

Grin hver dag

-det er godt for din sundhed

Latter er den bedste og hurtigste måde at fjerne stress på. Samtidig styrker latter immunforsvaret. Og virker smertestillende. Du taber dig. Du sover bedre. Du bliver mere kreativ. I bedre humør. Mindre bekymret. Og MANGE andre ting! Og den gør i hvert tilfælde hverdagen sjovere.

Vi har fået latteren for vores helbred og velbefindendes skyld. Latterens naturlige og fulde udtryk er gennem tiderne blevet stoppet af vrangforestillinger og misforståelser, specielt i den vestlige kultur. Det kræver ingen årsag at le, vi behøver ikke at være glade eller at have humor. Humor er noget tillært, mens latteren – den umiddelbare, hjertelige latter – er medfødt.

Latteren er helt enkelt en af menneskets måder at frigøre spændinger på. Når vi tillader os selv at have denne holdning, får vi adgang til latterens kraft, hvorved der åbner sig uanede muligheder. Ved at arbejde med latteren kan du opnå en større forståelse af de kulturelle forhindringer og en indsigt og vilje til at bryde de begrænsende traditioner. Du vil blive bevidst om latterens egentlige funktion og opleve latterens virkemåde og fysiske påvirkning. Og vigtigst af alt får du anledning og praktiske værktøjer til at give latteren en større

plads i dit liv, så du med latterens forløsende evne kan hjælpe dig selv igennem svære stunder i dit liv.

LATTER – EN LEVENDEGØRENDE STØRRELSE

Vi kender alle udtrykket ”at være ved at dø af grin” – det er der, så vidt vides aldrig nogen der er – altså, død af at grine. Tværtimod kan latteren vække det levende i mennesket. Og det falder på flere måder godt sammen med gestaltterapiens synspunkter. Både i det synspunkt, at det ikke så meget er, hvad vi kommer ud for i livet, men hvordan vi forholder os til disse begivenheder, der afgør vores oplevelse af livstilfredshed. Det samme gælder betydningen af nuet, som gestaltterapiens fader, Fritz Perls, ligeledes betoner. Latteren er en naturlig evne vi har til at bringe os til og blive i nuet. Når vi ler, er vi her, i øjeblikket. Vi kan simpelt hen ikke andet.

Latteren er en medfødt gave til os.

Får du grinet nok? Børn griner cirka 400 gange i døgnet, og som voksen har vi reduceret det til omkring 15 gange. Det er synd, for forskere verden over har igennem årtier forsket i og fundet frem til, at latteren, eller manglen på samme, i høj grad påvirker vores liv.

Sorg forløses med gråd. Men en lang række følelser som frygt, vrede og kedsomhed kan ”afspændes” med latter. Og vi ved det faktisk godt – for hvor mange gange har du været i stand til at skændes med magen samtidig med, at du kluk-ler. Eller er der nogen, der kan kede sig og samtidig grine? Frygt forsvinder som dug for solen, når man begynder at le! Vi kan grine, fordi vi synes, der er noget komisk eller sjovt ved situationen, vi er i. Men når vi ved, at der ikke behøver at være noget at grine af, men at vi kan bruge den naturlige latter til at genskabe balancen indeni os, kan vi hurtigt og effektivt fjerne følelsen af vrede, frygt og kedsomhed ved at grine. Det er alt andet lige noget nemmere at tale om et problem stille og rolig (når man har grinet af) i modsætning til at skændes for fuld udblæsning.

GRINE-REGLER

Det er vigtigt at huske på ikke at latterliggøre nogen med din latter. Lad være med at fortælle vittigheder, der er på bekostning af andre. Det smerter helt unødigt. Og lad være med at drille, moppe eller kilde. Hvis du elsker at lege "kildeleg", så lad som om, du vil kilde og træk tiden ud, til du "rammer" – det har den samme effekt for så vidt angår latteren, men det er ikke fysisk ubehageligt, som det reelt er for de fleste at blive kildet.

BIVIRKNINGER AF DEN GODE SLAGS

Når du hører noget, du synes er rigtigt morsomt, sammentrækker der sig atten mavemusklér i dit mellemgulv, dine øjenlåg hæver sig, næseborene udvider sig, ørene trækker sig tilbage, underkæben vibrerer, det arterielle karsystem bliver aktiveret, øjnene bliver fremskudte og tårekanalerne aktiveres. Det er blot nogle af de mange fysiske "bivirkninger" latteren har på vores krop.

LATTER – EN ANERKENDT BEHANDLING

Latter bidrager også til at øge antallet af hvide blodlegemer, som er med til at bekæmpe sygdomsbakterier. Latter øger niveauet af endorfiner, der er kroppens naturlige smertestillere. Alle de indre organer masseres, når vi griner, og blodtilførslen til muskler og organer øges – som igen regulerer fordøjelsen på en virkelig effektiv og sundhedsgavnlig måde.

Latter er den bedste medicin mod stress, da den får os til at slappe af og forbedrer vores evne til at rumme hændelser i hverdagen, som vi ikke har kontrol over. Velværet øges, idet latteren gør dig mere positiv overfor omgivelserne og mindre irriteret over småting. Den er derfor også god mod angst, depression og søvnløshed.

Latter er den bedste medicin mod stress, da den får os til at slappe af og forbedrer vores evne til at rumme hændelser i hverdagen, som vi ikke har kontrol over. Velværet øges, idet latteren gør dig mere positiv overfor omgivelserne og mindre irriteret over småting. Den er derfor også god mod angst, depression og søvnløshed.

Thymuskirtlen er et helt kapitel for sig selv – men kort fortalt sidder den lidt over solarplexus, er immunforsvarets vigtigste kirtel og producerer ved gråd og latter flere lymfocytter, som er kræfthæmmende.

Det seneste skud på stammen er, at et godt grin kan være den rene medicin for folk, der lider af den smertefulde, kroniske sygdom leddegigt. En hjertelig latter hæmmer nemlig netop de stoffer, der er årsag til de værste gener ved leddegigt. Det har fire japanske reumatologer påvist i en opsigtsvækkende undersøgelse, som blev offentliggjort i det internationalt anerkendte tidsskrift, *Reumatology*.

Blodprøver, der er taget på personer før og efter latterudbrud, har vist, at i forbindelse med latter sker der et klart fald i

Naturligt ansigtsløft

Et smilende ansigt er mere tiltrækkende end et anspændt ansigt. Latter øger blodgennemstrømningen i de fine blodkar i huden og giver ansigtet et ungdommeligt udseende. Muskulaturen i ansigtet strammes, og muskulaturen i den bløde del af ganen bliver også opstrammet og kan derved afhjælpe snorken.

koncentrationen af bl.a. hormonet Cortisol, som nedsætter immunforsvarets effekt, også niveauet af adrenalin, som er et immundræbende stof, bliver nedsat i forbindelse med latter.

HOSPITALSKLOVNE

Den amerikanske læge Hunter "Patch" Adams fandt i 1970'erne ud af, at man kan hjælpe syge mennesker og især syge børn ved hjælp af humor og latter. Dette brugte han til at indføre begrebet hospitalsklovne og hospitalsklovne bruges i dag over det meste af verden.

I Danmark gik der dog en del år, før man kunne finde hospi-

Latteren er et middel, der kan bruges i terapeutisk arbejde med alle mennesker, endog dem, der er i så alvorlige livssituationer som livstruende sygdomme, misbrug og depression. Essensen af latterterapi kan siges i én sætning: "(Bare) fordi vi har det forfærdeligt, betyder det ikke, at vi ikke kan nyde og værdsætte vores liv". Det kan godt være, vi ikke er herre over, hvad der sker omkring os, men det er helt og aldeles vores valg, hvordan vi vælger at reagere på det, der sker.

talsklovne på de danske sygehuse. Det startede som et research-projekt med klovnen Gunhil og hurtigt fulgte Angus trop. Nogle uenigheder omkring uddannelsen førte dog til at den blev mere strømlinet og mere dybdegående, så man gav hospitalsklovnene den bedst mulige forudsætning for at kunne hjælpe indlagte børn og de situationer, de kunne møde på sygehusene og på institutioner. Derfor kunne foreningen Danske Hospitalsklovne i 2004 slippe det første hold af nyuddannede hospitalsklovne løs på de danske sygehuse.

I dag arbejder der ca. 30 hospitalsklovne fordelt over hele landet. Danske Hospitalsklovne er ikke frivillige, men professionelt uddannede og lønnede har deres egen skræddersyede hospitalsklovneuddannelse, som er internationalt anerkendt og tager 1,5 år at gennemføre.

Danske Hospitalsklovne arbejder for at styrke indlagte børns livsglæde og livsmode, så de bedre kan stå sygdomsforløbet igennem og møder og anerkender barnet der, hvor det er. I angsten, i glæden, i kedsomheden.

**7 fordele ved latterterapi**

Latterterapi foregår ofte i grupper. Ved anvendelse af forskellige teknikker, får det os til at grine. Lad os se på nogle fordele ved latterterapi:

1. Under terapien er du ofte i konstant bevægelse, så man kan sige, at det er fysisk aktivitet. Bare rolig, du behøver ikke være i den bedste fysiske form for at klare det godt.
2. Det er en meget sund aktivitet. Det giver et stærkt hjerte, mere iltet hud, bedre immunforsvar, ren krop, klart sind og endda bedre søvn.
3. Du glemmer dine bekymringer. Nogle sessioner starter med en symbolsk handling, hvor alle smider deres problemer på et opdigtet bål. Efter en god terapisesion ser alle mere positivt på deres bekymringer.
4. Du slapper af. Målet med disse workshops er at hjælpe folk til at give slip på deres generthed. Ingen dømmes dig for, hvad du siger eller gør.
5. En anden fordel ved denne terapi er, at du møder nye mennesker og får nye venner. Chancerne for at få en ny ven er gode på grund af den afslappede og frie stemning.
6. Det giver energi. Latter fremkalder følelsesmæssig velvære og afslapning, så det hjælper dig til at slappe af. Når du vågner om morgenen, føler du dig fuld af energi!
7. Det bliver svært at huske, hvornår du sidst havde det så sjovt og grinte så meget. Sunde aktiviteter får dig i meget bedre humør.