekonomi, föräldraansvar, arbetsliv) samtidigt som vi kan känna oss både ensamma och rädda. Att få uppleva gemenskap och samhörighet i vårdmiljön kan göra skillnaden mellan en glittrande eftermiddag och en grå tillvaro, särskilt för den som inte får besök och/eller saknar gott socialt nätverk. Behovet minskar inte med ökad svårighetsgrad på sjukdomen, möjligen tvärtom!

Gemensamt för alla patienter, oavsett ålder, är att skrattandet ofta dalar när vi är sjuka. Antalet naturliga skrattorer minskar, samtidigt som vi mer än någonsin behöver skrattandets samtliga effekter. Inte minst de fysiska, höll jag på att skriva, men frågan är om inte de emotionella är minst lika viktiga. Och de sociala ... Men de mentala effekterna är ju oumbärliga när ens existens eller ens värde sätts på prov ... Och klart att vi behöver ha hjärnan med oss! Möjligen kan vi lägga viss prestation åt sidan men vår problemlösningsförmåga och kreativitet kan behövas mer än någonsin när vi är sjuka, med alla tillhörande utmaningar. Vilken tur att man får alla effekter av skrattande och inte behöver välja!

Målet för den sjuka brukar vara att bli frisk så fort som möjligt, med så få biverkningar som möjligt under sjuktiden (exempelvis depression, muskelsvaghet, trög mage) samt att ha en så bra livskvalitet som möjligt. Detta främjas av *skrattmedicin*.

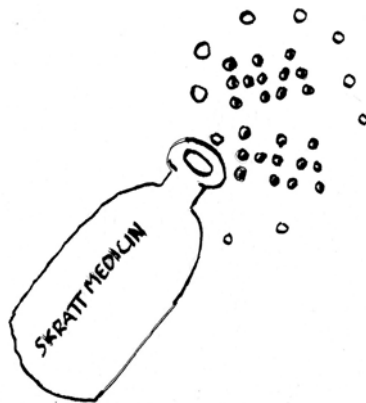
VAD ÄR SKRATTMEDICIN?

I begreppet skrattmedicin ingår små och stora skrattfyrvärkerier i det dagliga samspelet:

- skrattande till följd av samtliga skrattorer
- leenden
- lågmäld humor utan skrattfyrvärkerier
- särskilt designad skrattaktivitet/skrattprogram i grupp

En organiserad skrattsession ger unika och kraftfulla effekter av annat slag än det mer utspridda skrattandet. Här finns den mest outnyttjade potentialen. Ett rejält skrattpass kan jämföras med att sticka ut och springa en timme. (Jämför med vårt behov av festmotion, vardagsmotion och småörelser, omnämnt på sidan 26. Optimal effekt får den som ägnar sig åt alla tre varianter.)

Skrattmedicinen är aldrig att betrakta som ersättare för annan medicinsk behandling, men kan vara en fin kompletterande intervention som dessutom är kostnadseffektiv, biverkningsfri och lättillgänglig. Vad gör det försvarbart att inte implementera skrattmedicin i vården, som en direkt tillämpning av befintlig forskning? Vad väntar vi på för att förfinna metoder, användningsområden och dosering?



PATIENTEN I CENTRUM

Vid strävan efter att förbättra skrattklimatet i vårdmiljön, som innebär både att personalen bjuder på flera leenden och skratt och att patienterna stimuleras till eget skrattande, måste alla ansatser nödvändigtvis anpassas efter personen det gäller. Social kompetens, känsla för tajming och empatisk lyhördhet för mottagarens behov är extra viktigt när man arbetar med utsatta grupper.

Samma »skrattaktivitet« passar sällan alla. I likhet med att en clown rentav kan skrämna vissa barn, kan vissa skrattorer upplevas mer avtändande än skrattframkallande för vuxna. Henny Olsson, professor emerita i omvårdnadsforskning, har i en intervju föreslagit att man likaväl som att fråga nyintagna patienter på sjukhus om matvanor och allergier, ska fråga vilken sorts humor de gillar (2). Uppskattas roliga historier och bilder? Situationskomik? Galghumor? Roliga hyss och uppåtåg? Glimten i ögat? Ännu mer information får man om man utvidgar frågan till att inkludera lek, sporrade skratt och andra skrattorer. Om svaret blir att inget skratt önskas överhuvudtaget får man också bra information. Varma leenden får räcka ibland. Andra gånger kanske svaret skiftar med dagsformen.

GRUPPAKTIVITETER KRÄVER KOMPETENS

Det är kanske självklart, men bör ändå påpekas, att det är minst lika viktigt att ha erforderlig kompetens om man ska organisera en gruppaktivitet med skrattprogram i någon form, som i andra delar av vårderbjudandet. Lika självklart är att patienten själv väljer att tacka ja eller nej till deltagande. Ibland kan beslutet att tacka nej få negativa konsekvenser för en enskild person, även om det var ett »riktigt« beslut. Om personen känner sig utanför rekommenderas att någon noterar det. Kanske kan ett alternativ erbjudas som passar patienten bättre, som högläsning, musiklyssning, gemensamt sjungande eller att bli sjungen för. Eller att bara samtala. Några leenden och skratt uppstår sannolikt på kuppen – som i allt gott umgänge. Även *små* stunder med pluskänsla har sin betydelse.

DET DAGLIGA SAMSPELET SKRATTMEDICIN

Det finns en hel del litteraturstudier som fokuserar på integrerat skratrande i det dagliga samspelet i vården, främst med fokus på humor och humorskratt. De gemensamma slutsatserna är bland annat att skrattspråkets kommunikativa fördelar underlättar interaktionen mellan vårdtagare och vårdgivare, att humor hjälper patienter att hantera sin livssituation och att skrattmedicin på ett antal sätt bidrar till en läkande process. Enighet råder kring att effekten står i proportion till hur skrattspråk och humor används på ett empatiskt och lyhört sätt, utifrån patientens behov och perspektiv (3, 4, 5).

Trots att vårdpersonal i allmänhet är positivt inställda till skrattmedicin i någon form, används den inte i den grad man kunde vänta sig. Det kan hänga ihop med att personal inom vården är rädda för att det ska bli fel, och därmed hellre låter bli. Troligt är dock att det saknas ett tydligt uppdrag kring en ökad användning av skrattmedicin, en struktur för hur det ska gå till och en tillräcklig dos med kunskap. Till viss del behöver sannolikt medvetenheten höjas kring patientperspektivet. I en svensk studie med 802 deltagare jämfördes svar från vårdpersonal med patienters svar på frågor om humor i vården. I studien ingick också en grupp friska personer. 85 procent av vårdpersonalen uttryckte att de använde humor i jobbet men inte ens tio procent av patienterna uppgav att de upplevt någon form av humor. Forskarna tolkade detta som att vårdpersonalen sannolikt mest använde humor kollegor emellan (6).

Nya interventioner

Perspektivet i befintliga studier är oftast av kartläggande och beskrivande karaktär, med redogörelser för de fördelar man anser att humor och skrattande i vården innebär. Nästa steg skulle kunna vara att gå vidare



med att aktivt pröva *nya* interventioner, för att studera vad som ger vilka effekter. En basal intervention vore att höja kompetensen i ämnet. En annan är att sjösätta ett systematiskt skrattklimatarbete med patientperspektiv där chefen uppmuntrar och förstärker ökad användning av skrattmedicin. Goda avsikter är en bra början men det som gör skillnad är konkreta beteendeinterventioner – vad man *gör*.

Ett stort kliv framåt är att på allvar använda sig av flera skrattorer än humor i det dagliga samspelet, men också i form av särskilda skrattaktiviteter i grupp.

Erfarenheter inom specifika vårdområden

Från att resonera kring skrattmedicin i vården i allmänhet tar vi nu ett skutt till några specifika vårdområden där intresset att använda skrattmedicin varit särskilt stort (dock inte i Sverige, som än så länge inte är så framstående på detta område.).

CANCER

Kan man tänka sig skrattmedicin inom något så allvarligt som cancer vården? Passar det sig? Ja, om önskemålet kommer från den sjuke. Och det gör det inte alltför sällan. Enligt en amerikansk studie där forskarna undersökte omfattningen av komplementärmedicin inom vården, använde 87 procent av cancerpatienterna sig av någon form av alternativmedicin för att hantera stressen som cancer medförde. 50 procent av deltagarna använde sig av humor (7). I en annan studie som inkluderade 105 kvinnor som hade bröstcancer, använde sig 21 procent av humor eller så kallad skratterapi (s. 119) (8).

När vi får ett sjukdomsbesked med en svår sjukdom som cancer är det naturligt att dyka rakt ner i minusläge. Efter att den första chocken har lagt sig följer ofta en lång behandlingstid med olika sätt att reagera känslomässigt. En del tappar livslusten och det mesta av sitt skratt, medan andra upplever en stark motivation att använda livet och möjligheten att skratta. Oftast skiftar det över tid.

Forskningen visar att vanliga intentioner för cancerpatienter som väljer skrattmedicin som komplement till vanlig behandling, är att uppleva något positivt i tillvaron, att bättre klara den svåra situationen, att öka välmåendet och att uppleva en känsla av lättnad (9).

Detta känner jag igen från en grupp patienter med strupcancer som jag ledde i en aktivitet med sporrade skratt (s. 106), på deras initiativ. De uttryckte hur sjukdomen präglade allt mer av deras liv, och att de ville hänge sig åt totalt skrattfokus för en stund. Målet var främst den emotionella effekten, att få en paus från smärtan och från den stressande livssituationen. Övriga effekter, såsom skrattandets verkan på immunförsvaret, eftersträvades inte medvetet (men erhöles som bonus).



För att undersöka om och i så fall vilken skrattaktivitet i grupp som gav effekt på humör och självkänsla hos personer med cancer, designade några forskare ett upplägg för 62 patienter som genomgick strålningsbehandling. Ungefär hälften av försökspersonerna deltog i tre entimmas skrattsessioner och jämfördes med resten, som fick vänta på sina skrattimmar. Resultaten visade signifikanta och betydande effekter på såväl humöret som på självkänslan (10).

Att konstatera att skrattande har goda effekter är en sak, men det som märks för cancerpatienter är när skrattprogram, i en eller annan form, ingår som ett alternativ bland andra komplementära behandlingserbjudanden. Det finns ett flertal vårdgivare som infört detta, främst i USA, exempelvis Cancer Treatment Centers of America (11).

ATT HJÄLPA ELLER STJÄLPA MED HUMOR – OCH UTAN!

Det kan finnas en rädsla från omgivningen (på och utanför sjukhuset) att skratta och skämta med en cancersjuk patient. Man bör verkligen vara försiktig, samtidigt som frånvaron av humor och skratt i interaktion med omgivningen medför att personen med cancer måste klara sig utan sitt vanliga smörjmedel. I en intervjustudie med 45 män med testikelcancer beskrev de vikten av kunna dölja sin förlägenhet och att minska spänningen med hjälp av humor. När andra skämtade med dem upplevdes det som ett lugnande »kvitto« på att de betraktades som samma person som innan sjukdomen (12).

En anledning till att vi kan göra felbedömningar av vad som passar en sjuk person är att fenomenet *innegrupp* och *utegrupp* styr vad som passar när det gäller grovt skämtande som galghumor. Galghumor är ett sätt att hantera en svår situation men bara inom en »innegrupp«, en grupp som delar samma typ av svårighet eller på annat sätt är berättigade till att skämta om ett annars känsligt ämne. Ett skämt från en i innegruppen kan upplevas som förkrossande om det kommer från någon i en utegrupp. Såväl vårdpersonal som anhöriga och vänner behöver hålla rätt på i vilken grupp man befinner sig (13).

Hur ska man veta om man som frisk klarar balansgången mellan att skratta och skämta för mycket och för litet i umgänget med en svårt sjuk person? Ett vanligt råd är att låta den sjuka ta initiativet och ange nivå. Men risken finns att personen i fråga inte förmår att ta egna initiativ och därför önskar få draghjälp av omgivningen. Bästa lösningen vid osäkerhet kan vara att tala om saken. Den som frågar får oftast svar.

PALLIATIV VÅRD

Om skrattande i cancervården känns provocerande kan användandet av humor och skrattspråk vid vård i livets slutskede (palliativ vård) framstå som en ännu mer omöjlig och knepig tanke. Men det finns två



anledningar till att skrattande faktiskt är en naturlig del av interaktionen inom palliativ vård. Den första är att människor *alltid* använder sig av skrattspråket (om än i olika grad), oavsett sammanhang och miljö, så fort möjlighet gives, erbjudes eller skapas. Den andra är att människor tenderar att använda skrattspråket i extra hög grad i svåra situationer. För att ta reda på omfattningen av den »höga graden« genomförde två amerikanska forskare en studie där den sociala interaktionen på hospice observerades. Resultaten visade att humor och skratt var närvarande 70–85 procent av tiden (14).

Genom kliniska fältstudier undersökte några kanadensiska forskare en palliativ enhet för att beskriva humorns och skrattets funktion för de döende. I undersökningen ingick även vårdgivare och anhöriga. Resultaten visar att skrattandet var både omfattande och en viktig tillgång i omvårdnaden när det användes med känslighet, respekt och lyhördhet. Viktiga funktioner som identifierades var att bygga relationer, att hantera det svåra, att uttrycka känslighet, att lindra spänningar och att skydda värdighet. Forskarnas slutsats var att humor och skrattspråk, i kombination med omsorg och känslighet, är en kraftfull terapeutisk tillgång i palliativ vård som inte ska anses vara trivial (15).

ÄLDRE I VÅRDEN

För ett par år sedan hade jag en serie regelbundna skrattpass med en grupp om cirka 15 pensionärer på ett äldreboende. Under 45 minuter ägnade sig deltagarna åt olika övningar, en gång i veckan under sju veckor. Olika skrattmetoder, med sporrade skratt som gemensam nämnare, erbjuds på liknande sätt inom äldrevården på oerhört många ställen i världen. Steget från forskning till tillämpning är för länge sedan taget. (Dock inte i någon större omfattning i Sverige än så länge.)

Äldrevården är ett stort område som täcker in många åkommor och många behov. Det fina med skrattmedicinen är att den ger effekter i så många olika riktningar, och kan sägas vara bra för »allt«, liksom Pippi Långstrumps »medusin«. Detta är särskilt bra i en patientgrupp som ofta har många varierade behov. Den rundsmörjande funktionen, den förebyggande funktionen och den rent terapeutiska (psykiskt och fysiskt) – alla rymms i samma klunk av skrattande.

En del av effekterna kan uppnås vid fysisk träning, men dels får man fler buseffekter med skratträning, dels kanske man varken har lust eller förmåga för tillfället till »vanlig« konditionsträning.

Exempelvis visar en studie från Iran, med 60 äldre deprimerade kvinnor, att sedvanlig motion och så kallad skrattyoga (s. 182) gav samma minskning på depressionssymtom, och samma ökning av livstillfredsställelse, jämfört med en kontrollgrupp.



Resultatet visar att skrattyogan är minst lika effektiv som motion i depressionsbehandling (16). Min kommentar till detta är att det vore intressant att forska på effekten av *andra* skrattprogram än skrattyoga.

Ensam tillsammans med andra

I en svensk forskningsstudie undersöktes hur det skrattspråkliga inslaget i kommunikation påverkar välbefinnandet hos äldre som bodde på institution, jämfört med äldre som bodde kvar hemma. Resultaten visar att pensionärerna som bodde på institution hade en *lägre* nivå av subjektivt välbefinnande jämfört med de som levde i sina egna hem. Det finns visserligen alltför många som lever isolerade hemma, utan varken social stimulans eller skratt, men forskningens resultat visar att den sociala stimulansen på institution inte alltid är så social som man kanske kan tro. De som bodde kvar i sitt hem hade en större vänkrets och träffade fler människor per dag, än de som bodde på institution, där personalen heller inte hade tid att ägna sig åt varje vårdtagare. Forskarna menar vidare att den sociala och kulturella omgivningen påverkar bevarandet av äldres humoranvändning. I båda grupper genomfördes »humorcirklar«. Dessa hade en signifikant effekt på välbefinnandet hos gruppen som bodde på institution men ingen effekt för gruppen som bodde hemma (17). Studien understryker vikten av skrattprogram inom äldreården (och inom all institutionell vård) helst med olika skrattorer.

ANDRA OMRÅDEN INOM VÅRDEN DÄR SKRATTPROGRAM KAN REKOMMENDERAS

Det finns således all anledning att i det dagliga vårdarbetet sträva efter ett gott skrattklimat med skrattande till följd av olika skrattorer (sociala skratt, humorskratt, lekskratt och övriga), lågmäld humor utan skrattfyreverkerier samt leenden – med gott omdöme och varsam lyhördhet.

Skrattmedicin i form av *skrattprogram* skulle med fördel kunna användas (och används) i ganska många delar av vård och omsorg: på vårdcentraler, vid hjärtrehabilitering, vid annan rehabilitering, inom diabetesvård, på smärtkliniker, i psykiatrisk behandling, vid stressrelaterade sjukdomar, under den långa vägen tillbaka vid reumatiska sjukdomar, vid olika kroniska tillstånd, vid neurologiska sjukdomar, i geriatrisk vård, vid benbrott (inte i stället för gips!), i olika typer av dagverksamheter och så vidare. Personal med rätt kompetens rekommenderas!

Det har gjorts en del försök i Sverige. Under tio års tid på 90-talet erbjöd Gnesta vårdcentral »humorgrupper« till långtidssjukskrivna. Dessa träffades en gång i veckan inom ramen för det allmänna fem-



veckorsprogram som erbjöds (som också innehöll två träffar i veckan med sjukgymnastik och andra inslag). Patienternas problem kunde handla om smärtor, fibromyalgi, stroke, multipel skleros (MS) och övervikt. Verksamheten var både efterfrågad och uppskattad, men lades ner när eldsjälén Kerstin Nordefors gick i pension (18).

NORDISKA SÄLLSKAPET FÖR MEDICINSK HUMOR

Med ambitionen att stödja och utveckla tillämpningen av kunskaper om humor och skrattande i vården, instiftades *Nordiska sällskapet för medicinsk humor* år 1999 på initiativ av den danska läkaren Nils Carl Lönberg och med den norska läkaren Stein Tyrdal som ordförande. Sällskapet är numera nedlagt men hann genomföra flera internationella kongresser med olika teman. Tiden var kanske inte riktigt mogen. Stein Tyrdal har givit ut flera böcker på temat humor och hälsa (19, 20).

Skrattande hos psykologen

ATT SKRATTA ELLER INTE SKRATTA – DET ÄR FRÅGAN

Gråtande är vanligt förekommande på psykologmottagningen och näsdukarna har sin givna plats – för klienterna. Men faktum är att det ofta skrattas minst lika mycket här som i annat socialt samspel.

Genom att klientens behov naturligt står i centrum ingår, av bara farten, den rejäla portion av lyhördhet och tajming som krävs för att skrattandet ska få förväntad positiv verkan.

Det kan vara bra att som psykolog (eller som psykoterapeut) påminna sig om att klienten ibland håller sig extra neutral i väntan på signaler för att förstå vad som passar sig i interaktionen, särskilt om det är första gången som klienten söker terapeutisk hjälp.

Skillnaden för klienten mellan att bli välkomnad med ett varmt leende, och motsatsen, behöver inte ens kommenteras.

PUDELNS KÄRNA

Ibland (ganska ofta) ingår underskott av skrattbeteende och brist på skrattglädje i klientens problembild. Visst finns det personer som klart uttrycker att de har tappat sitt skrattande och som önskar att få det tillbaka, men mer vanligt är att det bakas in i formuleringar som: »Allt känns grått«, »Jag ser ingen mening med livet« eller »Jag känner ingen glädje längre«.

Som del av bedömningen i början av en klientkontakt används validerade formulär av olika slag. Här står nästan alltid känslan och sinnestämningen i fokus, snarare än beteendet. Det behöver inte vara negativt, men det kan innebära att både klient och psykolog missar att kartlägga klientens skrattfaktor (s. 34), även om formulären i övrigt är utmärkta.



Dessutom tappas den specifika känslan skrattpglädje ofta bort i det mer generella plusbegreppet »glad«, som i nedanstående exempel.

Fråga från formuläret "MADRS":

Här ber vi dig beskriva din sinnesstämning, om du känner dig ledsen, tungsint eller dyster till mods. Tänk efter hur du har känt dig de senaste tre dagarna, om du har skiftat i humöret eller om det har varit i stort sett detsamma hela tiden, och försök särskilt komma ihåg om du har känt dig lättare till sinnes om det har hänt något positivt.

0 Jag kan känna mig glad eller ledsen, allt efter omständigheterna.

1–2 Jag känner mig nedstämd för det mesta, men ibland kan det kännas lättare.

3–4 Jag känner mig genomgående nedstämd och dyster. Jag kan inte glädja mig åt sådant som vanligen skulle göra mig glad.

5–6 Jag är totalt nedstämd och olycklig att jag inte kan tänka mig värre.

(MADRS = Montgomery Åsberg Depression Rating Scale)

Fråga från formuläret »Välmåendeskalan»:

I hur hög grad har du den senaste veckan känt dig glad och harmonisk? Aldrig, sällan, ibland, ofta, mycket ofta.

Ett exempel på när skrattpbeteendet inkluderas är i formuläret "HAD", där en fråga lyder:

Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting:

0 Lika ofta som tidigare

1 Inte lika ofta nu

2 Betydligt mer sällan nu

3 Aldrig

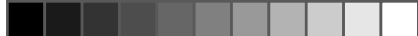
(HAD = Hospital Anxiety and Depression Scale)

(Dock är det oklart i vilken omfattning som klienten associerar till humorskratt utifrån frågans formulering.)

Så länge som den som tolkar formulären är medveten om vad man får veta och inte får veta har man förstås alltid möjligheten att ställa kompletterande frågor.

HUR FÅR MAN I GÅNG TRASIGA SKRATTFYRVERKERIER?

Jag kan inte svara på i vilken omfattning som analys av skrattpbeteendet ingår i psykologkårens bedömningar, i vilken omfattning ökning av skrattpbeteendet ingår i målformuleringen (i adekvata fall) eller i vilken omfattning stimulans och träning av skrattpfaktorn ingår som en inter-



vention i behandlingsarbetet. Men jag vågar påstå att detta område kan och bör utvecklas. Till vem ska man vända sig för att få konkret och personlig hjälp med sitt underskott av skrattande och brist på skrattglädje om inte till psykologen? För vissa klienter kan det räcka att öka »indirekta« beteenden som brukar tända skrattfyverkeriet »av sig själv«, som att umgås med människor, leka mera, ägna sig åt sådant som stimulerar ens humor. Men om skrattfyverkeriet inte tänds av sig själv är problemet av annan natur. Då behövs andra interventioner, så som ren beteendeträning. Förutsatt att psykologen har den kompetens som krävs fungerar detta utmärkt. Här finns potential!

NYA PERSPEKTIV (ÖVERKURS PÅ ENGELSKA)

I det här stycket kan den som är intresserad läsa ett exempel på hur en frågeställning kan befrukta en annan. (Övriga kan bläddra vidare.)

Efter att ha kunnat klarlägga att det finns omedvetna och medvetna känslomässiga reaktioner inblandade i våra handlingar och upplevelser, har hjärnforskaren Joseph Ledoux intresserat sig för hur detta nya perspektiv kan göra skillnad vid forskning om medicinering och behandling vid ångest (21).

Hos mig infann sig frågan: »Hur klickar detta med kunskaper från skrattforskningen?« Och: »Kan frågan alls anses adekvat?« Jag bestämde mig för att göra det som brukar kunna räta ut frågetecken: att fråga!

Utdrag från mejlväxling mellan mig och Joseph Ledoux

From Lena:

» ... I am a Swedish psychologist with an interest in laughter behavior. I am writing a book with the ambition of putting a lot of loose threads together, from different scientists, and from my own work, knowledge and experience. There are so many misunderstandings about laughter, and the general knowledge is quite small. A hard thing to understand is that it's our laughter behavior that provokes laughter joy, not the opposite. As far as I understand, you struggle with the same thing in your research of the reaction in the amygdala, but in the field of anxiety (which naturally is a part of my work as a psychologist): to make the world understand that the amygdala reacts before we even have noticed the danger, and that the reaction causes the emotion in the conscious part of the brain.

If I may, I would like to ask you to give me a comment on the following: Scientists are doing a great amount of work in the field of anxiety in order to find effective treatment. You are a fantastic example of a scientist who work with »anxiety in a new perspective«, with your research about the unconscious reaction in amygdala. What would happen if the next step is to look on the possibility to influence the unconscious reaction to laugh, in anxiety treatment?

By tradition, we tend to think that a person shall »become happy« (by treat-



ment, time factor, life changes, or by behavioral changes regarding other behaviors than laughter), and then start to laugh again, instead of the other way around.

Do you think that we can work with the enhancement of laughter (by stimulating the laughter reaction with suitable antecedents) in the beginning of a medical treatment, or without medical treatment, or with a lower dose in the medical treatment, in order to experience the emotional benefits from laughter, e.g. less anxiety?«

Reply from Joseph LeDoux:

»Very interesting. (...) I think it's a good idea to try. As you say it may be necessary to weaken the anxiety first a bit.« (22).

Skrattande i skolan

Om skrattmedicin för sjuka barn har en mer etablerad plats på agendan i Sverige än skrattmedicin för vuxna, kan man säga att det omvända förhållandet råder kring hur man arbetar strategiskt med gott skrattklimat i skolan. (Vilket inte hindrar att man *uppskattar* när det fungerar, men det är en annan femma.)

Det kanske inte är så konstigt, med tanke på de skillnader mellan barn och vuxna som råder inom basala delar av arbetsmiljöarbetet, till exempel frågor om luftkvalitet, möjligheten att gå ostört på toaletten och buller – för att inte tala om hur elever måste tolerera brister inom den psykosociala arbetsmiljön som få vuxna skulle acceptera på sina arbetsplatser. (Vissa av bristerna drabbar även lärarna.)

Det finns flera avgörande skillnader på att vara elev och att vara medarbetare. Den vuxna medarbetaren kan också ha det svårt, men har i regel en annan möjlighet att påverka sin livssituation än vad en elev har, när livet i skolan är en daglig plåga i stället för en plats att storligen trivas på.

En annan skillnad är att eleven inte säljer sin prestation till en arbetsgivare, utan ska erbjudas bästa möjliga förutsättningar till egen utveckling. Kan skolan klara sitt stora uppdrag att erbjuda utbildning av god kvalitet utan ett gott skrattklimat och varma leenden?

VAD KÄNNETECKNAR ETT GOTT SKRATTKLIMAT I SKOLAN?

Att det skrattas så det hörs och syns! Hur många skratt behövs? Minst så många som samtliga inblandade anser vara lagom – elever, lärare och annan personal.

Att lärare och annan personal oftare har ett leende eller skrattande ansikte än ett irriterat och argt.

Att det skrattas med, och inte åt, varandra.

Att lärarna aktivt använder olika skrattorer i undervisningen och förstår att det påverkar kognitiva förmågor som problemlösning, inläring, uppmärksamhet och i samma smäll lust, energi, motivation, självförtroende och allt annat ...

Att skratt välkomnas och uppmuntras av alla.

Att det finns rutiner med skrattande, exempelvis hälsningsskratt på morgonen eller dagens skattuppslag.

Att upptåg ofta förekommer i och utanför klassrummet. Kanske går vaktmästaren omkring med en lustig höna på huvudet eller att hela klassen plötsligt en tisdag pratar i-språket i matsalen (s. 31). Endast fantasin begränsar. I mitt förflutna som lärare gick jag en hel dag med en färggrann ansiktsmålning. Jag vet att många av eleverna aldrig glömmer det – och inte jag heller. Äldre elever uppskattar sannolikt andra typer av upptåg.

Att det leks i och utanför klassrummet.

Att humoristisk förmåga betraktas som något som är viktigt att utveckla och stimulera hos varje elev, samtidigt som man förstår att humor kan vara ett högriskspel. Att man inte tanklöst ber alla att bidra med ett skämt. I ett gott skrattklimat strävar man efter allas plusupplevelse och utsätter inte elever för den negativa upplevelsen att inte få respons på sitt skämt eller att behöva utstå att bli till åtlöje. I stället uppmuntras de som bidrar med skämt, och den som behöver träna stöttas. Även på skolor där gott skrattklimat råder finns hierarkier och status som kan missbrukas om tillfälle gives.

Att lärarna särskilt vinnlägger sig om att ha koll på enstaka elevers skrattfaktor och delaktighet i andras skrattgemenskap. Att man anstränger sig för att bryta utanförskap.

Att basal skrattkunskap ingår i undervisningen, i tillämpliga delar.

Att förekomsten av andra pluslägeshögare är påtaglig, till exempel sång, musik, dans, drama, bild, estetisk miljö, färger, berättelser.



VAD STÖDJER ETT GOTT SKRATTKLIMAT I SKOLAN?

Att all personal är intresserad av och motiverad till ett strategiskt skrattklimatarbete. Om inte detta är möjligt, eller aktuellt, kan den enskilda läraren skapa ett gott skrattklimatarbete i det egna klassrummet.

Satsning på kunskaper om skrott, skrottorer och om strategiskt skrottklimat-
arbete. Här ingår kompetenshöjning kring humorförmåga, lekar som fungerar
och användbara skrotttövningar. Man kan börja i liten skala!

Medvetenhet om sin egen skrottfaktor. Oavsett anledning kommer den att
avgöra elevernas miljö. Dåliga dagar har alla, och ibland kräver situationer
andra känslouttryck, men någonstans går gränsen för vad omgivningen tycker
är rimligt och acceptabelt.

Att personal blir positivt förstärkt av ledningen när man bidrar till ett gott
skrottklimat.

Ett gott skrottklimat som förstärker sig själv!

SKRATT I VUXENUNDERVISNING – ONÖDIGT ELLER INTE?

Skrattandets pedagogiska betydelse är ingalunda knuten eller begränsad
till ålder, skolform, ämne eller kulturell bakgrund.

Även om en omfattande forskning visar att aktiv humoranvändning
har positiv påverkan på lärandeprocesser i samtliga ämnen, kan det
vara särskilt användbart i språkundervisning, inte minst för att instruk-
tioner på det »andra« språket blir mer begripliga.

I en studie av Ali Ziyaeemehr undersöktes varför vissa lärare und-
viker humor (läs skrattande) i språkundervisning för vuxna elever, och
vilka konsekvenser det för med sig. Deltagare var 195 studenter som
studerade engelska som andraspråk, med olika språkliga och kulturella
bakgrunder. Samtliga hade akademisk grundutbildning, en grupp hade
dessutom forskarutbildning i varierande ämnen.

Det är lätt att fastna i resonemang om humorns grundlägg-
ande effekter för motivation, uppmärksamhet, socialt delta-
gande, och för stresshantering, medan de rent pedagogiska vin-
sterna kan komma i skymundan. I värsta fall tycker språklärare,
såväl som andra lärare, att man får skaffa sig humorns effekter
på annat sätt och/eller att humor inte passar i så viktiga samman-
hang som undervisning, med resultatet att man håller sig till en
»torr« och humorlös undervisning. Men lärare som undviker hu-
mor för att de tycker att det är onödigt, som oroar sig för sin pro-
fessionella image eller känner sig otillräckliga som humorister,
erbjuder inte sina studenter de bästa förutsättningarna för framgångs-
rika studier. Ziyaeemehr diskuterar därför nödvändigheten av tillräcklig
humorkompetens för lärare och framhåller vikten av attitydförändring,
via kunskap (23).



Och nu till nånting helt annat – skratt i kriminalvården

I stora delar av världen finns interner som lever under extremt stressande omständigheter. Oavsett anledning till vistelsen innebär fängelsetiden inte bara frihetsberövande utan många andra svårigheter som trakasserier, trängsel, dålig hygien och brist på mat. Sannolikheten för livslång skada av stress, ångest och depression är hög.

2001 besökte den brittiska komikern John Cleese nyfiket den indiska läkaren Madan Kataria i en dokumentärserie för BBC om mänskliga uttryck. Cleese hade hört talas om de »indiska skrattklubbarna« som hade poppat upp i Indien med Kataria som upphovsman och ville ha med ett reportage om detta i serien. Cleese följde med Kataria till öppna klubbar, fabriker och slutligen till ett fängelse i Mumbai, där Kataria, med tillstånd från polismyndigheten, skulle genomföra en skrattsession. Cleese kunde iakttä skrattandets positiva inverkan på fångarnas stress och hur det bidrog till en mer avslappnad atmosfär fångarna emellan.

Men kan det vara möjligt att så grovs kriminella män vill ägna sig åt något så ohårt och okaxigt som skrattande och lek? Ja, inte bara en gång och vid ett fängelse utan vid upprepade tillfällen har inbjudna fängelsekunder tackat ja till deltagande och uttryckt sin uppskattning efteråt.

Jag har själv varit med om att leda »skrattworkshops« på kriminalvårdsanstalten Hall. I kommentarer efteråt framförde deltagarna hur skönt det var att få en paus i hjärnan från allt det svåra.



8. SKRATTRETANDE TIPS

Förspel, skrattercise och två feta kryss

Praktisk tillämpning för grupper som vill gå från ord till handling

FÖRSTA FRÖET

Vem som helst kan bidra till förändringar i skratteklimatet, eftersom var och en av oss alltid har en inverkan på vår omgivning. Men för att arbeta med skratteklimat på gruppnivå krävs samtal och samarbete.

Låt oss följa gruppen x för att ta del av några konkreta tips.

Det hela började med att en medarbetare hade hört talas om något med »skratteklimatet på arbetet och dess inverkan«. Efter ett inspirerande samtal runt fikabordet med chefen och några andra i gruppen utökades nästa personalmötes agenda med punkten: »Hur har vi det med vårt skratteklimat?«.

Gruppen bestämde sig för att ta reda på mer. Fanns det något att läsa i ämnet? Fanns det möjlighet att ha en workshop om och med skrattande som avstamp? Fanns det några som ville vara med i en projektgrupp? Med jakande svar på dessa frågor beslutade de sig att gå vidare med en tydlig markering att innehållet i »skratteklimatprojektet« skulle utgå ifrån gruppens ambitioner, behov och möjligheter, samtidigt som det skulle finnas flexibilitet, acceptans och lyhördhet för individuella behov. Gruppen var enig om att skratteklimatarbetet skulle präglas av ledorden enkelt, attraktivt och en bit i taget.

CHEFENS OVÄRDERLIGA BETYDELSE

Gruppen, såväl som chefen, förstod ledningens nyckelroll i stärkandet av en företagskultur som välkomnar skrattande. För att ha samma förväntningar la de sig vinn om att diskutera och bekräfta vikten av en aktiv och delaktig chef, och innebörden av detta. De talade främst om chefens roll som modell, om vikten av förstärkning av gruppens gemensamt överenskomna »önskebeteenden«, samt att bereda och verka för utrymme för nya inslag på möten och sammankomster.

MÄTNING

För att kunna följa upp sitt kommande arbete genomförde ledningen en mätning. Som mätinstrument användes subjektiva skattningsformulär, med anonyma avsändare (se bilaga s. 184). Förankring och lust var viktigt att bevaka. Därför inkluderades en fråga om den personliga mo-

 I den stora sorgens famn, finns små ögonblick av skratt« ur I den stora sorgens famn av Ted Gärdestad



tivationen och intresset för ett skrattklimatarbete. Det fanns inget krav på att ett visst mätvärde skulle uppnås vid mätning nummer två eller vid mätning nummer tre. Alla förstod syftet med upprepade mätningar:

- att tydliggöra i vilken riktning gruppen rört sig
- att matcha mätresultatet med hittills föreslagna beteendeförändringar
- att utgöra ett underlag för fortsättningen

DET ÄR ROLIGARE OM DET ÄR KUL

Gruppen bestämde sig för att anslå några timmar till en workshop för att öka sin kunskap och för att få en gemensam erfarenhet att utgå ifrån i sina fortsatta resonemang. Dessutom anade de att det skulle bli roligt! Det blev det!

Med viss träningsvärk i skrattmusklerna och med den sköna energi som skapas av många gemensamma skratt samlades gruppen med frågan: »Hur går vi vidare?«.

EN SKOPA STRUKTUR

Ett av de enklaste sätten att stimulera skrattfyreverkerier är att öka den sociala samvaron. Gruppen fokuserade främst på de gemensamma fikastunderna eftersom de hade glesnat ut. Det visade sig att flera tyckte att förutsättningarna till ett avspänt skrattspråkande hade hämmats av att pausen mer och mer hade börjat att användas till arbetsrelaterade problem, i stället för energigivande återhämtning med skrattande samvaro. Allt fler hade tappat lusten att gå till fikarummet. Gruppen bestämde sig för att låta en rast om dagen vara helt fri från arbetsrelaterat prat. Någon föreslog att hålla en dag i veckan helt fritt från slentrianmässigt »gnäll«.

Gruppen gick vidare till att samtala om sociala aktiviteter efter arbetstid. De flesta tyckte det lät roligt, men minst hälften tyckte det var svårt att kunna hänga med, med tanke på andra åtaganden (som att hämta barn, kvällsstudier, träning). Kanske kunde det lösas en del av problemet att välja olika veckodagar. Viktigast för gruppen var dock att fokusera på konkreta förändringar under arbetsdagen. Någon kom med den geniala idén att använda sig av personalmötet! Detta skulle ske på flera olika sätt. Först och främst beslutades att »skrattandet« skulle stå som en återkommande punkt på varje agenda. Där skulle dels ingå att göra något som lockade till skratt, dels att följa upp och förstärka något som bidragit till skrattklimatet sedan sist. Ett annat beslut var att pröva stående möten. Gruppen hade koll på att sittande vid ett stort rektangulärt bord inte stimulerar skrattandet, till skillnad från stående, med möjligheter till fri svajning. Eftersom samtliga deltagare satt större delen av sin arbetsdag passade detta extra bra.



Gruppen var enig om att vid möten på tu man hand och i smågrupper, fick det vara upp till varje person om och hur man ville bjuda in till skrattande, men att ansträngningar i möjligaste mån skulle uppmuntras!

NÅGRA SKOPOR KONKRETA TIPS

Projektgruppen tog på sig att samla ihop en mängd olika konkreta beteendetips, utifrån olika skrattorer. De bjöd, i samråd med chefen, in till ett förlängt fredagsfika för att presentera smakprov på tipsen, med allas aktiva medverkan. Syftet var att komma i gång, samt att skapa inspiration till flera idéer och uppslag.

Kommunikationslekar

Servera alla en ren blyertspenna att ha på tvären i munnen en stund.

Hitta på sex olika instruktioner och låt en tärning avgöra vad som ska gälla under fem minuter medan samtalet fortsätter: prata med tungspetsen fast bakom undre framtänderna, byt dialekter med varandra, gör en oväntad och återkommande rörelse då och då under samtalet, tala entonigt, gör roliga grimaser och fritt val.

Diskutera något parvis på gibberish (rotvälska) en kort stund som uppvärmning innan den vanliga diskussionen tar vid (eller som paus när diskussionen kör fast).

Tala i-sprikit en stund (eller enstaka spontana repliker) där det passar. (Man byter ut alla vokaler till »i«, sim di vil vit vid dit hir ligit.) Exempel: »Dit vir itt intrissint pistiindi! Kin di biritti mir im dit?«)

Positiv respons-leken: vad än den andra säger den andra: »Åh, wow! Vad braaa!« Byt roll.

Lägg in två minuter där personer parvis ska hålla sig för skratt, samtidigt som man ska försöka få den andra att börja skratta.

Rörelselekar

Dra undan borden, sätt på en up-tempo-låt och dansa loss!

Kör en gemensam rundpingisvända.

Gör »armleken«. Försök att nudda varandras överarmar samtidigt som det gäller att ej bli nuddad (s. 9).

Baklängesgång för en stund, kanske till kaffeautomaten. (Fungerar också utmärkt i samlad tropp på gatan till lunchrestaurangen.)

Föreställ er att det ska bli årsmöte i »Föreningen konstiga gångarter« (inspirerad av Monty Pythons »Ministry of silly walks«). Använd ben och armar och improvisera.

Rörelsesånger (*I'm singing in the rain, Min hatt den har tre kanter*).

Humor – en underbar gåva

När projektgruppen knåpade ihop sin tipslista märkte de att vissa skrattorer saknades helt i det befintliga skrattklimatet (exempelvis lek-skrattorn), medan humorskrattorn lyste med sin *närvaro*, om än med onödigt svagt sken ibland. För att skruva upp lågan föreslog gruppen att ösa på med bekräftelse, tackande och uppskattning av den eller de som med eller utan ansträngning bjuder på komiska upptåg, spontana eller planerade skämt och annat i humorsvängen. Gruppen ville ha några »humorpunkter« med på listan:

Ta alla möjligheter till humor (när det passar) och skapa några extra!

Lägg in humoristiska bilder i en powerpointpresentation. Man kan skruva till en bild man ändå hade tänkt att ha, eller att lägga in en extra bild. Eller ta chansen att skippa någon eller några bilder till förmån för annan presentationsform av budskapet - med komisk krydda.

Ge aldrig andra i uppdrag att berätta en rolig historia. Uppmana inte heller till komiska bidrag i »turordning«. Fler och fler kommer kanske vilja eller våga vartefter, men låt det ske i personens egen takt och på eget initiativ. Målet är att öka skrattfaktorn, inte att öka stressfaktorn.

Försiktighet rekommenderas vid practical jokes.

Pang på rödbetan med skrattercise

När gruppen hade sin skrattworkshop experimenterade de med sitt skrattbeteende på olika sätt. Bland annat återupptäckte de en skrattor som de nästan hade glömt bort (sedan de provat som barn): att sporra sitt skrattande. De märkte att de kunde starta sitt skrattfyrvärkeri genom att bete sig som om man skrattar (s. 106). Det blev också tydligt för dem att om man sporrar sina skratt tillsammans med andra, triggas det direkt i gång speglingsskratt och lekskratt, vilket i sin tur leder till en lång rad spontana skratt.

De fick pröva flera olika sätt att sporra sitt skrattande med smakprov från en metod som kallas för *skrattercise*. (Metoden skrattercise

är framtagen av författaren.) Projektgruppen valde några utvalda skrat-
terciseövningar till sin tipslista, bland annat en hälsningsövning där ens
skratljud presenteras i stället för namnet, en övning med rytm och rö-
relse, och v-skrattet som tidigare har beskrivits (s. 107).

Miljötips

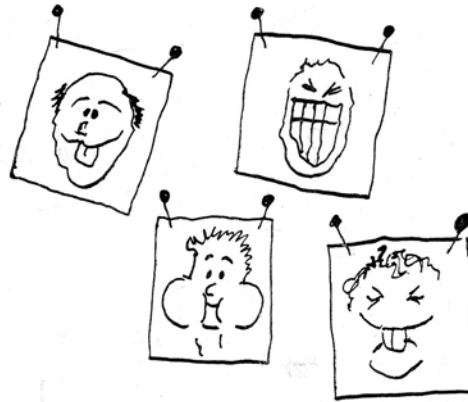
Gruppen föreslog dessutom dessa tips i den yttre miljön:

Sätt upp foton med leende, skrattande, lekande personer i blickfånget.

Ta ett foto av alla i personalgruppen där man anstränger sig för att göra en
roligt konstig grimas (inte en arg grimas). Gör ett collage och sätt upp det på
lämplig plats.

Ljuddusch (en kupol i paraplystorlek som »duschar« den som passerar under
kupolen med skratljud).

Komiska bilder eller historier på toaletten, kylskåpsdörren, mikron.



Allmänna tips

Det sista vi tar del av från gruppen är några allmänna tips:

Alla möten är inte stormöten. Att ta till vara skrattandets och lekens potential
rekommenderas även under möten på tu man hand, inför och under arbets-
uppgifter som kräver kreativitet, problemlösningsförmåga och samarbete.

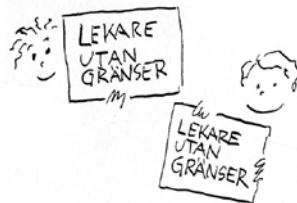
Uppmärksamma och uppskatta veckans bidrag till ökad skattfaktor och förbättrat skattklimat!

Checka av ditt ansikte ibland. Vi är varandras arbetsmiljö!

Påminn varandra om varför ett skattklimatarbete är på allvar. (»Laughing is a serious business«.)

Glöm inte att ett gott skattklimat inkluderar en lyhördhet för andras behov av att ibland vara ledsna, upprörda och rent av förbaskade. Ibland vill vi bara ha tröst.

Välkomna nya idéer till upptåg, lekar och skapande aktiviteter.



Hur mycket skrattar vi »nu för tiden«?

EN VÄLSPRIDD FAKTOID

Tillåt mig att så här på sluttampen presentera den i särklass mest spridda faktoiden kring skratt: »Enligt studier skrattade vi 18 minuter per dag på 50-talet och endast 6 minuter per dag på 80-talet« (alternativt och oftast anges det något luddigare »nu för tiden«).

Vilka »vi« är berörs sällan när faktoiden nämns men det låter som det inkluderar »oss«, vi som hör det eller vi som läser det. Gissningar kring orsaken varierar med samma substans som när man kokar soppa på en spik.

Så här lyder bakgrundshistorien: Den tyska journalisten Josef Scheppach skrev en artikel 1983 om skrattande. För att illustrera sin artikel inkluderade han ett påhittat påstående: »Det är verkligen inte skrattretande: vi tyskar förlorar vår humor! Vi skrattar bara 6 minuter om dagen. Hur mycket skrattade vi för 40 år sedan, 18 minuter?« (Originalen var på tyska. Min översättning utgår ifrån den engelska översättningen: »It's really not ridiculous: we Germans lose our humor! We laugh only 6 minutes a day. 40 years ago it was what, 18 minutes?») Artikeln publicerades i en populär vetenskaplig tidskrift med namnet P.M. Intressant är att årtiondet i faktoidens version ändrades till 50-talet. Det lät kanske lät gladare, jämfört med Tyskland på 40-talet, mitt under brinnande världskrig (1).

Två år senare skrev den tyska psykologen Michael Tietze en bok om humor och psykoterapi, och nämnde Scheppachs påhittade intresseväckare i en kort kommentar (2). Ja, sedan gick det som det kan gå. En enstaka journalist uppfattade Tietzes citering av Scheppach som om det vore validerad forskning, och missade tydligen källgranskningen.



Faktoiden spreds med en hisklig fart. Som kuriosa kan nämnas att två svenska politiker, som en reaktion på den alarmerande minskningen, inkom med en motion till finansutskottet om ett operativt skrattnål i 1999 års vårbudget. Motionen avlogs men skapade både diskussion och munterhet (3).



Tietze blev sedan »offer« för ännu en nästan lika spridd faktoid. Har du hört talas om att förskolebarn skrattar cirka 400 gånger per dag medan vuxna skrattar cirka 15 gånger per dag? (Den som har ett matematiskt sinnelag kanske snabbt räknar ut att ett barn som är vaket 12 timmar om dagen då skulle skratta oftare än varannan minut från uppstigning till god natt.) Även denna faktoid har en förklaring. På 90-talet organiserade Tietze ett antal internationella konferenser om terapeutiskt skrattande. Under en konferens 1998 uttalade någon deltagare det hypotetiska påståendet om barns och vuxnas skrattande. I media framställdes av bara farten Tietze som källa till detta statistiska påstående (läs ostatistiska) (4).

Jag föreslår att två feta kryss sätts över båda dessa faktoider, för att stoppa deras framfart!

VAD VET VI OM SAMHÄLLET'S SKRATTKLIMAT?

Frågan är komplex och det finns inget enkelt svar. Man behöver klargöra vilka som inkluderas i frågan. Sedan behöver man påminna sig om att variationen är stor mellan grupper och sammanhang i samma geografiska område, främst beroende på om man lever/bor/arbetar ensam eller tillsammans med andra personer, men också på en mängd andra faktorer. Det är överhuvudtaget svårt med ett verkligt frekvensvärde. Men det gör kanske inte så mycket. Det intressanta är oftast den relativa skillnaden mellan olika mätningar.

Vid en jämförelse mellan det sammanlagda skrattandet på 1950-talet, i länder med livsstil à la Västvärld, och allt skrattande 2016 i samma område, är det troligt att det skrattas mindre totalt sett. Anledningen till denna kvalificerade gissning är förändringar av sådana livsstilsfaktorer som har direkt samband med skrattfaktorn. En sådan är fler singelhushåll. En annan är ett generellt ökat umgänge med datorer i och utanför arbetslivet. Datorer är fantastiska, men som skrattpartners är de rätt värdelösa, jämfört med fysiska personer. En tredje aspekt är en mer stillasittande livsstil.

GÅR DET ATT MÄTA DEN FAKTISKA SKRATTFREKVENSEN HOS DEN ENSKILDA INDIVIDEN?

Vi vet från forskningen att vi skrattar cirka fem gånger under ett tiominuters umgänge (i oaffekterad samvaro). Vill vi ha mer exakta siffror





kan man i avgränsade sammanhang göra observationer av skrattbeteendet. Kanske vill man ta hjälp av en så kallad *smile scan*, där en kamera registrerar ansiktsmuskulaturens rörelser och graderar leendeansiktet, eller skrattansiktet, på en skala 0–100 procent (5).

Om man däremot vill göra mer noggranna mätningar av individers skrattfaktor, med information om frekvens under viss tid eller varaktighet och intensitet, behövs mer tillförlitlig mätutrustning. Det finns exempelvis apparater som fästs som ett »halsband« som registrerar skrattljud från strupen varje gång de uppstår (6) samt utrustning som registrerar aktivitet från skrattande i bukmuskulaturen (7).

Innan vi vet ordet av, ser antagligen en skrattfaktorapp dagens ljus.

Vår alldeles egen skrattfaktor

Den som har läst ända hit kanske har frågat sig: »Hur har jag det med mitt skrattande?« »Utmärkt«, svarar några. (Grattis!) Andra undrar: »Vadå skratt? Det får väl bli som det blir!« Sedan finns det en rätt stor grupp som gärna skulle ha lite mer skrattande i sitt liv, och framför allt mer av den härliga känslan som skrattandet skapar.

VÅRT LIV SOM 100-ÅRINGAR

Hur mycket vi skrattar handlar om hur många skrattorer som vi vill och kan »utsätta oss för« i vår livsföring, men också på kulturen runt omkring oss.

Om vissa typer av skratt minskar med tiden är det varken konstigt eller problematiskt. Men om det sammanlagda skrattandet sjunker till besvärande nivåer går det inte obemärkt förbi.

De stora, kraftfulla skratten brukar vara de första som vi tappar, de där skratten som får oss att nästan kikna.

Den skrattor som oftast faller bort först och mest med växande ålder är lekskrattorn. Ett första trappsteg utför är när vi börjar skolan. Hur bra det än är med skola och utbildning leder ofrånkomligen stillasittande i ett klassrum till färre skratt, än när man kan röra sig och leka fritt som det faller sig, som det yngre barnet kan göra. (Eller kunnat, med tanke på den förändring som redan rullat in för de yngre barnen – de spenderar i likhet med de flesta av oss allt mer av sin vakentid vid någon typ av skärm.) Efter skoltiden följer ett lika upptaget och stillasittande vuxenliv, med tillskottet att det helst ska vara seriöööst. Hur och när det får lekas, skojas, dansas och flamsas påverkas av kulturella koder. Men även om vuxna inte har samma utrymme som ett barn att ta sig till tunnelbanan med hoppkasteg eller vad man än har lust med, är det fullt tillåtet!

Den person som skrattar ofta får en mer lättstartad och väloljad skrattmekanism, jämfört med den som sällan skrattar. Man kan säga



att varje gång vi skrattar tänder vi »gröna lampan« för att falla i skratt en gång till, vilket i sin tur leder till att vi ännu en gång har möjlighet att åtnjuta skrattandets alla effekter.

VAD KAN VI GÖRA FÖR ATT DRA I GÅNG VÅRT SKRATTFYRVERKERI?

Kortaste svaret är: starta ett sporrat skrattande. Lätt som en plätt! (Om du har läst boken vet du hur det går till, eller hur!) Det kan smyga sig in tveksamhet för den ovana. Då händer kanske ingenting. Det beror dock inte på mekanismen. Det händer inget om vi petar lite löst på ett vanligt fyrverkeri heller. Om vi däremot följer bruksanvisningen kan inget hindra att raketerna flyger iväg. Övning brukar ge färdighet.

Gör man ett sporrat skratt på egen hand (onanistiskt skratt) lever det inte vidare med samma automatik som ett delat sporrat skratt, men ger förvånansvärt många effekter (s. 93).

Vill du hellre bli kittlad då och då, kolla på ett klipp på Youtube eller spela improvisationsteater? Som tur är finns det många skrattorer att välja på, gamla invanda eller nya oprövade. Hur vi blandar och väljer är helt upp till oss själva.

AXPLOCK AV ANVÄNDBARA TIPS

Det finns många situationer där skrattande kan komma väl till pass. Här följer några exempel att bli inspirerad av.

För dig som håller på att tappa din energi: pröva fantasifulla utfallssteg i närmsta korridor, hemma eller på gatan och föreställ dig att du är medlem i »Föreningen konstiga gångarter« (inspirerad av Monty Pythons »Ministry of silly walks", favorit i repris).

För dig som snart ska ha ett viktigt möte: ackompanjera din handtvätt efter toabesöket med sporrat skrattande.

För dig som vill eller behöver neutralisera dina anletsdrag efter gråtande: inled med ögonbrynshöjningar, koppla på ett helt leende eller några sporrade skratt. Kan exempelvis användas av psykologer, nyhetsuppläsare eller elever.

För sångare, både körsångare och solister: använd sporrade skratt på olika smarta sätt vid övning och som del i det sångtekniska arbetet.

För dig som har rampfeber: gör några v-skratt. Kom ihåg att behålla armarna i v-positionen medan du rullar ut ditt skratt. När luften (och skrattet) tar slut åker armarna ner. Upprepa.

För dig som vågar: pröva att ha sex med och utan leende!



För dig som vill påverka din relation med tonårsbarn: reflektera över hur ofta ni skrattar tillsammans. Finns det utrymme för fler leenden, galna lekar och mer flams?

För dig som vill bättra på ditt morgonhumör: passa på att guppa upp och ned med ögonbrynen innan du träffar någon annan.

För dig som ska behandlas hos läkare eller tandläkare: pröva om det är användbart för dig att lyssna på något "högkomiskt" i väntrummet.

För dig som ska utföra en fysisk prestation: utnyttja möjligheten att klara extra mycket med sporrade skratt. Det kan krävas lite trixande innan du hittar hur det fungerar bäst. (Tävlrar du på elitnivå kanske du bör kontrollera om tävlingssledningen anser att det ger otillbörlig fördel.)



9. SKRATTVETENSKAP

En giraff i rörelse

MIN FÖRHOPNING ÄR ATT JAG med den här boken har rätat ut en del frågetecken. Kanske har jag också besvarat någon, eller några, frågor som inte ens hade hunnit bli ställda av dig som läsare. Samtidigt hoppas jag att boken bidrar till *nya* frågeställningar som söker sitt svar.

Multidisciplinär vetenskap

Eftersom skrattfyrverkeriet är ett så mångsidigt fenomen, studeras olika aspekter av skrattande och skrattspråk inom skilda områden, som psykologi, neurologi, arbetsmiljömedicin, folkhälsovetenskap, pedagogik, medicinsk forskning, medicinsk teknik, sociologi, lingvistik, gerontologi (åldrandeforskning), företagsekonomi och fler därtill.

Ett högaktuellt tvärvetenskapligt begrepp är *social hållbarhet*, en disciplin som syftar till att fördjupa samverkan mellan människor. Här har forskning om skrattande en naturlig plats.

I takt med den teknologiska utvecklingen ökar möjligheten till helt nya typer av forskning och frågeställningar. Ett exempel är det omfattande och ambitiösa europeiska samarbetsprojektet ILHAIRE (en akronym för Incorporating Laughter into Human Avatar Interactions: Research and Experiments). Målet var att via forskning och experiment bygga upp en databas för att kunna utveckla avatarers skrattande till att bli så människolikt som möjligt (en avatar är en datoriserad representation av en riktig person).

Under tre års tid (2011–2014), samlades data in från avancerade mätningar av ljud, ansiktsuttryck och rörelser samtidigt som man fortsatte att forska om den mänskliga interaktionen vid skrattspråkande. Ett antal internationella symposier och kongresser ingick i projektet. Intresseväckande och lättförståeliga demos, beskrivning av projektet och en lång förteckning av alla publikationer finns på ILHAIRES hemsida för den som är nyfiken (1).

Vetenskapen om skrattande

Intressant nog finns inget gångbart svenskt begrepp för vetenskapen om skrattande. »Gelotologi« är ett möjligt alternativ. Jag har själv använt det på några tidigare ställen i boken, bland annat i kapitlet om gelotofobi. Ordet gelotologi kommer av grekiska »gelos« som betyder skratt, och det lika grekiska »logia« som betyder läran. Det knepiga är att få vet vad det betyder. Jag har därför ett förslag (som jag dessutom har fått mätt och vägt av självaste Terminologicentrum, Sveriges nationella centrum för terminologi och fackspråk): *skrattvetenskap*.

♪ För när månen slutat vandra och när dagen blir till natt, finns du där omkring mig. Jag kan höra dina skratt. «
ur Solvisa, okänd kompositör





VÄGEN FRAMÅT

Forskare kan av naturliga skäl bara ägna sig åt en frågeställning i taget. Låt oss ta forskning om giraffer som exempel. Forskaren A är helt uppslukad av giraffers matsmältning. En annan forskare vid namn B ägnar sitt liv åt giraffens kroppsspråk. En tredje har kartlagt de nio undergrupper som finns av giraffer (nästan samma antal som skrattorerna). Och flera forskare har förstås fascinerats av den långa halsen. Genom att knyta ihop de olika kunskapstrådarna växer konturerna fram av en mer sammansatt giraff. Det är en bra början. Men sedan kommer fortsättningen: varje svar inspirerar till ny fråga. Så är det i allt kunskapsökande, så ock i skrattvetenskapen!

Och medan forskarna forskar så kommer girafferna att beta sina löv, solen kommer att ha sin gilla gång och vi kommer att fortsätta leva våra liv. Om det ska ske med nya perspektiv, kunskaper och inspiration från denna bok får framtiden utvisa.



TACK

DET FINNS SMÅ OCH LÄTTHANTERLIGA PROJEKT och så finns det andra betydligt större – som kräver precis allt under en riktigt lång tid, samtidigt som resten av livet pågår. Skillnaden är inte alltid lätt att förstå för omgivningen. De av mina vänner som i ord och handling har visat mig att de kan vänta och kommer att stå kvar, efter att blivit helt åsidosatta under den krävande och arbetsamma tiden, är ovärderliga. Några har skänkt mig efterlängtnade uppåtpuffar, har undrat hur jag mår och hur det går. Ni vet vilka ni är och jag är evigt tacksam för att ni finns.

Den som mest av alla har fått stå åt sidan under bokens sista intensiva 600 dagar innan födseln, under denna graviditet av elefantformat, är min lekkamrat och partner Tomas Mikloz Dur Fläckman, vars kramar aldrig har sinat. Han har också, i stor generositet, deltagit i redigeringsarbetet.

Ett tack så hett att man bränner sig går till till Klas Åkerblom, som av pur lust, och med stor skicklighet, står för grafisk form och samtliga illustrationer.

Jag vet inte hur jag skulle ha klarat min bok och min författarhälsa utan författarcoachen, lektören och skribenten Elswig Patrikssons regelbundna genomläsning, feedback, godkännande och uppmuntran. Om jag lyder hennes uppmaning och skriver flera böcker är hon mitt självklara val!

Som psykolog behövde jag någon som ville och kunde faktagranska de medicinska partierna. Eftersom professor emeritus och överläkare Stefan Rössner visat intresse för skrattvetenskap frågade jag honom och han sa omedelbart ja. Tack snälla Stefan för din granskning, för ditt engagemang och dina i övrigt värdefulla kommentarer.

Det finns en hel klunga av personer som har bidragit med uppskattade insatser i form av att visa intresse, korrekturläsa, kommentera, ifrågasätta och inspirera. Några av dem som jag namnger här bör vara Stig Attvall, Ulf Axelson, Lee Berk, Peter Brusquini, Per Carlbring, Afshane Kanani, Jörgen Malmenskog, Görel Kristina Näslund, Henny Olsson, Disa Sauter, Ulrica von Thiele Schwarz, Samuel West, Anders Åkerman och sist men inte minst Tim McGabe som snabbt som vinden räddade mig ur en datorkrasch i ett högst prekärt läge.

Ett extra tack riktar jag till mina goda vänner sångrösten, springbenen och husets alla giraffer samt till vår kramiga, lurviga och älskade hund Dimma som alltid är på och vid min sida med sin viftande svans och sitt glada skuttande.

Det är en omöjlighet för mig att inte också nämna mina tre barn. Varje skratt tillsammans med dem avnjuts och bevaras som en guldpärla på min livsväg.

Sist men inte minst vill jag rikta ett tack till den saliga blandningen av människor som jag får möta. Jag ser fram emot nya möten!

LÄSARSERVICE

Ordförklaringar

Ansiktsuttrycksspråket	Uttryck i ansiktet (mimik, miner) kopplade till olika sinnesstämningar och känslolägen.
Delat skrattande	När vi skrattar tillsammans med någon.
Duchenne-leende	Ett leende som involverar aktivitet i de muskler kring munnen som drar upp mungiporna och i de muskler kring ögat som bildar så kallade kråksparkar.
Facial feedback	Den feedbackmekanism som studsar fram och tillbaka mellan vår mimik och vår känsla. Om vi exempelvis formar ett ilsket, ett äcklat eller ett leende ansiktsuttryck så kommer det att påverka vår känsloupplevelse (och vår fysiologi) så att vi känner oss arga, äcklade, leendeglada under den lilla stund som uttrycket varar.
FID-variabler	»F« står för frekvensen, och handlar om hur ofta vissa tankar, beteenden, känslor eller fysiologiska reaktioner förekommer. »I« står för intensiteten, utifrån subjektiv skattning på en vald skala. »D« står för duration som betyder varaktighet.
Gelotologi	Vetenskapen (läran) om skratt.
Högnelids hjul	En modell med åtta ekrar som illustrerar våra basbehov som alla behövs om vi ska »rulla« framåt i livet.
Leendeglädje	Sådan glädjeupplevelse som uppstår när vi ler.
Lekande	Ett beteende som naturligt ingår i alla däggdjurs livsföring. Viktiga kännetecken för aktiviteten är att den är frivillig och utförs för nöjes skull. En av våra säkraste skrattorer.
Minusläge	Beteckning för ett känslomässigt läge som individen



	upplever som frånstötande. En vardaglig motsvarighet till begreppet negativ valens.
Onanistiskt skrattande	När vi skrattar helt på egen hand.
Plusläge	Beteckning för ett känslomässigt läge som individen upplever som attraktivt. En vardaglig motsvarighet till begreppet positiv valens.
Sporrade skratt	Konstruerade skratt som vi själva startar genom att utföra mänskliga skrattbeteenden.
Skratterapi	Låter som en evidensbaserad terapeutisk intervention vid professionell behandling av hälsoproblematik (och kan också vara det) men har, inte minst i media, kommit att användas som en synonym för skrattyoga.
Skrattercise®	Metod att stimulera och tända skrattfyrvärkerier. Bygger främst på sporrande skrattorer, lekfulla skrattorer och speglingskrattorer med valida och allmängiltiga övningar.
Skrattfaktor	Enhet för att mäta och beskriva förekomst av skratt hos enskild individ, utifrån frekvens, varaktighet och grad. Subjektiv uppfattning kan ge tillfredsställande jämförelsemått.
Skrattfyrvärkeri	Startar med sammandragningar av diafragman och revbensmuskulaturen som leder till kemiska och elektriska reaktioner i nervsystemet, det så kallade skrattansiktet och det karaktäristiska skrattljudet.
Skrattglädje	Sådan glädjeupplevelse som bara kan uppstå till följd av att vi skrattar.
Skrattklimat	Den sammantagna skrattmiljön, utifrån mätbara observationer av skrattbeteendet hos en avgränsad grupp individer på en viss plats.
Skrattmedicin för vuxna	Skrattande inom vården i syfte att uppnå en eller flera effekter för patienten.





Skrattor	Beteckning för något som leder till en skrattreaktion, att skrattfyverkeriet tänds. (Jämför begreppet stressor som är en beckning för »något« som leder till en stressreaktion.)
Skrattspråket	Syftar på den kommunikativa funktionen av skrattande i all interaktion (inkluderar även frånvaro av skrattande i kommunikationen)
Skrattvetenskap	Synonym till det grekiska låneordet gelotologi som betyder läran om skrattande.
SMARTO	Författarens alternativ till den gängse modellen SMART som beskriver fördelaktiga karakteristika hos beteendemål. O:et står för »oerhört säkra delmål att lyckas med«.
Spiegelneuroner	Nervceller som avger impulser att spegla (härma, upprepa) andras beteenden som vi uppfattar via vår syn och hörsel. När vi härmar andras beteenden får vi den känsloupplevelse som är kopplad till beteendet.
Spontana skratt	Skratt som uppstår spontant, som en reflex. De är inte viljestyrda och kontrollerbara, även stoppknappen är okontrollerbar.
Systematiskt skrattklimatarbete	En utveckling av systematiskt arbetsmiljöarbete respektive systematiskt arbetsglädjearbete. Fokuserar på skrattklimatet.
Whole-body-feedback	När beteenden från hela kroppens muskulatur är aktiva i återkopplingsprocessen mellan beteende och känsla.
Viljestyrda skratt	Skratt som är frivilliga och kontrollerbara, jämfört med spontana skratt. Vi kan styra starten av dessa skratt och har också möjlighet att trycka på stoppknappen när vi vill.



Lathund

LEENDEKATEGORIER

- Kommunikativa leenden
- Hanteringsleenden
- Speglingsleenden
- Konstruerade leenden
- Emotionella leenden
- Humorleenden
- Onda leenden

SKRATTKATEGORIER

- Socialt skratt – vi vill kommunicera något
- Lekskratt – vi gör något lekfullt
- Speglingsskratt – vi reagerar på andras skratt
- Sporratt skratt – vi startar vårt skratt för att vi vill
- Kittlingsskratt – vi blir kittlade
- Emotionellt skratt – vi känner något
- Humorskratt – vi reagerar på något komiskt
- Patologiska skratt – vi skrattar till följd av »felkoppling«

SKRATTANDETS FEM EFFEKTKATEGORIER

- Sociala effekter – påverkan på vår sociala förmåga och vårt sociala samspel
- Emotionella effekter – påverkan på vår emotionella upplevelse
- Mentala effekter – påverkan på vår inställning till oss själva
- Kognitiva effekter – påverkan på våra kognitioner (innehåll och förmåga)
- Fysiska effekter – påverkan på kroppslig status samt på kroppsliga funktioner

Klargörande om konceptet »skrattyoga«

Skrattyoga är en metod som bygger på en blandning av sporrande skrattorer, lekfulla skrattorer och speglingsskrattorer men som också inkluderar komponenter av annat slag än sådana som har direktkoppling till grundläggande skrattbeteenden.

Metoden utvecklades av den indiske läkaren Madan Kataria på 1990-talet och har fått ett stort genomslag i stora delar av världen, även i en del forskningssammanhang.

För att utbilda sig till ledare för skrattyoga krävs inga förkunskaper. Utbildningen är oftast en helgkurs.

Utgångspunkten bör väl vara att lek och samvaro alltid är fritt val



utifrån tycke och smak, och det är verkligen många som tycker att skrattyoga är roligt och givande. Bland seriösa forskare inom skrattvetenskap finns dock kritiska röster som anser att skrattyogan har fått en position som vore den enda alternativet till humorskrattorer och att det kan saknas ett ifrågasättande av metoden vid tillämpning i professionella sammanhang. Ett gott alternativ är att ta vara på de fungerande och valida delarna i metoden.



BILAGA

Frågeformulär om skrattande (för arbetsplatsen)

Leende och skratt hör ihop men är ändå olika beteenden. En tydlig skillnad vid skrattande är att kroppens muskler går i gång och att det uppstår särskilda skrattljud! I flera avseenden är skrattande en unik upplevelse både för den som skrattar och den som tar emot. Skratt kan vara både hjärtliga och på bekostnad av andra. Frågorna i detta formulär handlar om vänligt sinnade skratt.

- 1. Hur skulle du beskriva ditt sammantagna skrattande?** Jag skrattar ovanligt mycket – Jag skrattar nog mer än de flesta – Jag skrattar ungefär lika mycket som de flesta – Jag skrattar lite mindre än de flesta – Jag skrattar väldigt sällan
- 2. Vilket alternativ stämmer bäst på dig?** Jag har oftast närmare till skratt på jobbet än utanför – Jag har oftast närmare till skratt utanför jobbet – Det är ingen större skillnad
- 3. Hur ofta skrattar du i ditt nuvarande liv jämfört med för tio år sedan?** Mer än för tio år sedan – Ungefär lika mycket som för tio år sedan – Mindre än för tio år sedan
- 4. Hur ofta skrattar du i ditt nuvarande liv jämfört med när du var barn?** Ungefär lika mycket – Nästan lika mycket – Något mindre – Mycket mindre
- 5. Hur tror du att du uppfattas i samvaro med andra?** Som en person som skrattar ofta – Som en person som skrattar ibland – Som en person som skrattar sällan – Som en person som nästan aldrig skrattar
- 6. Hur tror du att du uppfattas i samvaro med andra?** Som en person som ler ofta – Som en person som ler ibland – Som en person som ler sällan – Som en person som nästan aldrig ler
- 7. Hur nöjd är du med ditt sammanlagda skrattande i ditt liv, på och utanför arbetet?** Jag skulle vilja skratta mycket mera – Jag skulle vilja skratta lite mera – Det är bra som det är – Jag skulle vilja skratta mindre
- 8. Hur nöjd är du med ditt skrattande i ditt arbetsliv?** Skulle vilja skratta mycket mera – Skulle vilja skratta lite mera – Det är bra som det är – Jag skulle vilja skratta mindre
- 9. Hur skulle du beskriva skrattklimatet på din arbetsplats?** I stort sett bristfälligt – Ganska bristfälligt – Mittemellan – Ganska gott – I stort sett gott – Har inte tänkt på saken - Varierar från grupp till grupp
- 10. Skulle du önska en skrttigare arbetsmiljö?** Ja, gärna – Något mer – Det är bra som det är – Helst lite mindre

REFERENSER

1. SKRATT I SITT SAMMANHANG

1. Damasio, A.R. (1999). *Descartes misstag – Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Natur och Kultur.
2. Damasio, A.R. (1999). *Descartes misstag – Känsla, förnuft och den mänskliga hjärnan*. Natur och Kultur.
3. Provine, R.R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation*. Penguin Books.
4. LeDoux J.E. (2015). Feelings: What Are They & How Does the Brain Make Them? *Daedalus*, 144(1)
5. Rosenman, R. H., Brand, R. J., Sholtz, R. I. & Friedman, M. (1976). Multivariate prediction of coronary heart disease during 8.5 year follow-up in the Western Collaborative Group Study. *The American Journal of Cardiology*, 37(6), 903-910.
6. Klein, S. (2002) *Lyckoformeln – Vad vetenskapen kan lära oss om lycka*. Natur och Kultur.
7. Kahneman, D. (2011) *Tänka, snabbt och långsamt*. Volante.
8. Kripke, D.F., Garfinkel, L., Wingard, D.L. Klauber, M.R. & Marler, M.R. (2002) Mortality associated with sleep duration and insomnia. *Arch Gen Psychiatry*, 59(2),131-6.
9. Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A.R. & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107, 441-429.
10. Selye, H. (1978) *The Stress of Life*. (Omarbetad upplaga) McGraw-Hill.
11. Giovannucci, E., Liu, Y., Rimm, E.B., Hollis, B.W., Fuchs, C.S., Stampfer, M.J. & Willett, W.C. (2006) Prospective study of predictors of vitamin D status and cancer incidence and mortality in men. *J Natl Cancer Inst*, 98, 451-9
12. Antonovsky, A. (2004) *Hälsans mysterium*. Natur och kultur.
13. Gospic, K. (2012) *Välj rätt! En guide till bra beslut*. Brombergs.
14. Lozano, R., Naqhavi, M., Foreman, K., Lim, S., Shibuya, K., Aboyans, V., ... & Murray, C.J. (2012) Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*, 380(9859), 2095-128.
15. Bergman Nutley, S., Darki, F. & Klingberg, T. (2013) Music practice is associated with development of working memory during childhood and adolescence. *Front Hum Neurosci*, 7:926.

Media

16. *The invisible gorilla*. [Videofil] Hämtad 2016-05-13 från http://theinvisiblegorilla.com/gorilla_experiment.html

2. GLAD, OGLAD ELLER MITTEMELLAN?

1. Lyubomirsky, S. (2008) *Lyckans verktyg – En vetenskaplig guide till lycka*. Natur och Kultur.
2. Seligman, M. (2007) *Verklig lycka – En grundbok i positiv psykologi*. Optimal Förlag.
3. Ulfsdotter Högnelid, L. (2004) *Psykologiska effekter för den sjungande individen eller Canto Ergo sum*. Psykologexamensarbete vis psykologiska institutionen, Stockholms universitet.
4. Csikszentmihályi, M. (1999) *M. Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*. Natur och Kultur.
5. Seligman, M. (2007) *Verklig lycka – En grundbok i positiv psykologi*. Optimal Förlag.
6. Sauter, D. (2010). More than happy: The need for disentangling positive emotions. *Current Directions in Psychological Science*, 19, 36-40. doi:10.1177/0963721409359290.

7. Fredrickson, B. (2009) *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. Random house LLC.
8. Forgas, J.P. (2013) Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational & Interpersonal Benefits of Negative Mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225-232.
9. Välmåendeskalan (2014). *Per Carlbring*. Hämtad 2014-02-21 från [http://www.carlbring.se/pub/SVENSKA_V%C3%A4lm%C3%A5endeskalan\(2014-02-21\).pdf](http://www.carlbring.se/pub/SVENSKA_V%C3%A4lm%C3%A5endeskalan(2014-02-21).pdf)
10. Kahneman, D. (2011) *Tänka, snabbt och långsamt*. Volante.
11. Lyubomirsky, S. (2008) *Lyckans verktyg – En vetenskaplig guide till lycka*. Natur och Kultur.
12. Garcia, D., Lundström, S., Brändström, S., Råstam, M., Cloninger, C.R., Kerekes, N., Nilsson, T. & Anckarsäter, H. (2013) *Temperament and character in the child and adolescent twin study in Sweden (CATSS): Comparison to the general population, and genetic structure analysis, PLoS ONE*, 8(8), e70475.
13. Vad innebär lycka för arbetslösa i orten Bengtsfors? *Sarah Eriksson*. Hämtad 2016-05-13 från <http://docplayer.se/497880-Vad-innebar-lycka-for-arbetslosa-i-orten-bengtsfors.html>
14. Norberg, J. *Den eviga matchen om lyckan*. (2009) Natur och Kultur.
15. Hall, T. (Februari 2015) Flyktingarna väntar otåligt på att återvända till Kobane. *Dagens Nyheter*. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.dn.se/nyheter/varlden/flyktingarna-vantar-otaligt-pa-att-atervanda-till-kobane/>
16. Nussbaum, M. (2013) *Främja förmågor: en modell för mänsklig utveckling*. Karneval förlag.

Personlig kommunikation

17. D. Sauter (28 september 2015).

3. LEENDESPRÅKET

1. Sauter, D., Eisner, F., Ekman, P. & Scott, S. K. (2010). Cross-cultural recognition of basic emotions through nonverbal emotional vocalizations. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(6),2408-2412.
2. Sauter, D. & Scott, S. K. (2007). More than one kind of happiness: Can we recognize vocal expressions of different positive states? *Motivation and Emotion*, 31(3), 192-199.
3. Ekman, P. (1993) Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392.
4. Wikipedia Facial Acting Coding System. Wikipedia. Hämtad 2016-05-13 från https://en.wikipedia.org/wiki/Facial_Action_Coding_System#cite_note-3
5. Jones, C. (2014) *The smile revolution in the eighteenth century Paris*. Oxford University Press.
6. Ekman, P., Davidson, R. J. & Friesen & W. V. (1990). The Duchennesmile: Emotional expression and brain physiology. II. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2) 342–353.
7. Warren, Z.J., Amus, S. & Power, A. (2015) It's contagious: Rethinking a metaphor dialogically. *Culture & Psychology*, 21(3), 359–379.
8. Dimberg, U., Thunberg, M. & Elmehed, K. (2000) Unconscious facial reactions to emotional facial expressions. *Psychological Science*, 11(1), 86–89.
9. Rummer, R., Schweppe, J., Schlegelmilch, R. & Grice, M. (2014) Mood is linked to vowel type: The role of articulatory movements. *Emotion*, 14(2), 246–250.
10. Kraft, T.L. & Pressman, S.D. (2012) Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science*, 23(11), 1372–1378.

11. Dimberg, U., Thunberg, M. & Grunedal, S. (2002) Facial reactions to emotional stimuli: Automatically controlled emotional responses. *Cognition & Emotion*, 16(4), 449–471.
12. Rychlowska, M., Cañadas, E., Wood, A., Krumhuber, E.G., Fischer, A. & Niedenthal, P.M. (2014) Blocking mimicry makes true and false smiles look the same, *PLoS ONE*, 9(3), e90876.
13. Emotional empathy, facial reactions, and facial feedback. *Per Andréasson*. Hämtad 2016-05-13 från <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:327146/FULLTEXT01.pdf>
14. Gabriellson, A. (2008) *Starka musikupplevelser – Musik är mycket mer än bara musik*. Gidlunds förlag.
15. LaFrance, M. & Hecht, M.A. (1995) Why smiles generate leniency. *Pers Soc Psychol Bull*, 21(3), 207–214.
16. Walsh, D.G. & Hewitt, J. (1985) Giving men the come-on: Effect of eye contact and smiling in a bar environment. *Perceptual and Motor Skills*, Vol 61(3), 873-874.
17. Klein, S. (2002) *Lyckoformeln – Vad vetenskapen kan lära oss om lycka*. Natur och Kultur.

4. SKRATTSPRÅKET

1. Bachtin, M. (2007) *Rabelais och skrottets historia*. Anthrosos.
2. Bergson, H. (1987) *Skrattet: en undersökning av komikens väsen*. Bokförlaget Pontes.
3. Falkman, K. (2010) *Varför skrattar människan?* Carlsson Bokförlag.
4. Betydelsen av humor som kommunikationsmedel i omvårdnad. Litteraturstudie. (2011) *Ekberg, M. & Linds, T*. Hämtad 2016-05-13 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:518997/FULLTEXT01.pdf>
5. Provine.R.R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation*. Penguin Books.
6. Provine, R. R. & Yong, Y.L. (1991) Laughter: A stereotyped human vocalization. *Ethology*, 89(1991) 115-124.
7. Bachorowski, J.-A., Smoski, M. J. & Owren, M. J. (2001). The acoustic features of laughter. *Journal of the Acoustical Society of America*, 110, 1581-1597.
8. Stearns, F.R. (1972) *Laughing*. Charles C. Thomas.
9. Koch. W. (Red.) (1990) *Naturlichkeit der sprache und der kultur: Acta colloquii*. Brockmeyer.
10. Yuditha, T., Fessler, D.M.T., Fusaroli, R., Clint, E., Aarøe, L., Apicella, C.L., ... & Bilgi, I. (2016) Detecting affiliation in colughter across 24 societies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(17), 4682–4687.
11. Bachorowski, J.-A. & Owren, M. J. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter elicits positive affect in listeners. *Psychological Science*, 12, 252-257.
12. The expressive pattern of laughter. *Willibald Ruch*. Hämtad 2016-05-13 från https://www.academia.edu/496681/The_expressive_pattern_of_laughterRuch, W. & Ekman, P.
13. Eibl-Eibesfeldt, I. (1989) *Human ethology*. Aldine de Gruyter.
14. Bailey, J. (1977) *Intent on Laughter*. Quadrangle.
15. Koch. W. (Red.) (1990) *Naturlichkeit der sprache und der kultur: Acta colloquii*. Brockmeyer.
16. Gruner, C.R. (1978) *Understanding laughter: the workings of wit and humor*. Nelson-Hall.
17. Ludovici, A.M. (1932) *The secret of lauhgter*. Constable.
18. Tietze, M. Gelotophobia: The fear of being laughed at. *Humor - International Journal of Humor Research*, 02/2009, 22:27-48.
19. The expressive pattern of laughter. *Willibald Ruch*. Hämtad 2016-05-13 från https://www.academia.edu/496681/The_expressive_pattern_of_laughterRuch, W. & Ekman, P.

20. Study: Laughter and sighs of relief are instinct, other emotional displays learned. *James Plafke*. (2010) Hämtad 2016-05-15 från <http://www.themarysue.com/laughing-instinct-everything-else-learned>.
21. Sroufe, L. & Waters, E. (1976) The ontogenesis of smiling and laughter: A perspective on the organization of development in infancy. *Psychological review*, 83(3), 173–89.
22. Eibl-Eibesfeldt, I. (1989) *Human ethology*. Aldine de Gruyter.
23. Sroufe, A.L. & Wunsch, J.P. (1972) The development of laughter in the First year of life. *Child Development*, 43(4), 1326–1344.
24. Turnbull, C.M. (1962) *The forest people*. Simon and Schuster.
25. Tusentals kvinnor skrattar åt minister. *Frida Bank*. Hämtad 2016-05-15 från <http://www.sydsvenskan.se/varlden/tusentals-kvinnor-skrattar-at-minister/>
26. Provine R.R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation*. Penguin Books.
27. Vettin, J. & Todt, D. (2004b) Laughter in conversation: Features of occurrence and acoustic structure. *Journal of Nonverbal Behavior*, 28(2), 93–115.
28. Bauman, R. & Sherzer, J.F. (Red.) (1975) *Explorations in the ethnography of speaking*. Cambridge University Press.
29. Glenn, P. (2003) *Laughter on interaction*. Cambridge.
20. Scott, S.K., Lavan, N., Chen, S. & Mcgettigan, C. (2014) The social life of laughter. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 618–620.
31. McGettigan, C., Walsh, E., Jessop, R., Agnew, Z.K., Sauter, D.A. & Warren, J.E. (2013) Individual differences in laughter perception reveal roles for Mentalizing and Sensorimotor systems in the evaluation of emotional authenticity. *Cerebral Cortex*, 227.
32. Provine, R.R. & Fischer, K.R. (2010) Laughing, smiling, and talking: Relation to sleeping and social context in humans. *Ethology*, 83(4), 295–305.
33. Vettin, J. & Todt, D. (2004) Laughter in conversation: features of occurrence and acoustic structure. *J. Nonverbal Behavior*, 28 (2), 93–115.
34. Provine, R.R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation*. Penguin Books.
35. Vlahovic, T.A., Robert, S. & Dunbar, R. (2012): Effects of Duration and Laughter on Subjective Happiness Within Different Modes of Communication. *J. Comput. Mediated Commun*, 17, 436-450.
36. Owren, M. J. & Rendall, D. (2001). Sound on the rebound: Bringing form and function back to the forefront in understanding nonhuman primate vocal signaling. *Evolutionary Anthropology*, 10, 58-71.
37. Glenn, P. (2003) *Laughter on interaction*. Cambridge.
38. Tietze, M. (1996) The Pinocchio Complex: Overcoming the fear of laughter. *Humor & Health Journal*, 5, 1–11.
39. Proyer R.T., Ruch, W., Ali, N.S., Al-Olimat, H.S., Amemiya, T., Adal, T.A., Ansari, S.A., ... & Yeun, E.J. (2009). Breaking ground in cross-cultural research on the fear of being laughed at (gelotophobia): a multi-national study involving 73 countries. *Humor. International Journal of Humor Research*, 22, (1/2), 253-279.
40. Proyer, R.T. & Ruch, W. (2010) Enjoying and fearing laughter: Personality characteristics of gelotophobes, gelotophiles, and katagelasticians. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(20102), 148–160.
41. Pellis, S.M. & Pellis, V.C. (2007) Rough-and-tumble play and the development of the social brain. *Current Directions in Psychological Science*, 16(2), 95–98.
42. Provine, R.R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation*. Penguin Books.

43. Panksepp, J. & Burgdorf, J. (2003) »Laughing« rats and the evolutionary antecedents of human joy? *Physiology & Behavior*, 79(3), 533–547.
44. Dog-laughter: Recorded playback reduces stress related behavior in shelter dogs. *Simonet, P., Versteeg, P. & Storie, D.* Hämtad 2016-05-15 från <http://www.petalk.org/LaughingDog.pdf>
45. Homo Ludens. A study of the play-element in culture. *Johan Huizinga.* Hämtad 2016-05-15 från http://art.yale.edu/file_columns/0000/1474/homo_ludens_johan_huizinga_routledge_1949_.pdf
46. Eberle, S.G. (2014) The elements of play toward a philosophy and a definition of play. *Journal of Play*, 6(2).
47. Laughter – the ordinary and the extraordinary. *Susan Scott.* Hämtad 2016-05-16 från <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-26/edition-4/laughter-ordinary-and-extraordinary>
48. Provine R.R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation.* Penguin Books.
49. Ruch, W., Köhler, G. & van Thriel, C. (1997). To be in good or bad humor: Construction of the state form of the State-Trait-Cheerful-Inventory. – STCI. *Personality and Individual Differences*, 22, 477-491.
50. Hofmann, J., Platt, T., Ruch, W., Niewiadomski, R. & Urbain, J. (2015) The influence of a virtual companion on amusement when watching funny films. *Motivation and Emotion*, 39(3), 434–447.
51. Rankin, A.M. & Philip, P.J. (1963). An epidemic of laughing in the Bukoba district of Tanganyika. *Central African Journal of Medicine*, 9, 167–170.
52. Tracy, J. & Robins, R. (2007) The prototypical pride expression: Development of a nonverbal behavior coding system. *Emotion (Washington, D.C.)*. 7(4), 789–801.
53. Cuddy, A., J.C., Caroline A. Wilmoth & Dana R. Carney. (2012) The Benefit of Power Posing Before a High-Stakes Social Evaluation. *Harvard Business School Working Paper*, No. 13-027.
54. Blakemore, S.J., Wolpert, D.M. & Frith C.D. (1998). Central cancellation of self-produced tickle sensation. *Nat. Neurosci.* 1 (7), 635–40.
55. Newman, B., O'Grady, M.A., Ryan, C.S. & Hemmes, N.S. (1993). Pavlovian conditioning of the tickle response of human subjects: Temporal and delay conditioning. *Perceptual and Motor Skills* 77 (3 Pt 1): 779–85.
56. Leuba, C. (1941) Tickling and laughter: two genetic studies. *Journal of Genetic Psychology*, (58), 201-9.
57. Harris, C. & Alvarado, N. (2005) Facial expressions, smile types, and self-report during humour, tickle, and pain. *Cognition & Emotion*, 19(5), 655–669.
58. Humor. *Göran B Nilsson.* Hämtad 2016-05-16 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/humor>
59. Skratt och glädje. *Jonatan Habib Engqvist.* Hämtad 2016-05-17 från <http://sh.diva-portal.org/smash/get/diva2:785101/FULLTEXT01.pdf>
60. Robinson, V.M. (1991) *Humour and the health professions: The Therapeutic Use of Humor in Health Care.* Slack.
61. Wild, B., Rodden, F.A., Rapp, A., Erb, M., Grodd, W. & Ruch, W. (2006) Humor and smiling: Cortical regions selective for cognitive, affective, and volitional components. *Neurology*, 66(6), 887–893.
62. Hay, J. (2000) Functions of humor in the conversations of men and women. *Journal of Pragmatics*, 32(6), 709–742.
63. Frankl, V. (2015) *Livet måste ha mening.* Natur och Kultur.
64. Hay, J. (2000) Functions of humor in the conversations of men and women. *Journal of Pragmatics*, 32(6), 709–742.

65. Billig, M. (2005) *Laughter and ridicule: Towards a social critique of humour*. Sage.
66. Bachtin, M. (2007) *Rabelais och skattets historia*. Anthropos.
67. Lundberg, A. (2008) *Allt annat än allvar – Den komiska kvinnliga grotesken i svensk samtida skattkultur*. Makadam.
68. Olsson, M. (2003) *Språkbruk, skämt och kön – Teoretiska modeller och sociolingvistiska tillämpningar*. Institutionen för nordiska språk vid Uppsala universitet.
69. Jordan, J.A. & Kalcik, S.J. (Red.) *Some differences in male and female joke-telling. I: Women's folklore, women's culture*. Philadelphia.
70. Einarsson, J. (1981) *Bekönade ord i förskolan*. Institutionen för ämnesmetodik och ämnesteor, Lunds universitet.
71. Olsson, M. (2003) *Språkbruk, skämt och kön – Teoretiska modeller och sociolingvistiska tillämpningar*. Institutionen för nordiska språk vid Uppsala universitet.
72. Lundberg, A. (2008) *Allt annat än allvar – Den komiska kvinnliga grotesken i svensk samtida skattkultur*. Makadam.
73. Svebak, S. (2010) The Sense of Humor Questionnaire: Conceptualization and review of 40 years of findings in empirical research. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3).
74. Nosenko, E. & Opykhailo, O. (2014) The predictive potential of the humor forms and styles for the implicit personality assessment. *European Scientific Journal*, 10(11)
75. Harris, C. (1999) The mystery of ticklish laughter. *American Scientist*, 87(4), 344.
76. Svebak, S., Martin, R. A. & Holmen, J. (2004). The prevalence of sense of humor in a large, unselected county population: Relations with age, sex and some health indicators. The Nord-Trøndelag Health Study (HUNT), Norway. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 121-134.)
77. Parvizi, J. (2001) Pathological laughter and crying: A link to the cerebellum, *Brain*, 124(9), 1708–1719.

Media

78. Talets klang [Ljudfil] från Sveriges Radio, Skolradio (oktober 1935).
79. Scott, S. [Videofil]. Why we laugh. Hämtad 2016-05-16 från https://www.ted.com/talks/sophie_scott_why_we_laugh/citations

5. HUR PÅVERKAR DET OSS OM VI SKRATTAR – ELLER OM VI INTE GÖR DET?

1. Cousins, N. (2005) *Anatomy of an Illness: As Perceived by the Patient*. Norton.
2. Selye, H. (1978) *The Stress of Life*. (Omarbetad upplaga) McGraw-Hill.
3. Ko, H. & Youn, C. (2011) Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & gerontology international*, 11(3), 267–74.
4. Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T. (2010) Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
5. Yuan, J.W., McCarthy, M., Holley, S.R. & Levenson, R.W. (2010) Physiological down-regulation and positive emotion in marital interaction. *Emotion*, 10(4), 467–474.
6. En dag för modiga kvinnor. *Erik Helmersson*. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.dn.se/ledare/signerat/erik-helmerson-en-dag-for-modiga-kvinnor/>
7. Ström, L & Carlbring, P. (2014) *Handbok för oglada*. KBT-akademien.
8. Pererik, B. (2014) *Socialförsäkringsrapport 2014: 18 Sjukfrånvarons utveckling*. Försäkringskassan.

9. Socialdepartementet. (2011) *Rehabiliteringsrådets slutbetänkande*. SOU 2011:15. Stockholm: Fritzes.
10. Horton, R. (2007) Launching a new movement for mental health. *The Lancet*, 370(9590), 806.
11. Läkartidningen – Fysisk aktivitet lika bra som KBT eller läkemedel vid depression. *Eva Andersson, Anders Hovland, Bengt Kjellman, Jill Taube & Egil W. Martinse* Hämtad 2016-05-18 från <http://www.lakartidningen.se/Klinik-och-vetenskap/Klinisk-oversikt/2015/11/Fysisk-aktivitet-lika-bra-som-KBT-eller-lakemedel-vid-depression>
12. Bohman, H., Jonsson, U., Knorrning, A-L., Knorrning, L., Olsson, G., Paaren, A., Larsson, M. & Naessen, T. (2009) Thicker carotid intima layer, thinner media layer and higher intima/media ratio in women with recurrent depressive disorders: A pilot study using non-invasive high frequency ultrasound. *World Journal of Biological Psychiatry*, 1–5.
13. Klein, S. (2002) *Lyckoformeln – Vad vetenskapen kan lära oss om lycka*. Natur och Kultur.
14. Rajkowska, G. (2000) Postmortem Studies in mood disorders indicate altered numbers of neurones and glial cells. *Biological Psychiatry*, 48, 766-777.
15. Isen, A.M., Daubman, K.A. and Nowicki, G.P. (1987) Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122–1131.
16. Takahashi. M & Inoue, T. (2009) The Effects of Humor on Memory for Non-Sensical Pictures. *Acta Psychologica*, 132 (1), 80– 84.
17. Bains, G., Berk, L., Lohman, E., Daher, N., Petrofsky, J., Schwab, E. & Deshpande, P. (2015) Humors effect on short-term memory in healthy and diabetic older adults. *Alternative therapies in health and medicine*, 21(3), 16–25.
18. Kahneman, D. (2011) *Tänka, snabbt och långsamt*. Volante.
19. Wildgruber, D., Szameitat, D.P., Ethofer, T., Brück, C., Alter, K., Grodd, W. & Kreifelts, B. (2013) Different types of laughter modulate connectivity within distinct parts of the laughter perception network. *PLoS ONE*, 8(5), e63441.
20. Berk, L.S., Tan, S.A., Fry, W.F., Napier, B.J., Lee, J.W., Hubbard, R.W., Lewis, J.E. & Eby, W.C.(1989) Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *Am J Med Sci*, 298, 390–396.
21. Berk, L., Alphonso, C., Thakker, N. & Nelson, B. (2014) Eustress humor associated laughter compared to stress differentially modulates EEG power spectral density across frequency bins 1-40Hz (684.10). *The FASEB Journal*, 28(1 Supplement), 10–684.
22. Heal your heart: The positive emotions prescription to prevent and reverse heart disease – kindle edition. *Michael Miller*. Hämtad 2016-05-18 från https://www.amazon.com/Heal-Your-Heart-Positive-Prescription-ebook/dp/B00PG992UY?ie=UTF8&keywords=heal%20your%20heart&qid=1458309489&ref_=sr_1_1&s=digital-text&sr=1-1
23. Miller, M. & Fry, W.F. (2009) The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. *Medical Hypotheses*, 73(5), 636–639.
24. Clark, A., Seidler, A. & Miller, M. (2001) Inverse Association between Sense of Humor and Coronary Heart Disease. *International Journal of Cardiology*, 80(1), 87–8.
25. Miller, M. (2006) Impact of cinematic viewing on endothelial function. *Heart*, 92(2), 261–262.
26. Sugawara, J., Tarumi, T. & Tanaka, H. (2010) Effect of mirthful laughter on vascular function. *The American Journal of Cardiology*, 106(6), 856–859.
27. Urban Myth: One Minute Of Laughter Gives You The Same Benefits As 10 Minutes On A Rowing Machine. *Sebastian Gendry*. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.laughteronlineuniversity.com/laughter-cardiovascular-benefits/>

28. Klein, S. (2002) *Lyckoformeln – Vad vetenskapen kan lära oss om lycka*. Natur och Kultur.
29. Shields, J.W. (1992) Lymph, lymph glands, and homeostasis. *Lymphology*, 25 (4), 147.
30. Dillon, K.M. & Totten, M.C. (1989) Psychological factors, immunocompetence, and health of breast-feeding mothers and their infants. *The Journal of Genetic Psychology*, 150 (2).
31. Berk, L.S., Tan, S.A., Napier, B.J. & Eby, W.C. (1989) Eustress of mirthful laughter modifies natural killer cell activity. *Clin Res*, 37 (115).
32. Bennett, M.P., Zeller, J.M., Rosenberg, L. & McCann, J. (2003) The effect of mirthful laughter on stress and natural killer cell activity. *Altern Ther Health Med*, 9(2), 38-45.
33. Surwit, R.S. & Schneider, M.S. 1993 Role of stress in the etiology and treatment of diabetes mellitus. *Psychosom Med*. 55, 380–393.
34. Berk, L.S., Tan, S.A., Napier, B.J. & Eby, W.C. (1989) Eustress of mirthful laughter modifies natural killer cell activity. *Clin Res*, 37 (115).
35. Takahashi, K., Iwase, M., Yamashita, K., Tatsumoto, Y., Ue, H., Kuratsune, H., ... & Takeda, M. (2001) The elevation of natural killer cell activity induced by laughter in a crossover designed study. *Int J Mol Med*, 8, 645–650.
36. Hayashi, K., Hayashi, T., Iwanaga, S., Kawai, K., Ishii, H., Shoji, S. & Murakami, K. (2003) Laughter lowered the increase in Postprandial blood glucose, *Letters: Observations*, 26(5), 1651–1652.
37. Buchowski, M., Blomquist, K.M., Chen, K., Byrne, D. & Bachorowski, J.-A. (2006) Energy expenditure of genuine laughter. *International Journal of Obesity*, 31(1), 131.
38. McCracken, L. M., Vowles, K. E. & Eccleston, C. (2005) Acceptance-based treatment for persons with complex, long standing chronic pain: a preliminary analysis of treatment outcome in comparison to a waiting phase. *Behav Res Ther*, 43(10), 1335-134638.
39. Wicksell, R. K., Ahlqvist, J., Bring, A., Melin, L. & Olsson, G. L. (2008) Can exposure and acceptance strategies improve functioning and life satisfaction in people with chronic pain and whiplash-associated disorders (WAD)? A randomized controlled trial. *Cogn Behav Ther*, 37(3), 169-182.
40. Wicksell, R. K., Melin, L., Lekander, M. & Olsson, G. L. (2009) Evaluating the effectiveness of exposure and acceptance strategies to improve functioning and quality of life in longstanding pediatric pain -a randomized controlled trial. *Pain*, 141(3), 248-257.
41. Dunbar, R.I.M., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E.J.C., Stow, J., ... & van Vugt, M. (2011) Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1731), 1161–1167. (OBS! »Social laughter« syftar på delat skratt, ej sociala skrattorer.)
42. Shin, H., Ryu, K. & Song, Y. (2011) Effects of laughter therapy on postpartum fatigue and stress responses of postpartum women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(3), 294–301.
43. Svebak, S., Romundstad, S. & Holmen, J. (2010) A 7-Year prospective study of sense of humor and mortality in an adult county population: The hunt-2 study. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 40(2), 125–146.
44. Romundstad, S., Svebak, S., Holen, A. & Holmen, J. (2016) A 15-Year follow-up study of sense of humor and causes of mortality. *Psychosomatic Medicine*, 78(3), 345–353.
45. Ferner, R.E. & Aronson, J.K. (2013) Laughter and MIRTH (Methodical Investigation of Risibility, Therapeutic and Harmful): Narrative synthesis, *BMJ*, 347(3), 7274–f7274.

Media:

46. Glappet [Videofil]. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.oppetarkiv.se/video/1700042/glappet>

6. VEM KAN JOBBA FÖRUTAN SKRATT?

1. *Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning*. Hämtad 2016-05-18 från https://www.forsakringskassan.se/wps/portal/!ut/p/a0/LYyxDsMgDAW_pQMzVN265S_SLMgKVupAHgi75PebSp10d8P5xc9-AQ3ZyKS-CyuWvcz2ejzt7o_JhbXCGKbsQuus-sfBKXehJIYLar8UB6FcJzWotStlRjQpJer-yZq7DAg23_J0-wKDJ-mA_/
2. *Arbetsmiljöns betydelse för symtom på depression och utmattningssyndrom*. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.sbu.se/sv/publikationer/SBU-utvarderar/arbetsmiljoes-betydelse-for-symtom-pa-depression-och-utmattningssyndrom/>
3. Johnsson, J., Lugn, A. & Rexed, B. (2003) *Långtidsfrisk: Så skapas hälsa, effektivitet och lönsamhet*. Ekerlid.
4. Amabile, T.M. & Kramer, S. (2011) *The progress principle: Using small wins to ignite joy, engagement, and creativity at work*. Harvard Business Review Press.
5. Boehm, J.K. & Lyubomirsky, S. (2008) Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*, 16(1), 101–116.
6. Does the stock market fully value intangibles? Employee satisfaction and equity prices. *Alex Edmans*. Hämtad 2016-05-18 från http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=985735
7. Oswald, A.J., Proto, E. & Sgroi, D. (2015) Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789–822.
8. Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. James K. Harter, Frank L. Schmidt, & Corey L.M. Keyes. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.nhsemployers.org/~media/Employers/Documents/Retain%20and%20improve/Harter%20et%20al%202002%20WellbeingReview.pdf>
9. Pink, D. H. (2009) *Drivkraft - den överraskande sanningen om vad som motiverar oss*. Bookhouse.
10. Skratta åt skiten, det hjälper: En kvalitativ studie om individers upplevelser av humor på arbetsplatsen. *Kristin Bäcke & Henrik Hermansson*. Hämtad 2016-02-16 från www.uppsater.se/upsats/1fc6c3c8cf/
11. *Sveriges officiella arbetsskadestatistik – Arbetsmiljöverket*. Hämtad 2016-05-19 från <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/arbetsmiljostatistik-officiell-arbetsskadestatistik/>
12. Andersson, I., Hedlund, A. & Rosén, G. (2010) Är dagens arbeten attraktiva? Värderingar hos 1 440 anställda. *Arbetsmarknad & arbetsliv*, 16(4), 31.
13. Proyer, R.T. & Ruch, W. (2011) The virtuousness of adult playfulness: The relation of playfulness with strengths of character. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 4.
14. Playing at Work: Organizational Play as a Facilitator of Creativity. *Samuel West*. Hämtad 2016-05-19 från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8082537&fileId=8082561>
15. *Pike Place Fish Market*. Hämtad 2016-05-19 från <https://www.pikeplacefish.com>
16. Playing at Work: Organizational Play as a Facilitator of Creativity. *Samuel West*. Hämtad 2016-05-19 från <http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=8082537&fileId=8082561>
17. Amabile, T., Barsade, S., Mueller, J. & Staw, B. (2005). Affect and Creativity at Work. *Administrative Science Quarterly*, 50(3), 367–403.
18. Duncan, W.J., Smeltzer, L.R. & Leap, T.L. (1990) Humor and work: Applications of joking behavior to management. *Journal of management*, 16(2), 255–278.
19. Duncan, W.J. & Feisal, J.P. (1989) No laughing matter: Patterns of humor in the workplace. *Organiza-*

tional dynamics, 17(4), 18–30.

20. Robert, C. & Wilbanks, J.E. (2012) The wheel model of humor: Humor events and affect in Organizations. *Human relations*, 65(9), 1071–1099.
21. Robinson, D.T. & Smith-Lovin, L. (2001) Getting a laugh: Gender, status and humor in task discussions. *Social forces*, 80(1), 123–158.
22. Westwood, R.I. & Johnston, A. (2013) Humor in organization: From function to resistance. *Humor*, 26(2), 219–247.
23. Granèr, R. (2014) Humorns funktion i polisarbetet. *Nordisk politiforskning*, 1(1):9–23.
24. Weaver, S. (2010) The 'other' laughs back: Humour and resistance in anti-racist comedy. *Sociology*, 44(1), 31–48.

7. SKRATTANDE I YRKEN DÅR MÄNNISKOR ARBETAR MED MÄNNISKOR

1. Sjukhusclowner – i kommunikation med sjuka barn. *Lotta Linge*. Hämtad 2016-05-19 från <http://social-medicinstidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/596/416>
2. Lundquist, L. (April, 2009) Professor vårdar glädjen. *Svenska Dagbladet*. Hämtad 2016-05-19 från <http://www.svd.se/professor-vardar-gladjen>
3. Beck, C.T. (1997) Humor in nursing practice: A phenomenological study. *International Journal of Nursing Studies*, 34(5), 346–352.
4. Betydelsen av humor som kommunikationsmedel i omvårdnad. *Ekberg, M. & Linds, T.* Hämtad 2016-05-19 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:518997/FULLTEXT01.pdf>
5. Åstedt-Kurki, P., Isola, A., Tammentie, T. & Kervinen, U. (2001) Importance of humour to client-nurse relationships and clients' well-being. *International Journal of Nursing Practise*, 7, 119-125.
6. Olsson, H., Koch, M., Backe, H. & Sorensen, S. (2000) Nursing and humour – an exploratory study in Sweden. *Nordic Journal of Nursing Research*, 20(1).
7. Bennett, M.P. & Lengacher, C. (2006) Humor and laughter may influence health: II. Complementary therapies and humor in a clinical population. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 3(2), 187–190.
8. Lengacher, C., Bennett, M., Kip, K., Keller, R., LaVance, Smith, L. & Cox, C. (2002) Frequency of use of complementary and alternative medicine in women with breast cancer. *Oncology nursing forum*, 29(10), 1445–52.
9. Holland, J. C. & Sheldon, L. (2000). *The human side of cancer. Living with hope, coping with uncertainty.* Harper Collins Publishers.
10. Kim, S.H., Kook, J.R., Kwon, M., Son, M.H., Ahn, S.D. & Kim, Y.H. (2015) The effects of laughter therapy on mood state and self-esteem in cancer patients undergoing radiation therapy. A Randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 217–222.
11. *Cancer Treatment Centers of America*. Hämtad 2016-05-29 från <http://www.cancercenter.com>
12. Chapple, A. & Ziebland, S. (2004). The role of humor for men with testicular cancer. *Qualitative Health Research*, 14, 1123-1139.
13. Olsson, H., Koch, M., Backe, H. & Sorensen, S. (2000) Nursing & humour - an exploratory study in Sweden. *Nordic Journal of Nursing Research*, 20(1), 42–45.
14. Adamle, K.N. & Ludwick, R. (2005) Humor in hospice care: Who, where, and how much? *Am J Hosp Palliat Care*, 22(4), 287–290.
15. Dean, R. & Gregory, D. (2005) More than trivial: Strategies for using humor in palliative care. *Cancer*

nursing, 28(4), 292–300.

16. Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Shafiabady, A., Delavar, A. & Honari, H. (2010) Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: A randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry*, 26(3), 322–7.
17. Petzäll, K. & Olsson, H. (2007) Subjective well-being in old age. *Nordic Journal of Nursing Research*, 27(4), 9–13
18. Personlig kommunikation med f.d. arbetsterapeuten Kerstin Nordefors.
19. Tyrdal, S. (2001) *Humor og helse – i teori og praksis. Bok 1*. Kommuneförlaget.
20. Tyrdal, S. (2001) *Humor og helse – i teori og praksis. Bok 2*. Kommuneförlaget.
21. Getting anxiety right. *Joseph LeDoux*. Hämtad 2016-05-19 från <https://www.project-syndicate.org/commentary/new-approach-to-treating-anxiety-by-joseph-ledoux-2016-01>
22. Personlig kommunikation. (Citeringen godkänd av Joseph LeDoux.)
23. Ziyaemehr, A., Kumar, V. & Abdullah, M. (2011) Use and non-use of humor in academic ESL classrooms. *English Language Teaching*, 4(3).

8. SKRATTRETNINGSTIPS

1. Personlig kommunikation.
2. Tietze, M. (1992) *Heilkraft des Humors – Therapeutische Erfahrungen mit Lachen*. Herderbücherei.
3. Ett operativt skrattmål. *Per Rosengren & Berit Jóhannesson*. Hämtad 2016-05-19 från http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/motion/ett-operativt-skrattmal_GM02Fi912
4. Personlig kommunikation.
5. *Omron*. Hämtad 2016-05-19 från <http://www.oss.omron.co.jp/smilesca/>
6. Personlig kommunikation och japansk hemsida. Hämtad 2016-05-18 från <http://oweb1.osakac.ac.jp/ecip/bakushokei/>
7. *Laughter measurement method and apparatus*. Hämtad 2016-05-18 från <http://www.google.com/patents/US20110201971>

9. SKRATTVETENSKAP

1. *Ilhaire – The science of Laughter*. Hämtad 2016-05-18 från www.ilhaire.eu

BOKTIPS

- Andersson, L.E. (2011) *OBM – Ledarskapets psykologi. Hur konsekvensstyrt ledarskap ger resultat*. Bonniers.
- Bauer, J. (2007) *Varför jag känner som du känner*. Natur och Kultur.
- Grossi, G. (2014) *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*. Viva.
- Kåver, A. (2006) *KBT i utveckling: en introduktion till kognitiv beteendeterapi*. Natur och Kultur.
- Linder, A. & Breinhild Mortensen, S. (2008) *Glädjens pedagogik*. Studentlitteratur.
- Nilsson, B. (2010) *Lek på jobbet: hur lek kan främja kreativitet, innovation och utforskning*. Pocky.
- Näslund, G.K. (2009) *Tankar om glädje och vardagslycka*. Optimal förlag.
- Ortiz, L. (2008) *Förändra ditt liv med KBT och motiverande samtal MI*. Natur och Kultur.
- Sapolsky, R.M. (2003) *Varför zebror inte får magsår*. Natur och Kultur.
- Hayes, S.C. & Smith, S. (2007) *Sluta grubbla börja leva*. Natur och Kultur Akademisk.



Söderström, M. (2007) *Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi (KBT)*. Viva.
West, S. (2011) *Konsten att vara kåt på jobbet*. Samuel West.

