

Det handlar om humor

- en mycket allvarlig sak

"Sitt inte och trumma med fingrarna på bordet", sa mamman till sin tolvåriga dotter, "det är så enerverande!"

"Jasså tycker du kanske att det vore mindre enerverande att ha en massa lejon springande omkring här inne i rummet?"

"Lejon, vad pratar du för smörja?"

"Ja, jag jagar bort lejonen genom att trumma!"

"Struntprat, här finns inga lejon."

"Nej, just det – där ser du hur effektivt det är!"



”Varför ska man ha roligt när man kan lida”

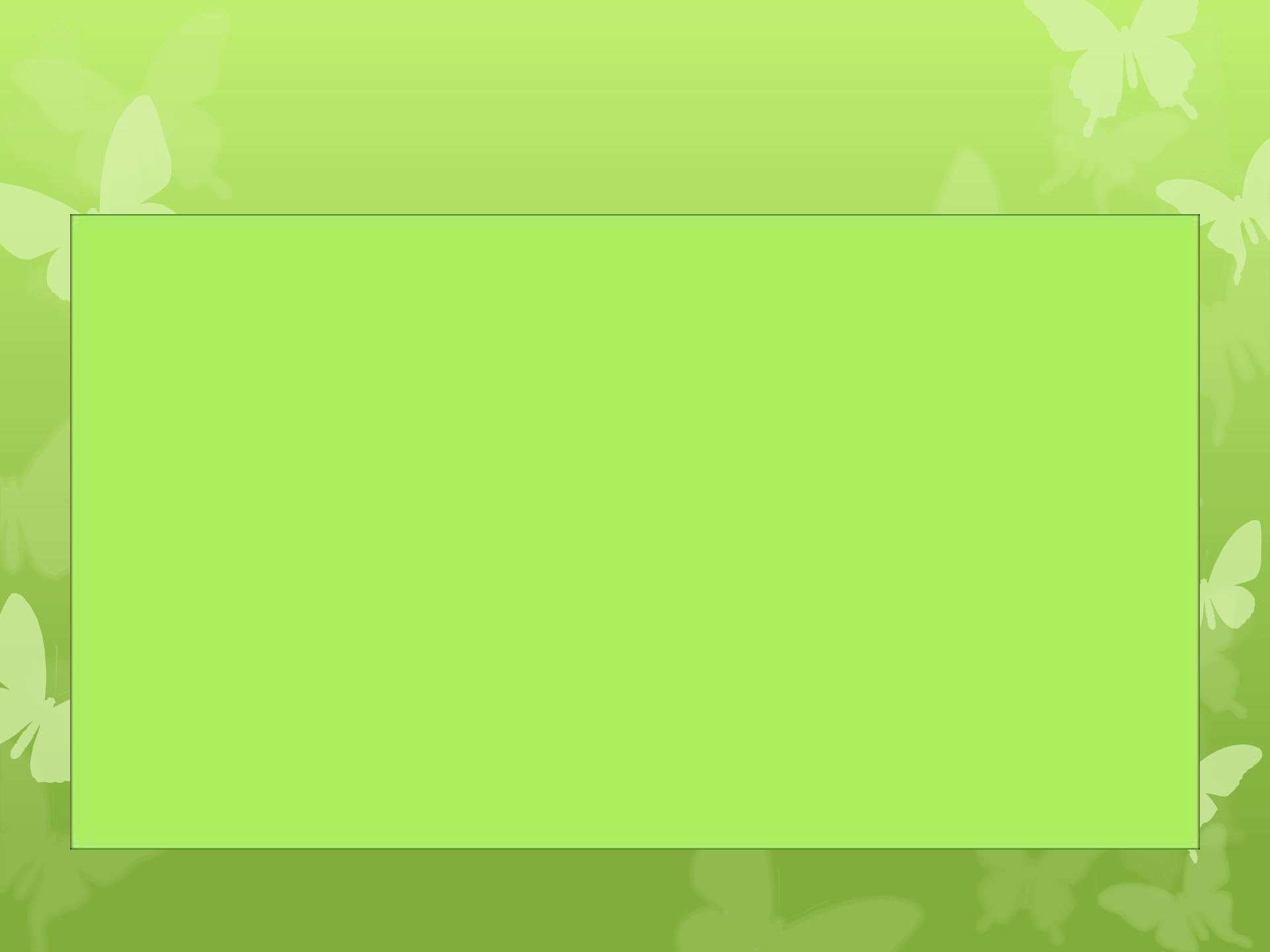
Piteåcitāt - hört i fikarummet...





”Ett skratt är kortaste vägen mellan två människor”

Lars-Eric Unestål





Hur roligt får det vara?

En undersökning om humorns betydelse för familjer i terapi

Liz Bertholdsson

Psykoterapeutprogrammet inriktning familj 90 hsp

Institutionen för klinisk vetenskap, psykoterapi

Höstterminen 2011

Examensarbete 15 hsp

Handledare: Ellinor Salander Renberg, professor och Lars Ryding, familjeterapeut

Sammanfattning

Syftet med denna uppsats har varit att ta reda på vad familjer tycker om att terapeuten använder humor i familjeterapi. Familjer i terapi, vuxna och barn från 12 år, ombads via sina terapeuter besvara en kort anonym enkät om humor kunde vara viktigt, till hjälp eller störande i samtalet. Totalt besvarade 117 personer enkäten, 80 vuxna och 37 barn.



”När skrattet anfaller, kan inget stå emot”

Mark Twain

Tabell 1. Svarandegrupp

Vuxna		Ungdom					
Kvinna		Man		Tjej		Kille	
N	%	N	%	N	%	N	%
46	39,0	34	28,8	25	22,0	12	10,2

VUXEN

UNGDOM

Man

Kvinna

Tjej

Kille

Är det viktigt att din terapeut använder humor i samtalet?

Mycket viktigt

Ganska viktigt

Ganska oviktigt

Mycket oviktigt

Kan terapeutens humor vara till hjälp i samtalet?

1

Inte alls

10

Till mycket stor hjälp

Kan terapeutens humor vara störande i samtalet?

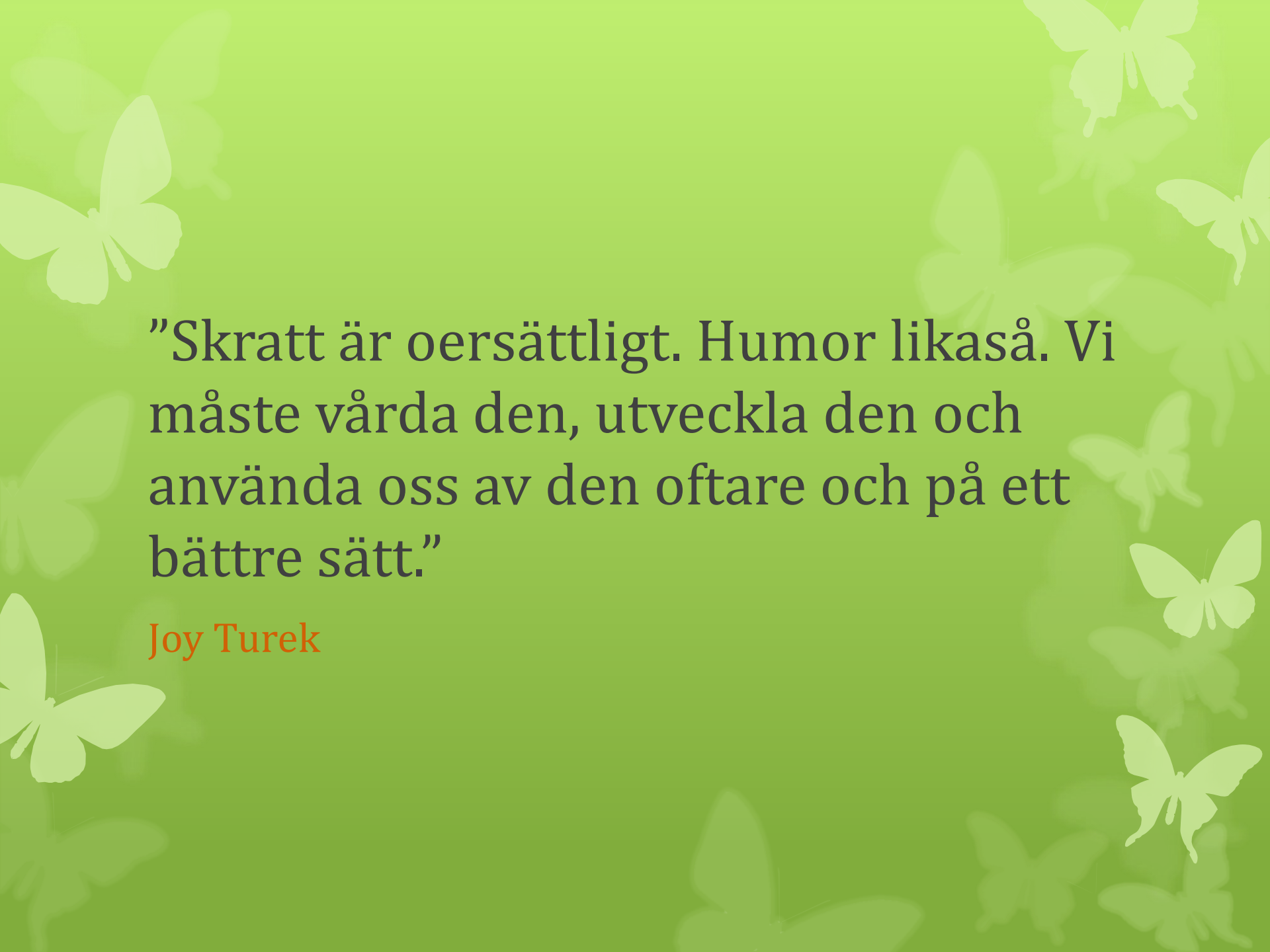
1

Inte alls

10

I mycket hög grad

Kommentarer:

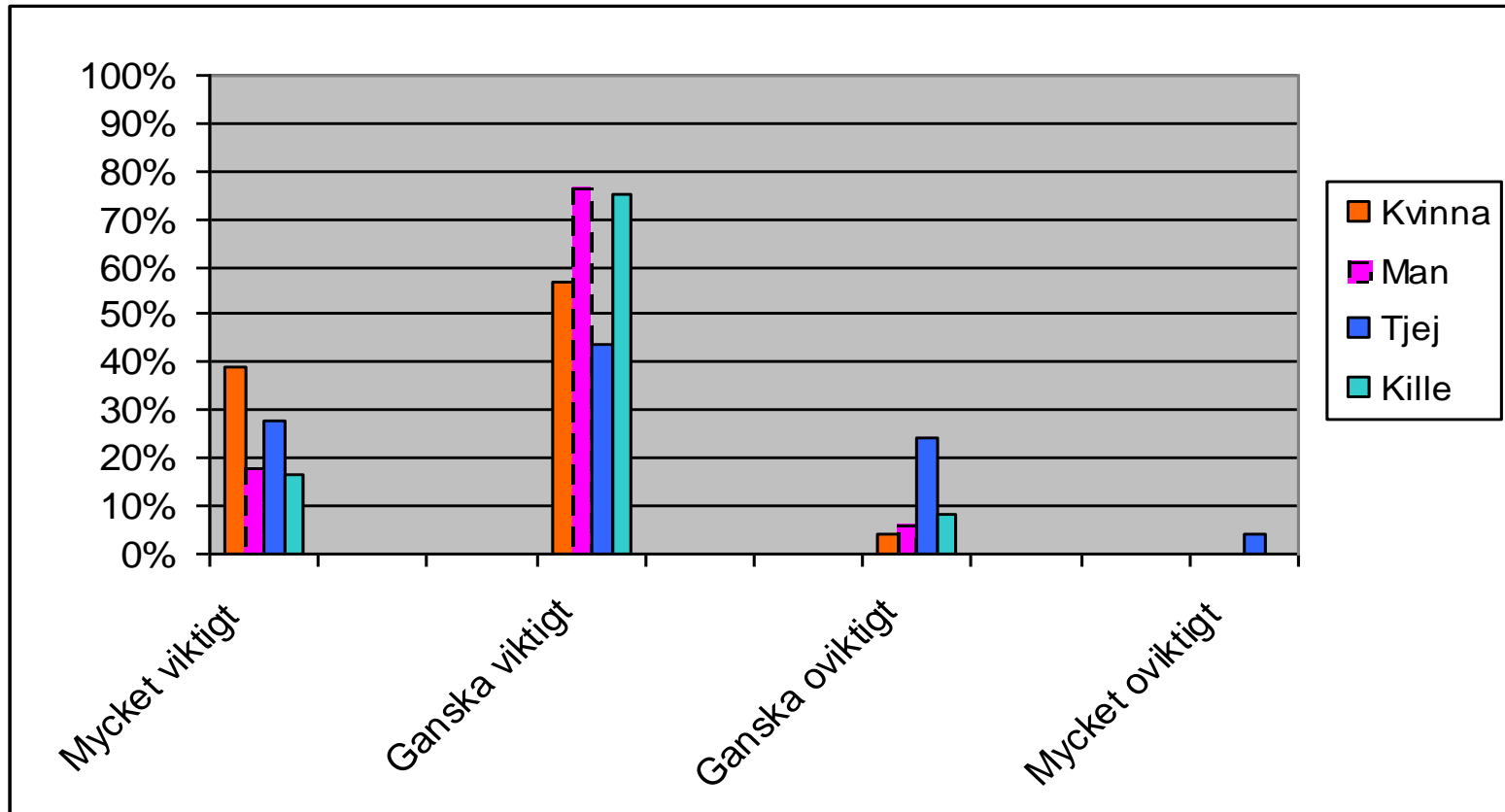


”Skratt är oersättligt. Humor likaså. Vi måste vårda den, utveckla den och använda oss av den oftare och på ett bättre sätt.”

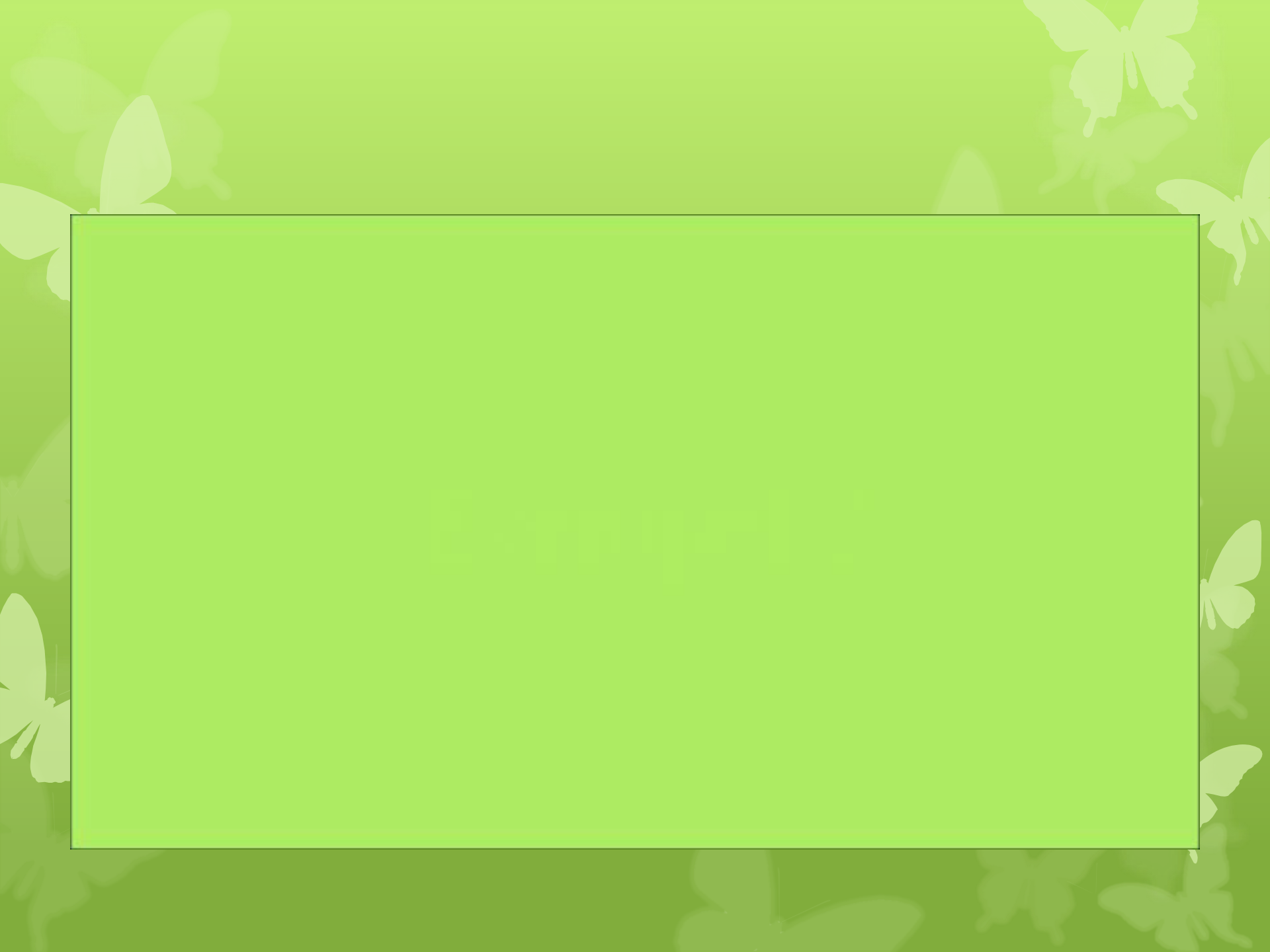
Joy Turek

Är det viktigt att din terapeut använder humor?

Den procentuella svarsfördelningen på den 4-gradiga skalan för respektive grupp framgår av figur 1.



Figur 1. Uppfattning om vikten av att terapeuten använder humor, procentuell svarsfördelning i olika grupper.



Kommentarer

"Beror på hur humorn används. Timing är viktigt. Och att terapeuten inte använder humor behöver inte vara dåligt för det viktigaste är väl att terapeuten har god inlevelseförmåga."

"Ser humor som något mkt positivt. Men i vissa lägen kanske humor kan störa om det blir opassande. Det gäller för terapeuten att ha fingertoppskänsla. Förtroendet kan annars naggas i kanten."

"Humor är viktigt i alla lägen hjälper en att få perspektiv på problemen och samtidigt förlösande."

"Det lättar upp stämningen och gör samtalet lättare för såväl barn som vuxna. Humor kan i bästa fall öppna en dialog mellan parterna, tror jag. Vi har humor i vår familj också, men den kommer inte så lätt fram när det är svårigheter på olika sätt. Det kan bero på för lite social stimulans mellan familjemedlemmar eller utifrån. Måbra aktiviteter lättar också upp och släpper fram humorn"

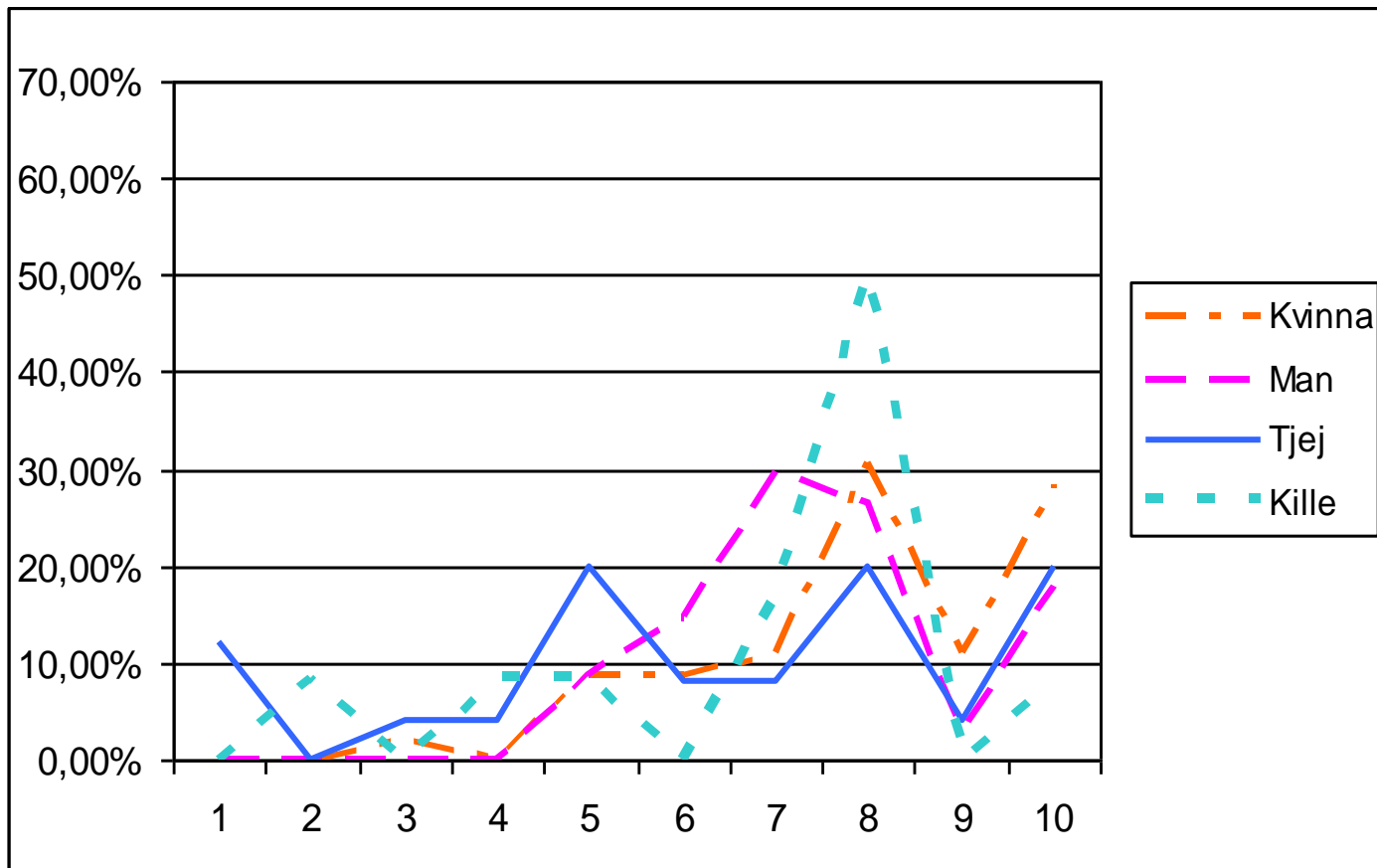
"Beror helt på hur terapeuten är. Har denne en humor som gör att han/hon skrattar & skämtar åt allt skulle jag inte ta personen på allvar. Det ska vara på en jämn nivå. Man får känna av personen och vilken och hur mycket humor man kan ha. Man får nog känna av situationen man är i som terapeut. Men en terapeut ska klart ha humor."



”Jag vill hjälpa människor att skratta så
att de kan se allvarligt på saker och ting”

William Zinsser

Kan terapeutens humor vara till hjälp i samtalet?



Figur 2. Uppfattning om humor kan vara till hjälp, procentuell svarfsfördelning i olika grupper. Skalsteg 1 betyder "inte alls" och skalsteg 10 betyder "till mycket stor hjälp".

Kommentarer

"Humor kan vara förlösande i situationer som annars lätt kan upplevas som jobbiga. Humor måste dock användas med känsla, så att den inte upplevs som att man förminskar de upplevda problemen eller ignorerar dem."

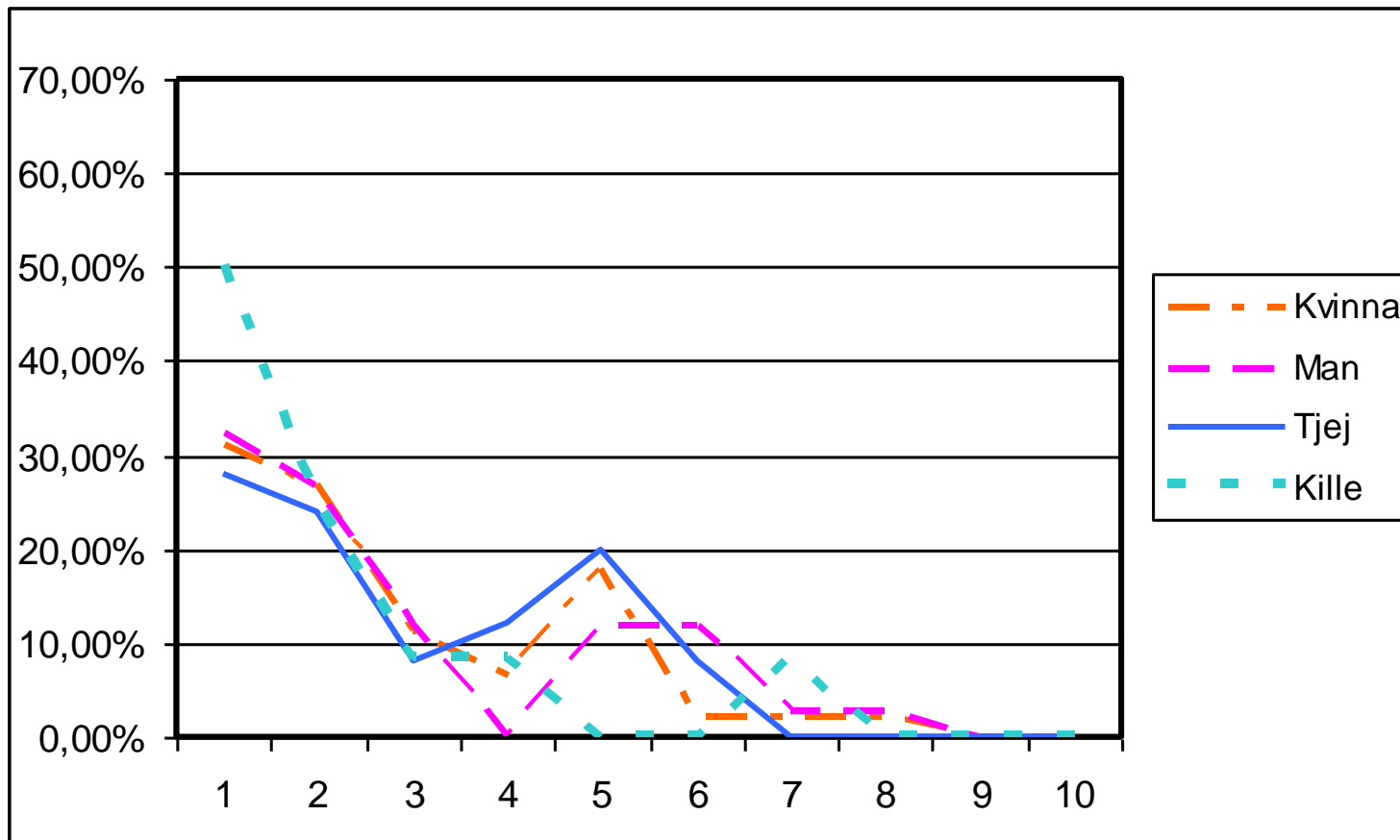
"Humor kan nog hjälpa mycket i samtalet. Men måste ha viss känsla när det är rätt att använda humor."

"På vilket sätt terapeuten använder humorn. Det som är viktigt får inte 'flamsas' bort, men positivism och tron på att 'saker och ting' ordnar sig är en viktig grund. Samtalstonen behöver inte vara 'gravallvarlig' för att man talar om svåra tunga saker. Tror att känslan av glädje och positivism är viktig som en grund i en läkningsprocess."

"Det beror på vad det är för humor och vad för skämt det är. Det är ju kul om man kan skratta och ha trevligt även om det är tråkiga saker."

"Jag hoppar själv mellan humor och allvar. Jag lyssnar bättre och minns bättre!"

Kan terapeutens humor vara störande i samtalet?



Figur 3. Uppfattning om humor kan vara störande, procentuell svarfsördelning i olika grupper. Skalsteg 1 betyder "inte alls" och skalsteg 10 betyder "i mycket hög grad".

Kommentarer

”Humor i fel tillfälle kan vara störande. Rätt använt = kanon.”

”Att ha lite humor kan lätta om nått är jobbigt. Men det passar ju inte alltid och jag har en känsla att terapeuten vet eller känner om det passar med lite humor. Fingertoppskänsla.”

”Kan’ kännas lite svårt att förhålla sig till i de sista frågorna. Om de är olämplig och överdriven säkert 10, men jag tror att lite humor ofta kan lätta upp svår stämning.”

”Med detta tolkar jag det som att som att terapeuten har en tämligen normal och lämplig humor. Men principiellt är det såklart möjligheten att en extremt överdriven humor kan vara i mycket hög grad störande.”

”I ett allvarligt samtal kan det lätta upp med att man är lite självironisk. Men humor kan också misstolkas och den andra kan ta det som kritik.”

Slutsatser

- Humor är ett uppskattat inslag bland familjer i terapi.
- Rätt använt förändrar humor både människor och samtal på ett positivt och hälsosamt sätt, beroende på vilken riktning man väljer.
- Mitt uppsatsarbete har gett mig erfarenheten att patienter/ klienter uppskattar och vill att humor ska vara en del i samtalen.
- Vägen till det svåra kan vara genom humor
- Humor skapar arbetsglädje som genererar till förnyad energi och väl avvägd lekfullhet, nyfikenhet och delad glädje i samtalen.

Rekommendationer

Mina rekommendationer är därför att **våga använda humor**, utforska, prova och prata om humor. I boken *Skratta Dig Friskare* (Uneståhl, 1989) finns ett bra material för självskattning av humor (s.38) Där finns olika test som mäter humor hos den enskilde individen (s.40) vilket kan vara till stor hjälp om man känner sig otrygg med humorbegreppet. Där finns även tips på hur du underhåller och utvecklar humor samt hur du kan bli en **glädjespridare** (s.126)

Göran Persson reser till Washington för ett möte med Bill Clinton. Efter middagen säger Clinton **“Well Goran, I don't know what you think of the members of yours cabinet, but mine are all brighth and brilliant”**

“How do you know?” frågar Persson. **“Oh well. It's simple”** säger Clinton. **“They all have to take a special test before they can be a minister, wait a second.”** Han vinkade till sig Madeleine Albright och frågar henne: **“Tell me Madeleine, who is the child of your father and mother who isn't your brother or sister?”** **“Ah, it's simple, Mr President”,** svarade Albright. **“It's me”.** **“Well done, Madeleine”** säger Clinton och Persson är mäktat imponerad.

Persson åker tillbaka till Stockholm och väl hemkommen ringer han till Björn Rosengren och ber honom komma in på kontoret. Rosengren gör som Han Som Bestämmer säger och infinner sig omgående. **“Björn”,** säger Persson med en lurig ton på rösten. **“Säg mig; vem är barn till din mor och din far, men inte din bror eller syster?”** Rosengren tänker och tänker men kan inte komma på svaret. **“Kan jag få lite mer betänketid?”**, säger Rosengren. **“Du får 24 timmar”,** säger Persson.

Rosengren tänker så det knakar men efter en stund kallar han in Mona och sin stab. Han lägger fram problemställningen för dem men ingen kan komma på svaret men han får en idé. Han ska ställa frågan till Bosse Ringholm, den smartaste i regeringen enligt Rosengren. **“Bosse, du måste hjälpa mig”,** säger Rosengren. **“Göran har gett mig en sån där nästan olöslig fråga igen och nu tror jag att min ministerpost står på spel.”**

“Hur lyder frågan?” säger Ringholm och Rosengren ställer den: **“Vem är barn till din mor och far, men inte din bror och inte din syster?”.** **“Enkelt”,** säger Ringholm. **“Det är ju jag.”** **“Ja, självklart”,** säger Rosengren som skyndar över till Göran Persson.

“Göran, nu har jag svaret! Det är Bosse Ringholm.” Med förnöjsam blick sätter han sig i besöksfåtöljen framför Persson. Stadsministern tittar med en trött och sorgsen blick på Rosengren. **“Det var synd det här Björn, men svaret är fel. Rätt svar ska vara Madeleine Albright.”**