

Humor og musikkterapi

Bjørn Anders Hermundstad

Fagområder som har å gjøre med helse, og da helse i vid forstand, har lenge vært opptatt av ”fornøyelige tankers velgjørende effekt”, som Hippokrates selv uttrykte det (i Tyrdal 2002:31). Men på tross av humorens plass, både i et historisk perspektiv og i lys av nyere forskning, er humorens kjennetegn, hensikt og mulige betydning ikke omhandlet spesifikt i musikkterapilitteraturen så langt, bortsett fra i min egen hovedoppgave (Hermundstad 2004) og av den israelske musikkterapiforskeren Dorit Amir (2005). Det er altså på dette området fortsatt mulig å reise spørsmål eller problemstillinger som i liten grad har vært gjenstand for drøftinger innenfor faget.

Mitt utgangspunkt for denne interessen var observasjoner av humor i min egen og andre musikkterapeuters praksis, og erfaringer av at humor sammen med musikk kan være til god hjelp på vei mot terapeutiske mål. Fordi jeg også har utøvd musikk utenfor musikkterapirommet, hvor det bærende elementet har vært humor, har jeg sett og opplevd effekten av musikk og moro på mange måter og i mange manesjer. Opplevelsen av å jobbe i to vidt forskjellige verdener har vært åpenbar – musikkterapi vs. underholdningsbransjen. Og på et tidspunkt ble det naturlig å dra vekslers på noen musikkterapiteknikker i underholdningsbransjen og underholde litt i musikkterapien. Dette var ”forskning på eget arbeid”, og jeg tenkte at effekten av humor er viktig uansett. Det var jo musikk og humor som disse to ganske forskjellige arenaene hadde felles, og gamle fordommer som at seriøsitet eller grundighet ikke skal blandes med humor og morsomheter, sto plutselig for fall. Vi har en godt innarbeidet oppfatning om at humor er bra, men når det virkelig gjelder er det ramme alvor. Men ”når det virkelig gjaldt”, begynte jeg i stedet å planlegge humorstunt i musikkterapitimene. Tryllesnummer av enkleste sorten, triks og skøyestreker og et godt humør, kjennetegnes på en måte som noe friskt og normalt, og kan vinne oppmerksomhet, tilstedeværelse og velvilje både hos elever og medhjelpere. Hvor vidt dette er en del av musikken og musikkterapitimens agenda, blir musikkterapeutens ansvar og utfordring, på samme måten som musikken i seg selv verken representerer det ene eller andre, men gis mening og innhold underveis.

Uten å foregripe humorens funksjoner, var mitt utgangspunkt altså humor som en ressurs hos brukere av musikkterapi og en vitalisator av normale og friske funksjoner. Og det er personlige referanser og erfaringer over tid som har utløst dette fokuset, men jeg føler meg ganske sikker på at temaet kan være av interesse også for andre musikkterapeuter.

Humor handler om noe allmenngyldig. Det er et iboende særtrekk hos mennesket og ved menneskelig aktivitet, nærmest som når vi setter den ene

foten foran den andre for å gå. Av og til går vi, av og til står vi. Av og til fortolker vi humoristisk, andre ganger ikke. Humor kan jo nettopp snu eller påvirke en dialog, en forståelse eller opplevelse, og på den måten medføre ”bevegelse” eller endret perspektiv. Humoristisk fortolkning er rett og slett et menneskelig kjennetegn, et typisk karaktertrekk på menneskelig samhandling. Slik kan vi forstå humor som uatskillelig innbakt i mellommenneskelig kommunikasjon, og med en soleklar rett til å utfolde seg også i musikkterapirommet. Eller for å snu det den riktige veien: Ytre seg med humor er en viktig, menneskelig attributt. Å fortolke humoristisk er en menneskerett og kan til sjuende og sist ha med verdighet å gjøre, mener en av mine informanter.

Jeg har ved hjelp av kvalitative forskningsintervjuer forsøkt å kartlegge humor i musikkterapien, under norske forhold, får jeg legge til. Seks informanter har gitt meg til sammen åtte timer på minidisk med tanker, refleksjoner, meninger og betraktninger om humor og humorhistorier fra musikkterapien. Ut av dette materialet og egne erfaringer har det utkrySTALLISERT seg visse kategorier av humor, som ser ut til å trives i musikkterapigrupper. Og visse betingelser viser seg å måtte være til stede i en viss grad for at humorfortolkning skal finne sted. Og sist, men ikke minst, det ser ut som denne humoren i musikkterapigruppene har viktige funksjoner.

Humorkategorier i musikkterapi

Det er i utgangspunktet ikke grunnlag for å tro at humor i musikkterapien arter seg annerledes enn ”vanlig, folkelig humor”. Men musikkterapien på sin side har målformuleringer og agendaer og visse kjennetegn og sentrale terminologiske uttrykk som er karakteristisk for faget og praksisen. Et ressursorientert fokus, relasjon, mestring og utfoldelse, identitet, tillit, samspill, kommunikasjon og improvisasjon kan sies å være slike kjerneområder. Det kan tenkes at denne diskursen legger premisser som er styrende i forhold til typer av humor som får utfolde seg. Men det er også klart at klientene vil innvirke på dette forholdet, og i særlig grad musikkterapeutens personlige egenskaper og sans for humor.

Humortyper som gjør seg gjeldende i musikkterapien kan kategoriseres som *uforutsette hendelser*, *verbal humor*, *selvhevdende humor* og *degradering av autoritet*, *rituell humor* og *musikalsk humor*. Denne teksten gir ikke rom for spesifikt å beskrive hver kategori, men idet vi klassifiserer humor på denne måten, er det viktig å være klar over at genrene overlapper hverandre. En humoristisk hendelse vil lett kunne sies å høre hjemme flere steder på et slikt ”kart”, fordi humor, som fenomenet i seg selv, ofte er kompleks og mangetydig.

I en time med et av bandene mine på en ungdomsskole, jobba vi med en ballade. Men to av guttene hadde lyst til å spille en annen låt, og vokalisten var ikke i humør til å synge, sa hun. Det fikk hun negativ respons på av de andre. Det var altså litt misnøye i gruppa, og jeg tenkte at i dag er det begrenset hva vi kan få til. Sånn er det jo av og til. Men noe kom meg til unnsetning: Plutselig ser jeg at hun ler nokså stille, vokalisten, og forsøker å holde igjen latteren. Det gjør også gitaristen og bassisten. Og til og med trommisen! Her foregår det noe jeg går glipp av. Jeg ser på alle, en for en, uten å si noe. Jeg tenker hardt og skjønner

ingen ting, og ser at dette aksentuerer moroa ytterligere. ”Hva skjer”? ”Ingen ting”. ”Ok, vi prøver igjen; 1-2-3-1-2”. Forspillet på *Tir na noir* stopper opp etter bare noen takter da elevene bryter ut i latter, og under de rådende forhold var dette det beste som kunne skje! Her er det fire elever med nokså forskjellig bakgrunn, evneprofil og problematikk, som ler så godt sammen at de ikke klarer å spille det enkleste av det enkle.

Til slutt må gitaristen fortelle hva som skjer. Jo, han har vridd en stemmeskrue på bassgitaren en runde eller to, uten at jeg har sett det. Vi er nøye med stemming av instrumenter, og det råder en ærbødig respekt for stemmeskruer. Derfor var denne handlingen så uforutsett og absurd at den med et trylleslag favnet den uhomogene gruppa i en felles humorfortolkning. Misnøye, distanse og skepsis til hverandre var som blåst vekk før jeg rakk å registrere noe som helst!

Humorteoriene er mange, men noe de fleste kan enes om er at det uforutsette og fornuftstridige, en handling eller hendelse med en indre kontekstuell brist eller selvmotsigelse, gir grunnlag for humorfortolkning. Dette kalles inkongruensteori om humor, og er i første rekke representert i humorforskning som hører hjemme i kognitiv psykologi. Men teorien er så allmenn og nærmest ”innlysende” at den finner sin plass og gir mening på kartet også utenfor sine egne ”landegrenser”.

Viktigheten av stemte instrumenter ga grunnlag for inkongruens i historien ovenfor. Jo strammere musikalsk regi, jo større er muligheten for musikalsk kuvending og humoristisk fortolkning. Når vi spiller rolige låter med et annet band jeg har, er det en gutt på keyboard som synes det er ustyrtelig morsomt å spille ferdigprogrammert fanfare når det passer som minst! Denne type overraskelseshumor krever musikalsk struktur. Det samme kan like gjerne skje i barnehagegrupper: Ved å etablere en struktur, gjerne musikalsk struktur med regler, sanger, rytmeinstrumenter eller hva det må være, er mulighetene for humor – uforutsett hendelse med absurd preg – langt større enn når vi har skrangleorkester uten noen felles overenskomst, og hvor rytme, tempo, toner og klang er uavhengig av hverandre. Det kan også være morsomt, men muligheten for videreutvikling og raffinement er svært begrenset.

I hendelsen omkring stemmeskruen som jeg nettopp fortalte, var det et element av uforutsett hendelse, et element av musikalsk humor, et element av selvhevdende humor og ikke minst degradering av meg som autoritet. Det var etablerte overenskomster og en gjeldende kultur som muliggjorde felles humorfortolkning blant elevene. At vi kjenner hverandre godt ufarliggjør også degraderingshumor. Det er viktig at humoren ikke degraderer meg som leder i en startfase. Da vil jeg lett få klovnerrolle, og det vil være ødeleggende for den tilliten jeg er avhengig av. Men siden kan degraderende humor fort få positivt fortegn. Amir (2005:19) er inne på klovnerrollens muligheter. Hun trekker frem at musikkterapeuten som morsom, men hjelpeløs og klønede klovner, kan bryte noen barrierer og fremme en komfortabel følelse. Eksempelet er hentet fra arbeid med afasipasienter i rehabilitering.

Men noe av det motsatte kan også finne sted. Jeg ler også *av* elever når situasjonen tillater det, men har som tommelregel at de bør le sammen med meg,

og oppleve oppmerksomheten og latteren som inkluderende og raus. På dette området var mine informanter mindre samkjørt. De hadde sine egne, private retningslinjer for hva de tillot seg, fra å aldri le av, bare le med, til å mene at det er viktig å tillate seg å le av elever eller klienter hvis de ”påkaller humorfortolkning” ved sin atferd.

Uansett vil kunsten å le av seg selv være en vesentlig ressurs i møte med livets realiteter. Jeg opplever gang på gang at degraderende humor, med meg som humoroffer, er anerkjennende inkluderingsatferd fra elevenes side, eller barnehagebarna for den saks skyld. Jeg får være med på moroa, for jeg har også evnen til å le av meg selv.

Men humordeltagelse fordrer ikke alltid kognitive forutsetninger eller kunnskap om gjeldende kultur og spilleregler. En av mine informanter fortalte om en gruppe hun hadde, hvor et par av elevene fikk med seg humoren i en morsom sang. De øvrige skjønnte ingen av poengene. Men de skjønnte at sangen var morsom, og så begynte de også å le. De som aldeles ikke fikk med seg tekstens innhold, var de som lo mest! De fortsatte å velge denne sangen i lang tid, så sant de hadde anledning. Jeg spurte informanten om de velger for sin egen del eller på vegne av de andre, men hun svarte kontant at de velger bare for sin egen del. De har lært at det er en morsom sang, og med det er de innvidd i felles fortolkning og humor som en meningsfull aktivitet. Med andre ord har de del i moroa uten å forstå poenget! For viktigere enn poenget i seg selv, er at å le sammen gir en fellesskapsfølelse. Latter er en aksepterende atferd, og ler man sammen med noen, føler man seg verdsatt. Man er verd å bli ledd sammen med, skriver Tyrdal. I humorlitteraturen kalles dette ”sosial latter” (Svebak 2000:29; Tyrdal 2002:108) Latteren opprettholder sosial likevekt og eliminerer sosial og kognitiv dissonans. Når dette gjelder for friske og velfungerende mennesker, hvor mye mer vil ikke opplevelsen være av betydning for brukere av musikkterapi med dårlig selvbilde, sosiale tilpasningsvansker eller annen tilkorkommenhet i samspill og lek?

Humorbetingelser i musikkterapi

Humorfortolkning fordrer en viss kulturtilhørighet som jeg allerede har vært inne på. En humoristisk tolkning vil bety å se en situasjon fra en annen kant, illegge ting nye meninger eller sammenligne uforenlige motsetninger. Når dette skjer er det som regel følgen av en overraskelse, repetisjon, et motsetningsforhold eller en ikke innfridd forventning i omgivelsene. Denne nye vinklingen må derfor stå i forhold til noe etablert, et verdisystem og en læringshistorie innenfor en kultur eller kontekst. Amir (2005:12-13) betoner også denne premissen når felles humorfortolkning finner sted: ”Beeing part of the same culture, having a shared past, sharing the same musical knowledge”.

Å fortolke humoristisk fordrer altså fortrolighet med noe eksisterende. Fortrolighet og tillit skal i livets første fase oppleves i samspill med mor, og her legges grunnlaget for videre utvikling av trygghet og identitet. Denne ballasten vil habilitere barnets møte med tvetydigheter, ironi og absurditeter, som

humoren ofte består av. Uten denne ballasten vil humor lett misforstås eller medføre mistillit.

Grunnleggende tillit kan sies å være en bakenforliggende premis for humordeltagelse. Den grad av trygghet og tillit eleven bringer med seg til musikkterapien, som han på en måte er bærer av, vil ligge til grunn for humorutfoldelse i musikkterapien. Den trygghet og tillit man på kortere sikt kan og må opparbeide i musikkterapirommet, vil bære preg av elevens tidligere erfaringer, på samme måte som nye erfaringer kan styrke elevens integritet, heldigvis! Hvis ikke ville terapi være nytteløst.

Jeg har lenge jobbet med en kontaktsvak jente som nå er 5 år. Hun er understimulert og engstelig, og har først og fremst behov for kjærlige, stabile voksne, men jeg utfordrer henne også med enkle tvetydigheter og humor. Ofte lyser hun opp, men ikke alltid. Som for eksempel da hun nylig skulle kaste en ertepose gjennom en røkering. Dette har vi gjort mange ganger før, men nå tok jeg posen i svevet, selv om den hadde gått gjennom ringen! Jeg satte opp en "nå lurte jeg deg"-mine og gav henne posen igjen. Dette gjentok seg tre ganger og jeg prøvde å se så skøyeraktig ut som det bare går an, men hun skjønnte det ikke, og gav tegn på stor usikkerhet. Dette som et eksempel på manglende erfaring med lekenhet og variasjon. Humorfortolkningens stedfortreder ble stor usikkerhet, som følge av å ikke forstå hva som skjer.

Ut over disse overordnede betingelser for humorfortolkning kommer noen spesifikke betingelser som gjelder særskilt i musikkterapirommet. Gruppestørrelse, medhjelpere og etiske dilemma er beskrevet som premisser for humor av mine informanter. Også et visst overskudd, en viss motivasjon er vektlagt, men dette vil gjelde i alle sammenhenger og er også omtalt i litteraturen som en humorpremiss. Tyrdal mener også at sans for humor henger sammen med god livskvalitet (2002:25), og det er ganske klart at uforutsette hendelser faktisk krever et minimum av overskudd og krefter, livskvalitet, for å tolkes humoristisk. Noe uforutsett kan også medføre oppgitthet eller resignasjon som "ja nå var det bare det som mangla"! Men utfallet kan også medføre humorfortolkning – stimuli og energi.

Også nyere motivasjonspsykologi er inne på humor på en måte som gir mening i denne sammenhengen. Polaritet er et utgangspunkt i Apters (1982) teori om motivasjonens dynamikk og struktur, kalt reversalteorien (Apter 1982:77-96, Svebak 2000:92-95). Her hevdes at opplevelsen av humor og motivasjonstilstander henger nøye sammen. Har vi fokus på øyeblikkets verdi i seg selv, som i lek og improvisasjon, vil humor oppleves morsomt: Vi er mottagelige for humor. Dette kalles paratelig motivasjon.

In the paratelic state, the ongoing activity is its own justification; if there is a goal, which is not necessarily the case, then the goal in this case acquires its meaning from the activity rather than vice versa (Apter 1982:47).

I motsatt fall vil telisk motivasjon som en seriøs, målrettet og planmessig motivasjonstilstand, gjøre at humoren snarere virker irriterende eller forstyrrende. På tross av det tilsynelatende enkle skille mellom telisk og paratelig, problematiserer Apter denne differansen idet motivasjon gjør seg gjeldende i en

gruppe eller sosial sammenheng, hvor sammenfallende motiv kan ligge bak forskjellige aktiviteter, eller samme aktivitet kan ha ulike motiv. Men i en musikkterapikontekst med en deltagende musikkterapeut, vil nettopp det sistnevnte gjøre seg gjeldende, da terapeuten har sitt eller sine mål for øyet, mens klienten eller klientene er 'her og nå' orientert, paratelig motivert. Terapeutens utfordring blir å "glemme" sitt teliske motiv og uforbeholdent delta i leken og aktiviteten på linje med klientene. Humorespons fra klienten kan da tenkes å stimulere musikkterapeutens parateliske motivasjon.

Selv om musikkterapeuten sitter inne med krefter og livskvalitet i overflod, vil det være elevens forutsetninger som må legge humorpremissene. Eleven må også ha anledning til *ikke* å tolke humoristisk, eller trekke seg ut av humorsituasjoner som krever for mye, eller ikke oppleves god for ham eller henne. Humor skal i prinsippet ikke oppstå alene som følge av musikkterapeutens overskudd av lystighet og begeistring! Dette har flere av informantene vært inne på.

Når vi nå omtaler dette så generelt er det viktig å huske at det er store premissvariabler mellom ulike humorkategorier. Fra 'titt-tei' til former for ironi er spranget vesentlig. Særlig er premisser for musikalsk humor sentralt i denne sammenhengen, for musikkterapiens lek med musikkens parametere og bruk av musikk med en tydelig symbolsk karakter, forekommer langt utover hva som er "vanlig". Det er behov for store variasjoner i uttrykket når musikken opptrer som representant for dyr og mennesker, bevegelse, styrke, samhørighet, kommunikasjon og hele følelsesregisteret. Dette behovet for variasjon og tydelighet henger også sammen med gruppesammensetning og forskjellige læringshistorier og referanser. Bare tenk på jenta med erteposen! Den samme tydeligheten som har avgjørende betydning i tidlig samspill, ser det ut som er og må være til stede også i musikalsk humor i musikkterapien.

Humorens funksjoner i musikkterapi

Humorens funksjoner er i utgangspunktet stort og komplekst, med årsak-virkningsforhold langt utover den umiddelbare latterresponsen. Humorfortolkning er vevd inn i våre liv på en måte som gjør det vanskelig å definere eksakte årsak/virkningsforhold, selv i musikkterapirommet. Men humor som et spesifikt menneskelig kjennetegn og et mål i seg selv, hever oss over humorkategoriene når vi skal se på humorens funksjoner. Opplevelsen, enten alene eller i et fellesskap med andre, har sin egenverdi uavhengig av humorformen, så sant vi ikke snakker om skadefro eller ondskapsfull humor. På samme måten som gleden kan sies å være et mål i seg selv, kan vi altså si det samme om humor, men humor er lettere gjenkjennelig! Humorens uttrykksform er som oftest veldig synlig, direkte og spontan. Det kan også gledesutbrudd være, men glede kjennetegnes ikke ved det umiddelbare på samme måte som humor. På denne måten er selve humoren mer håndterlig i musikkterapien. "Den har mer snert enn gleden", sa en av mine informanter, og fortsatte:

For meg er det vanskelig å skille humoren fra den musikkterapeutiske kjernen. I den kreative musikkterapiformen ligger nettopp det å skape og være innovativ, og samtidig

drive musikkterapien i en meningsfull retning for eleven eller klienten. Og da blir humor en del av metoden. Å ufarliggjøre, å skape nye varianter, å le av seg selv, å åpne for initiativ og frigjøre alle de tingene som er så viktige i terapien. Humor går inn som et aspekt, sammensmelta med det øvrige i musikkterapien.

Humorfortolkning har altså noen skjulte konsekvenser utover den egenverdien som jeg nettopp omtalte. Når informanten ovenfor sier at humor er en del av metoden, med tanke på blant annet å "ufarliggjøre" eller "åpne for initiativ og frigjøre de viktige tingene", er *det* skjulte funksjoner mer enn "å skape nye varianter", som hun også bruker som eksempel. Med andre ord er humor både mål (humorens egenverdi) og middel (metode) og dens funksjoner er mer eller mindre skjulte.

Nå forventes kanskje en smørbrøddliste over humorens funksjoner. Humor kunne utdypes som bl.a. distraksjonseffekt, brobygger, igangsetter, oppmerksomhetsfanger, sosial katalysator, trivsel- og trygghetsskaper og mye mer, men både musikk og humor handler om kontekster, kultur og læringshistorie, og kan slik sett aldri bli meningsbærende på et menykart eller i et laboratorium fritt for påvirkning. Både musikkmedisin og humormedisin som begrep, og som en del av den alternative praksis og behandlingsform vi ser eksempler på, bygger slik sett på forenklede tanker om årsak/virkning.

Men på et generelt nivå ønsker jeg likevel å fremheve én humorfunksjon i denne sammenhengen. Slik jeg ser det er humorens kanskje viktigste funksjon i musikkterapien å normalisere møtet og samværet med stigmatiserte eller på andre måter utsatte brukere av musikkterapi som nettopp har behov for normalisering. Dette gjelder ikke minst blant skoleungdom hvor ønsket om konformitet og behovet for tilhørighet og integritet er særlig gjeldende. Humor kan være både redskap og mål i ønske om å normalisere deler av en unormal tilværelse. Også innenfor geriatri og terminalpleie har pasienter behov for normalisering, men humor kan her vanskeliggjøre samarbeid med pårørende, fordi humor kan oppleves som respektløst og upassende. "Man kan da ikke omgå så lettvis noe som er så alvorlig." Langt mer akseptabelt viser det seg å bruke humor sammen med barn, for de "vet jo ikke bedre."

Men, som vi har sett, handler det å "bruke humor" like mye om motivasjonstilstand og lekenhet, som å planlegge det ene eller andre. Følgende humorhistorie stammer fra en av mine informanter:

Timen var begynt, og jeg hadde opplegget klart. Det var bare det at en jente satt på do, en av de som ikke liker forandringer, hvor det kreves en viss innsats ved et hvert "arenaskifte". Nå satt hun altså på do, og hun ble aldri ferdig. Jeg og klassen ventet og ventet. Jeg banket på flere ganger, og til slutt gikk jeg inn for å "avslutte" for eleven. Det første jeg gjorde var å trykke på spyleknappen. Det jeg trodde var spyleknappen. Dette klossettet hadde imidlertid en slags bidé-funksjon, som nå ble utløst uten forvarsel. Det medførte at jenta faktisk spratt ut i rommet. Spruten sto med et trykk av en annen verden, og begge ble kliss våte. Jeg ble til og med våt i håret! Men framfor alt ble vi overrasket. Vi var rett og slett "sjokka". Et kort sekund var det ganske stille, og så brøt latteren løs. Vi lo så vi nesten ikke fikk stoppa. Guri malla som vi lo! Det var bare helt fantastisk å se henne liksom bli skyllet ut av den doen. Og etterpå så var det ikke noe problem! Vi skifta genser og fikk tørka oss og full fart inn til time! Da var vi helt med!

Informanten forteller at de begge lo like godt, og at jenta var nesten helt språkløs og en av de svakeste elevene. Villy Sørensens omskrivning av Aristoteles kan passe her: ”Det forferdelige er morsomt når det ikke er farlig” (i Thielst 1995:19). Dette var jo på sett og vis virkelig ille nok, men helt ufarlig, viste det seg, og da kom latteren. Resten av timen ”gikk på skinner i en svært oppløfta stemning,” fortalte informanten.

Episoden kan ikke påstås å være en typisk musikkterapi-time! Men det er like fullt et møte mellom et normalt fungerende menneske, musikkterapeuten, og i dette tilfellet en dypere psykisk utviklingshemmet jente. Man skulle tro en rekke forutsetninger måtte ligge til grunn for en felles fortolkning av situasjonen, og at et reelt møte i felles humor mellom de to var utenkelig. På den annen side beskrev informanten humoren som like utbytterik for eleven som for henne selv. Det var et jevnbyrdig øyeblikk uten lærer/elevrolle og fri for pedagogiske eller terapeutiske vurderinger fra informantens side. Det var to kongruente forståelser av en absurd, uforutsett hendelse og et ekte møte mellom mennesker uavhengig av kognitiv ferdighet. Informanten må ha vært tilstrekkelig paratelig motivert til tross for sin utålmodighet!

Det er nærliggende å tenke musikkterapiens ’her-og-nå’ orienterte aktiviteter og opplevelser som en arena for paratelig motivasjon. Dette her-og-nå-fokuset er også, naturlig nok, gjennomgående i ulike typer beskrivelse av humor. Dermed fordrer i så fall musikkterapi en lignende motivasjonstilstand som den Apter beskriver som en forutsetning for å forstå humor. Man kan da tenke seg at en musikkterapi-praksis også er en predisponert arena for humor. Amir (2005:5) er inne på det samme når han beskriver humor og improvisasjon som beslektede fenomen. Improvisasjon og impulsivitet er typisk for paratelig motivasjon, skriver Svebak (2000:94) og innholdet bak ordene er nært beslektet med ”kreativitet og spontanitet”, som var ord en av mine informanter tok i bruk i forsøk på å beskrive hva humor innebærer. Dette er også sentrale begrep innenfor musikkterapi-terminologien, og det kan synes som paratelig motivasjon, som lek og kreativitet, spontanitet og improvisasjon er nært beslektet med humorens vesen, og igjen en indikasjon på at humorfortolkning lett oppstår i musikkterapi-timen. På denne måten er humor infiltrert i vesentlige arbeidsmetoder i musikkterapien. Vi kan også si at humorfortolkning springer ut av disse arbeidsmetodene, vevd inn i samværsform og felles fokus.

Når det gjelder inkongruensteoriens vektlegging av en kognitiv prosess for at humorfortolkning og respons skal finne sted, er det nok av eksempler på at andre forhold i like stor grad ligger til grunn for humorfortolkning, forhold som også er sentrale i mange musikkterapi-kontekster – som relasjoner, fellesskap og trygghet. Læring som ”sitter i kroppen”, uavhengig av kognitivt ferdighetsnivå, gir også grunnlag for opplevelse av inkongruens som medfører humorrespons. Men enn så lenge står det lite i ”læreboka” om de som ler rett ut når vi slår av lyset, eller barna som lo hjertelig av sangen de ikke forsto. De lo for latteren og samhörighetsopplevelsens skyld. Det er som gleden ligger på lur for å benytte enhver humoristisk anledning. Man lar andre ta seg av det å forstå poenget, men det forhindrer ikke muligheten for å gi seg over og selv kanskje ha det morsomt av alle!

Vi gjør alle våre erfaringer i kontrastenes spenningsfelt, enten det er mellom lys og mørke (borte- titt tei) eller mer komplekse og følelsesmessige motsetningsforhold. Hvis humorfortolkning springer ut av polaritet og kontrastopplevelser, da er humor en menneskelig egenskap som kjennetegner oss alle, uavhengig av mentalt eller kognitivt funksjonsnivå. Å være menneske innebærer jo nettopp å leve i komplementære forhold. Og hvis man har evnen til å le av det man er glad i (inkludert seg selv), og fortsatt har kjærligheten til det man ler av, (Allport i Søbstad 1995:19), er humor en berikende og mobiliserende rød løper i livet.

Litteratur

- Amir, D. (2005). Musical Humour in Improvisational Music Therapy. *Australian Journal of Music Therapy*, 16.
- Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation*. London: Academic Press.
- Hermundstad, B. A. (2004). *Humor og musikkterapi: på hvilke måter kan humor ha betydning i musikkterapi?* Hovedoppgave i musikkterapi, Norges musikkhøgskole, Oslo.
- Svebak, S. (2000). *Forlenger en god latter livet?* Bergen: Fagbokforlaget.
- Søbstad, F. (1995). *Humor i pedagogisk arbeid*. TANO Forlag.
- Thielst, P. (1988/1995). *Latterens lyst*. Fredriksberg: Tiderne Skifter og Det lille Forlag,
- Tyrdal, S. (2002). *Humor og Helse*. Bok 1 og Bok 2. Oslo: Kommuneforlaget.