

Jag ligger på britsen under skiktröntgen på universitetssjukhuset. I en båge över mig sitter en mängd kameror vilka i datortomografin ska genomlysas och genomsöka mitt inre. Det känns obehagligt. Lite som målningen av Guds allseende öga inramat i en triangel i min barndoms kyrka ovanför altaret. Den målningen skrämde mig som liten. Någon som obarmhärtigt ser rakt igenom mig och för vilken jag inget kan dölja. Så är det också att göra en datortomografi. En sjuksköterska letar efter en ven i min vänstra arm där kontrastmedlet ska sprutas in. Hon sticker och sticker på nytt men får inte fatt i någon blodåder. En läkare kommer ut från övervakningsrummet för att hjälpa till. Hon undersöker min högra arm och hand efter tydliga vener. Det sticks frenetiskt ett tag samtidigt som jag själv funderar över vad undersökningen kan komma att visa. Stämningen är allvarlig och lite dämpad. Plötsligt och utan att någon av oss nog riktigt vet varför kommer skrattet. Först som ett fnissande och sedan i ett hejdlöst skratt. Jag vet inte vem av oss som började. Men vi skrattar tillsammans. Plötsligt känns det dråpligt och lite befriande. Det är ett varmt skratt som för en stund lösgör oss från stundens allvar. Efter det går allt lättare. Sjuksköterskan hittar en ven stor nog för nålen och datortomografin är över på fem minuter. Åter är vi anonyma för varandra. Men skrattet var skönt att bära med sig resten av dagen.

Vi mår väl av att skratta. Skrattet hjälper oss att ta hand om situationer som inte bara är lustfyllda och komiska. I Bibelns bok Predikaren konstateras det lite torrt och nyktert att "Gråta har sin tid och skratta har sin tid". Men det vore en förenkling påstå att gråt alltid hör samman med att vara ledsen och skratt med att känna sig glad. Vi kan gråta av ilska och sorg men också av att känna djup samhörighet och vara starkt berörda. Vi skrattar av glädje, men också i stunder av frustration, oro och förtvivlan. Skrattet hjälper oss ofta att få ett hälsosamt perspektiv utifrån på en komplicerad och smärtsam situation. Inte som en tilltvingad och påklistrad känsla utan som en spontant upptäckt att tillvaron rymmer fler sidor än vad jag först trodde och kanske rent av fruktade. En demenssköterska på ett äldreboende sa till mig en gång:

*- Här söker vi skapa en atmosfär och en stämning där det alltid är nära till skrattet.*

Det handlar då inte om att skratta åt någon utan tillsammans med. Även på min psykoterapimottagning är det vanligt att den smärtsamma berättelsen också lockar fram

ett självreflekterande skratt. Det betyder inte att livet är bra och okomplicerat i det ögonblick vi kan skratta i det eller åt det. Men skrattet är en påminnelse om att tillvaron sällan är så entydig att där bara finns plats för ångest, frustration och gråt. Starka känslor kan ibland lura oss att något är på ett enda sätt och att det inte är möjligt få en förändring att äga rum. Skrattet kan, liksom gråten, hjälpa oss att finna fler känslor och tankar i en och samma situation.

Det finns ibland en missriktad omsorg där vi söker utestänga eller skydda den som drabbats av svårighet, sorg och smärta från sammanhang där skrattet finns med. Vi tänker och tror att den personen inte hör hemma i stunder av fest och högtid. Alla de där sammanhangen då vi njuter av livet och släpper lite på allvaret. Inget kan väl vara mer fel än det. Allt sorterande kring känslor, vilka som passar sig och de som man bör undvika, leder ofelbart till att vi också börjar gruppera människor. Sanningen är väl snarare den att vi alla behöver de avbrott som glädje och fest ger i vardagen. Att inte kunna känna glädje, aldrig nå fram till skrattet och att ständigt undvika varje form av festlighet är snarare ett tecken på depression och nedstämdhet. Då behöver man hjälp att återfå de känslorna och de redskapen i tillvaron.

Av någon anledning har den kyrkliga miljön många gånger blivit utpekad som en plats för allvaret, där skrattet inte får finnas. En förhärskande tanke som påstår att det seriösa och djupt meningsfulla inte kan få oss att dra på munnen. Den danska författaren Karen Blixen berättar i romanen "Babettes gästabud" om en liten by i Nordnorge där samtliga bybor hörde till ett kristet samfund som ville förbjuda glädje och njutning. Hur svårt fick inte byborna att leva upp till denna stränga ambition då den franska kvinnan Babette bjuder dem till en måltid de sent ska glömma. På samma sätt berättat den italienske författaren Umberto Eco i "Rosens namn" hur de medeltida teologerna sökte leda i bevis att Jesus aldrig skrattat under sina år på jorden. Naturligtvis var det inte så. Det skrattas ganska friskt och ohämmat i Bibeln. Ingen människa mår bra av ett liv där inte glädjen och skrattet också får finnas och där vi aldrig söker oss samman runt bordet för att dela mat och dryck. En fest behöver inte vara en biskopsmiddag med hjortytterfilé. Skrattet ska inte komma på beställning. Men, som Predikaren i Bibeln säger, när det ges ett tillfälle till glädje, skratt och fest, då gäller det att ta det tillfället tillvara. After work,

middagsbjudning, församlingsafton, en caffe latte på fiket; allt det är fest. Att dela mat är också att dela känslor.

Skratt, glädje och fest förhåller sig lite olika till varandra men har många beröringspunkter med varandra. Glädje är något vi känner. Skrattet är något som kan uttrycka glädjen, men skrattet kan också höra samman med en svår upplevelse vi behöver få ett stycke distans ifrån. Festen är något vi gör. En plats för att hålla glädje och skratt vid liv. En rastplats för att orka med allt det som livet erbjuder oss av gott och ont. Skratt och glädje kan vi inte förfoga över på ett bestämt sätt. Skrattet kommer då det kommer. Men festen, avbrotten, kan vi ge oss tid till och bestämma över, även i tider då det känns tomt och meningslöst. Det lönar sig att dela den sociala samvaron också då vi helst vill dra oss tillbaka. Är det något jag vill skicka med dig som läsare så är det detta att inte utestänga någon från festen och skrattet. Allra minst utestänga dig själv, men inte heller den du tror och tänker inte passar in eller inte vill vara där. I Anna Odells film "Återträffen" konfronteras de forna klasskamraterna efter att ha undvikit att bjuda in henne till den gemensamma festen. Ingen vill riktigt stå för beslutet längre. Att inte bjuda en person som man tänker inte passar in i sammanhanget leder till smärta och katastrof för såväl den enskilda personen som för gruppen i stort. Båda går miste om något västenligt av vad livet betyder och erbjuder. En mamma som förlorat sin vuxne son berättade om hur svårt det var att dela skratt och fest med andra. Hon kunde ibland falla i gråt utan förvarning. Men hon ville inte för ett ögonblick vara utan skrattet och gemenskapen de andra då sökte skydda henne ifrån. Den kan inte sägas bättre än av Predikaren själv: Allting har sin tid.

Låt det vara så.

Jakob Carlander