

# NUMOR ER SUPER-MEDISIN

# DU KAN LE

**Ved sykehuset i Örebro har den svenske psykologen og forskeren Lars-Eric Uneståhl innredet et eget latterrom for pasienten. Der sitter syke mennesker i rullestol, gipset eller bandas jert og gapskratter av komifilmer. Pasientene ler seg skakke og friske.**

**- Vi kan sele bestemme oss for å få det bedre. Livet er et g jor-det-sele-prosjekt, mener Uneståhl.**

TEKST: ANNE-LINE HENRIKSEN  
FOTO: TOMMIE LINDBERG

Pasienter som går i humorterapi blir fortore friske, påstår Uneståhl og viser til forskningsrapporter fra blant annet USA. Der finnes det egne latterrom eller gledesrom ved flere sykehus.

- Latteren er en serios ressurs som kan både forebygge og lege sykdom. Gjennom å distrahere negative tanker med humor og latter kan du også pavirke stress, nervositet og depresjon. Latter er en slags indre jobbing, sier psykologen som har skrevet om dette i boken «Skrattlandets värld».

- Men hvordan kan du få deprimerte og tungsindige mennesker til å le?

- Det er slett ikke umulig, smiter han. - Men la meg med en gang understreke at det er helt naturlig å ha varierende sinnsstemninger. Ingen kan gå rundi og le hele tiden. Men alle

kan prove å le lift oftere. Ved a va=re deprimert over lengre tid, skjer det en hel masse i kroppen. Immunforsvaret blir svekket og den deprimerte blir lettere mottakelig for sykdom. Sely stress kan fore til at man blir lettere forkjolet.

- Mener du at man kan *Inre å le*? Det holder vet ikke å si at «i dag skal jeg va=re glad»?  
- Jo, det går an å bestemme seg for å vare glad. Begynn dagen med et smil, selv om det foles kunstig, ja, kanskje noen Poler det direkte ekkelt. Ikke alle er like pigge og morgenfriske, men ved å tvinge seg fil å smile, skjer det noe rent fysiologisk i kroppen. Hormonene forandrer seg og kroppen begynner å skille ut endorfin, et hormon som virker både smertestillende og som fremkaller lyst- eller gledesfølelse. Deretter kan man bestemme seg for å snu om på alle negative tanker og gjore dem «positive».

- Mener du at jeg skal glede meg til å gå til tannlegen eller fil a gjore en forferdelig kjedelig jobb?

- Det er i hvert fall ikke nødvendig på forhånd å gjore det verre enn det er ved å mane frem negative tanker. Det går absolutt an å lere å le. Alle mennesker vet hva latter er, og alle har ledd som barn. Kjent latteren boble frem og folt hvor godt det er å le. Altsa finnes evnen til å le inne i oss selv. Det er tragisk at evnene til latter og glede minker nar vi blir voksne og at den forsvinner helt hos enkelte. De som ikke klarer a le, er de som ikke finner tilbake til lattersalvene de opplevde som barn. Den eneste maten a flere å le på, er å huske hvordan det kjentes å le. Prove å hente frem følelsen igjen. Jeg har fatt dodsens alvorlige mennesker til å gapskratte ganske enkelt ved å stille dem opp foran et spell og si at nå fikk de va=rsågod å sette i gang! Apropos latter, sa holderjeg kurs i emnet, sier han.

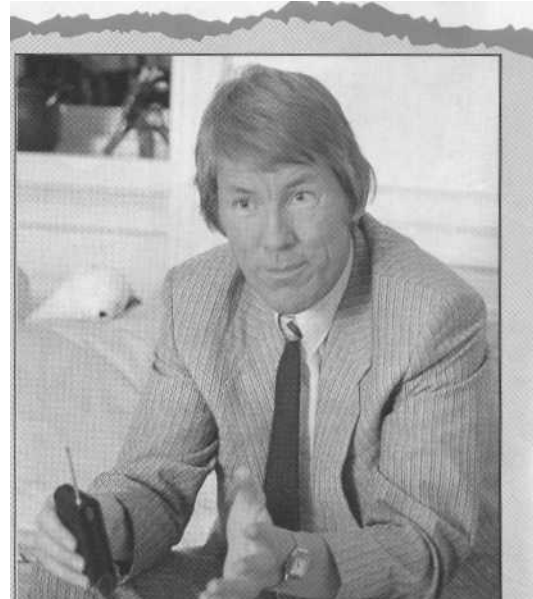
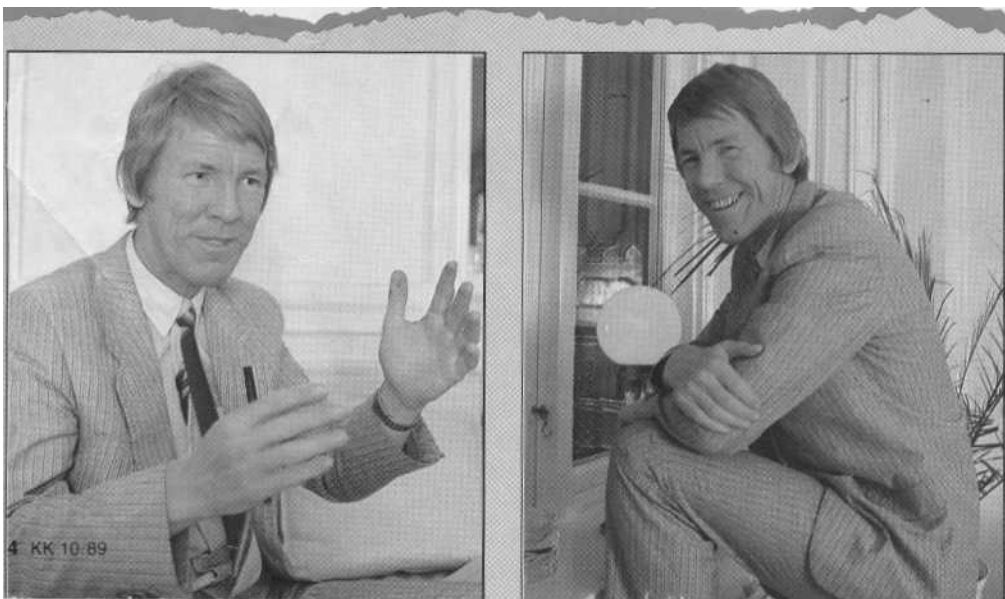
Ved hoyskolen i Orebro holder han flere kurs. Ett er et kurs i personlig utvikling. - Det består blant annet av fire kassetter, hvor den siste, som heter «Humor og glädje», far folk flest til å le, sier han helt alvorlig. Sitter taus noen sekunder og oppdager det mistenksomme blikket jeg sender ham.

- Se her, ta dette kurset og prov selv. Men ikke lytt til det hvor som helst. Du skal sitte hjemme i fred og ro, sier han og rekker meg både kurskatalog og kassetter. Det er simpelthen umulig å la va=re å hyle av latter ved å lytte fil «latterkassetten». Om det er saftige vitser? Overhodet ikke, bare noen mennesker som satt og lo og lo. Hikstet av latter og stonnet av utmattelse mellom de rungende lattersalvene!

- Latter er utrolig smittsomt, og det er helsebringende. Å le seg frisk er ingenting a le av, sier Uneståhl alvorlig.

- Kan du forklare hva som egentlig skjer i kroppen nar man ler?

- Vitenskapelige studier av latter og latterens virkning, kalles for gelotologi (gresk: gelos = latter). William Fry ved Stanford-universitetet i California, har i 25 år studert de kroppslige reaksjonene under latteranf all. Latter er en slags indre jobbing som gjor at musklene spennes og slappes av og trenes til a bli sterkere. Har du ikke kjent hvor lemster du blir i magemusklene etter noen salige latteranfall? Latteren kan også sammenlignes med en seksuell orgasme. Etter klimaks kommer den dype avslapningen. Kropp og sinn kommer i en tilstand av hvile og harmoni. Denne avslapningen har en direkte terapeutisk effekt på personer med hoyt blodtrykk. Latter virker dessuten inn på hypofysen og hypothalamus som er sentre for var hormonproduksjon. Uneståhl har også arbeidet med kreftpasienter. For å vise hvilken mental styrke som



# DEG FRISK!

finnes i vårt indre og det vi tenker, forteller han om en kvinne som døde tre timer etter at hun hadde fått vite at hun hadde kreft. Kreften hun led av, var dessuten godartet. Men tankekoblingen mellom kreft og død var så sterk at det hadde en dramatisk innvirkning på kroppen hennes.

Lars-Eric Uneståhl mener at vi alle kan bruke vår egen energi til å bygge opp positive bilder i vårt indre. Forandre negative tanker til positive bilder. - Den du er i dag behøver du ikke å være i morgen, sier han og legger til at hos svært alvorlig syke kreftpasienter som trenes i å tenke positivt, øker sjansen til å overleve med hele 200 prosent!

Det er ikke egoistisk å arbeide med seg selv for å få det bedre. Det er faktisk en forutsetning at man har det bra med seg selv, hvis man skal kunne gjøre noe for andre. Den som har det dårlig er ofte så opptatt av sine egne problemer at han ikke ser andres problemer i det hele tatt.

Hvem takker meg for at jeg lider meg gjennom livet og ikke utvikler mine ressurser? Det er faktisk tillatt å nyte og ha det bra.

Uneståhl har skrevet bøker og utviklet flere kurs som han holder ved den Skandinaviske ledarhögskolan i Örebro. For et par år siden kom han med en bok, på størrelse med en «syvende sans», akkurat liten nok til å stikke i lommen. Han kalte den «Positive tanker». I boken er det vitser og visdomsord. Morsomme tegninger og alvorlige ord til ettertanke. Blant annet skriver han om vinneren og taperen: Vinneren som finner en løsning for hvert nytt problem og taperen som finner et nytt problem etter hver løsning. Om vinneren som alltid har en handlingsplan, og om taperen som alltid har en unnskyldning. Om vinneren som sier: Det er vanskelig, men sikkert mulig og taperen som sier det kanskje er mulig men for vanskelig.

- Er det virkelig så enkelt at vi bare kan bestemme oss til å få det bedre?  
- Jeg tror vi langt på vei er vår egen lykkes smed. Mennesket har en stor iboende kraft i seg som gir oss mange muligheter. En av dem er muligheten til å bestemme hvordan vi vil ha det med oss selv. Og de fleste mennesker vil jo ha det godt, ikke sant? Da må de få i gang en forandring, bryte med vanen, sette seg mål som de jevnt og trutt jobber mot. Det er den teknikken idrettsutøvere jobber etter. Noe annet viktig er at hvis vi klarer å

bedre humor, kunne se det morsomme i tilværelsen, får vi det bedre. Det finnes Porres-ten forskjellige nivåer innen humoren. Det laveste nivået er å le av andre. Det er bedre å le sammen med andre! På et enda høyere nivå ligger evnen til å kunne le av seg selv. Og på det høyeste nivået innen humor finner vi evnen til å ha en humoristisk holdning, evne

å se det morsomme i hverdagen, ha glimt i øyet!

Klarer man å le av noe, får man en distanse til det. Da blir det også lettere å løse problemer. Vi kan alle lære oss å utvikle vår humor. sier psykologen som har satt seg fore å få det svenske folket til å trene sin sjel. Selv sovnp-problemer hjelper han til med. På svenske apotek selges innsovnings-kassetter som han har snakket i. De gar unna som varme hveteboller. Responsen har ikke uteblitt fra fornøyde svensker som er blitt kvitt sine sovns-vansker uten å knaske sovepiller. Så spør det om legemiddelindustrien er like godt fornøyd ...

Akkurat det bekymrer ikke Uneståhl. Forst og fremst er han opptatt av at hver og en av oss kan klare å leve et bedre liv. Hvis vi virkelig vil og hvis vi begynner allerede i dag. For livet er et gjør-det-selv-prosjekt.

- Det går an å bestemme seg for å være glad. Begynn dagen med et smil, selv om det føles kunstig, sier Lars-Eric Uneståhl.

