

Skrattet – psykoterapins karneval



Skrattet befriar oss för en stund

Vi ser ett samband mellan den frihet från ångest som uppstår i det ögonblick vi skrattar tillsammans i terapirummet, och varje medborgares frihetliga rätt att gyckla överheten och makten.

Dario Fo, 1997 års nobelpristagare i litteratur, sa i en intervju att ett folk som inte skrattar är ett farligt folk. Fundamentalism oavsett politisk eller religiös grund, är till sin natur fri från reflektion och självdistans och har sitt ursprung i en mylla av svart-vita förhållningssätt till världen, där jag har rätt och du har fel, och ambivalensen och de gråa nyanserna saknas. I det tredje riket förbjöds i lag alla politiska skämt. Humorister från de tyska kabaréerna sattes i koncentrationsläger.

Humor är fiende till all fundamentalism därför att den spelar med tvetydigheter. Ett samhälles olika scener inom teater litteratur, konst och film uttrycker medborgares behov av att gyckla makten. Vi behöver, likt under karnevalen, framställa de styrande i en grotesk form, som löjliga små och ofarliga. Så kan vi omvandla vår frustration och aggression gentemot politiska beslut i en demokratisk form.

I sin bok "Rabelais och skrattets historia" från 1965 beskriver Michael Bachtin medeltidens skratt och karneval som ambivalent till sin natur. Makten skrattar inte åt sig själv. Det har den aldrig gjort. Det gör den inte nu och det gjorde den inte heller under medeltidens och renässansens tid. Men under den medeltida karnevalen gjordes feodalherren till fågel-skrämma och prästen till narr. Festens skratt tillhörde alla, allt förlöjligades, allt kunde vändas upp och ner, skrattet var universellt. Människor lekte med det som ingav fruktan.

Skrattas det överhuvudtaget i terapirummet? Är schablonen sann, en bild av psykoterapeuten med rynkad panna som hummar förstående? Om vi skrattar med våra patienter betyder det då att de människor som söker oss inte tas på allvar? Tvärtom. Skratt är en allvarlig sak.

Humor innehåller ett budskap om allvar. Med humorns hjälp kan man få ett annat perspektiv på sina svårigheter och sitt lidande och det behöver inte betyda att vi förenklar eller negligerar patientens svårigheter.

Vi människor har många skratt, avvärjande, cyniska och ironiska, hånfulla, skadeglada skratt. Men det finns ett skratt, ett gemensamt skratt, som är i lekens och kreativitetens tecken.

Vi har arbetat länge som psykoterapeuter och känt att det fanns något kraftfullt i de ögonblick i terapirummet då vi skrattade tillsammans med vår patient. Ibland också som en vändpunkt i terapin.

Kanske många av våra patienter kommer till psykodynamisk terapi för att de tillfälligt förlorat- eller aldrig hittat – förmågan att skratta, förmågan att leka och då också förmågan att skapa.

Vuxna, ungdomar och barn söker psykoterapi på grund av ångest och oro inför situationer i livet. Att inte duga, inte räcka till, inte vara lycklig nog, inte sova på nätterna, listan kan göras lång och är unik för varje människa som söker oss.

En människa, vars inre är dominerat av besvikelse, hat och ångest har svårare att skratta åt sig själv och livet. Då behövs någon som orkar lyssna och härbärgera, utan färdiga manualer, tester och uppmuntrande råd. Detta är nämligen en förutsättning för att personen själv så småningom skall kunna hantera ångest och besvikelser, tänka och reflektera kring sitt liv och sina val.

När nuet och dess historiska skugga arbetats igenom om och om igen kan en känsla av sorg infinna sig i terapirummet.

Sorg över allt som inte blev, att föräldrar var som de var, att jobbet hen ville ha gick till någon annan, alla tillfällen hen upplevt sig sviken eller övergiven. Då när sorgen finns över hur allting är och allt som inte blev, då kan ögonblick av humor och skratt uppstå. Inte ett ironiskt eller avvärjande skratt, utan ett skratt med en botten av sorg. Ett gemensamt skratt.

Skrattet säger: Du är du, jag är jag, och det finns en bro emellan oss. Vi är separata och förenade på en och samma gång. Skrattet säger vidare: Jag skrattar åt livets elände, jag kan se mig själv och min litenhet, mina tillkortakommanden och jag kan se världen omkring mig, utan att förgöras eller behöva förgöra den. Både terapeut och patient kastar för en stund sina demoner överbord och leker att de är fria människor. Skrattet tillhör leken och humor är den vuxnes sätt att fortsätta leka och skapa, som hen gjorde som barn.

"The creative adult is the child who has survived", säger den amerikanska författaren Ursula K. Le Guin.

Att skratta är en spontan kroppslig akt. Ett skratt är en omedelbar känslouttryckning. Det går inte att planera eller tvinga fram ett naturligt skratt. När vi skrattar från magen är vi inte rädda. Den gapskrattande kroppen fruktar inte attack. Huvudet kastas bakåt och blottlägger strupen, magen hoppar och tårarna rinner.

Ett gemensamt skratt i terapirummet kan vara en första upplevelse av frihet från fruktan. Luften blir lättare att andas.

Vi hittar ett gemensamt rum i humorn. Det kan vara korta ögonblick som passerar, men varje gång det sker lämnar det kvar en känsla av liv.

Patienten A roade mig med sina svarta sarkasmer och bitande ironier. Han beskrev sin mor som "positivt apatisk". Han kom för att få mig att träda fram som människa. Han ville känna att han kunde väcka sin "döda" mamma till liv.

Att jag skrattade åt hans skämt, även om de var fyllda av försvar och drog uppmärksamheten bort från den egentliga smärtan, tror jag var nödvändigt för att bereda vägen för en senare terapeutisk allians.

Den brittiske psykoanalytikern Donald Winnicott skrev 1971: "Psykoteraپی äger rum i två lekområden som delvis sammanfaller, patientens och terapeutens. Psykoteraپی handlar om två människor som leker tillsammans. Följden av detta är att när det inte går att leka måste terapeutens arbete inrikta sig på att föra patienten från ett tillstånd där han inte kan leka, till ett tillstånd där han kan leka."

Han menar också att den terapeut som inte kan leka "är inte lämplig för denna typ av arbete". Lekandet är lika viktigt i arbetet med vuxna som med barn.

Att för ett ögonblick kunna skratta åt de inre demonernas hotfullhet, är också att för en stund upphäva dess makt. Det kan finnas triumf, hat och hån i skrattet men det innebär ändå en stunds respekt, och kanske början till en större rörelsefrihet.

Demonerna måste visa sina ansikten i rummet. Ingmar Bergman sa i en intervju 1997:

"Demoner tycker inte om frisk luft. Allra bäst trivs de under täcket, i mörkret, med kalla fötter."

Skrattet kan frigöra aggressivitet, som behövs för att ta sig loss, separera ut sig själv. Som i ungdomsåren, i övergången mellan barn och vuxen. Patienten J, 19 år, berättar:

"Det hände något roligt i lördags. Hela min familj var hembjuden till min äldste bror på glöggfest. Jag satt tyst för mig själv, som jag brukar. Min bror bjöd alla att ta för sig av nötterna genom att säga: "Här finns gott om nötter!" Jag brast ut i gapskratt. Såg också att min bror skrattade och tittade på mig. Det var härligt att känna att vi skrattade åt samma sak. Min bror är också tyst som jag, men då hade han druckit lite och blev mer pratsam. De andra tystnade



Bild Lena Lundqvist
Dikt Annika Coster

när de hörde att vi skrattade och frågade vad vi skrattade åt."

Jag skrattar åt hennes berättelse och sedan talar vi om betydelsen av det gemensamma skrattet med brodern och med mig.

Wilfred Bion hävdade "det vardagliga i att behöva ett härbärge för sådana kommunikationer, som varande ett uttryck för ett mycket infantilt behov av att vara i sällskap av en uppmärksam själ." Det behöver inte bara vara känslor som personen har svårt att bära - sådana som hen då lämnar till terapeuten att bära ett tag tills det går att ta tillbaka och leva med, det kan även vara känslor av glädje och lek som prövas i relationen till terapeuten. Kan jag skratta åt det här? Kan du ta emot det och skratta med mig? Eller kommer du att skratta åt mig? Om du skrattar med mig kan du då också möta min gråt?

Skratt och gråt är förbundna med varandra. Här finns en central dialektik. Psykoteraپی handlar också om att lära sig sörja. Först när jag i ögonblick kan

sörja mina förluster, kan jag skratta åt mig själv. Först när jag kan sörja allt som jag inte längre är, som jag inte längre har, kan jag separera ut mig som människa och uppleva livet som kreativt.

Avsaknad av humor kan vara ett tecken på att en person lider av känslomässiga konflikter och förmodligen är deprimerad. Avsaknad av tårar, när de förväntas, precis som avsaknad av skratt, kan också tyda på att det finns omedvetna känslomässiga konflikter inom personen.

Vad kommer då människans skratt ifrån?

Vi tror att skrattet uppstår i relationen till några av de viktiga personerna i ett litet barns värld. Som en böljande kommunikation mellan förälder och barn. Någon har sagt: Barnets gråt tillkallar föräldern. Leendet och skrattet håller kvar föräldern, säger: Stanna, fortsätt se mig, byt på mig, ge mig mat, visa mig världen.

För att bli människor behöver vi under tidiga år minst en uppmärksam människa väldigt nära intill oss.

Den som har erfarenhet av barn och nattningsprocedurer, vet att om man som förälder skojar till det lite, skrattar och har roligt med sitt barn, så kan det ge barnet en bra avslutning på dagen och en god sömn. Att somna är att separera från dagen och överlämna sig till natten, att våga leva sitt liv utan att ständigt vara rädd för döden. Att separera, att lära sig att stå ut med sin särskildhet, är en svårighet som barnet ständigt kämpar med under sin uppväxt.

Vi terapeuter behöver vara uppmärksamma på oss själva. Kan det vara så att vi inte alltid förstår vår patients behov av att få uttrycka sin glädje och sin tillgivenhet? En alltför neutral terapeutisk hållning kan omöjliggöra spontanitet och skratt. Glädjen över att länka det autentiska i mig med en annan människa, är en glädje över livet. Att mötas i glädje kan ibland vara svårare än att mötas i det destruktiva. Nyckeln till skrattet är dess omedelbarhet och detta innebär att vi tappar kontrollen över skeendet. Skrattet innebär att du säger ja till den andres infall och bejakar de absurda idéer som än må komma upp.

Det är alltid mycket lättare att säga nej. – Om du tvekar, säg nej! Rädsla är det främsta hindret för ett spontant uttryck.

Genom att skratta visar vi oss, träder fram som personer. Vi blir personliga utan att därför behöva vara privata.

Dostojevskij säger: *”En människas karaktär är det drag som utlämnar henne mest, med hull och hår. En*

del karaktärer kan vara svåra att komma underfund med, men om personen råkar skratta till helt öppet hjärtigt, visar sig hela hans karaktär med ens som i en öppen hand.”

Psykoanalysen förbjöds i Österrike 1938 i samband med nazisternas inmarsch. Freuds dotter Anna underkastas långvarigt förhör av Gestapo. Med kraftfulla internationella ansträngningar räddas Freud och hans allra närmaste. Fyra av hans systrar blir kvar och blir senare deporterade och mördade i Theresienstadt eller i Auschwitz. Den 4 juni 1938 lämnar Freud Wien tillsammans med sin fru och dotter efter att en mängd pressande formaliteter genomgått. Framför allt är nazisterna inställda på att maximalt pressa Freud på pengar. Freud har slutligen förelagts ett dokument där han intygar att han behandlats väl av de tyska myndigheterna och speciellt av Gestapo. Han undertecknar och ber den nazistiske tjänstemannen att få tillägga: *”Jag kan hjärtligt rekommendera Gestapo till var och en.”*

Så, humor innehåller ett budskap om allvar. Med skrattets hjälp kan vi få ett annat perspektiv på mänsklig grymhet.

Ett möte i skratt i terapirummet kan öppna dörren till ett gemensamt lekområde. Här finns möjlighet att leka med de totalitära inre demonerna, förlöjliga dem och göra dem mindre hotfulla.

På så vis kan skrattet vara psykoterapiens karneval. ○



ANNIKA COSTER, leg psykoterapeut vid Göteborgs Psykoterapi Institut.



LENA LUNDQVIST, leg psykoterapeut vid Göteborgs Psykoterapi Institut.