



# LUNDS UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
Psyko­te­ra­peut­pro­gram­met  
in­rik­ting familjeterapi  
90 Hö­g­skole­po­äng  
Vt- 2015



**”Humor är livets ångestventil”**

**En studie om humors betydelse för familjeterapeuter**

Marcus Peterson

Eva Thalén

Handledare: Ingegerd Wirtberg

Examinator: Gisela Priebe

## **Tack**

Vi vill tacka vår inspirerande, oerhört kunniga och entusiasmerande handledare Ingegerd Wirtberg - en aldrig sinande kunskapskälla! Vidare vill vi framföra vårt tack till de positiva psykoterapeuterna som med sådan självklarhet tog emot oss med våra frågeställningar.

Sist men inte minst vill vi tacka för alla hejarop från tålmodiga kollegor på våra respektive arbetsplatser!

“Humor är livets ångestventil” Citat från Vanna Rosenberg, intervju TV4 Nyhetsmorgon, januari 2015.

Malmö och Lomma den 24 maj 2015

## **Abstract**

The aim of the study is to highlight the use of humour by psychotherapists in family therapy. We used semistructured interviews and processed the interviews based on a phenomenological approach and using an inductive thematic analysis. The analysis resulted in three main themes; alliance and psychotherapeutic techniques and personality. All the psychotherapists interviewed in the study described that humour is an integral part of their approach to therapy and that humour is used primarily in creating a good alliance with clients. Humour is a necessity in achieving success in the therapeutic process and is present throughout the treatment. Humour is also used to create balance in the room, lighten the mood and find new and shared descriptions of the problem. The psychotherapists describe that humour is a part of their personality and therefore cannot be avoided in their contact with the clients. They point out that humour cannot be seen as a specific technique which can be learned, but that humour can be strengthened and developed as a part of psychotherapy training. The focus should be then to highlight both its positive and negative effects, and how, when and for what purposes humour can be used.

**Keywords:** Humour in psychotherapy, family therapy, couples therapy and therapy

## Sammanfattning

Studiens syfte är att belysa psykoterapeuters användande av humor i familjeterapi. Vi använde oss av semistrukturerade intervjuer och bearbetade intervjumaterialet med utgångspunkt från fenomenologisk metod och med hjälp av en induktiv tematisk analys. Analysarbetet utmynnade i två huvudsakliga teman, *Allians* och *Psykoterapeutisk teknik och personlighet*. Samtliga psykoterapeuter beskrev att humor är en självklar del av deras förhållningssätt i terapin och att humor framförallt används för att skapa en god allians med klienterna. Humor är en nödvändighet för att nå framgång i den terapeutiska processen och finns med under hela behandlingen. Humor används även för att skapa balans i rummet, lätta upp stämningen och hitta nya och gemensamma beskrivningar av problemet. Psykoterapeuterna beskriver att humor är en del av deras personlighet och därför inte går att välja bort i mötet med klienterna. De framhåller att humor inte kan ses som en specifik teknik som går att lära ut, men att humor kan stärkas och utvecklas genom att bli en del av de psykoterapeutiska utbildningarna. Fokus bör då vara att lyfta fram dess positiva och negativa effekter och hur, när och i vilket syfte humor kan användas.

Nyckelord: Humor i psykoterapi, Familjeterapi, Parterapi och Terapi.

## Innehållsförteckning

<b>Introduktion</b>	
Val av ämne	6
Humor som begrepp	6
Teoretisk bakgrund	8
Användandet av humor i psykoterapi	9
Allians och familjeterapi	10
Humor i par- och familjeterapi	12
Negativa effekter av humor i psykoterapi	15
Humor som egenskap hos psykoterapeuten	16
Självskattningsformulär	17
Syfte	18
Frågeställningar	18
<b>Metod</b>	
Undersökningsgrupp	18
Design	19
Etiska övervägande	20
<b>Resultat</b>	
Allians	21
Psykoterapeutisk teknik och personlighet	25
<b>Diskussion</b>	
Definition av humor	30
Allians	31
Humor som ett sätt att nå det svåra	32
Utbildning	33
Studiens styrkor och begränsningar	34
Förslag på vidare forskning	35
<b>Referenslista</b>	37

## Introduktion

### Val av ämne

Att använda sig av humor i vårt yrke som familjeterapeuter har för oss båda känts som ett naturligt inslag. Humor är en del av vår personlighet och därför svår att välja bort både i yrke och i privatliv. Vi använder oss av humor i olika kontext med olika syften, exempelvis som relationsskapande, för att få åhörare vid föreläsningar att intressera sig för ämnet eller för att i psykoterapier lätta upp stämningen och ge perspektiv på ibland svåra och tunga temata. Humor har funnits med oss båda genom livet där den har varit en del av vår relation till familj, vänner och i olika sociala sammanhang. Att humor kan ha ett annat syfte än att sprida glädje och skratt är något som vi som psykoterapeuter bör uppmärksamma när vi träffar klienter dvs. hur, när och av vem förmedlas humor i terapirummet. Humor är komplext och påverkas av i vilket sammanhang man befinner sig i, ålder, kön, kultur och situation.

I inledningen av vårt val av forskningsområde hittade vi den svenska examensuppsatsen *"Hur roligt får det vara? En undersökning om humors betydelse för familjemedlemmar i terapi"* (Bertholdsson, 2011). Hon studerade med hjälp av en kort enkät *"om humor kunde vara viktigt, till hjälp eller störande i samtalet"* (ii, Bertholdsson, 2011). Studien visade att familjerna uppskattade humor och såg det som hjälpsamt i behandlingen. Vårt huvudsakliga intresse var humor kopplat till familjeterapi, men eftersom en uppsats redan skrivits utifrån klientens perspektiv valde vi att skriva om psykoterapeutens uppfattning om att använda humor i familjeterapi.

### Humor som begrepp

I Nationalencyklopedin (2015) beskrivs humors ursprung från latinets *hu'mor*, som betyder vätska. Dess betydelse har sin grund i den äldre läkarkonstens föreställning om att det finns ett samband mellan kroppsvätskor och en persons temperament. Humors karaktärsegenskap beskrivs som ett *"sinne för det roliga, förmåga att identifiera och med visst nöje acceptera tillvarons ofullkomlighet"* och dess syfte är att genom tal, skrift, bild och ton locka fram skratt och leende från mottagaren (NE, 2015). En annan beskrivning av humor är att denna kan ses som en emotionell och kognitiv process av subjektiv kvalitet och förklaras som *"en mental upplevelse på fysiologisk grund. En upplevelse som består i upptäckten och uppskattningen av absurda, roliga idéer, händelser och situationer"* (Olsson, Backe & Sörensen, 2003, s.31.). En definition som är kopplad till humor i psykoterapi har beskrivits av American Association for Therapeutic Humor (AATH) vilken är: *"any intervention that promotes health and wellness by stimulate a playful discovery, expression or appreciation of absurdity or*

*incongruity of life's situation*". (Franzini, 2001, s.171). I det amerikanska diagnosystemet DMS-IV beskrivs humor som en försvarsmekanism som hjälper oss att handskas med känslomässiga konflikter eller stressfaktorer genom att lägga fokus på roande eller ironiska aspekter av det som stressar (DSM IV, Panichelli, 2013). Humor är subjektivt och värderas därför olika från individ till individ. Den personliga uppfattningen av vad som är humor bestäms av egna livserfarenheter och förändras över tid. Vår egen uppfattning av humor påverkas även av sociala regler, normer, värderingar och den kulturella kontexten som individen befinner sig i (Franzini, 2001). En enhetlig vetenskaplig definition av humor går inte att finna (Olsson, Backe & Sörensen, 2003).

Studier har funnit att cirka sjuttio procent av vårt skrattande sker i interaktion med andra (Martin, 2007). Skrattet, som oftast är en följd av uppskattad humor kan ses som ett universellt språk som förstås av alla och skrattet bidrar till positiva kemiska förändringar i kroppen. Biomarkörer som endorfiner, serotonin, dopamin och adrenalin frigörs i kroppen på samma gång som produktionen av stresshormoner minskar. När vi skrattar och ler så aktiveras våra ansiktsmuskler, vilket innebär att signaler skickas till hjärnans lustcentrum om att vi befinner oss i ett positivt känslotillstånd. Humor och skratt är två olika saker där humor står för stimuli och skratt för respons. Tillsammans är både humor och skratt en produkt av människors kommunikations- och relationsskapande. Utöver de fysiologiska förändringarna som humor och skratt bidrar med så ökar även det psykologiska och sociala välbefinnandet vilket påverkar vår kreativitet, ökar förmågan till inläring och vår koncentration. Humor kan även förekomma utan skratt och detta kan bero på att skratt inte passar in i det sociala sammanhanget, men humor kan trots detta påverka sociala och psykologiska funktioner positivt (Olsson, Backe & Sörensen, 2003). Att använda sig av humor kan ses som en process som delas in i fyra delar (Martin, 2007):

1. den finns i en social kontext
2. det är en social och kognitiv process
3. det är en känslomässig respons
4. det är ett ljud- och beteendemässigt uttryck i form av skratt.

Humor är framför allt ett socialt fenomen och när vi blir vuxna kan humor ses som en fortsättning av leken vi utfört som barn. Det finns också ett naturvetenskapligt perspektiv på humor, hur och varför andra varelser som exempelvis apor skrattar och i vilka sammanhang det sker. Såväl hos apor som hos människor kan skrattet ses som en signal om att man är redo

att leka (Martin, 2007). Enligt författaren Bertil Neuman, som bland annat skrivit om humor i koncentrationslägren under andra världskriget, är dock humor en egenskap som bara människor har och miljön som människan befinner sig i påverkar hur humor utvecklas eller förminsas. Utifrån tanken att alla människor har sinne för humor så har även alla människor förutsättningar för att kunna le och ta emot humorsignaler. Humor kan användas för att lätta upp stämningen i seriösa sammanhang, den är uppiggande, kan vara läkande på olika sätt och med hjälp av humor kan en person få hjälp att gå vidare i svåra situationer (Neuman, 1994).

### **Teoretisk bakgrund**

I sökandet efter litteratur och forskning i ämnet framkommer en ansevärd mängd studier, dock är de flesta skrivna utanför Sveriges gränser och berör främst individualterapi. I det fortsatta sökandet efter artiklar kopplat till humor och familjeterapi fann vi inga svenska artiklar och ett fåtal artiklar på engelska. När vi utökade sökningen till psykoterapi och humor fann vi fler. I vårt sökande efter relevanta artiklar fann vi också att i Nederländerna utges en akademisk tidskrift fyra gånger per år med namnet "*International Journal of Humor Research*" där sociologiska, psykologiska och andra artiklar redovisas.

Den amerikanske psykologiprofessorn Rod A. Martin beskriver i en artikel att den inre känslan av välbehag som humor kan bidra med kan kopplas till vad man inom hjärnforskning kunnat påvisa gällande humors påverkan på det limbiska belöningssystemet. Det limbiska belöningssystemet aktiveras och vi blir med andra ord känslomässigt "höga" av humor. Det finns inte några säkra belegg för om humor ger upphov till några signifikanta positiva fördelar på kroppens fysiologi, som till exempel hjärt-kärl-systemet, matsmältning och immunsystemet (Martin, 2007). Till skillnad från vad Martin (2007) framför i sin artikel beskriver de amerikanska kommunikationsforskarna Lockwood och Yoshimura att humor kopplat till relationer påverkar behandlingen vid hjärt-kärl-sjukdomar. Studier har enligt dem påvisat en viss signifikant skillnad då patienten och dennes anhöriga använt humor i samtal om en kronisk sjukdom och när patienter inleder samtal med sin partner om ett svårt ämne (Lockwood & Yoshimura, 2013).

Redan i början av 1900-talet intresserade sig Sigmund Freud för humorns betydelse för människan (Linge, 1993). Han ansåg att en viktig psykologisk egenskap var att kunna uppskatta humor. Alla människor var enligt honom inte kapabla att uppskatta humor och saknade även förmågan att känna den lust som humor bidrog med (Freud, 1997). Humor kunde användas för att uppmuntra patienter att tala om sexualitet och aggression, vilket



annars kunde leda till att patienten kände sig censurerade eller frustrerade (Franzini, 2001). Freud ansåg även att humor kunde reducera känslor av stress (Meyer, 2007). I ett psykoanalytiskt perspektiv talade den amerikanske socialpsykiatriprofessorn Arnold Modell om att humor kunde fungera som en överlevnadsstrategi i vårt behov av samhörighet med ett skyddande objekt (Linge, 1993). Linge (1993) beskriver i sin doktorsavhandling humor ur ett utvecklingspsykologiskt perspektiv. Hon resonerar bland annat kring tonåringars intresse för fräck och okonventionell humor som ett led i att nya kognitiva förmågor utvecklas under denna utvecklingsperiod. Linge beskriver även att humor utvecklas som en strategi för att underlätta relationer med andra objekt än det första övergångsobjektet.

### **Användandet av humor i psykoterapi**

I psykoterapi kan humor ha ett specifikt syfte eller användas spontant. För att humor ska vara till fördel för psykoterapin bör den vara kopplad till klientens egen livssituation eller personliga egenskaper. Det är viktigt att psykoterapeuten är lyhörd för klientens känslomässiga tillstånd och inte använder humor vid fel tillfälle. När klienten använder sig av humor i psykoterapi är det viktigt att psykoterapeuten dels är medveten om klientens syfte med humor, men också hur psykoterapeuten själv bemöter klientens humor (Franzini, 2001). Den strategiska psykoterapeuten Chloe Madanes beskriver att psykiatrikerna Viktor Frankl och Milton Erickson under 1950- och 1960-talet menade att det var legitimt att använda humor i psykoterapi. Frankl använde sig exempelvis av paradoxala interventioner och kopplade dessa till humor, vilket även Erickson gjorde. En paradoxal intervention kan till exempel vara att ge en hemuppgift där en person eller en hel familj ska göra något tvärt emot hur man brukar handskas med situationen. En familj ser dock sällan det humoristiska med den paradoxala interventionen till att börja med utan det är först då problemet är löst som man retrospektivt kan se det humoristiska, dvs. det är först när man har lite distans till sina egna tillkortakommanden som man kan se det roliga (Madanes, 1987). Ett syfte med att använda sig av en paradoxal intervention var enligt Frankl att på ett mindre kontrollerande tillvägagångssätt kunna skratta åt symptomet tillsammans med sin klient (Richman, 1996). Madanes beskriver även hur psykoterapeuten kan skapa en humoristisk kontext för att underlätta för klienten att tala om sina problem, eller använda humor som en medveten teknik för att lösa det presenterade problemet (Madanes, 1987).

Den amerikanske psykologiprofessorn Louis R Franzini (2001) beskriver i sin artikel både fördelar och nackdelar med att använda sig av humor i psykoterapi. En av fördelarna med att använda sig av humor i psykoterapi är att humor kan skapa en delad emotionell upplevelse

som i sin tur kan leda till en inre känsla av välbefinnande eller ett ljudligt skratt (Franzini, 2001). Humor i psykoterapi kan ses som en form av mental lek med utgångspunkt från en allvarlig anledning som får klienten att arbeta med sin självkänsla på ett socialt accepterat tillvägagångssätt. Om humor används varsamt och vid rätt tillfälle så berikar det psykoterapin, får klienten och psykoterapeuten att uppskatta varandra och föra dem närmare varandra. För att psykoterapin ska bli lyckad behöver psykoterapeuten som använder sig av humor, även ha andra viktiga egenskaper som att kunna visa värme, empati och vara accepterande i sin hållning (Richman, 1996). Även vid olika traumabehandlingar kan humor vara ett sätt att avbryta negativ överföring, ha en antidepressiv påverkan och även en positiv påverkan på immunförsvaret. Humor har även en stressreducerande effekt och kan vara till fördel då klienten ska lära sig känslöhantering. Ett gemensamt utbyte av humor i psykoterapin och att psykoterapeuten bjuder på självavslöjanden kan skapa entusiasm, lekfullhet och passion för livet, vilket kan bidra till att klienten kan se sin situation ur ett annat perspektiv. Humor kan dessutom stärka klientens självkänsla (Warwick, 2001).

Humor i psykoterapi kan delas in i tre delar:

1. humor som en specifik terapiinriktning
2. humor som en teknik i psykoterapier
3. humor som en terapeutisk färdighet

Ett exempel på när humor används som en specifik teknik är i behandling av spindelfobi då studier visat att om humor finns med så kan man se signifikanta förbättringar samt att humorns betydelse är lika effektivt som muskelavslappande behandling (Martin, 2007). Den finske psykiatrikern Ben Furman beskriver i sin bok *"Ficktjuvens återkomst"* att harmonisk och respektfull humor kan underlätta för klienten att tala om psykologiskt smärtsamma upplevelser, få klienten att se sina smärtsamma upplevelser ur ett annat perspektiv och genom dessa få lättare att lösa sina bekymmer (Furman, 1994).

### **Allians och familjeterapi**

För en familjeterapeut är alliansskapande en specifik utmaning för att psykoterapin ska bli hjälpsam för familjens samtliga medlemmar. Alliansbegreppet inom psykoterapi härstammar från psykoanalysen (Wampold, 2012) och enligt ett flertal forskningsstudier har den terapeutiska alliansen visat sig vara en viktig faktor för utfallet av psykoterapin oavsett terapiform (Ardito & Rabellino, 2011; Franzini, 2001; Meyer, 2007). I Meyers artikel

omnämns den amerikanske psykologiforskaren E S Bordin som redan på 1970-talet talade om att arbetsalliansen var avgörande för en lyckad psykoterapi. Han forskade på vad den terapeutiska alliansen bestod av och fann tre kärnkomponenter: 1) att det finns en enighet om målen i psykoterapin, 2) att man är överens om att det är ett åtagande och, 3) att det finns ett känslomässigt band mellan psykoterapeuten och familjen (Meyer, 2007; Wampold, 2012). Dessa grundkomponenter kom under 1990-talet att benämnas som ett panteoretiskt koncept vilket innebär att komponenterna är applicerbara på samtliga psykoterapiformer (Ardito & Rabellino, 2011). Denna grundtes inom psykoterapivärlden befastes senare av andra psykoterapeuter som menade att *”en arbetsallians karaktäriseras av deltagarnas gemensamma målmedvetna arbete”* (Wampold, 2012, s. 98).

De amerikanska psykologerna Pinsof och Catherall beskriver att allians i ett familjeterapeutiskt sammanhang existerar på både individnivå och systemnivå dvs. med hela familjen. De har även funnit att bristande allians med familjemedlemmarna riskerar större sannolikhet för sammanbrott i psykoterapin (Pinsof & Catherall, 1986). Detta kan exempelvis ske genom att psykoterapeuten ingår i en så kallad subsystemisk allians, till exempel med barnsystemet i familjen, vilket kan påverka alliansen till föräldrarna negativt. Flera forskare har studerat vikten av en god allians inom psykoterapi, men det finns få studier som specifikt studerat betydelsen av humor avseende psykoterapeutens arbetsallians med en familj (Meyer, 2007).

Meyers (2007) avhandling syftade till att studera humors inverkan på allians i parterapi. Han undersökte om användande av humor redan vid första terapitillfället påverkade alliansen. Det finns studier som visat att det är fler sammanbrott (*drop-outs*) i par- och familjeterapier än i individuella psykoterapier och av denna anledning krävs det att psykoterapeuten tidigt i familjeterapi skapar en god allians med ett par eller en familj (Meyer, 2007). De kanadensiska forskarna Symonds och Horvath tog hjälp av självskattningsformuläret WAI (Working Alliance Inventory) i parterapi och fann bland annat koppling mellan allians och utfall av psykoterapin om parterna hade samma positiva uppfattning om styrkan i alliansen (Symond & Horvath, 2004). När psykoterapeuten med hjälp av exempelvis humor delar ett här och nu tillsammans med familjen uppstår en delaktighet som kan benämnas intersubjektivitetens dynamik. Begreppet kan kopplas till andra ordningens cybernetik, som bland annat innebär att det är omöjligt att som psykoterapeut inte vara del av vad den förändring som sker i psykoterapin. I en terapisituation skapas ett samarbete *”där vi reglerar upplevelser och erfarenheter emellan oss”* (Mårtensson Blom & Wrangsjö, 2013, s.26). Med dessa *”glasögon”*

kan vi betrakta psykoterapeutens delade uppmärksamhet, intentionalitet och affekter som delas med familjen. (Mårtensson Blom & Wrangsjö, 2013).

### **Humor i par- och familjeterapi**

I den strategiska familjeterapi har psykoterapeuter använt sig av humor för att utforska familjesystemet, för att genomlysna familjens dysfunktionella mönster och att få familjen att med redan i familjen kända humoristiska symbolord hitta nya sätt att hantera olika situationer. Tekniken som psykoterapeuten då har använt har varit att med humorns hjälp omformulera familjens problem (Madanes, 1987). John Gottman beskriver i sin bok ”7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation” (2005) både risker och skydd i en parrelation. Han beskriver att en parrelation är dynamisk och kommer att förändra skepnad över tid och att det då är viktigt att anpassa sig efter de förändringar som sker. Detta kan handla om förändrade värderingsgrunder, intressen, nya drömmar vilka i sin tur påverkar hur vi bemöter varandra. Ett viktigt element i att bevara en lycklig parrelation är hur man hanterar konflikter och om paret har förmågan att ”bromsa” konflikten i tid. För att bromsa konflikten bör paret ha möjligheten att använda sig av så kallade ”fredstrevare”, vilket innebär att en av parterna exempelvis väljer att be om ursäkt, ta på sig misstaget som lett till konflikten eller på ett respektfullt sätt använda sig av humor. Humor kan då visa sig i form av att ena parten försöker avleda konflikten genom att skämta om situationen, om sig själv eller icke verbalt som att visat en grimas eller räkka ut tungan. Att paret delar uppfattning om vad som är roligt, att humor framförs respektfullt och att mottagaren kan ta emot humor underlättar för att bromsa konflikten (Gottman, 2005).

Många familjer känner ett visst motstånd när de inleder en familjeterapi och risken för ett för tidigt avslut är då högre och humor kan då vara en katalysator för att få igång en kommunikation inom familjen. Det finns idag en utarbetad metod, ”*Laughing for Acceptance*”, vars syfte är att snabbt skapa allians med samtliga familjemedlemmar. Denna metod, som används under minst två sessioner, innebär att psykoterapeuten ber varje familjemedlem att med penna och papper skapa en komisk tecknad serie. Därefter kan psykoterapeuten tillsammans med hela familjen reflektera kring deras respektive serie. Inom ramen för dessa reflektioner har psykoterapeuten en möjlighet att hjälpa familjen att via en komisk serie uttrycka känslor och utforska familjekonflikter i en trygg miljö. Syftet med metoden är att utforska varifrån motståndet kommer och utforskandet kan leda till att fler perspektiv lyfts fram (Ricks, Hancock, Goodrich & Evans, 2014).

Den holländska psykologen Erica De Koning och den amerikanske forskaren Robert L. Weiss beskriver att par som delar humor ökar möjligheten till en positiv gemenskap som i sin tur leder dem närmare varandra. Den gemensamma humorn kan också vara ett sätt att distansera sig från stress och se svåra situationer från ett annat perspektiv. Deras forskning om humors betydelse i en parrelation visade att par som fann varandras humor som rolig även kände en stärkt intim och äktenskaplig tillfredställelse. Samtidigt visade deras forskning att det främst var de tillfrågade kvinnorna som kopplade sitt eget användande av humor i relationen till äktenskaplig tillfredställelse, medan männen inte ansåg att deras användande av humor i relationen påverkade hur lyckliga de var i äktenskapet eller tillsammans med sin partner. Om humor används med en negativ underton påverkas parrelationen negativt och om humor används ogenomtänkt eller inte tas emot på rätt sätt kan avsändaren av humor som inte tar ansvar för sitt felsteg försvara sig med att säga – ”jag bara skämtade” eller ”du har ingen humor” (De Koning & Weiss, 2002). Även Gottman (2005) beskriver risker med att använda humor då humor inte delas av den andra, att den sker vid fel tillfälle eller att humor på grund av att relationen blivit allt för infekterad har övergått till sarkasm där parterna genom skarp ironi eller hånfull kritik kommenterar den andres brister.

Likaså talar Salvador Minuchin som är en av förgrundsgestalterna inom familjeterapi om begreppet ”*joining*”, vilket kan ses som ett övergripande begrepp gällande hur man som psykoterapeut kan bemöta sina klienter och där humor kan vara till hjälp. Den svenska översättningen av begreppet *joining* är samgående och Minuchin anser att detta är en viktig komponent i det familjeterapeutiska arbetet (Meyer, 2007; Minuchin & Fishman, 1990). Tre grundläggande kategorier av samgåendemanövrar är *bibehållande*, *uppföljning* och *matchning* varav de två sistnämnda begreppen kan kopplas till lättsamma och humoristiska inslag. *Bibehållande* innebär att psykoterapeuten ger ett planerat stöd åt den rådande familjestrukturen. Psykoterapeuten stödjer familjen utifrån det övergripande systemet som familjen ingår i, exempelvis etnicitet, släkt, nätverk och geografisk tillhörighet. Även utifrån familjestrukturen som både den enskilda individen och de olika subsystemen befinner sig i. Den enskilde individen ingår i flera olika subsystem exempelvis föräldrarsystemet, syskonsystem, föräldrar/barnsystem m.m. *Uppföljning* innebär kortfattat att psykoterapeuten genom genuint intresse och respekt utifrån varje individ följer upp och ger respons på innehållet i familjens kommunikation, vilket görs både verbalt och icke-verbalt. *Matchning* innebär att psykoterapeuten ska anpassa sig till familjens stil och känslotillstånd. Är familjen en gladlynt familj bör psykoterapeuten ha en gladlynt och utåtriktad ansats medan psykoterapeuten blir sparsam i sin kommunikation om familjen har en restriktiv stil.

Matchningen sker både verbalt och icke-verbalt genom att psykoterapeuten sitter och rör sig som familjemedlemmarna och att psykoterapeuten anpassar tonläge, tempo och intensitet i samtalet. Verbalt så anpassar psykoterapeuten språket och bemöter små barn med barnspråk och ungdomar och föräldrar med ett språk som är mer anpassat till dem. För att psykoterapeuten ska ses som trovärdig är det viktigt att denne ibland bjuder på självavslöjanden men inte gör sig till. Om psykoterapeuten exempelvis inte behärskar dagens slanguttryck eller familjens humorstil bör psykoterapeuten inte försöka sig på att använda sig av detta för att matcha klienten (Minuchin & Fishman, 1990).

En psykoterapeut kan komma att arbeta med familjer där det redan finns en specifik humorstil. Lingvisten och språkforskaren Elisa Everts har tittat på sin egen familj och studerat hur deras något aggressiva humorstil gagnar en familjs solidaritet, stärker hopp och kompetens. Familjen använder humor framför allt i syfte att involvera samtliga familjemedlemmar i ett engagerat samtal. Everts noterade att det studerade samtalet karakteriserades av ironiska kommentarer, mindre imitationer och härmande av en annan familjemedlem där budskapet var att knyta an till varandra (Everts, 2003).

I arbete med barn bör psykoterapeuten använda sig av interventioner som är anpassade efter barnets ålder och utifrån barnets språkliga förutsättningar, men också genom att psykoterapeuten fysiskt kommer på samma nivå, sätter sig nära och helst rör vid barnet (Minuchin & Fishman, 1990). Wilson beskriver att en bra psykoterapeut kan pendla mellan vuxenspråk och barnspråk och att det är viktigt att tala med barn på deras nivå. Psykoterapeuten måste vara öppen för att testa nya sätt och använda sin fantasi och skapa en lättsam stämning när man arbetar med barn (Wilson, 2001). Humor kan användas på olika nivåer och i arbetet med barn kan det ske i form av barnsliga skämt och ramsor (Martin, 2007). Att använda sig av leksaker och låta barnet skriva/måla på en white board eller ritblock kan vara hjälpsamt för att skapa en behaglig atmosfär och en trygg bas (Wilson, 2001). Michael White beskriver ett arbete med en pojke som lider av enkopres och för att övervinna detta bekymmer sätter psykoterapeuten och barnet namn på bajset, vilket blir ”smygbajset”. Pojken får måla hur smygbajset ser ut och sedan arbetar de med att pojken ska hitta olika sätt att besegra bekymret (White, 2000). Barn kan ha svårt att tala om känslor så det är viktigt att inte gå för fort fram utan följa barnets tempo, först prata om något lättsamt och sedan leda detta samtal in till något känsligare (Wilson, 2001). Att få in lek, skratt och humor med barn i terapirummet främjar inte bara familjens utan också psykoterapeutens arbetslust (Lundsby et al., 1991).

## Negativa effekter av humor

När man beskriver och använder humor i psykoterapi är det viktigt att tänka på att all humor inte är positiv. Den negativa humorn används för att trycka ner människor, skaffa sig ett maktövertag och som ett försvar genom att skämta bort allvarliga saker (Attardo, 2010). Redan på 1970-talet varnade den amerikanske psykoanalytikern Lawrence Kubie för att humor i psykoterapi kunde vara destruktivt, speciellt i början av en psykoterapi (Ruvelson, 1988). Meyer beskriver att flera forskare och psykoterapeuter har en misstänksamhet mot humor i psykoterapier vilket grundar sig i att positiv humor har en närhet till ironi och sarkasm, att humor kan missförstås av klienten och att humor då kan skada den terapeutiska alliansen (Meyer, 2007). Forskare har beskrivit riskgrupper där humor som inslag i psykoterapin kan påverka alliansen negativt och med det även leda till ett försämrat behandlingsresultat. Dessa riskgrupper kan exempelvis vara grupper med paranoid personlighet, psykotiska drag och personer med drogproblem (Panichelli, 2013).

Ironi och sarkasm ligger nära varandra. Ordet ironi kommer av latinets *ironia* och betyder förställning. Upphovsmannen säger motsatsen till vad denne verkligen menar med avsikten att den som lyssnar förstår detta (NE, 2015). Ett exempel på ironi är när en person säger ”*Jag älskar bilförare som blinkar innan de svänger*” och säger detta efter att bilisten framför precis gjort tvärtom. Utöver vad som sägs så kan ironi framföras med ett annat tonläge och ironin framförs som att personen själv tror/tycker vad denne precis sagt. (Gibbs, Bryant & Colston, 2014). Sarkasm kan ses som ironi med inslag av kritik och användande av sarkasm kan beskrivas som en härskarteknik som definitivt inte hör hemma i psykoterapi och som dessutom kan leda till missförstånd (NE, 2015).

Psykoterapeuten bör på grund av negativa konsekvenser använda sig av humor först efter man skapat en stark terapeutisk relation, vilket minskar risken för att psykoterapeuten kan bli missförstådd (Franzini, 2001; Panichelli, 2013). När man som psykoterapeut använder sig av humor så är det viktigt att inte påtvinga humor i samtalet, vara medveten om att humor ofta berör områden som är svåra att tala om och att det kan vara svårt att förutspå resultatet då man använder humor (Richman, 1996). Det finns även andra risker med att använda humor i psykoterapi, exempelvis att använda humor vid fel tillfälle och att klienten då kan känna sig förnedrad, hånad, förlöjligad och att detta i sin tur påverkar klientens självkänsla (Furman, 1994). Det är därför viktigt för psykoterapeuten att finna en balans i användandet av humor och vara medveten om humorns kraft, vilket kan påverka relationen både positivt och negativt (Franzini, 2001).

Psykioterapi bör ha en balans av både humor och allvar, ”*Therapy is no laughing matter but neither is a wailing wall*” (Warwick, 2007, s.151). Som motsats till humors positiva inverkan finns även uppfattningar om att psykioterapeuter ska vara seriösa och allvarliga, vilket även bör präglade innehållet i psykioterapi. Humor bör därför väljas bort och istället ser man andra uttryck som sorg och ilska som bevis på en bra terapisektion (Warwick, 2007). Om bemötandet av klientens humor sker med genuint skratt är humor ingen risk, men om psykioterapeuten istället bemöter klienten med att skratta falskt av medlidande, sympati och nedsättande eller besvara klientens humor genom att berätta något som psykioterapeuten själv tycker är roligare så blir detta bemötande terapeutiskt kontraproduktivt. Det är viktigt att som psykioterapeut vara medveten om klientens syfte med att använda humor och när den sker i samtalet (Warwick, 2007). Ruvelson varnar för att psykioterapeuten inte ska använda humor eller sarkasm som en egen försvarsmekanism i psykioterapin, till exempel om psykioterapeuten vill mildra en patients smärta (Ruvelson, 1988). Om klienten använder humor som är kopplat till den egna självuppfattningen kan det vara ett sätt att förminska sig själv och inte ta sina bekymmer på allvar. Klienten kan också använda sig av humor för att skydda sig mot olika känslomässiga teman (Franzini, 2001).

### **Humor som egenskap hos psykioterapeuten**

I Sverige har Akademikerförbundet SSR i sina etiska riktlinjer angett humor som en viktig personlig egenskap för en psykioterapeut. Med humor ”*avses i det här sammanhanget inte främst en komisk talang, utan en sinnets lätthet och en ”ljus tonart” i sin livshållning. Det är personlighetsdrag som har ett stort värde och de hör samman med flera andra viktiga personlighetsdrag, till exempel tolerans, ödmjukhet och självdistans. Humor ger möjlighet att tillsammans med patienten få distans även till svåra omständigheter. Om psykioterapeuten och patienten kan mötas i en gemensam humor – en sinnets lätthet – är det mycket gynnsamt för den psykioterapeutiska situationen*” (SSR Akademikerförbundet, 2014, s.19). I riktlinjerna citeras den franske filosofen André Comté-Sponville som anser att avsaknad av ”*humor är att brista i ödmjukhet, klarsyn och lättsinne, att vara alltför uppfylld av sig själv och allt för duperad av sig själv, att vara allt för sträng eller alltför aggressiv och därigenom nästan alltid brista i generositet, mildhet och barmhärtighet. Alltför mycket allvar, även i dygden, har något misstänkt och oroande över sig: det måste finnas någon illusion eller fanatism därunder. Det är dygd som tror på sig själv och därigenom brister i dygd*” (SSR Akademikerförbundet, 2014, s.19).



Humor bör vara en del av psykoterapeutens personliga egenskaper för att bäst passa in i psykoterapin enligt Franzini (2001). Är psykoterapeuten till vardags en person som använder sig av humor kommer det även vara lättare för denne att använda sig av humor i psykoterapin. Det handlar då inte om hur lång terapeutisk erfarenhet man har utan mer om personliga kvalitéer som mognad och flexibilitet (Franzini, 2001; Killinger, 1987). James F. Alexander, en av grundarna av FFT (Funktionell Familjeterapi), använder sig av humor i sitt arbete med utåtagerande ungdomar. I manualen för den fasindelade metoden anges att psykoterapeuten bör ha humor som personlig egenskap. I den inledande engagemangsfasen i FFT är det psykoterapeutens ansvar att visa humor, småprata och visa förståelse för familjen (Sexton & Alexander, 2007).

### **Självskattningsformulär avseende humor**

De Koning och Weiss (2002) har utvecklat ett självskattningsformulär som kan användas i parterapi, ”*The Relational Humor Inventory*”. Formuläret består av trettiofyra påståenden som ska graderas på en skala 1- 7 där 1 betyder ”Stämmer inte alls” och 7 betyder ”Stämmer väldigt bra”. Skattningen mäter hur hjälpsam humor är i en parrelation och hur detta korrelerar med tillfredsställelse i äktenskapet (De Koning & Weiss, 2002). Inom parterapi finns även ett annat skattningsformulär ”*Humor Rating Scale*” (HRS) som Meyer (2007) använt sig av i sin avhandling. Syftet med denna skattning är att se hur psykoterapeuten använder humor. Svaren indelas i fem kategorier:

1. destruktiv humor
2. skadlig humor
3. minimalt hjälpsam humor
4. mycket hjälpsam humoristisk respons
5. extremt hjälpsam humoristisk respons

Den första kategorin kännetecknas av en sarkastisk och fientligt inställd humor medan den sista kategorin kännetecknas av utmärkt timing och utmanar klientens liv till dennes fulla potential. Psykoterapeuten använder då humor så att klienten kan utforska sitt jag, hitta nya mål och alternativa strategier. Meyer kunde i sin avhandling se ett samband mellan frekvensen av hjälpsam humor och en positiv terapeutisk allians redan vid första samtalet (Meyer, 2007).

## **Syfte**

Då det saknas svensk litteratur och stor del av den engelskspråkiga litteratur vi funnit inte är kopplat specifikt till humor och familjeterapi, har vi valt att studera detta. Vi vet inte om psykoterapeuter med familjeinriktning använder sig av humor och om de gör detta, hur det sker i interaktion med klienter. Vårt syfte med denna uppsats är att ta reda på vad sex legitimerade psykoterapeuter med familjeinriktning har för uppfattning om humors betydelse i familjeterapi.

## **Frågeställningar**

Våra valda frågeställningar är:

1. Hur beskriver psykoterapeuten humors betydelse i sitt arbete som familjeterapeut?
2. Beskriver psykoterapeuten att det är en medveten handling att använda sig av humor i familjeterapin?
3. Hur beskriver psykoterapeuten en specifik situation då humor varit till hjälp i familjeterapin?
4. Hur beskriver psykoterapeuten en specifik situation då humor varit negativ i familjeterapin?
5. Är användandet av humor i terapirummet en personlig egenskap, en talang eller en teknik?

## **Metod**

### **Undersökningsgrupp**

Vi valde att intervjua sex legitimerade psykoterapeuter med familjeterapeutisk inriktning och med minst fem års yrkeserfarenhet. Några av dessa psykoterapeuter känner vi personligen och fyra av dessa sex kontaktade vi efter att ha fått tips från kollegor. Då vi via mail gick ut med en förfrågan om att delta fick vi svar från två psykoterapeuter att de inte ansåg att de använde sig av humor i sina psykoterapier och därför valde att inte delta vid studien. Eftersom två tillfrågade psykoterapeuter valde att inte delta så sökte vi vidare efter två psykoterapeuter för att slutligen nå det antal som vi beslutat oss för att intervjua. De sex psykoterapeuter som tackade ja till att delta företräder olika terapiinriktningar som EFT (Emotionally Focused Therapy) och/eller konventionell parterapi, arbete med ätstörningspatienter, familjeterapier med barn och ungdomar där även FFT (Funktionell Familjeterapi) och IHF (Intensiv Hemmabaserad Familjebehandling) finns representerade som behandlingsmetoder. Fyra av informanterna är män och två är kvinnor. I texten använder vi oss av benämningen hen då vi i detta arbete inte genomfört någon köns- eller genusanalys. I resultatet valde vi dock att kort beskriva ett manligt och kvinnligt perspektiv på att använda sig av humor kopplat till

könsstereotypa metaforer, föreställningar om psykoterapeuten och hur de använde humorn för att lätta upp stämningen i rummet. Detta valde vi för att psykoterapeuternas beskrivning var intressant utifrån hur man kan använda sig av självavslöjanden kopplat till sin egen könstillhörighet för att på så sätt skapa en god allians med klienterna. Vi valde att inte fördjupa oss i om det är en skillnad mellan hur den manliga och kvinnliga psykoterapeuten använder humor. Intervjuerna genomfördes antingen i psykoterapeutens hem (n= 2) eller på dennes mottagning respektive arbetsplats (n= 4).

## **Design**

Kvalitativa studier är vanliga inom psykosocialt arbete och passar ämnet. Enligt Langemar (2008) medför en kvalitativ analys en språklig analys och vi är nyfikna på vilka beskrivningar våra informanter ger. Vi vill förstå ”*meningen och innebörden*” (Langemar, 2008, s.22) av företeelsen humor i familjeterapeutiskt arbete sett utifrån familjeterapeuters perspektiv. Langemar menar ”*att kvalitativ forskning utgår från ett helhetsperspektiv vilket kan vara bra när man studerar komplexa fenomen*” (Langemar, 2008, s.23). Fenomenologi används ofta som en teoretisk bas vid kvalitativa studier och har sedan förra sekelskiftet utvecklats inom europeisk filosofi, exempelvis av fransmannen Paul Ricoeur. Fenomenologin har sin bas i hur man upplever en mening med något. För att kunna analysera och förstå humor sett ur var och en av de sex familjeterapeuternas perspektiv har vi i grunden valt en strukturell fenomenologisk teori som utgångspunkt. I kvalitativ forskning är de olika momenten viktiga att förstå och beskriva med hänsyn till studiens vetenskapliga värde. Detta benämns som validitet, dvs. har studien god kvalitet, trovärdighet och meningsfullhet. Våra informanters svar har gett oss deras uppfattning om hur de ser på humor i sitt arbete. Med dessa empiriska data kan vi dock inte göra för vida tolkningar men vår indelning i teman samt de slutsatser vi drar, grundar sig helt på de data informanterna lämnat (Langemar, 2008).

Redan i den inledande diskussionsfasen av vårt uppsatsämne var vi intresserade av att intervjua psykoterapeuter med familjeterapeutisk inriktning. Vi använde uppsatsens frågeställningar som fem färdigformulerade tematiska frågor vid våra intervjuer. Under själva intervjuerna tillkom följdfrågor och nya frågor, dvs. en semistrukturerad kvalitativ intervju (Langemar, 2008). Vi genomförde en provintervju med en f d kollega som är legitimerad psykoterapeut med familjeterapeutisk inriktning. Provintervjun genomfördes under fyrtio minuter och efter provintervjun fick vi positiv respons kring valet av frågor. De övriga sex intervjuerna kortades ner till cirka trettio minuter. Samtliga intervjuer spelades in. Intervjuerna transkriberades verbatim dvs. ordagrant. Vid intervjuerna med våra sex

informanter arbetade vi tillsammans och en av oss var huvudansvarig och ställde de flesta frågorna. Vid två intervjuer var en av oss ensam ansvarig pga. sjukdom. Informanterna var positivt inställda och uttryckte intresse för ämnet.

I vår återgivning av intervjuerna använder vi oss av informanternas egna valda ord, dvs. hur de i sina psykoterapier har använt sig av humor på olika sätt. I svaren hittar vi små beståndsdelar, konstituenten, som på en konkret nivå beskriver psykoterapeutens användande av humor. Då ämnet humor har en bred ansats med beskrivningar som ibland närmar sig lättsamhet, lättvindighet och skämt har vi använt oss av så kallad *induktiv tematisk analys* där vi tittat på det totala insamlade materialet. Denna analysmetod underlättar när man arbetar med ett så pass övergripande ämne som humor som också är enkelt att generalisera till andra områden. I den induktiva analysen kan man röra sig mellan väldigt abstrakta beskrivningar till mer konkreta exempel (Langemar, 2008).

Textanalys och bearbetning av texten har genomförts genom noggrann gemensam läsning av intervjuerna. Som ett första led delade vi in svaren på respektive frågeställning i konkreta och mindre enheter (konstituenten) där vi med enkla ord och rubriker gjorde meningarna begripliga för ämnesvalet (Langemar, 2008). Därefter sorterade vi med hjälp av olika färger och rubriker gemensamma beskrivningar från de intervjuade. Efter ytterligare gemensamma genomläsningar grupperade vi de mindre enheterna till olika kluster som slutligen utmynnade i två teman.

### **Etiska överväganden**

Vi har enbart intervjuat legitimerade psykoterapeuter. Samtliga psykoterapeuter fick frågan om medverkan via mail eller telefon. Informanterna fick vid själva intervjutillfället information om syftet och arbetet med uppsatsen. Vi beskrev hur vår idé uppkommit kring temat humor kopplat till psykoterapeutens arbete. De intervjuade psykoterapeuterna fick information om att intervjun utgick från fem övergripande frågor med möjlighet till förtydliganden och gärna bidrag till andra perspektiv på temat. De etiska frågeställningarna uppkom efter intervjutillfällena då vi under analysarbetet vid ett flertal tillfällen ställde oss frågan om det var etiskt riktigt att exempelvis återge exempel då psykoterapeuternas eller klienters användande av humor framstod som opassande. Samtliga informanter har efter de gjorda intervjuerna tillfrågats om de vill läsa utvalda citat, detta har samtliga tackat nej till. Inga klientfamiljer har intervjuats. Etisk provblankett har inlämnats och godkänts av kursföreläsaren.

## Resultat

I detta avsnitt redovisar vi de svar vi fått på de övergripande frågorna vi ställde till de sex informanterna. Informanterna hade svårt att beskriva specifika situationer när humor varit hjälpsamt eller till skada i psykoterapi. Svaren på dessa två frågor var inte tillräckligt omfattande för att analyseras och lyftas fram i resultatdelen.

Citaten är ordagranna, detta för att ge en genuin känsla av hur terapeuterna har resonerat kring användandet av humor. Ämnet är brett men de intervjuade har visat på en hög medvetenhet kring vad humor kan göra med en terapisesession. Några av informanterna beskrev att de innan vår intervju inte tänkt medvetet på hur de använder humor men att de ansåg att det var ett intressant uppsatsämne som borde uppmärksammas mer.

Efter att analyserat våra intervjuer fann vi olika gemensamma beskrivningar av psykoterapeuterna som exempelvis *Allians vid första samtal*, *Komma på samma nivå som klient och Trovärdighet hos terapeut*. Slutligen utkristalliserade sig två huvudsakliga teman, *Allians och Terapeutisk teknik och personlighet*.

Utöver de två teman som vi valt att beskriva i vår resultatdel har vi valt att även redovisa att samtliga informanter resonerade kring humor som ett ämne under psykoterapiutbildningen trots att detta inte ingick i våra frågeställningar. Samtliga ansåg att humor borde finnas med vid våra utbildningar och därför har vi valt att belysa detta under egen rubrik i diskussionsdelen.

### Allians

Alliansbegreppet är något som samtliga intervjuade känner igen, lägger stor vikt vid och anser vara en nödvändighet för att nå framgång i den terapeutiska processen. Humor som kan vara en del av alliansskapandet har enligt några av de intervjuade en plats i alla slags psykoterapier, men minst i individuella psykoterapier. Samtliga beskriver att humor är mycket hjälpsamt för att bygga en allians, ”*jag menar att det är den där linan eller bryggan som gör det, den betyder allt, jag tror inte på tekniker längre*”. Flera kopplar humor vid alliansskapandet till empati och kognitiv förmåga, ”*för att kunna skratta med någon måste man aktivera empati, man måste aktivera sånt som att vilja vara stödjande*”.

Några uttrycker att humor är en del av deras personlighet och att de med lätthet använder humorinslag i sitt dagliga arbete, medan en av de intervjuade inte tycker att dennes personlighetsdrag i första hand präglas av humor. Flera av informanterna menar att humor hjälper till att ge ett annat perspektiv på problemen, ”*humor är på ett sätt mer som ett*

*reflekterande team*<sup>1</sup>, att man nästan tittar på sig själv utifrån, eller på sin familj utifrån och så kan man skratta lite åt det”. Flera anser att humor är en av de mer självklara alliansskapande redskapen. ”När det sitter flera i rummet då krävs det nåt annat för att skapa allians med alla och där tror jag humor och kreativiteten har en jätteviktig plats”. En av de intervjuade beskriver en skillnad mellan familjeterapi och individuell psykoterapi då det kan vara lättare att skapa allians med en person i rummet, ”på nåt sätt skapar man ju lätt en allians med en person, det är skillnad”.

Flera av psykoterapeuterna beskriver vikten av att redan vid första samtalet skapa en god allians med en ny familj eller ett par och att de medvetet använder sig av humor. Någon beskriver att de använder humor för att skoja med ord, skapa en lättsam stämning och bidra till att göra personerna i rummet trygga, ”där vi gör introduktionen till det hela så lättsamt som möjligt”, ”Jag skojar i inledningen för att avdramatisera, det här allvarliga är talbart, det är inte mystiskt”. En informant menar att utforskandet tillsammans med par i psykoterapi ibland sker med hjälp av humorinslag, ”det är nog en stil i intervjuandet av var och en som är i rummet, och att också vara lite provocerande med hjälp av humor”. Andra informanter säger att det krävs att man bygger upp en allians och ett förtroende först för att senare med hjälp av humor kunna ta ut svängarna. Det kan vid vissa tillfällen vara viktigt att avvakta med humor i början av terapin eftersom ett par eller en familj kan komma med mycket aggressivitet, ”då ligger aggressiviteten i vägen, då tar jag inte deras ilska på allvar”. Informanten säger att ”möter jag en människa inne i rummet som är i stor sorg eller stor kris, då passar inte humor”.

I familjeterapier har psykoterapeuten en uppgift att skapa allians med alla i rummet, exempelvis med båda parter i en parterapi. En av informanterna uppger att hen använder mindre humor i parterapi än i familjeterapier och att det kan vara en svårighet i hur man använder humor och hur den tas emot. Detta kan bero på ålder eller hur en familjemedlems kognitiva förmåga fungerar. Samtliga informanter ger beskrivningar av hur antalet personer i rummet påverkar deras användande av humor i psykoterapin.

En psykoterapeut säger:

*”man måste hålla tempot med alla, alltså man får på nått sätt vara mer alert för att vidmakthålla alliansen. Så det är nog framför allt när jag har flera i rummet*

---

<sup>1</sup> Reflekterande team är ett arbetssätt där assisterande psykoterapeuter sitter bakom en spegel alternativt i rummet. De bjuds in att ställa utforskande och rådgivande frågor till familjeterapeuten i rummet medan familjen lyssnar.

*som jag använder humor och då är det nog mycket det här med alliansen, att hålla den vid liv med alla”.*

Ett annat perspektiv som framkommer i intervjuerna är att psykoterapeuten med hjälp av humor vill tillföra nya erfarenheter och att ge en ny dimension av problemet för familjen, ”*eller som Tom Andersen säger, en skillnad som gör en skillnad. Det ska vara en lagom skillnad, och det är där humor kan vara fel för det blir en för stor skillnad, men det är väldigt sällan.*” En psykoterapeut menar att hen använder humor för att reglera hierarkin i rummet, ”*använda humor för att ta sig väldigt nära och sen förflytta sig bort, in i och ut ur systemet*”. Avseende den hierarkiska ordningen i rummet säger en annan psykoterapeut:

*”om man är med och delar humor som terapeut så är man på exakt samma nivå som familjen, det vill säga att vi suddar ut den hierarkiska relationen mellan terapeut och klient... men i humor är vi väldigt jämbördiga och vad ska man säga, nakna inför livets svårigheter”.*

Samtliga intervjuade beskriver att humor ska delas av alla i rummet och att det inte behöver vara så allvarsamt, ”*man kan också ha skoj tillsammans och det tänker jag är ett bra sätt att hitta vidare, för i det blodiga allvaret är man ju låst*”. En psykoterapeut beskriver humor som ett riktmärke för att se om man har med sig familjen, ”*sitter vi alla och ler åt samma sak, ja då är vi på spåret*”. Även i parterapi kan humor ses som en styrka då paret kan skoja tillsammans, ”*så är ju det en fantastiskt bra sak för mig som terapeut att haka på det*”. En informant tycker det är viktigt att definiera humor i en familjeterapeutisk kontext som ”*att skratta med förstås, inte åt, det är väldigt viktigt att inte nån känner sig uthängd i det*”.

Ett par av familjeterapeuterna använder humor med hjälp av metaforer som är kopplade till könsstereotypa föreställningar:

*”det kan ju vara att man använder sig av såna här stereotypa könsroller som en möjlighet till skämt... man kanske kan fråga mannen, så du är en sån som går omkring där i brynjan och dricker öl på lördagskvällarna, och till kvinnan så kan man ju använda sig av nåt motsvarande kvinnligt skämt... så du tar på dig förklädet och står vid spisen”.*

En psykoterapeut beskriver att hen kan välja att skoja lite mer med en av personerna i en parterapi i syfte att matcha in den ena personen mer än den andra, *”jag behöver skapa allians med den personen lite mer, så då bondar jag lite via humor”*. Psykoterapeuten menar att det ofta handlar om att skapa allians till en man då *”de är lite svårflörtade”*.

Informanterna betonar vikten av att inte förenkla en psykoterapi med att använda humor på fel sätt eller vid fel tidpunkt, *”att är det humor hela vägen, då tappar vi det terapeutiska allvaret”*. Att använda humor för att kunna prata om svåra problemområden menar flera av informanterna är viktigt för att närma sig det som är väsentligt för familjen. Flera nämner att inom ett vidare fält röra sig mellan lättsamhet till lek, från lek till humor, och på så vis kunna utföra ett arbete som gynnar familjens förändringspotential, *”att vi gör det ofarligt att prata om det allvarliga”*.

Samtliga informanter vidrör temat alliansbrott vid användande av humor. Alla beskriver att humor ofta får en betydande effekt när den landar rätt, men också att fel tidpunkt kan bli besvärligt och orsaka ett alliansbrott. En säger *”det föll inte väl ut hos mamman som faktiskt sa att nej det här är inget att skoja om, det här är väldigt allvarligt för mig”*. Men vid rätt tillfälle kan humor enligt en informant också få en effekt av stärkt allians, *”man kan till exempel dela en ny referensram kring ett gammalt fenomen i familjen”*. En av de intervjuade menar att det kan vara väldigt svårt att backa om humor använts vid fel tidpunkt och man då måste be om ursäkt och exempelvis säga att *”jag uttrycker mig lite klumpigt”*. Vid sådana tillfällen är det viktigast att bibehålla en god allians, anser psykoterapeuten.

Flera av informanterna beskriver både en svårighet och utmaning att skapa och bibehålla allians med barn och ungdomar, *”då är det svårare, det tar längre tid, då måste man hitta en gemensam humornivå för det måste ju till, att alla tycker att det är okej”*. Några psykoterapeuter reflekterar kring surmulna tonåringar i terapirummet, *”då är det svårare, det tar längre tid, men när man väl lyckas med humorinslag så är det ju underbart”*.

En informant beskriver hur viktigt det är att skapa allians i arbete med ungdomar och säger:

*”om man har jobbat med lite utåtagerande tonåringar så vet man ju hur viktigt det är att matcha och använda en liten tvist ibland och lite humor ibland. Vinner man inte över tonåringen till sin sida, så är det svårt att göra något”*.



Att barn och vuxna har olika kognitiva förmågor resonerar ett par av informanterna kring, ”*då kan man ju generellt säga att med små barn, abstrakt humor, det blir ju lite svårare att använda*”. En psykoterapeut svarar att det fanns en anledning till varför hen blev familjeterapeut, ”*i barnpsykiatri och familjeterapi så är det lättare att få barnet att skratta än föräldrarna*”. Hen fortsätter att resonera kring gråzonen mellan humor och lättsamhet samt hur leken kan komma in i rummet, ”*det beror ju på hur unga dom är, då får man ju leka på ett annat sätt, stället för att man alltid ska verbalisera det*”.

### **Psykoterapeutisk teknik och personlighet**

Vi fann att samtliga intervjuade psykoterapeuter ansåg sig använda humor för att skapa och bibehålla en terapeutisk allians med sina klienter. För att skapa och bibehålla denna allians benämnde de humor som en del av en alliansskapande teknik, men att humor tenderade att vara både en alliansskapande teknik och en talang då humor var en del av deras personlighet. Eftersom att humor var en del av deras personlighet var det inte heller något som de ansåg sig kunna välja bort i arbetslivet.

*”En del kan skoja hela tiden, och är väldigt glada och det är inte så att det är min läggning åt det hållet så att säga. Men jag kan använda det ändå för att skapa någonting. Och det kan jag utan att, för min del så är det inte så att jag gör mig till utan det blir, det faller sig naturligt att vi kan försöka ha den för att vi vill skapa kontakt med dem vi träffar”.*

De var alla medvetna om humors betydelse i deras arbete med sina klientfamiljer, men såg inte humor i sig som en specifik teknik. Humor användes spontant i mötet med deras klienter och framfördes på olika sätt, med olika syften. En av psykoterapeuterna beskrev att humor var ett bra sätt att nå förändring och att denne därför sökte efter tillfällen att lyfta fram det humoristiska i samtalet.

*”Det gör jag i livet överhuvudtaget. Jag tror inte man kan skilja på teknik och person. Jag tror man kan anstränga sig att söka efter det, men man kan inte säga till en humorlös att nu ska du tänka på vad som är roligt. Är man humorbefriad så är det svårt”.*

*”Alltså jag använder det medvetet i att jag, att jag tänker att det ska vara en del av psykoterapin. Så jag använder det medvetet men sen tänker jag inte, det är*

*väldigt sällan jag tänker att vi ska göra något kul eller nu ska vi vara humoristiska... utan det kommer mer spontant”.*

Humor beskrevs av samtliga som en del av deras terapeutiska förhållningssätt, men att de som oerfarna terapeuter använde sig mindre av humor än idag då är mer erfarna och känner sig trygga i sin roll som psykoterapeut. Detta berodde främst på att de som oerfarna terapeuter hade en föreställning om att psykoterapi skulle vara seriöst men också att de kände osäkerhet över sin terapeutiska yrkesroll.

*”Jag tror att det handlar om humor på ett naturligt sätt, så behöver du i någon mening vara trygg i dig själv och med vad du behärskar. För att om du, om jag har en stor osäkerhet kring mig själv som terapeut så kan jag bli formell och strikt så att det blir ett väldigt uppstylat samtal. Och då får vi inga trygga klienter”.*

*”Alltså jag tror att jag använder det mycket mer idag och mer medvetet idag för att jag, jag har mycket lättare att legitimera det idag och jag är mycket säkrare på att positionera mig kring fenomenet idag än vad jag var när jag började”.*

Den trygghet som psykoterapeuterna kunde beskriva att det fått genom erfarenhet påverkade även hur de använde sig av humor i rummet. Några av de tillfrågade beskrev att deras trygghet med att använda humor innebar att de idag använde sig av olika självavslöjanden kopplade till sina egna brister.

*”Det är ett sätt, hur man ser på sig själv som terapeut, för det är självutlämnande, humor, att man kan skämta om sig själv. Försätta sig, att man liksom plockar ner sig lite grann med självavslöjanden och med lite humor kring mig som person”.*

En av de manliga psykoterapeuterna beskrev att han främst använde sig av självavslöjanden för att matcha den manliga klienten i parterapi. Syftet var då att få mannen att känna mindre oro för psykoterapi, göra samtalet mer lättsamt och på samma gång få kvinnan att ta mindre plats.

*”Då kan jag utnyttja att jag också är man. Och så kan jag säga, ja män i allmänhet har lite svårt för sådant här. Och så klär jag mig själv i det, och det är som att kratta gången lite... för då kan jag ha en idé att jag behöver matcha den*

*personen mer för den är inte inne. Så jag behöver skapa allians med den lite mer. Så då bondar jag lite via humor med den personen. Inte sällan en man. Män är lite svårflörtade”.*

En av de kvinnliga psykoterapeuterna beskrev att hon inte använde sig av självavslöjande kopplat till sin könstillhörighet, men att hon i samtalen kunde skämta om stereotypa könsroller för att skapa en lättsam stämning och sedan kunna gå vidare med att tala om de bekymmer som de sökt hjälp för.

*”Man kan fråga mannen, så du är en sådan, jag vad man nu säger, som går omkring i brynja och dricker öl på lördagskvällarna. Och till kvinnan så kan man använda sig av något motsvarande kvinnligt skämt, så du tar på dig förklädet och står vid spisen”.*

Även i arbetet med ungdomar kunde självavslöjanden vara till fördel för att skapa allians med ungdomen så denne kunde känna sig trygg att komma tillbaka till psykoterapin, men också för att stärka relationen mellan ungdomsbehandlaren och ungdomen:

*”Jag har låtit dem skatta åt mig, min virrighet eller att jag glömt saker. När jag låtit ungdomsbehandlaren skratta åt mig tillsammans med ungdomar, man kan göra det kul för att joina en ungdom som är ganska svår att få in rummet... jag är så gammal så jag förstår inte, när man liksom utmanar folk lite grann att prata med mig”.*

Till skillnad från samtal med par och ungdomar så beskrevs humor användas på ett annat sätt när man arbetar med yngre barn. Psykoterapeuten var då tvungen att använda sig av ett enklare språk, olika gester och pendla i tonfall för att göra sig själv och samtalsämnet intressant. En av de tillfrågade använde sig ofta av olika lekfulla övningar och rollspel där humor var en del för att lätta upp stämningen.

*”Familjen får sitta ner som en biosittning och då säger man, Ok, välkomna till TV4 fakta, vi har den stora glädjen här att fått hit de internationellt yttersta experterna på anorexi, så nu får ni passa på att ställa all de frågor som ni funderat på. Så kan ni få reda på vad de kommit fram till i sin forskning. Och då har barnen klätt ut sig och kommer ofta i läkarrock, stetoskop m.m. De ska skriva*

*sina namn och då kan det bli Professor Mat från Kanada. Och då ska de berätta att i min forskning så har jag kommit fram till.... Det är en rollek där de får hitta på och klä ut sig. Det finns i många övningar ett lekfullt element”.*

Alla tillfrågade ansåg att humor på olika sätt var en del av alla samtal och att humor vid det första samtalet främst hade som syfte att skapa en lättsam stämning, avlasta klienterna från oro och föreställningar om att psykoterapi måste vara seriöst och allvarsamt.

*”Humor för min del används ofta. Mycket mer i inledningen av samtalen och framförallt i första samtalet... man kan skoja om det här stället, fördomar dom har kring psykoterapi, vad de tänkt innan och om jag har manchesterkavaj och röker pipa... jag tänker att målet med samtalet är att de ska känna sig trygga... därför behöver jag göra något för att avdramatisera ämnena... det här allvarliga är talbart, det är inte så mystiskt”.*

De intervjuade beskrev att humor kunde användas på olika sätt i psykoterapin, att det både var en talang kopplat till personlig egenskap och en teknik. När det gäller teknik så användes humor för att göra samtalen lättsamma, avdramatisera negativa föreställningar och skapa en god allians med samtliga i rummet. Humor beskrevs finnas med i nästan alla samtal och att det då skedde spontant. När det gäller specifika tekniker så benämndes cirkulärt frågande, paradoxala interventioner, externalisering, positiva omformuleringar, reflexiva frågor och interventioner som tekniker för att utmana hierarkier i familjerna. Psykoterapeuterna beskrev inte hur de använde dessa tekniker men beskrev att humor var en del av dessa och i sig ett viktigt terapeutiskt verktyg, *”Jag tror det är en teknik som är en av dom mest potenta, den humoristiska tekniken är en av de mest potenta för att nå terapeutisk verkan om man med terapeutisk verkan menar att förstå varandra”.*

Två psykoterapeuter beskrev hur de använde sig av humor för att utmana hierarkier i familjen och flytta fokus från ungdomen/barnet som ofta ansåg vara bekymret.

*”Humor är ofta att vända på saker. Så du har lyckats att få dina föräldrar att bevaka dig utan att trötta ut dem?... jag vet inte om det är humor, men det är någonting i den branschen. Vissa driver, man driver det till sin spets”.*

*”Om man tar en sådan här situation då man säger att det är två föräldrar som sitter där och säger att de inte lyckats få sitt barn att äta och tittar väldigt hårt och förtvivlat på den unge. Och att man då säger till den unge, dina föräldrar är rätt värdelösa. Då stannar föräldrarna upp och tittar på varandra. Det kan vara ett sådant tillfälle då humor kan vara förlösande”.*

Flera av de intervjuade beskrev att de använde sig av humor kopplat till metaforer. En psykoterapeut beskrev att denne använde sig av metaforer sitt arbete med ett par och en annan beskrev en situation där en pojke på ett behandlingsboende hade gått upp på natten för att steka plättar och att plättar sedan kunde användas som metafor för vad man inte får eller får göra.

*”För det blev en metafor på något sätt för vi jämförde plättarna och riskfaktorer i framtiden när han skrevs ut, att vad kommer hända och då tog han ofta till, ja men är det här plättiläge?”.*

*”Just när jag arbetar med par så använder jag mycket av metaforer och det i sig blir skämtsamt... jag har ett par nu där vi kallar röda soffan- stunder...ja nu har vi inte haft några röda soffan-stunder på flera veckor, va säger jag, har ni inte? Då blir det en lätt stämning så kan vi skoja lite.”*

Samtliga av de tillfrågade ansåg att humor fanns med som en personlig egenskap och att det därför även kunde kopplas till talang. Men de var oeniga kring om humor kan läras ut som en teknik och om det borde vara en del av grundläggande psykoterapiutbildningen (steg 1) och den legitimationsgrundande psykoterapiutbildningen (steg 2). Detta berodde främst på att några ansåg att humor inte kan läras ut till de psykoterapeuter som inte har humor, att humor är subjektivt och alla inte uppskattar samma sorts humor samt att humor i sig inte är en teknik utan en del av vedertagna tekniker:

*”Man kan lära sig att bekräfta och försöka höra vad folk säger. Det kan man träna på. Jag vet inte om man kan träna på att vrida saker. Alltså, nej jag tror inte det. Man kan träna på att ställa frågor som går lite utanför bekvämlighetszonen. Vissa människor är liksom inte roliga... vissa personer tycker om Woody Allen, medan andra inte tycker om Woody Allen. Dom flesta tycker om Viktor Borge, han har i alla fall gjort succé, medan andra kan tycka att han är jobbig. Någon*

*annan kan ju inte bestämma, nu ska du tycka om Woody Allen eller nu ska du tycka om Viktor Borge”.*

*”Jag tycker det är jätteviktigt på utbildningen att träna och jag tror att det är viktigt i handledning att framhålla...man skulle kunna lägga in det, att man pratar om vikten av humor, varför humor finns i terapeutiskt arbete och att man höjde den delen i utbildningar både på Steg 1 nivå och på steg 2 nivå, men även för psykologer och socionomer”.*

## **Diskussion**

### **Definition av humor**

Vid intervjuerna var det svårt att finna en enhetlig definition av humor utan humor beskrevs istället ligga nära begreppen lättsamhet, lekfullhet, humoristiskt och skämtsamt. Denna uppfattning delar de intervjuade med Olsson et al. (2003) som menar på att det inte finns en enhetlig vetenskaplig definition av humor. Psykoterapeuterna ansåg att humor var en del av deras personlighet, användes spontant utan ett förbestämt syfte och att humorn kunde förmedlades på olika nivåer. Antingen vävdes humorn in i allmänna diskussioner i början av samtalen eller som en specifik intervention för att skaka om familjesystemet.

Humor var kopplad till att skapa en lättsamhet i samtalen och ofta skedde detta genom att samtalen pendlade mellan allvar och skratt. Att skapa en lättsamhet innebar att psykoterapeuten på olika sätt avlastade klienterna från oro och stress, något som även beskrevs av Neuman (1994) och Meyer (2007). Att skapa en lättsamhet och avlasta klienten från oro och stress gjordes inte genom att berätta en rolig historia utan humorn framfördes genom exempelvis självavslöjanden kopplade till exempelvis förutfattade meningar kring terapi och psykoterapeuten. Begreppen humoristiskt och skämtsamt var också något som lyftes fram och beskrevs vara en del av hur man kommunicerar med varandra i rummet. Är man humoristisk lagd är det svårt att välja bort ett humoristiskt förhållningssätt i terapirummet, men givetvis bör humor användas vid rätt tillfälle och i rätt syfte. Även Richman (1996) beskriver att humor om det används varsamt och vid rätt tillfälle berikar psykoterapin och får psykoterapeuten och klienten att uppskatta varandra. Att psykoterapeuterna ansåg att humor var en del av deras personlighet blev även tydligt i våra intervjuer som präglades av mycket skratt.

## Allians

Samtliga informanter beskriver att humor i psykoterapi är alliansskapande och en viktig faktor för utfallet av psykoterapin. Alliansbegreppet är något som forskats mycket på och även lyfts fram i flera av de artiklar vi valt att belysa (Ardito & Rabellino, 2011; Franzini, 2001; Meyer, 2007). Humor är en självklar del av informanternas arbete men de anser att användandet bör anpassas utifrån sammanhang och om man arbetar med familjer eller par. Som en respons på vår inbjudan att medverka i studien sa samtliga att de tyckte det är intressant och spännande att humor lyfts fram i psykoterapeutiskt arbete med par och familjer. Flera beskrev att de inför vår intervju reflekterat över begreppet humor och när de använder sig av humor i terapier. Under själva intervjuerna var det flera av psykoterapeuterna som funderat över hur ofta de trots allt använder sig av humor och det inte sker medvetet. Någon reflekterar över att det är en sådan självklar del av psykoterapeuten själv och att de använder humor som en del av alliansskapandet.

Några beskriver att man redan i ett inledande skede av en psykoterapeutisk kontakt använder sig av humor, kanske redan i väntrummet och när familjen för första gången stiger in i terapirummet. Flera av psykoterapeuterna beskriver att humoristiska inledande fraser redan från start kan innebära ett snabbare närmande till en meningsfull terapisession. Vi tror att humor inom ramen för den trygga basen kan vara högst användbart i syfte att snabbare komma in på viktiga frågor för familjen.

För samtliga psykoterapeuter framstår alltså humor som en väldigt självklar ingrediens i ”terapireceptet” men att man inte medvetet bestämmer sig i förväg att ”idag ska jag använda denna humoristiska metafor” utan humor i terapierna kommer alltid spontant. Samtliga reflekterade över att de med psykoterapeutisk erfarenhet och en större trygghet i sin yrkesutövning idag använder humor mer eller mindre självklart. Att vara empatisk ligger nära kopplingen mellan humor och psykoterapeutens skicklighet för att skapa en bärande arbetsallians till familjen. Richman (1996) beskriver att psykoterapeuter som använder sig av humor även behöver att andra egenskaper som att kunna visa värme, empati och vara accepterande i sin hållning.

Några av informanterna beskriver att det är en självklarhet att man utöver att ha humor måste ha andra egenskaper för att skapa allians med klienterna och kommer då in på balans och jämbördighet i rummet. Balansen och jämbördigheten påverkas av om psykoterapeuten kan och vill visa upp sig själv i humoristiska formuleringar, gester eller skratt. Samtliga

intervjuade ger beskrivningar av situationer då man rör sig i fältet mellan tydlig humor och mer lättsamt prat som man menar har en betydelse för alliansen.

Humor bör alltid vara anpassad till klienterna, men för att nå denna anpassning så behöver man som psykoterapeut testa av vad för sorts humor klienten har, vad är tillåtet att skämta om och hur bra klienterna är på att pendla mellan humor och allvar. Ironi kan också vara ett sätt att lätta upp stämningen i rummet, men även där måste man först testa av om ironi är passande och om klienterna har den kognitiva förmågan att förstå ironi. Humor beskrevs vara en del av att skapa en lekfullhet i rummet, vilket främst skedde i arbete med yngre barn. Lekfullheten var en del av olika rollspel, övningar och genom att familjerna fick måla/skriva på white board, vilket gjorde familjerna aktiva i rummet. Denna uppfattning delar informanterna med Wilson (2001) och White (2000) som i sina böcker ger läsaren många exempel på hur man på olika sätt kan skapa en lättsam och lekfull stämning med barn i psykoterapi.

Ingen av informanterna reflekterar kring likhet eller olikhet med familjerna, vilket vi själva har resonerat kring under några års gemensamt psykoterapeutiskt arbete. Om vi snabbt uppfattar en familjs humoristiska stil är vi mer benägna att våga prova humor som ett alliansskapande medel. De ord och det tonfall som familjens medlemmar har gör att vi får en uppfattning av hur vi som psykoterapeuter kan skapa allians snabbare. Samtliga informanter nämnde även situationer då humor använts fel. Det är med stor empati och respekt som samtliga beskriver att de då ber familjen om ursäkt för sitt misstag. Här kommer rätt tidpunkt för användandet av humor in som en central punkt. Vi tror att många psykoterapeuter känner igen sig i tillfällena då vi använder olika slags interventioner som försök till alliansskapande, vilka landat helt fel. Det är då självklart och viktigt att snabbt be om ursäkt, framför allt ur en etisk aspekt men även sett utifrån ett professionellt hanterande av misslyckade interventioner i terapirummet. Flera av informanterna menade att de redan vid första samtalet använde sig av humorinslag vilket vi själva ofta medvetet prövat. Det är då av stor vikt att man har viss förhandsinformation om familjens huvudsakliga problemområde.

### **Humor som ett sätt att nå det svåra**

Flera av psykoterapeuterna beskrev att de med humors hjälp kunde ta sig in i frågeställningar och problem som familjens medlemmar upplever som svåra och tunga. I befintlig forskning finns flera exempel på detta, bland annat inom hälso-och sjukvården. Att som rehabiliterad hjärtpatient ha en möjlighet att tillsammans med sin familj få reflektera kring allvaret t ex vid



en hjärtinfarkt och sedan med hjälp av humorinslag titta på det utifrån kan vara ett sätt att tillfriskna snabbare, gynna familjens relationer och trygghet (Lockwood & Yoshimura, 2013). Ur ett samhällsekonomiskt perspektiv skulle familjeterapi med humorinslag kunna minska rehabiliteringstider och resurser som tas i anspråk inom både den somatiska och psykiatriska vården. Psykoterapeuter tar sig an problem på olika sätt. Vissa kan med större självklarhet våga sig på att använda humor trots ett tungt ämne.

Vissa angriper ett tema med humor för att på så sätt externalisera ett problem. Begreppet externalisering är ett arbetssätt som tidigare kort beskrivits och har myntats av Michael White (2000). Att ha mod och känna sig trygg med att använda humor för att bemöta olika känslomässiga ämnen tror vi kan bero på att man under flera år arbetat som psykoterapeut och då kan ta ut svängarna. Med flera års erfarenhet av psykoterapeutiskt arbete har flera av informanterna beskrivit hur de känt sig friare med att våga pröva nya interventioner där humor varit en del. I början av psykoterapeuternas yrkesbana var de mer benägna att tänka på hur de själv talade och vilka tekniker de valde att använda. Tydligt blir att svåra problemområden för familjerna inte har hindrat psykoterapeuterna att använda humor eller med en lättsam intoning föra processen vidare. Detta tror vi kan ha stor betydelse för ett par eller en familj, när psykoterapeuten med varsam hand lotsar dem vidare i ett mer humoristiskt reflekterande. Humor betraktar vi som avlastande, dvs. humor hjälper oss alla att titta på våra svårigheter eller tillkortakommanden med lite distans.

Ur ett etiskt perspektiv kan det vara viktigt att inte använda sig av humor då det exempelvis handlar om sorg eller andra större livskriser, åtminstone inte i en inledande kontakt med familjen. Vi tänker oss att man med vissa familjer till och med kan skämta om allvarliga sjukdomar, död eller andra förluster.

Vi tror också att arbetet som psykoterapeut utvecklas och blir mer intressant för en själv med användande av humor, detta nämner också flera av informanterna. Till viss del kan man tänka sig att humor är något som vi kan träna på och med det känna sig bekvämare med, men vi tror att det förutsätter att temat benämns redan i vårt första utbildningssteg.

## **Utbildning**

En följdfråga på om användandet av humor är en teknik, talang eller en personlig egenskap var om man kan lära ut humor och om det borde finnas med vid grundläggande utbildningar i psykoterapi (steg 1) och den legitimationsgrundande psykoterapiutbildningen (steg 2).

Samtliga var positiva till att använda humor i psykoterapi, men några av de intervjuade ansåg att det kunde vara svårt att lära ut humor. Detta berodde främst på att humor ansågs vara subjektivt och att det därför kan vara svårt att lära ut en specifik humorstil. Att tala om humors påverkan, både negativt som positivt, tyckte samtliga kunde vara bra att föra in som ämne på utbildningarna och då även föra en diskussion med studenterna om hur man kan använda humor i psykoterapi. Psykoterapeuterna kunde beskriva att de som oerfarna behandlare och psykoterapeuter inte använt sig så mycket av humor, anledningen var att de dels hade en uppfattning om att psykoterapi skulle vara seriöst och att de inte kände sig trygga i sin yrkesroll. Detta beskrev några av de intervjuade att de även kunde se hos kandidater, nyexaminerade socionomer/psykologer och steg 1 utbildade terapeuter. Denna uppfattning delar även vi med de intervjuade. En av oss handleder och föreläser om familjeterapi på socionomutbildningen och kan där se denna osäkerhet när studenterna får möjlighet att öva på att vara terapeut i ett rollspel med en fiktiv familj. Istället för att lätta upp stämningen med exempelvis humor så blir studenterna allvarliga, utstrålar en viss osäkerhet och har mer fokus på vad de själva ska säga än vad som sägs av familjen. En av de intervjuade psykoterapeuterna kunde beskriva att även studenter vid steg 1-utbildningen kunde uppvisa denna osäkerhet under handledning och vid tillfällen ursäkta sig för att samtalen innehållit för mycket humor. Utifrån beskrivningen om studenters osäkerhet så ansåg majoriteten av de intervjuade att humor borde vara ett inslag under psykoterapiutbildningarna, men även vid socionom- och psykologutbildningarna.

Vi vet idag att lek och humor skapar kreativitet, vilket även belyses av Olsson et al. (2003). Att humor skapar kreativitet har exempelvis företaget Google tagit vara på och skapat ett lekrum för vuxna som de uppmanar personalen att besöka en timme per dag för att skapa lust och inspiration till utvecklandet av nya produkter. Vore det möjligt att ha humor som tema vid psykoterapiutbildningarna och inkludera humor i kursplanen? Även vid den obligatoriska handledningen kan humor benämnas och få en mer självklar plats. Humor är trots allt en personlig egenskap som SSR skriver och förordar i sina etiska riktlinjer för psykoterapeuter.

### **Studiens styrkor och begränsningar**

Genom att intervjua legitimerade psykoterapeuter med lång yrkeserfarenhet har vi fått en stor bredd då de intervjuade har mångårig erfarenhet av användande av humor i psykoterapier. Samtliga informanter har mer än åtta års erfarenhet som legitimerade psykoterapeuter, några har mer än tjugo års erfarenhet. Ytterligare en styrka är att de intervjuade arbetar med olika slags klienter och patienter, vissa med svåra somatiska tillstånd och andra arbetar med

specifika metoder. Vi menar inte att svaren vi fått kan generaliseras i en vidare bemärkelse, men vi har en tilltro till att oavsett vilken psykoterapeutisk metod vi arbetar med inom familjeterapins område, så kan vi använda humor.

Två tillfrågade psykoterapeuter valde att inte delta vid studien, men för att få en vidare beskrivning av humors negativa inverkan i psykoterapier hade sådana intervjuer varit av intresse. Men också varför en psykoterapeut anser sig vara mindre humoristiskt lagd. Man kunde även ha utvidgat och reflekterat över humor som används på fel sätt, dvs. då familjer faktisk kan ta skada. Vi har inte heller fördjupat oss i frågan om vilka konsekvenser ironi och sarkasm kan få om man använder det vid fel tidpunkt. Ytterligare en begränsning är frågeställningen om humor är en personlig egenskap, en talang eller en teknik. Dessa begrepp ligger för nära varandra, dvs. det uppstod en otydlighet när vi ställde denna fråga.

### **Förslag på vidare forskning**

Som tidigare nämnts i uppsatsen så har det skrivits en uppsats om klientens perspektiv på humor i psykoterapi ” *Hur roligt får det vara? En undersökning om humors betydelse för familjemedlemmar i terapi*” (Bertholdsson, 2011). Vi valde därför att belysa humor utifrån psykoterapeutens perspektiv. Under arbetets gång har frågor gällande humor kopplat till de olika psykoterapeutiska inriktningarna framkommit. Använder sig psykoterapeuter från KBT och psykodynamisk inriktning sig av humor och på vilket sätt sker detta? Kan man se en skillnad på hur mycket humor som används inom de olika inriktningarna? Dessa frågor kom upp efter att vi fått en beskrivning om att en anställd vid Lunds Universitet reflekterat kring att familjeterapeuterna ofta hördes skratta mer och ljudnivån var något högre jämfört med studenter från de andra inriktningarna.

I vår uppsats har vi valt att beskriva humor kopplat till arbete med barn/ungdomar i samma del som vi beskriver Par- och familjeterapi. Eftersom vi som familjeterapeuter ofta har barn/ungdomar med i psykoterapin anser vi att det skulle vara intressant och viktigt att forska vidare på humorns betydelse vid arbete med barn och ungdomar. Vi skulle exempelvis vilja undersöka yngre barns humor utifrån olika kognitiva utvecklingsstadier kopplat till familjeterapeuters interventioner.

Vi valde i vår uppsats att inte fördjupa oss i genusperspektivet gällande hur manliga och kvinnliga psykoterapeuter använder sig av humor. I resultatet valde vi dock att kort beskriva ett manligt och kvinnligt perspektiv på att använda sig av humor kopplat till könsstereotypa

metaforer, föreställningar om psykoterapeuten och hur de använde humorn för att lätta upp stämningen i rummet. Det hade varit intressant att forska vidare på om man använder olika sorts humor om man är manlig respektive kvinnlig psykoterapeut och om man använder annan sorts humor om man arbetar med samkönade par.

## Referenser

Ardito, R. & Rabellino, D. (2011). Therapeutic Alliance and Outcome of Psychotherapy: Historical Excursus, Measurements, and Prospects for Research. *Frontiers in Psychology*. 2011; 2: 270.

Attardo, S. (2010). Preface, Working class humor. *International Journal of Humor Research*, vol.23 (2). S.121-126.

Bertholdsson, L. (2011). *Hur roligt får det vara? En undersökning om humorns betydelse för familjemedlemmarna i terapi*. Umeå: Institutionen för klinisk vetenskap, psykoterapi, Umeås Universitet. Tillgänglig:

<http://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A506762&dswid=200>

De Koning, E. & Weiss, R. (2002). The relational Humor Inventory: Functions of Humor in Close Relationship. *The American Journal of Family Therapy*, 30:1-18.

Everts, E. (2003). *Identifying a particular family humor style: A sociolinguistic discourse analysis*. *Humor* 16-4, 369 – 412. Walter de Gruyter.

Franzini, L.R. (2001). Humor in Therapy: The Case of Training Therapist in Its Uses and Risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 170-193.

Freud, S. (1997). *Samlade skrifter IV, Tidiga skrifter och historik*. Stockholm: Natur och Kultur.

Furman, B & Ahola, T., (1995). *Ficktjuvens Återkomst*. Helsingfors: Förlags ai-ai.

Gibbs, R.W., Bryant, Gregory, A. & Colston, H.L. (2014). *Where is the humor in verbal irony?* *Humor*, 27(4): 575 – 595. De Gruyter Mouton. DOI 10.1515/humor-20140106

Gottman, J. (2005). *7 gyllene regler för en lycklig kärleksrelation*. Smedjebacken: Natur och Kultur.

Killinger, B. (1987). Humor in Psychotherapy: A Shift to a new Perspective. I Fry, W.F. & Salameh, W.A. (Red.) *Handbook of Humor and Psychotherapy. Advances in the Clinical Use of Humor* (s. 21-40). Sarasota: Professional Resource Exchange, Inc.

Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi*. Liber: Stockholm.

Linge, L. (1993). *Humor och barn. Utvecklingspsykologiska aspekter på humorns funktion*. Doktorsavhandling, Lunds universitet. Samhällsvetenskapliga fakulteten, Lund.

Lockwood, N. L. & Yoshimura, S.M. (2013). The Heart of the Matter: The Effects of Humor on Well-being During Recovery from Cardiovascular Disease. *Health Communication*, 29:4, 410 – 420.

Lundsbye, M., Sandell, G., Ferm, R., Währborg, P., Petitt, B. & Fälth, T. (1992). *Familjeterapins grunder – ett interaktionistiskt perspektiv*. Stockholm: Natur och Kultur.

Madanes, C. (1987). *Humor in Strategic Family Therapy*. I Fry, W.F. & Salameh, W.A. (Red.) *Handbook of Humor and Psychotherapy, Advances in the Clinical Use of Humor* (s. 241-264). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange, Inc.

Martin, R.A. (2007). *Humor*. Burlington : Elsevier.

Meyer, K. J. (2007). *The Relationship between therapists' use of humor and therapeutic alliance* (Doktorsavhandling). The Ohio State University, USA.

Minuchin, S. & Fishman, C. (1990). *Livets dans, Familjeterapeutiska tekniker*. Stockholm: Wahlström och Widstrand.

Mårtensson Blom, K. & Wrangsjö, B. (2013). *Intersubjektivitet – det mellanmänniska i vård och vardag*. Lund: Studentlitteratur AB.

Neuman, B. (1994). *Vad är vitsen med humor i ledarskap och arbetsliv*. Älvsjö: Kommentus.

Nationalencyklopedin. (2015). *Ironi*. Hämtad 4 maj från <http://www.ne.se/s%C3%B6k/?t=uppslagsverk&q=ironi>

Nationalencyklopedin. (2015). *Humor*. Hämtad 4 maj från <http://www.ne.se/s%C3%B6k/?t=uppslagsverk&q=humor>

Olsson, H., Backe, H. & Sörensen, S. (2003). *Humorologi. Vetenskapliga perspektiv på humor och skratt*. Stockholm: Liber.

Panichelli, C. (2013). Humor, Joining and Reframing in Psychotherapy: Resolving the Auto-Double-Bind. *The American Journal of Family Therapy*, 41:5, s. 437-451.

Pinsof, W. M. & Catherall, D. R. (1986). The Integrative psychotherapy alliance; Family, couple and individual therapy scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol.12, No. 2, 137-151.

Richman, J. (1996). Points of correspondence between humor and psychotherapy. *Psychotherapy*, Volume 33/Winter 1996/Number 4.

Ricks, L., Hancock, E., Goodrich, T. & Evans, A. (2014). Laughing for Acceptance: A Counseling Intervention for Working with Families. *The Family Journal*, 22:397.

Ruvelson, L. (1988). The Empathic use of Sarcasm: Humor in Psychotherapy from a Self Psychological Perspective. *Clinical Social Work*, Vol. 16, No 3.

Sexton, T. & Alexander, J. F. (2007). *Funktionell familjeterapi – en manual*. Lund: Palmkrons.

Symonds, D. & Horvath, A.O. (2004). Optimizing the Alliance in Couple therapy. *Family Process*, Vol. 43, No. 4, 443-455.

SSR Akademikerförbundet (2014) *Etiska riktlinjer för psykoterapeuter*, Etik och Psykoterapi.

Wampold. B. (2012). *Psykoterapins grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Warwick, M. (2007). Gunfire, humor and psychotherapy, *Australasian Psychiatry*, vol.15, No 2.

Wilson, J. (2001). *Barnets röst i utredning och behandling*. Stockholm: Mareld.

White, M. (2000). *Nya vägar inom den systemiska terapin*. Tredje upplagan. Smedjebacken: Mareld.