

## Ett skratt inget att skämta om

## En egenskap med överlevnadsvärde

**E**tt gott skratt förlänger livet. Det vet vi. Men, lagom är bäst, man kan också »skratta ihjäl sig«.

Att det finns djupt rotade föreställningar om skrattets betydelse för individens hälsa är ingen nyhet. Humor är en viktig del i vårt sociala liv, viktigt för oss som individer. Hur vi skämtar och vem vi skämtar om markerar vår sociala rangordning och tillhörighet. Det finns mycket sociologisk och psykologisk forskning om humor, men finns medicinsk sådan? Humor inte bara ur individ- och samhällsperspektiv, utan som viktig del i människosläktets överlevnad över huvud taget? Finns det några sådana teorier?

Jag tänkte göra en liten exposé över aktuell humorforskning, och för att inte verka oseriös börjar jag med hårda fakta från odiskutabelt erkända tidsskrifter.

**Vet ni egentligen** var humorn sitter i hjärnan? Jo, i främre högra delen, menar några författare i tidningen *Brain*. För att komma fram till detta är man först tvungen att definiera hur humor fungerar egentligen. Finns det någon gemensam nämnare för skämt, någon sorts gemensam anatomi? Ja, titta på de här historierna:

Läkaren säger till gubben som söker för darrhänthet: »Dricker ni mycket?« Gubben: »Näe, ji spill ut de meste.«

Eller, något annat: En kille säger till sin kompis: »Vet du att i Göteborg finns det ett tjejbänd som spelar med bara bröst!« Kompisen: »Va, har dom inga instrument alls?«

Oavsett ni skrattar åt det här eller ej vill jag helt vetenskapligt påpeka att historierna är uppbyggda så att man först leds att tro att det är på ett visst sätt, och sedan i sluttraden, tar historien en helt annan vändning, »the punchline«. Så bygger de flesta ståuppkomiker och humorister upp sina skämt.

Just den här förmågan, att raskt ompröva verkligheten och se den från ett annat, oväntat perspektiv menar man skulle sitta i just främre högra delen av hjärnan. De patienter som hade skador där kunde inte förstå punchlines, inte heller bildmässiga lustigheter, alltså skämtserier. Däremot kunde de fortfarande uppskatta slapstick-humor, där folk ramplar i färgburkar och så. Kan

vara bra att veta för doktorn, på vilket sätt man ska skämta, om man nu ska det, för att det ska uppskattas.

**När jag sökte på Medline** för att se vad som fanns av aktuella artiklar om humor och humorterapi slogs jag av att detta verkar vara kvinnornas domän i vården. (Om man nu räknar med att sjuksköterskeyrket fortfarande är ett kvinnoyrke.) Där fanns massor av artiklar, i amerikanska skötersketidskrifter framför allt, med titlar som »Laughter – the best medicine« och »One laugh a day keeps the doctor away«.

Doktorerna var verkligen frånvarande i den mer positiva delen av humorartiklarna. I de artiklar som var skrivna av läkare togs skrattandet upp huvudsakligen som problem, i stil med: »Skratt och epilepsi« eller »Skratt och inkontinens« eller »Skratt och stroke« ...

Sköterskorna verkar ha tagit till sig att det är viktigt att använda humor i vården. Det finns flera studier gjorda på detta, bl a en finsk sådan. Där betonas en humor som handlar om intimitet, egentligen. Man skämtar bara om man känner att det är på sin plats i sammanhanget, om man känner pati-

enten ordentligt. I sådana fall upplever man skämt som ett sätt för både patient och vårdare att stå ut med, och komma över, svåra situationer. Ett viktigt sätt att kommunicera, helt enkelt. Att aldrig skratta *åt*, utan alltid *med*.

Det får mig att tänka på när jag en gång i tiden skötte en svårt sjuk kvinna på sjukhus. När jag på morgonen drog in toalettstolen kunde hon småskratande säga: »Jaha, kommer du med tronen nu.« Och jag sa nåt i stil med: »Jo, nu får du sitta kungligt.« En sån ton som man kan ha mellan varandra om båda känner sig trygga, ett skämtande med djupt allvar som klangbotten, som jag tror många som arbetar inom vården känner igen.

Kanske är det en typiskt kvinnlig humor. Eller är det så att det är en typiskt kvinnlig situation – fortfarande – att vårda och på något sätt kommunicera med den man vårdar.

**Det finns författare som menar** att den första clown vi möter i våra liv är en kvinna. Mamma ... Vår första erfarenhet av humor.

Christopher Bollas skriver om detta: »En mamma som tycker om sitt barn gör den enorma ojämligheten

mellan henne och babyn till ett nöje för båda, och visar hur man genom att finna nöje i sin situation kan utveckla en speciell känsla, känslan för humor. En mamma som finner nöje i sin baby kan få babyn att skratta åt sig själv innan den blir medveten om vad ett skämt är, och att roas av sin situation som människa långt innan den förstår sin situation. Känslan för humor föregår känslan av ett själv.«

Ett sådant resonemang ger ju en förreställning om att humor verkligen är något fundamentalt i människans liv –

*Det finns författare som menar att den första clown vi möter i våra liv är en kvinna. Mamma ... Vår första erfarenhet av humor.*

inte som somliga anser ett lyxbeteende, en överflödiga gåva som vi fått. Inget ont om lyxiga gåvor, men det resonemang Christopher Bollas för ger humor en plats bredvid sådana erkända storheter som aggressivitet och sexualitet, som ju självklart ansetts ha en grundläggande betydelse för människans fortlevnad.

I tidningen »Medical Hypotheses« skriver en författare med namnet Ramachandran om just humor, och skratt, ur ett evolutionsperspektiv. Han utgår ifrån antagandet att grunden för humor just handlar om att raskt kunna omvärdera en situation. Men varför visar man att man omvärderar situationen genom att just skratta? Detta högljudda, smittande läte, varför just så?

Det hade stort överlevnadsvärde redan från mänsklighetens begynnelse, menar Ramachandran. Han målar upp ett scenario där en flock urmänniskor kommer vandrande, kanske på jakt efter föda. Plötsligt närmar sig något hotfullt. Ett stort dammoln kanske, vid horisonten. Vad är det? Så upptäcker en av urmänniskorna att det är bara ett gäng ofarliga människokokusiner på väg ...

Han börjar skratta, högt, och markerar på det viset för de andra att det var falsklarm, vi behöver inte fly! Och så kan gruppen använda sin energi på något nyttigare än att fly i onödan. Och det har ju ett överlevnadsvärde.

Så gör vi förresten fortfarande, skrattar om vi blir utsatta för »falsklarm«. Om det rör sig i trappuppgången på natten och jag kikar ut, livrädd att det ska vara en inbrottstjuv, och ser grannens katt, då skrattar jag, lättat.

**Ja, efter sådana här funderingar** kring urskrattets viktiga betydelse för urmänniskan inser man ju att skrattet inte kan förpassas till någon sorts egenskapernas godishylla: Gott och trevligt, men inte så viktigt.

Kanske får man så småningom till och med se svensk forskning i ämnet. Jag är ingen sökexpert, men faktum är att jag träffade inte på ett enda svenskt bidrag på Medline. Kanske hejdas vi av ingrodda svårmodiga föreställningar om skratt som något suspekt, oseriöst och nästan på syndigt: »Den som skrattar på morgonen får gråta innan kvällen« och liknande.

Nåja, vem känner för att skratta inför en lång arbetsdag. Man kan nog få gråta innan kvällen ändå. Men lite mer av Voltaire skulle man kanske anamma inom vården. Han som menade att: »Konsten i medicinen är att roa patienten, medan naturen sköter läkningen.«

#### Referenser

- Bollas C. Cracking up: the work of unconscious experience. London: Routledge; 1995.
- Ohlsson M. Skämt, makt och myter – humor i genusperspektiv. Kvinnovetenskaplig tidskrift 1999; (2):31-41.
- Ramachandran VS. The neurology and evolution of humor, laughter and smiling: the false alarm theory. Med Hypotheses 1998; 51: 351-4.
- Ramachandran VS. The evolutionary biology of self-deception, laughter, dreaming and depression: Some clues from anosognosia. Med Hypotheses 1996; 47: 347-62.
- Shammi P, Stuss DT. Humor appreciation: a role of the right frontal lobe. Brain 1999; 122: 657-66.
- Åstedt-Kurki P, Liukkonen A. Humor in nursing care. J Adv Nurs 1994; 20: 183-8.



KRÖNIKÖR: **Maria Ohlsson**  
distriktsläkare, Saltsjö-Boo  
ILLUSTRATION: **Folke Nordlinder**

## Särtryck Läkartidning

**N**är konsensus saknas om hur lä behandla, spelar den beprövade en stor roll. Det 48-sidiga häftet inne korta, praktiskt inriktade artiklar r till världens vardag och vänder sig verksamma läkare. Förutom diagnosterapi speglas goda exempel på prningsfrågor och administration.

Priset är 55 kr.

## Enligt min erfarenhet



Beställer härmed.....ex  
av "Enligt min erfarenhet"

.....  
namn

.....  
adress

.....  
postnummer

.....  
postadress

Insändes till Läkartidningen  
Box 5603  
114 86 Stockholm

Faxnummer: 08-20 74 35

www.lakartidningen.se  
under särtryck, böcker