

Húmor

Erindi flutt af Karli Ágústi Úlfssyni.

Takk fyrir. Mjög ánægjulegt að sjá ykkur, þennan fríða hóp. Ég er gamaldags fræðimaður og nota myndvarpa, sem ég er nýbúinn að læra á, í stað tölvutækni sem ég á langt í land með að læra á.



Mig langar aðeins að spjalla við ykkur um fyrirbæri sem í daglegu tali er kallað húmor og ég hef reynt að kynna mér svolítið.

Á glærunni stendur: *Lykillinn að hamingjunni er skopskyn og skopskyn er hvorki meira né minna en hæfileikinn til að hlæja að sjálfum sér.* Þetta sagði Jim Unger sem er amerískur húmoristi.

Hér er önnur glæra: *Hvaða gagn má hafa af húmor?* Jú, húmor dregur úr stressi.

Í þessum fyrirlestri er ég stundum að tala um húmor og stundum um hlátur, því það er svo erfitt að greina þetta tvennt í sundur. En ég þykist hafa reynslu af því sjálfur að góður hlátur og húmor dregur verulega úr áhrifum stress.

Ég vinn að staðaldri með hópi manna sem vinnur undir miklu álagi og þarf oft ansi mikið á húmor að halda ekki aðeins til þess að skila af sér verkefninu sem ætlast er til í hverri viku, heldur líka til þess að þola álagið. Við höfum komist upp á lag með það að eftir því sem staðan virðist vonlausari og minni líkur á að okkur takist að klára, þeim mun fyndnara finnst okkur það. Við hlæjum mikið að því hvað þetta er vonlaust og hvort þetta hafist nokkurn tíma. Og ekki nóg með það: ef okkur mistekst þá finnst okkur það oft fyndnara en þegar okkur tekst vel upp.

En með þessu móti tel ég að við höfum komið okkur upp ákveðnu meðali eða vopni til þess að lifa af álagið. Þetta hefur reyndar líka verið rannsakað vísindalega. Þó að vísindamenn séu ekki endilega á eitt sáttir um það er samt sem áður mjög margt sem bendir til þess að einmitt húmor dragi úr stressi. Af ýmsum ástæðum sem við kannski komum að síðar.

Hláturinn lengir lífið, segir máltækið, og þetta hefur verið skoðað töluvert. Það kemur líka á daginn, þegar gamalt fólk er rannsakað með tilliti til þess hvort það hafi húmor eða ekki, að þeir sem verða langlífir þeir hafa yfirleitt góðan húmor. Hins vegar er það ekki alveg á hreinu hvort þeir hafa góðan húmor af því að þeir hafa lifað svona lengi! eða hvort það er á hinn veginn að húmorinn hafi hjálpað þeim að lifa svona lengi. Samt sem áður held ég að húmorinn hafi verulega stutt þá í að verða langlífir.

Húmor eykur vellíðan, andlega og líkamlega, og enn er ég að tala um hlátur því hlátur er óskaplega hollt fyrirbæri. Hlátur er mjög góð líkamsrækt. Hlátur er hollur fyrir lungun, hann eykur súrefnisupptöku og um leið líður okkur margfalt betur en þeim sem hlæja lítið eða ekki neitt. Húmor eykur afköst, það held ég að sé alveg óumdeilt. Á vinnustöðum þar sem mikið er hlegið, þar sem fólki líður vel vegna þess að ef það hefur sama húmorinn, hefur gaman af að grínast hvert við annað, eru afköst meiri en á sambærilegum vinnustöðum þar sem enginn húmor er í gangi. Húmor gerir það sem er ógnvænlegt léttvægara eða kannski léttbærara.

Þetta er skemmtilegt athugunarefni. Víða í samfélögum þar sem líf skjör eru erfið, þar sem kúgun er mikil, þar kemur fólk sér upp ákveðnum húmor, ákveðnu vopni til þess að þola lífið. Austantjaldshúmor var mjög þekkt fyrirbæri á sínum tíma, húmor sem var við lýði hjá alþýðu manna í austantjaldsríkjum á dögum kommúnismans, og var oft á tíðum mjög napur og kaldranalegur en var í raun og veru vopn fólksins, ekki kannski beinlínis gegn valdhöfunum, heldur eiginlega til þess að afbera þessa tilveru sem það lifði. Margt af þessu er mjög sérkennilegt og hljómar e.t.v. ekkert mjög fyndið í okkar eyrum en gerði það þarna eystra.

Dæmi: Spurning: Hver er draumsýn allra Sovétborgara? Svar: Það er að sjá ekkju Krústjovs við gröf Stalíns. Vegna þess að þá eru þeir báðir dauðir, er það ekki?!

Annað dæmi: Stalín og Krústjov voru á leið af ráðstefnu í Rúmeníu. Í lestinni á leiðinni heim segir Stalín: „Sástu gullúrið sem Ceausescu hafði fengið að gjöf frá de Gaulle?“ Krústjov svarar: „Nei. Sýndu mér það.“

Húmor er svo sannarlega baráttutæki. Það sem einkennir húmor Íslendinga enn þann dag í dag er hvað við höfum gaman af kveðskap. Það eru fáar þjóðir sem leggja það á sig að læra vísur og þykir það fyndið ef eitthvað er sett í bundið mál.

Ég hef stundum gert það að gamni mínu að bregða mér í gervi Björns Bjarnasonar þótt hann hafi að vísu verið minna áberandi í pólitík síðustu misseri. Fyrir síðustu kosningar var hann spurður um muninn á fylgi þeirra Ingibjargar Sólrúnar Gísladóttur, hvers vegna hún mældist með svo miklu meira fylgi en hann. Björn svaraði því til að það væri ekki hægt að bera saman tvo menn í sundkeppni ef annar væri þegar kominn út í laugina og búinn að synda margar ferðir en hinn væri ekki enn þá kominn í sundskýluna. Í tilefni af þessu orti Kristján Hreinsson þessa vísu í vísnaðálki DV:

Í sundi jafnan heldur haus

hetjan Solla Gísla,

en skepnan Björn er skýlulaus

og skelfur eins og hrísla.

Það er voðalega erfitt að svara þessu. Þarna er búið að slá fram vopni sem mjög erfitt er að eiga við og stendur eins og minnisvarði. Húmor er vopn, segi ég í beinu framhaldi af því.

Húmor bætir samskipti fólks, oftast. Ég er mikill áhugamaður um samskipti og ég hef oft miklar áhyggjur af okkur Íslendingum, við virðumst vera svo mikið á móti samskiptum. Þegar ég var í Leiklistarskólanum í gamla daga var mikil áhersla lögð á að allir treystu öllum. Við gerðum reglulega æfingu sem kölluð var Trjástofninn. Þar stóð maður einn í hring af fólki, lokaði augunum og lét sig detta. Svo urðu hinir að grípa mann. Þetta voru kallaðar traustsæfingar. Ég hef mikið verið að reyna að koma þessari æfingu út í samfélagið. Í hléinu á eftir skulum við fara í Trjástofninn og láta okkur detta fram og til baka.

Ef maður gæfi sig t.d. alltaf á tal við ókunnuga þegar maður fer í bankann, í stað þess að standa eins og glópur og bíða eftir afgreiðslu. Ef ég gæti t.d. sagt við konuna mína þegar hún spyr mig hvað ég hafi verið að gera í dag: „Já, ég fór í bankann og hitti þar mjög merkilegan karl sem var að borga hitareikning!“ Eða það er hægt að taka lagið í strætó.

Húmor varpar nýju ljósi á tilveruna. Það er oft ekki fyrr en það er búið að snúa aðeins út úr hlutunum sem maður byrjar að skilja þá. Það þarf oft að snúa svolítið út úr atburðum og málefnum svo maður skilji hvernig þau snúa. Ég hef lengi verið slæmur af ropum á óþægilegum augnablikum en svo fyrir nokkrum árum fékk ég vitundarvakningu: Vélindabakflæði heitir fyrirbærið! Og á einni nóttu breyttist ég úr dóna í sjúkling! Nú er alveg sama hvað ég ropa mikið, fólk segir bara: „Æ, ertu svona lasinn, karlinn!“ Það vantaði bara rétta orðið yfir þetta til þess að það væri allt í lagi.

Og hvað um þá sem eru kannski að leysa vind í tíma og ótíma. Þeir eru þá bara með sjúkdóm sem kallast ristilfráflæði eða eitthvað svoléiðis. Svo hafði ég lengi verið útskeifur þar til ég áttaði mig á því að í rauninni var ég með „miðfælið ganglimafrávik“. Og svo er ég ekki lágvaxinn, eins og ég hélt lengi, heldur aðeins „hæðarskertur“.

Örn félagi minn er ekki feitur, hann er bara „þensluörvaður“. Það má ekki lengur segja að karlmenn séu kvensamir, þeir eru með „ofvirkan hormónabúskap“ sem getur orsakað líkamsástand sem nefnist „miðlægt framstæði“.

Þeir sem þjást af öllu þessu sem ég hef verið að lýsa, þeir eru blátt áfram öryrkjar! Húmor hjálpar til að sætta okkur við það sem við fáum ekki breytt. Að hafa húmor fyrir umhverfinu og sjálfum sér. Ég man eftir sögu um tvo fullorðna bræður sem bjuggu hjá foreldrum sínum fyrir vestan, báðir ógiftir. Þeir urðu

fyrir þeirri ógæfu einn veturinn að faðir þeirra andaðist og þeim var ætlað að taka gamla manninum gröf. Þetta var mikill frostavetur og beinfreðin jörð, svo þeir hummuðu það fram af sér lengi vel að fara út og grafa. Þegar dagar og vikur liðu og líkið stóð enn uppi, tók gamla konan móðir þeirra að gerast óróleg. Hún las yfir sonum sínum og brigslaði þeim um manndómsleysi að vinda sér ekki í það að taka föður sínum gröf, þangað til einn daginn að þeir drifu sig út með járnkarl, haka og skóflu og tókst með miklum harmkvælum að taka gröfina og síðan var gamli maðurinn jarðaður. En daginn eftir jarðarförina gerði asahláku og eftir nokkra daga var allt frost farið úr jörðu. Þá segir annar bróðirinn við hinn: „Ja, nú hefði verið gott að jarða hana mömmu.“

Húmor þýðir léttari afstaða til lífsins, oftast. Það er líka til húmor sem ekki lýsir neinum sérstökum léttleika eða léttri afstöðu, en samt vil ég leyfa mér að fullyrða þetta með þessu orði „oftast“ innan sviga aftast.

Og að lokum: húmor hjálpar okkur við að lifa af, sem er kannski niðurstaðan af þessu spjalli mínu. Allir góðir hlutir hafa tvær hliðar. Ég hef líka velt því fyrir mér hverjar séu aukaverkanir húmors. Þær geta verið ýmsar. Það getur komið fyrir að húmor missi marks, ég þekki það.

Við Örn Árnason vorum einu sinni með vinsælt skemmtiatriði sem við kölluðum „Kraftlyftingamanninn“, sem átti það til að leysa vind og jafnvel eitthvað fleira þegar átökin við lóðin voru hvað mest. Einu sinni vorum við beðnir um að troða upp á merkisafmæli Leikfélags Reykjavíkur. Þar voru viðstaddir forseti Íslands, borgarstjórinn í Reykjavík, Nóbelskaldið okkar Halldór Laxness og fleira stórmenni. Þá gerðist það að enginn hló í salnum. Örn sem lék kraftlyftingamanninn hélt að hann væri að gera eitthvað vitlaust og brá á það ráð að endurtaka atriðið og reka upp fleiri og stærri hljóð. Ekki jók þetta atriði hróður okkar en þó var einn maður í salnum sem alltaf hló, og það var Flosi Ólafsson. Við heyrðum alltaf í honum. Við hugguðum okkur við það að það væri þó alltaf einn maður sem hefði þótt þetta fyndið. Svo hittum við Flosa nokkrum dögum seinna, heldur beygðir eftir þetta allt saman. Flosi sagði: „Mikið dj“ voruð þið fyndnir strákar. Ég var að drepast úr hlátri. Ekki út af ykkur – heldur út af öllum hinum!“

Það er alltaf sú hætta að maður særi einhvern. Maður gerir að gamni sínu og getur hitt svo illa á að maður særi þann sem maður er að skopast við. Því það er stór munur á því að skopast við einhvern og að skopast að einhverjum. Stundum eru mörkin þarna á milli ekki sérlega auðfundin en þetta þarf maður alltaf að hafa í huga þegar maður fer að grínast mikið við fólk sem maður er ekki viss um hvernig muni taka því.

Að vekja reiði er kannski skylt því og getur mjög auðveldlega gerst. Einu sinni vann ég með afabróður

mínum, miklum framsóknarmanni, sem mat Tímann blaða mest en Þjóðviljann því minna. Einu sinni gerði ég það af rælni að blanda Þjóðviljanum inn í Tímann hans og karlinn fór að lesa þetta og þótti nú mikið til um það sem þar stóð – í Þjóðviljanum jafnt sem Tímanum. Þegar ég sagði honum frá hreknum, fór hann út, sótti sér skóflu – og gróf Þjóðviljann í jörð!

Það getur verið erfitt að lenda á kímniheftum. Þeir sem vilja krydda tilveru sína með léttum húmor missa alltaf marks þegar þeir lenda á kímniheftum. Það var Pétur Pétursson læknir sem fann upp þetta orð „kímniheftur“ og mér finnst það gott því að þetta er ákveðin fötlun; það eru sumar heilastöðvar sem eru hreinlega ekki virkar í kímniheftum.

Hér er smá saga: Kennari spyr bekkinn: „Hver var það sem brenndi Róm?“ Þögn lengi vel en loks réttir einn nemandi upp hönd og segir: „Það var a.m.k. ekki ég!“ Kennarinn fer til skólastjórans og segir honum söguna og stjóri hlær vel og lengi. Kennarinn: „Fannst þér þetta svona fyndið?“ Skólastjórinn: „Já, því auðvitað var hann að ljúga!“

Maður getur líka lent í málaferlum. Ég hef verið kallaður í yfirheyrslu hjá Rannsóknarlögreglunni. Fyrsta spurningin var: „Viðurkennir þú að tilheyra þeim hópi manna sem kallar sig Spaugstofan?“ Mér datt í hug að reyna að þræta fyrir það en stór stafli af myndbandsspólum á borðinu hjá manninum varð til þess að ég hætti við það. En þetta getur húmorinn haft í för með sér. Að vera ekki tekinn alvarlega, það getur verið svolítið hættulegt. Einu sinni lenti vinur minn Jón Gnarr í því að maður vopnaður hamri veittist að honum niðri í miðbæ. Jón komst undan inn í bókabúð og hrópaði á hjálp – en það hlógu allir að honum! Þarna hefði hann hreinlega getað látið lífið vegna þess hvað hann þótti fyndinn.

Að lokum: Að fá á sig stöðuga kröfu um að vera fyndinn. Sumir kvarta óskaplega mikið yfir þessu. Þó finnst mér þetta ekki vera neitt rosalega þungbær kvöð. Vel má vera að sumum mislíki það en ég ætla ekki að taka undir þær umkvartanir.

Heldur ætla ég að skella hér á nýrri glæru sem snýst um það hvernig eigi að auka hlátur í lífinu.

Aristóteles skrifaði fræga bók um harmleiki, því að Forn-Grikkjum þóttu þeir merkilegri en gamanleikir. Í skáldsögu sinni Nafn rósarinnar lætur Umberto Eco líka vera til bók eftir Aristóteles um gamanleiki en hún eyðileggst í bruna einum miklum sem verður í sögunni. Það er gert vegna þess að valdhafar óttast hláturinn og þann mátt sem í honum felst.

Til að auka hláturinn í lífinu er ágætis ráð að:

– Umgangast félagar sem spauga, vera í félagsskap þar sem spaug er haft um hönd.

– Að umgangast hópa sem spauga er líka hægt.

– Að eiga sem mest samskipti við fólk.

– Að skapa afslappað andrúmsloft er hvetjandi fyrir hlátur.

Ég er að fara yfir þetta vegna þess að ég tel að hlátur sé svo mikið lykilatriði bæði fyrir heilsufar og afstöðu manns til lífsins yfirleitt.

Og lífsgleði. Að vera tilbúinn til að hlæja er oft spurning um að leyfa sér að hlæja. Maður getur streist á móti og varast að hlæja. En með því að vera tilbúinn til að hlæja gerir maður sjálfum sér mjög gott. Að vera tilbúinn til að smitast af hlátri er afskaplega hollt líka. Við þekkjum það öll þegar kemur upp hláturskast í hópi fólks, hvað það er ákaflega skemmtilegt. Og hollt. Manni líður svo miklu betur á eftir. Að sækjast eftir fyndnu efni, í hvaða formi sem það er, hvort sem það er að horfa á Spaugstofuna, lesa teiknimyndasögur eða hvað sem er.

Að ryðja félagslegum hömlum úr vegi, þ.e. reyna að varast þær aðstæður sem eru þvingandi og hamlar því að maður leyfi sér að hlæja.

Að standa fyrir upptákum, þ.e. beinlínis að skipuleggja hláturssamkomur þar sem einhver er beinlínis fenginn til að koma fólkinu til að hlæja.

Og kitlur! Þetta síðasta hef ég ekki sannreynt sjálfur því mig kitlar ekki en ég hef lesið um það lærða grein að kitlur geti verið mjög hollar – svo framarlega sem þær fara fram með samþykki þess sem kitlaður er! Að lokum langar mig til að bregða upp nokkrum orðum sem ég rakst á og sem ég ætla að hafa sem lokaorð þessa ávarps.

Þau eru svona:

Steinar í landslagi eru spakir.

Steinar í landslagi brosa.

En það er auðvitað ekki sama hver það er sem gengur framhjá.

Jóhannes S. Kjarval

Þakka ykkur fyrir. Karl Ágúst Úlfsson