



Uio • Universitetet i Oslo

Humor i terapi – er det noe vits?

En konseptuell undersøkelse av humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Kan humor virke endringsbefordrende?

Mathias Almenningen og Nicolai Georg Hanken Hobbesland

Hovedoppgave

30 studiepoeng

Psykologisk institutt

Det samfunnsvitenskapelige fakultet

Våren 2022

Humor i terapi – er det noe vits?

En konseptuell undersøkelse av humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Kan humor virke endringsbefordrende?

© Mathias Almenningen og Nicolai Georg Hanken Hobbesland

2022

Tittel: Humor i terapi – er det noen vits?

Forfattere: Mathias Almenningen og Nicolai Georg Hanken Hobbesland

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Grafisk senter, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Tittel: Humor i terapi – er det noe vits? En konseptuell undersøkelse av humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Kan humor virke endringsbefordrende?

Forfattere: Mathias Almenningen og Nicolai Georg Hanken Hobbesland

Veiledere: Finn Skårderud og Line Indrevoll Stänicke

Bakgrunn: Donald Winnicott beskrev lek som essensielt for barnets utvikling, og lek er i dag en anerkjent metode i terapi med barn og unge. Lek kan potensielt også være viktig for voksne, og Winnicott selv foreslo humor som en voksen lekeform. Med utgangspunkt i dette stiller vi spørsmål ved humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Humor er beskrevet som et oversett tema i psykoterapilitteraturen, og vi foreslår at en undersøkelse av humorens endringsbefordrende potensiale fordrer en undersøkelse av humor på fenomenivå. Humor er foreslått å være et funksjonelt fenomen, men kan humor bidra til utvikling og psykologisk vekst også utover dette? En avklaring av humorens utviklingsfremmende kvaliteter vil kunne peke mot humorens relevans som en intervensjon i terapi.

Metode: Vi har antatt et bredt epistemologisk standpunkt for vår konseptuelle undersøkelse av humorens plass i terapi. Vi har gjort tre narrative litteraturgjennomganger innenfor humorteori, utviklingspsykologi og psykoterapi. Resultatene er samlet i en deduktiv prosess for å skape et konseptuelt rammeverk for humorens endringsbefordrende potensiale.

Resultat: Som fenomen fremstår humor å kunne være en betydelig ressurs for enkeltmennesket. Samtidig kan det argumenteres for humorens utviklingsfremmende potensiale, da humor fremstår å bære i seg mange av de utviklingsfremmende kvalitetene som leken. Samtidig viser utviklingspsykologien hvordan humor fremstår å være et potent relasjonelt verktøy som kan stimulere kontakt, tilknytning og mentalisering. På psykoterapifeltet ser vi at humor i terapi fremstår å være en intervensjon som bærer i seg både intrapsyriske og interpersonlige utviklingsmuligheter, så vel som utfordringer.

Diskusjon: Avslutningsvis er oppgavens ulike deler samlet i en diskusjon hvor vi samler beskrivelsene av humor som fenomen og presenterer en teori om humorinteraksjoner som et grunnleggende mentaliserende samspill.

Konklusjon: Med utgangspunkt i byggesteinene for utvikling av mentalisering har vi utarbeidet et konseptuelt rammeverk for humorens endringsbefordrende potensiale gjennom en beskrivelse av hvordan humoren kan stimulere mentalisering. Vi bruker dette til å konkludere med humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Utfordringer med humor i terapi, begrensninger ved oppgaven, og spørsmål til videre forskning er diskutert.

Forord

Idéen om å skrive om humor i terapi ble unnfanget kvelden før første veiledning. Frem til da hadde vi ikke kommet frem til noe som faktisk kunne bli en hovedoppgave. Av en eller annen grunn ble en definisjon på humor nevnt, og den lyder som følger: *Humor er en sosial sanksjon på ufleksibel atferd*. Fra dette begynte ballen å rulle. I første veiledning ble vi spurt om vi i det hele tatt har lov til å skrive om et slikt tema i en hovedoppgave, noe vi fortsatt lurer litt på, men nå har vi enda dårligere tid til å finne et nytt tema enn før første veiledning.

Gjennom en høst som bare ble mørkere og mørkere, og en vinter som ble kaldere og kaldere, leste, diskuterte, skrev, skrev om, slettet og svettet vi oss gjennom arbeidet med å forsøke å forstå hva det er vi egentlig driver med. Når man etter hvert begynner å betvile selve eksistensen på grunnlag av en oppgave, kan man i sitt stille sinn begynne å undre seg over spørsmål om tilregnelighet. Akkurat på dette punktet er vi nok ikke alene. SINTEF har vært høyborgen for skrivingen blant alle våre venner på studiet. Den mest presise beskrivelsen av lesesalen i 3. etasje på SINTEF må være Christiania-bohemene møter Gjøkeredet som igjen møter seg selv i døren, opptil flere ganger i uken. Men likevel, støtten, varmen og samholdet som har vært mellom oss, har vært helt uunnværlig. En spesiell takk til Astrid, Nora, Rebekka, David, Julianne og Thea for akademisk hjelp, men også for mat på lunsjbordet, samt øl på Los Tacos.

Vi behøver å oppklare noe som kanskje ble uklart i første avsnitt. Nemlig hvordan en enkelt definisjon av humor klarte å sette i gang et helt arbeid med en hovedoppgave. Noe av forklaringen ligger i vår felles interesse for eksistensialisme (og nihilisme på ekstra tunge skrivedager), mentalisering, psykodynamisk teori og lek. Dette har lagt et grunnlag for vår trang til å involvere oss i en hermeneutisk prosess med alt som er mulig å utforske. Vi vil på ingen måte hevde at humor i psykoterapi er noe vi mestrer. Men gjennom arbeidet med denne oppgaven har vi opplevd en stadig økende frekvens av åpnende, befriende og stimulerende humorinteraksjoner i terapirommet. Kanskje ligger det faktisk noe i dette.

Vi vil rette en spesiell takk til våre veiledere, Finn Skårderud og Line Indrevoll Stänicke. Dette for at dere: a) ikke terminerte avtalen om veiledning etter at dere ble dere bevisst hva dere hadde sagt ja til, og forstod at deres navn kom til å bli stående på denne oppgaven til evig tid og b) konstruktive og avgjørende tilbakemeldinger – uten disse hadde dette ikke blitt noe av.

Avslutningsvis ønsker vi også å rette personlige takk fra hver vår ende.

Nicolai

Takk Stella. Du er min bærebjelke.

Mathias

Takk, Julianne. Du vet.

Og sist, men ikke minst – takk til hverandre.

Nicolai Georg Hanken Hobbesland og Mathias Almenningen - Oslo, 21.april 2022.

Innholdsfortegnelse

Innledning	1
Bakgrunn	2
Humor i psykoterapi – en teoretisk undersøkelse	6
Metode	6
Teorier om humor	7
Overlegenhetsteori	8
Lettelsesteori	9
Inkongruensteori	10
Lek som utdypende for forståelse av humor	12
Oppsummering	13
Humorens rolle i et utviklingspsykologisk perspektiv	13
Utvikling av humor	14
Faseteorier	14
Nyere spedbarnsforskning	15
Humor og læring	16
Humor i kontekst av lek	17
Humor som lek	18
Humor, lek og realitet	19
Humor som mentaliserende aktivitet	21
Humor, mentalisering og intersubjektivt samspill	23
Humor som grunnleggende tilknytningsatferd	25
Oppsummerende; humor – et intrapsykisk og interpersonlig fenomen	26
Humor i psykoterapi	26
Teoretiserte endringsmekanismer	27
Humor som utfordring	27
Humor for å skape relasjonell endring	28
Humor som et møteøyeblikk	28
Empiri	30
Kvantitative studier	31
Humor som utfordring	31
Humor for å skape relasjonell endring	33
Kvalitative studier	33
Empiri oppsummert	34
Utfordringer med bruk av humor i terapi	34
Pasientfaktorer	34
Terapeutfaktorer	35
Psykoterapifeltet oppsummert	36

Diskusjon	36
Fenomenet humor	36
Humor – et relasjonelt fenomen	39
En ny humorteori	40
Humor og mentalisering – et konseptuelt rammeverk	44
Byggestein én – delt oppmerksomhet	46
Byggestein to – affektregulering	47
Byggestein tre – eksplisitt mentalisering/perspektivtakende aktivitet	48
Mentalisering som fellesfaktor	49
Et strategisk kart	50
Humor til besvær – utfordringer med bruk av humor i terapi	51
Begrensninger og spørsmål til videre forskning	53
Avslutningsvis, humor i terapi – er det noe vits?	55
Litteraturliste	556

Man only plays when he is in the fullest sense of the word a man, and he is only fully a man when he plays – Johann Friedrich von Schiller, tysk forfatter

Innledning

Hvilken plass kan humor ha i psykoterapi? Historisk sett har sammenblandingen av humor og psykiatri blitt ansett som giftig og syndig (Gelkopf, 2011). I middelalderen ble den sinnssykes *latter* ansett som dødens latter (Foucault, 1972). I europeisk historie er latter beskrevet som en del av den uhellige treenigheten, sidestilt med djevelen og dårskapen (Gelkopf, 2011). Det engelske begrepet *humor* ble på 1500-tallet forstått som et uttrykk for ubalanserte personlighetstrekk, og brukt som en nedsettende betegnelse på atferd som avviker fra den sosiale normen (Martin, 2007). Med et hopp til moderne tid finner vi at humor var et av de tidligste fenomenene Freud tok for seg da han i 1905 skrev boken *Vitsen*, senere utdypet med artikkelen *Humoren* i 1927. Freud påpekte hvordan humor kan være et uttrykk for at individet avskriver realitetens smerter, og han introduserte med det idéen om humor som en forsvarsmekanisme. Humor som fenomen har dermed en lang historie med å bli å sett på som noe mistenkelig. Betyr dette at humor er noe terapeuten bør unngå i terapirommet?

Teorier om *lek* kan potensielt bidra med et nytt perspektiv på humor. Psykoanalytikeren Donald Winnicott (1971) trakk frem verdien av lek for menneskets utvikling og psykiske helse. I terapi med barn er lek i dag en anerkjent metode og kommunikasjonsform (Cappelen et al., 2018; Golding, 2016). Vi kan spørre oss om lek kan spille en tilsvarende rolle i psykoterapi med voksne. Der lek, eller mangel på lek, fremstår tydelig i sin manifestasjon hos barnet, kan lek hos voksne fremstå som et mer subtilt uttrykt fenomen. Likevel har Winnicott (1971) selv trukket frem eksempler på lekeuttrykk hos voksne, derav en *sans for humor*. I lys av Winnicotts forslag om humor som en voksen lekeform stiller vi oss dermed spørsmålet om humor likevel kan ha en plass som intervensjon i terapirommet, i kraft av å være en videreføring av leken.

Flere har skrevet om humor i psykoterapi (Ellis, 1977; Farrelly & Brandsma, 1974; Irving, 2019; Lemma, 2000; Salameh, 1987; Sultanoff, 2013; Valentine & Gabbard, 2014), men det er betydelig mangel på forskning på feltet (Gelkopf, 2011; Franzini, 2001; Martin, 2007). I denne oppgaven vil vi undersøke *humorens relevans og potensiale i psykoterapi*. Vi skal gjøre en konseptuell undersøkelse hvor vi samler ulike perspektiver og presenterer empiri på humor som fenomen, med hensikt om å besvare spørsmålet om *humor kan virke endringsbefordrende i terapi*. En undersøkelse av humorens relevans og potensiale i psykoterapi peker mot en dypere problemstilling – hva kan humor være for mennesket? Dette får konsekvenser for valg av litteratur til vår undersøkelse. Vi vil i det følgende forklare hva vi mener med dette ved å gi en nærmere bakgrunn for vår problemstilling.

Bakgrunn

Jeg åpnet mine øyne og så den virkelige verden, jeg begynte å le og har ikke stoppet siden (Kierkegaard, 1843/2014, s. 34, egen oversettelse).

Leken har en lang tradisjon innenfor psykoanalysen. Melanie Klein er kjent for sin anvendelse av lek i barneanalyse, hvor innholdet i leken ble brukt som en sentral del av det analytiske materialet. Anna Freud introduserte videre lek som et verktøy i utredning av barnets indre verden. Lek kan i disse tidlige perspektivene anses som en inngangsport til barnets indre liv (Johns et al., 2021). Med Donald Winnicotts arbeider tok både forståelsen og bruken av lek i terapirommet en ny vending. Winnicott (1971) fokuserte i større grad på lekens form. Han antok en radikal holdning når han beskrev leken som en universell og ultimat aktivitet for mennesket, som ifølge Winnicott danner utgangspunktet for alt kulturelt liv. Winnicotts teorier satte leken i førersetet, og gjennom empiri og nyere utviklingspsykologisk teori er lek i dag anerkjent som viktig for barns sosiale, emosjonelle og kognitive utvikling (for eksempel Fonagy & Target, 1996; Jacobsen & Svendsen, 2010; Siegel, 2012, 2015; Stänicke et al., 2021; Target & Fonagy, 1996; Tronick, 2004).

En forståelse av barns lek som en utviklingsfremmende aktivitet har gjort at lek i dag er anerkjent som en evidensbasert aktivitet og samværsform som kan brukes til å både etablere kontakt, bearbeide og stimulere til utvikling i terapi med barn og unge (Cappelen et al., 2018; Golding, 2016; Landmark, 2021; Midgley et al., 2017; Stänicke et al., 2021). Men hva med lek i terapi med voksne? Innebærer overgangen til voksenlivet et uunngåelig tap av lekens mulighetsrom? Har ikke lek lenger verdi som en utviklingsfremmende aktivitet for voksne?

Ut ifra Winnicotts (1971) perspektiv kan vi tenke at jo – lek *er* viktig for voksne. Han skriver at psykoterapi kan forstås som en lek i seg selv. Psykoterapi er ifølge Winnicott en aktivitet som skjer i mellomrommet mellom indre og ytre realitet, eller i det han kaller *et potensielt rom* (potential space). Her kan pasienten spille ut og bli kjent med sin indre realitet i møte med en ytre realitet. Dersom pasienten ikke evner å delta i denne leken med realiteter, hevder Winnicott at terapeutens primære oppgave er å bringe pasienten fra en tilstand av å ikke kunne leke, til å kunne leke. I et slikt perspektiv må lek i aller høyeste grad også forstås som utviklingsfremmende for voksne. Men dersom pasienten ikke evner å leke med realiteter, hvordan skal terapeuten kunne vekke lekenhet i pasienten? Dette er beskrevet som Ehrenbergs paradoks, og blir stående som en utfordring ved Winnicotts postulat om lek som et utgangspunkt for psykoterapi (Ehrenberg, 1990; Irving, 2019).

Å definere psykoterapi som en lek i seg selv fremstår som en bred forståelse av verdien av lek for voksne. Man kan derimot spørre seg hvilken verdi som finnes i mer konkrete og spesifiserte lekeformer for voksne. Som nevnt i innledningen trakk Winnicott (1971) frem *sans for humor* som et eksempel på hvordan lekenhet kan manifestere seg i voksen alder. Dessverre går ikke Winnicott selv videre i utforskning av humorens rolle for mennesket i sine teorier (Irving, 2019). Hos Winnicott blir humor dermed stående igjen som et uutforsket fenomen, som kanskje bærer i seg et potensiale for vekst i kraft av å være en forlengelse av leken. En utledning av dette vil kunne være at humor som en voksen lekeform er noe man kunne dratt nytte av i terapi med voksne, og brukt som hjelp til å skape det lekerommet Winnicott mente at terapirommet burde være. Vår undersøkelse baserer seg dermed på hypotesen om at den voksnes humor kan være en videreføring av barnets lek. Det finnes også andre former for lek og kreativitet med relevans for psykoterapi for voksne (Gillam, 2018), slik som kunst- og uttrykksterapi, dramaterapi (Jennings & Minde, 1995) og musikkterapi (Bonde, 2014), men i denne oppgaven vil vi rette fokuset mot den spesifikke lekeformen humor.

En undersøkelse av humorens relevans og potensiale i psykoterapi bør ta hensyn til hvordan humor er beskrevet i øvrig psykologisk teori. Freud (1905; Meissner, 1999) mente at sans for humor er et uttrykk for et av de høyeste *psykiske funksjonsnivåene* et menneske kan oppnå. I tråd med dette beskriver psykoanalytikeren Alessandra Lemma (2000) sans for humor som et tegn på *egostyrke*, et begrep som blant annet kan beskrive individets kapasitet til å tolerere og håndtere overveldelse (Gullestad & Killingmo, 2013). Luyten og kollegaer (2019) beskriver på sin side sans for humor som et tegn på *god mentaliseringsevne*, det vil si evnen til å implisitt og eksplisitt forstå og fortolke egne og andres handlinger som meningsfulle uttrykk for tanker, følelser, ønsker eller behov (Fonagy et al., 2002).

At humor kan forstås som et tegn på god psykisk funksjon vil kunne påvirke hvordan vi kan tenke rundt humor som intervensjon i terapi. Det kan for eksempel argumenteres for at dersom en humorintervensjon treffer, så er det et uttrykk for at pasienten allerede har tilstrekkelig funksjonsnivå til å innta en humoristisk holdning. Dermed kan pasientens mottakelighet for humor forstås som et biprodukt av god psykisk funksjon, og kanskje kan det tenkes at humoren dermed ikke egentlig bidrar til ytterligere endring. En av de mest siterte kritikerne av humor i terapi, psykoanalytikeren Lawrence Kubie (1971), argumenterer for dette. Han mener evnen til å benytte seg av og verdsette humor best forstås som et uttrykk for at pasienten har klart å jobbe seg gjennom et problem. Dermed kan det argumenteres for at en konseptuell undersøkelse av humorens plass i psykoterapi bør ta for seg utfordringen med

kausaltitet – kan humor brukes som en intervensjon for å øke psykisk funksjon, eller bør humor primært forstås som et biprodukt av allerede etablert god psykisk funksjon?

Når det kommer til beskrivelser av humorens plass i psykoterapi har en tradisjonell holdning innenfor den psykoanalytiske tradisjonen vært at terapeuten bør unngå bruk av humor i terapirommet (Lemma, 2000). I senere tid er dette bildet derimot i ferd med å nyanseres. Som nevnt i innledningen er det skrevet en del om humorens potensiale som intervensjon i psykoterapi (Ellis, 1977; Farrelly & Brandsma, 1974; Irving, 2019; Lemma, 2000; Salameh, 1987; Sultanoff, 2013; Valentine & Gabbard, 2014), men det er betydelig mangel på forskning på feltet (Gelkopf, 2011; Franzini, 2001; Martin, 2007). Et eksempel på en tradisjon som skiller seg ut i å løfte frem humor som mulig intervensjon i psykoterapi, er mentaliseringstradisjonen (Bateman & Fonagy, 2016, Karterud et al., 2020; Skårderud et al., 2020). For eksempel skriver Karterud og kollegaer (2020) i den norske manualen for mentaliseringsbasert terapi (MBT) at humor kan brukes for å kommunisere tilstedeværelse, engasjement og varme, utfordre uflexibelt eller meningsstomt gravalvor, og generelt være både befruktende og befriende på det terapeutiske arbeidet.

Vi påpeker at det er en stor bredde i Karterud og kollegaers (2020) beskrivelse av humorens plass i terapi. For eksempel fremstår det på overflaten å være stor forskjell på å bruke humor for å utfordre pasientens uflexible gravalvor, og å bruke humor for å kommunisere engasjement og varme. Dette kan leses som et eksempel på at humorens endringsbefordrende potensiale i psykoterapi fremstår å mangle en tydelig konseptualisering. Kanskje er dette noe av det Karterud og kollegaer (2020) påpeker når de skriver at “humor er et svært oversett emne i litteraturen og forskningen om psykoterapi” (s. 124). I tråd med APAs erklæring om evidensbasert praksis (Psykologforeningen, 2007) bør vi vite noe om hva vi driver med om vi skal benytte humor i terapirommet. Vi trenger empiri, men for å skape og forstå empiri trenger vi også teori. Det fremstår å være et behov for en tydelig konseptualisering av hva humor *er* og *kan være* i terapi, sett i lys av øvrig psykologisk teori.

Vi vil dermed trekke frem to utfordringer som vår oppgave trenger å besvare. På ett nivå er humor foreslått som en potent intervensjon, men manglende empiri på feltet kan peke mot et behov for en tydeligere konseptualisering av humorens endringsbefordrende potensiale. På et annet nivå kan det argumenteres for at siden humor kan være et uttrykk for god funksjon, vil det være av konseptuell verdi å kunne skille humor som *et funksjonelt fenomen* fra hvordan humor kan være et fenomen som bidrar til *økt psykisk funksjon*. En avklaring av dette vil kunne gjøre det tydeligere hvordan humor kan være med å skape endring, heller enn at humoren

primært må forstås som et uttrykk for at endring allerede har skjedd. Vi vil dermed argumentere for at et sentralt bakteppe for vår oppgave er to følgende perspektiver på humor som fenomen; humor kan tenkes på som *et funksjonelt fenomen*, og humor kan tenkes på som *et utviklingsfremmende fenomen*. Vi kan tenkes oss at dersom vi har en tydelig beskrivelse av hvordan humor kan være et utviklingsfremmende fenomen, kan det lettere argumenteres for humorens endringsbefordrende potensiale. Dette fordrer dermed en beskrivelse av humor på fenomenivå, og vi vil argumentere for at vår undersøkelse derfor trenger å belyse humor som fenomen i bred forstand, ikke bare som fenomen i terapirommet. Vi skal i det følgende illustrere nærmere hva vi mener med dette.

På fenomenivå er humor beskrevet å ha en adaptiv *funksjon* for mennesket i møte med realiteten. Freud (1927) selv skrev at humor kan ha en trøstende funksjon. Han mente at når et menneske antar en humoristisk holdning, er det et uttrykk for at superego trøster et overveldet ego i egos møte med den truende og krevende realiteten. Dette er i tråd med perspektiver fra eksistensialismen. Vi har allerede sitert Kierkegaard; han mente at for å tåle realiteten må mennesket lære seg å le av den. Dette utdypes av Nietzsche: “Mennesket alene lider så uutholdelig i verden at det var tvunget til å finne opp latteren” (Nietzsche, 1906, s. 74, egen oversettelse). Der flere andre filosofer har forsøkt å løse eksistensens tragedier og absurditeter med logikk, har for eksempel Lippitt (1992) og Marmysz (2015) foreslått at Nietzsche kan leses som at han mener den beste løsningen kanskje ikke *er* å løse den tragiske eksistensen, men å anta en humoristisk holdning til den. Dette blir dermed stående som eksempler på at humor som fenomen kan forstås som *funksjonelt* for mennesket i møte med realiteten.

Men hvis humor som fenomen skal kunne *stimulere utvikling*, innebærer dette at det må kunne argumenteres for at humor har en utviklingsfremmende verdi, utover å være et uttrykk for noe funksjonelt. Vi har allerede sett at Winnicott (1971) beskrev humor som en lek. Dette er han ikke alene om. Filosofen Henri Bergson (1900) beskriver komedien som en videreføring av barnets lek: “Og når barnet i sin lek styrer sine dukker og sprellemenn, det hele ved hjelp av snorer, er ikke det de samme snorene, [...] vi skal finne i de tråder som forbinder de forskjellige situasjoner i en komedie sammen?” (s. 68-69, egen oversettelse). Bergson mener at komikken for voksne kan ha noen av de samme funksjonene som leken kan ha for barnet – komedien er en etterlikning av livet, og i komedien kan man lære om sosiale normer. Et slikt syn på komedien og humoren kan forstås i tråd med Winnicotts (1971) beskrivelse av leken som et mellomområde for utforskning av og læring om livet. Å plassere humor på samme

utviklingslinje som lek blir dermed et argument for at humor kan ha utviklingsfremmende kvaliteter. Dette blir stående som en innledende hypotese vi baserer vår undersøkelse på.

Vi ser dermed to mulige perspektiver på humor som fenomen. Humor kan anses som funksjonelt, og det kan anses som utviklingsfremmende. En konseptuell undersøkelse av humorens plass i terapirommet bør dermed også kunne svare på følgende spørsmål; Er humor primært et eksistensielt biprodukt, et resultat av at det tragiske og konfliktfylte mennesket har et behov for å trøste seg selv? Eller kan humor representere utvikling og psykologisk vekst, også utover dette? Rosten skriver: "He who laughs lasts" (Rosten, 1994, s. 271). Men hva kommer egentlig først, evnen til å le, eller evnen til å holde ut?

Humor i psykoterapi – en teoretisk undersøkelse

Vi skal med denne oppgaven undersøke humorens endringsbefordrende potensiale i psykoterapi, med utgangspunkt i en redegjørelse for humor på fenomennivå. Vi har gjort tre separate narrative litteraturgjennomganger innenfor humorteori, utviklingspsykologi, og på psykoterapifeltet. Gjennom en undersøkelse av humorteori har vi belyst humorens funksjonelle aspekter. Med en gjennomgang av utviklingspsykologien, har vi undersøkt humor som fenomen i et utviklingsperspektiv, med bakgrunnsspørsmålet om humor kan ha utviklingsfremmende kvaliteter. Videre har vi undersøkt sentral teori og empiri fra psykoterapifeltet for å sammenfatte hva feltet selv sier om humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Målet har vært å syntetisere perspektiver på humor fra ulike felter, med hensikt om å nærme oss en konseptualisering av humorens plass i psykoterapi. Oppgaven kan dermed ikke leses som en systematisk litteraturgjennomgang av evidensen for bruk av humor i terapi. Vårt mål har vært å danne en konseptuell forståelsesmodell.

Vi kommer ikke til å basere oppgaven på en enkeltstående definisjon av humor. I likhet med Bergson (1900) ønsker vi ikke å strengt avgrense humor som fenomen gjennom en definisjon, da humorfenomenet i sin natur er tvetydig og komplekst. For å beskrive hva humor *kan være* kommer vi derfor heller til å bruke ulike teorier om humor som hver for seg belyser ulike aspekter ved fenomenet.

Metode

Til gjennomgang av utvalgt teori og empiri har vi latt oss inspirere av metoden narrativ litteraturgjennomgang (Baumeister & Leary, 1997). Med en slik gjennomgang vil hensikten være å undersøke et utvalg forskning på feltet for å danne et overblikk og å identifisere eventuelle motsetninger. Som resultat kan man kombinere forskjellig evidens for å syntetisere

brede teoretiske formuleringer. En narrativ litteraturgjennomgang gir anledning til å integrere resultater fra ulike metoder og prosedyrer (Baumeister, 2013), og på denne måten kunne undersøke konvergerende funn på feltet. Vi har utelatt flere felt som kunne vært av relevans, slik som evolusjonspsykologi, sosialpsykologi eller kognitiv nevrovitenskap. Det betyr at vår konseptualisering blir å forstå som *ett* perspektiv blant mange, og vi vedkjenner at det også er andre perspektiver man kan anta på dette fenomenet.

Vi har utført hver litteraturgjennomgang for seg, slik at undersøkelsen på hvert felt har fått stå uavhengig av de andre. Konklusjonene på de ulike feltene har så blitt samlet i en deduktiv prosess med hensikt om å sammenfatte et konseptuelt rammeverk for humorens relevans og potensiale i psykoterapi. Dette betyr at undersøkelsen har et hermeneutisk preg (Smith et al., 2009). Vår analyse er gjort uten en standardisert metode, og både litteraturgjennomgang og tolkning av funn vil nødvendigvis være preget av våre subjektive fortolkninger av materialet. I den anledning viser vi til forord for en redegjørelse av vår egen teoretiske bakgrunn. En anerkjennelse av vår hermeneutiske posisjon vil i teksten være tydelig i form av at vi ofte skriver med et førstepersonsperspektiv. Dette er et bevisst valg for å være redelige på hvilken posisjon vi skriver ut fra – fra oss selv som tolkende subjekter.

Vi vil også trekke frem at siden mentaliseringstradisjonen er en tradisjon som både har omfattende teorier om lekens betydning for utvikling, og skiller seg ut i å beskrive humor som en mulig intervensjon i psykoterapi, har dette gjort at mentaliseringsteorien har påvirket både utvalgt litteratur, fortolkning av materialet, og syntesen vi presenterer i oppgavens diskusjonsdel. Dette legger dermed et ekstra hermeneutisk lag til vår undersøkelse.

Teorier om humor

Vi vil i det følgende undersøke humorens funksjonelle aspekter gjennom teorier som beskriver humor som fenomen. En forståelse av humorens funksjoner på fenomenivå vil kunne danne et grunnlag for å forstå humorens relevans og potensiale i terapirommet.

I Freuds (1905, 1927; Meissner, 1999) tekster finner vi en nyansering av ulike aspekter ved humor, når han deler det bredere fenomenet humor inn i underkategoriene *komikk*, *vitsing* og en *humoristisk holdning*. Dette peker mot humor som et mangefasettert begrep, og vi vil i vår videre gjennomgang vise til Freuds inndeling. Vi vil i det følgende presentere tre sentrale humorteorier, og knytte dette opp mot utvalgt filosofi og psykoanalytisk teori. Vår taksonomi er inspirert av Morreall (2020) sin sammenfatning i hans *The Philosophy of Humor*.

Overlegenhetsteori

En mann løper nedover gaten, han snubler og faller, og forbipasserende ser på ham og ler (Bergson, 1900, s. 8, egen oversettelse).

Lemma (2000) skriver at det gjennom historien har vært ulike beskrivelser av hvordan humor og latter brukes for å heve seg over andre. Platon (400 f.v.t./1925) mente at latter som går på bekostning av andre er ondskapsfullhet som rettes mot personer man anser som maktesløse. I likhet med Platon har Aristoteles (335 f.v.t./1927) skrevet hvordan humor er en representasjon av noe enkelt eller mindre tiltalende hos mindreverdige mennesker. Tidligere nevnte Bergson skrev at det latterlige er en respons på “en viss mekanisk stivhet i situasjoner hvor man forventer å møte et levende, oppmerksomt, smidig og fleksibelt menneske” (Bergson, 1900, s. 10, egen oversettelse). I tråd med dette beskrev Freud hvordan det *komiske* aspektet ved humor innebærer en karikering av lite tiltalende sider ved mennesker (Freud, 1905; Meissner, 1999).

Å påpeke et komisk element ved en person brukes for å fremheve noe ynkelig, og å frarøve personen retten til verdighet. Felles for disse beskrivelsene av humor og påfølgende latter er at humor blir et verktøy for å kommunisere overlegenhet, og vitner om en tilstedeværelse av fiendtlighet, aggresjon og sadisme (Grotjahn, 1957; Jones, 1929). For både Bergson (1900) og Freud (1905) fremstår humor som overlegenhet som *komikk*; utilstrekkelighet hos andre reageres på med latter. Videre mener Bergson (1900) at latteren har en korrigerende funksjon ved seg. De forbipasserende ler av personen som snubler grunnet vedkommendes manglende evne til å manøvrere seg på en smidig måte. Den ondskapsfulle handlingen å le av mannens uhell vil ifølge Bergson være et signal om at mannen må forbedre seg – han må bli flinkere til å gå. De forbipasserendes latter blir i Bergsons perspektiv dermed å forstå som en sosial sanksjon.

Filosofen Thomas Hobbes forstår også humor ut ifra et behov om overlegenhet (Morreall, 2020), men med en nyansering. Der de greske filosofene foreslo at det er de mektige som ler av de av med mindre makt, mente Hobbes at det er de ufullkomne personene som ler av dem som er enda mer ufullkomne (Zillmann & Cantor, 1976). Lemma (2000) skriver at innsikt i egne utilstrekkeligheter kan utløse forsøk på å latterliggjøre andre, som dermed fungerer som et forsvar mot å overveldes av egne mangler. Slik Meissner (1999) tolker Freuds forståelse av det komiske, vil det å få andre til å fremstå tåpelig kunne være både et utløp for aggresjon, og en måte å forsvare egne narsissistiske behov. Når komikere parodierer Donald S. Trump for sin karakteristiske talemåte og fysiske attributter, som trutmunnen og

håndbevegelsene, reduseres Trump til en komisk karakter. Den intrapsykiske konsekvensen for komikeren og oss om publikum er at vi får utløp for aggressive følelser rettet mot Trump, og ved å le av ham får vi understreket for oss selv at vi ikke er som ham – vi er bedre. Komikken kan dermed være et forsvar mot opplevelse av egen utilstrekkelighet, samtidig som det kan være en måte å utøve makt over andre eller kommunisere aggresjon.

Lettelsesteori

Herr Brown: “Dette her er motbydelig. Jeg fant akkurat ut at vaktmesteren har ligget med alle kvinnene i bygningen, utenom én.”

Herr Browns kone: “Åh, det må ha vært hun jælete Mrs Johnson i tredje etasje.” (McGhee, 1979, s. 9, egen oversettelse).

På 1700-tallet begynte forskere å forstå at hjernen var koblet til muskler og sanseorganer via nerver. Latterens funksjon i nervesystemet ble ansett som ekvivalent til dampkjelens sikkerhetsventil – å lette på trykket (Morreall, 2020). Freud (1905) beskrev latter som utløsning av nervøs energi. Det er her vi finner Freuds beskrivelse av *vitsen*. Han mente at når et individ ler av en vits vil vedkommende spare psykisk energi som ellers måtte brukes til å undertrykke libidinøst innhold. Gjennom vitsens teknikker distraheres superegoet, og ubevisste drifter fra id-et tillates og nytes for en kort stund. Freud mener at superegoet ikke får med seg innholdet i vitsen, og dermed vil ikke individet kjenne på skyld over vitsens tabubelagte innhold, ettersom superegoet har blitt avledet (Martin, 2007).

Fortelling av vitser skjer som regel i en sosial kontekst hvor både forteller og lytter inntar en sinnsstemning hvor logisk tenkning midlertidig suspenderes, slik at man er åpen for det uventede (Freud, 1905; Meissner, 1999). Vitsen over kan eksemplifisere hvordan de libidinøse driftene får utløp. Vi kan kjenne oss igjen i aggresjonen herr Brown føler overfor vaktmesteren som en normativ reaksjon på vaktmesterens promiskuøse atferd. Dette fører til at konens klønete tilståelse av å ha ligget med vaktmesteren forblir skjult; superegoets oppmerksomhet henledes mot det akseptable, og den seksuelle driften får utløp i konens kommentar. Vitsens teknikker tillater dermed at forbudt innhold får utløp.

Vi påpeker at Freuds beskrivelse av hvordan ubevisste ønsker får utløp gjennom vitser er basert på hans teori om at det ubevisste liv er seksuelt og aggressivt orientert. I tråd med nyere psykoanalytisk teori som utdyper vår forståelse av innholdet i ubevisste ønsker til å også inkludere narsissistiske- og relasjonelle behov (Gullestad & Killingmo, 2013), vil vi legge til at man kan se for seg at også andre ubevisste ønsker kan få utløp i vitser.

Meissner (1999) mener at bindeleddet mellom komikk og vitser er forholdet til det naive. Et komisk objekt, i dette tilfellet kona, er i sin natur en naiv karikatur av et menneske ved at hun ikke klarer å inhibere egne drifter. Lytteren til vitsen kjenner både empati og gjenklang med det komiske objektets sinnstilstand, og latter utlades. Dermed sublimeres ens egne ønsker via et medium som tillater det – *vitsen*. Humor kan på denne måten fungere som en forsvarsmekanisme gjennom sublimering av affekt og mening (McWilliams, 2018).

Inkongruensteori

En kriminell føres mot galgen en mandag morgen, og kommenterer: “Ja, jeg må si at denne uken startet bra” (Freud, 1927, s. 161, egen oversettelse).

I artikkelen *Humoren* fra 1927 beskrev Freud verdien av en *humoristisk holdning*. Han inkorporerte superegoet sin funksjon da han skrev at i møte med livets harde realiteter kan superegoet trøste egoet ved å skape en midlertidig illusjon, slik at ego kan omfavne en mer ubekymret holdning overfor verden. Superego inntar midlertidig rollen som trøstende forelder som omfavner barnet med kjærlighet, beskyttelse og komfort. Her skiller Freud en humoristisk holdning fra komikk og vitsing ved at en humoristisk holdning blir en måte å forholde seg til realiteten på, uten å fornekte dens innhold. Dette illustreres ved den kriminelle som på sin vei til galgen tillater seg nytelse fremfor smerte; han transformerer en grusom situasjon til noe humoristisk. Freud mente dette er uttrykk for det humoristiske egoets usårbarhet i møte med realitetens traumer, og kaller dermed en humoristisk holdning for “the triumph of narcissism” (1927, s. 162). Freud beskrev videre at en humoristisk holdning er et uttrykk for humorens frigjørende lek med perspektiver, noe han skiller fra komikken og vitsen som beskrives å være mer intenst morsomme humorformer (Freud, 1927; Meissner, 1999). Denne reviderte forståelsen av humor hos Freud resonnerer med teorien om hvordan humor oppstår som et resultat av inkongruens.

I tillegg til lettelsesteori, oppstod også inkongruensteori på 1700-tallet (Morreall, 2020). Premisset for teorien er at humor oppstår ved at det er diskrepans mellom våre forventninger og den faktiske hendelsen (Shearer, 2016). Begrepet *inkongruent* ble brukt av filosofen James Beattie (1779, sitert i Morreall, 2020) for å beskrive hvordan humoristisk latter oppstår ved at to eller flere inkonsistente elementer bringes sammen i en kompleks enhet, hvorpå den absurde sammenstillingen får sinnet til å legge merke til enheten. Dette er i tråd med den tyske filosofen Arthur Schopenhauers perspektiv på hva som vekker latter. Han skrev: “I ethvert tilfelle oppstår latter som en respons på en plutselig persepsjon av en inkongruens mellom et [tenkt] konsept

og det faktiske objektet” (1818, s. 95, egen oversettelse). For Schopenhauer vil gleden over humor oppstå ved at man tillater seg å se på et konsept for hva det er, uten å måtte assimilere konseptet til egne forventninger.

Tenk på ordspillet: “De har bygget eldrester nede ved vannet for at de gamle skal få ro”. Her dukker det opp to mulige forståelsesrammer. Det kan være at det er mer fred og ro nede ved vannet, samtidig muliggjør plasseringen at de gamle kan ro seg en tur. Den mest naturlige forståelsen vil være at eldresteret er plassert der for at de gamle skal få hvile, samtidig klarer vi å opprettholde tanken på at de er der for å ro. Gjennom ordspillet dobbelbetydning, de inkongruente forståelsesrammene, oppstår det en humoristisk absurditet.

Jerry Suls (1972, 1983) beskriver inkongruent humor som en problemløsningsoppgave, og at inkongruensen må løses for at man skal “ta vitsen” (Martin, 2007). I eksemplet over er det en inkongruens mellom de to mulige forståelsesrammene. Med et problemløsningsperspektiv på inkongruent humor vil inkongruensen løses når man forstår at ordet “ro” kan brukes på to forskjellige måter, og at setningen kan bety forskjellige ting. Ifølge Koestler (1964) vil en inkongruens tvinge en til å anta to perspektiver samtidig. Hvis individet tåler spenningen som da oppstår mener Koestler at dette vil kunne stimulere til økt kreativ tenkning. Resultatet kan være opplevelse av økt frihet til alternativ perspektivtakning.

Humor basert på inkongruens virker å kunne være funksjonelt for mennesket ved at det muliggjør en humoristisk tilnærming til livets motsetninger. Lemma (2000) skriver fra et psykoanalytisk perspektiv at en menneskelig utfordring er å overkomme konflikter og motsetninger på en konstruktiv måte, og at fornøyelse over inkongruens er et vitnesbyrd om vår evne til å tåle en tilværelse fylt av motsetninger.

Beattie (1779) pekte derimot på at inkongruenser ikke nødvendigvis behøver å bli tolket humoristisk. Dette utdypes av Kierkegaard når han beskriver forholdet mellom det tragiske og det komiske: “Det tragiske og det komiske er det samme ved at begge baserer seg på motsetninger; men det tragiske er å lide i møte med motsetningen, mens det komiske er motsetninger uten smerte [...] Det komiske griper fatt i motsetningen [...] og ser en vei ut. Det tragiske [...] stiller seg håpløs overfor en mulig vei ut” (1846, s. 432-433, egen oversettelse). Kierkegaard kan leses som at individet står overfor et valg i møte med livets motsetninger, og avhengig av hvordan man *forholder seg* kan man finne det komiske eller tragiske ved tilværelsen. Spørsmålet blir dermed – hva skal til for at individet skal kunne frydes over det motsetningsfulle? Vi skal i det følgende se at teorier om *lek* kan utdype forståelsen av hva som skal til for at motsetninger skal kunne møtes med humor.

Lek som utdypende for forståelse av humor

Martin (2007) og Morreal (2020) viser til Max Eastman (1936), som mente at humor er lek, og at humorteoretikere før ham hadde neglisjert det faktum at humor er en leken og letthjertlig aktivitet. Eastman så til dyrene for å beskrive humor som lek (Morreall, 2020). Hvordan kan to hunder som møter på hverandre i en park vite at den andre ikke kommer til å angripe? Når begge hundene bukker til hverandre, signaliserer dette en invitasjon til lek. Bukket blir et signal om at påfølgende atferd ikke er ment som kamp om liv eller død, men heller en invitasjon til lekeslåsning. Leken betinges dermed av et lekesignal. Det samme kan tenkes om humor – den fordrer en forståelse av at vi leker, og at humorens innhold dermed er på liksom. I senere tid har flere teoretikere anerkjent forholdet mellom lek og humor (Berlyne, 1969; Gruner, 2000). Vi skal, i tråd med Martin (2007), spesifikt vise til Apter for å nærmere illustrere forholdet mellom humor og lek (Apter, 1982; Apter & Smith, 1977).

Ifølge Apter (1991) kjennetegnes en leken sinnstilstand av et eget tankesett. Leken karakteriseres av en psykologisk sikkerhetssone, hvor man skaper en isolering fra den reelle verdenens bekymringer. For å beskrive om en person er i en leken eller seriøs sinnstilstand bruker Apter begrepene *telisk* og *paratelisk*. Å være i en telisk tilstand betyr å være bestemt og målrettet, mens en paratelisk tilstand kjennetegnes livlighet, spontanitet og lekenhet. Personer vil vanligvis skifte mellom å være i en telisk og paratelisk tilstand, (O'Connell & Calhoun, 2001). Apter (1989) mener at tilstandene telisk og paratelisk deler en felles underliggende motivasjonell dimensjon av følt aktivering. I en telisk tilstand er individet målrettet og fremtidsorientert, og ønsker vanligvis lav følt aktivering. Høy følt aktivering forstås i en slik tilstand som angst. En paratelisk tilstand på sin side kjennetegnes av være innrettet mot lekenhet, spenningssøking og spontanitet med et her-og-nå-fokus. I denne tilstanden foretrekker individet høy følt aktivering, som oppleves som begeistring, mens lav følt aktivering oppleves som kjedsomhet. I en telisk tilstand er individet dermed motivert til å redusere aktivering, mens i en paratelisk tilstand er det motivert til å øke aktivering.

Å holde opp motstridende tanker, slik som inkongruente elementer tvinger oss til, kaller Apter (1982) for *synergi*. Synergier fører til økt aktivering. I en leken paratelisk tilstand oppleves økt aktivering som fornøylig, og vi motiveres til å nærme oss det inkongruente. Apter (1982) mener at funksjonen til inkongruent humor dermed er å skape fornøylig synergi. Humoren skal transformere oppfattelsen av økt aktivering fra noe angstfullt, til noe fornøylig. Apter mener videre at dette er med å redusere grad av opplevd seriøsitet eller alvor i møte med det inkongruente elementet.

Samlet sett ser vi at Apters teori forklarer hvordan en tilstand av lek reduserer opplevd alvor i møte med det inkongruente. Dette kan minne om mekanismene bak humor basert på prinsipper fra overlegenhetsteori – gjennom en leken holdning til truende elementer ved en selv og andre, reduseres opplevd trussel. Det som tidligere var prekært, har nå blitt trivielt. Humor basert på inkongruenser fremstår dermed som funksjonelt i form av at det gjør inkongruensene fornøyelige og mulig å tåle – eller som Kierkegaard kanskje ville sagt – det er et valg av det komiske over det tragiske.

Oppsummering

Vi har gjennom overlegenhetsteori, lettelsesteori og inkongruensteori sett hvordan humor på ulike nivåer kan være funksjonelt for mennesket i møte med realiteten. Videre har vi sett at humor virker å ha en fenomenologisk tilknytning til *leken*. På et eksistensielt plan sammenfaller dermed teoriene; å finne mening i en meningsløs tilværelse krever et oppbrudd fra meningssøken. Ved å tillate seg det humoristiske perspektivet blir individet satt fri fra jakten på mening for en stakkert stund, og han kan nyte heller enn å lide. Humorens potensiale til å ta kontroll over den opplevde realiteten, fyller et behov om å rokke ved etablerte strukturer hos andre, en selv, eller i verden som helhet. Resultatet blir latteren som tillater “en midlertidig bedøvelse av hjertet” (Bergson, 1993, s. 5, egen oversettelse), og at vi kan “se på verdenen som virker så skummel. Den er intet annet enn en lek for barnet, den er ikke verdt mer enn at det går an å spøke med den” (Freud, 1927, s. 166, egen oversettelse). Denne beskrivelsen av humorens funksjoner kan få konsekvenser for hvordan vi skal forstå humor som fenomen i terapirommet, noe vi kommer tilbake til i vår diskusjonsdel.

Humorens rolle i et utviklingspsykologisk perspektiv

Vi skal nå utdype forståelsen av humor som fenomen, ved å undersøke humorens rolle i et utviklingspsykologisk perspektiv. Bør vi forstå humor slik som Nietzsche beskrev den, som et nødvendig biprodukt av den tragiske eksistensen, eller har humoren potensielt utviklingsfremmende kvaliteter, med paralleller til lekens utviklingsfremmende kvaliteter?

I tillegg til at utviklingspsykologien potensielt kan belyse hvorvidt humor kan forstås som et utviklingsfremmende fenomen, kan den også belyse humorens potensiale i psykoterapi. Det som fremstår utviklende i relasjonen mellom forelder og barn, kan belyse hva som kan virke utviklende i relasjonen mellom terapeut og pasient. Vi vil i det følgende kort beskrive hvordan humor typisk utvikler seg, før vi går nærmere inn på å forstå humorens rolle i et utviklingspsykologisk perspektiv i lys av øvrig utviklingspsykologisk teori.

Utvikling av humor

I tidlige teorier om utvikling av humor er det tradisjonelt beskrevet at humor inntreffer i barnets utvikling rundt toårsalder (Freud, 1905; McGhee, 1979; Pien & Rothbart, 1980; Wolfenstein, 1954), noe vi skal illustrere med to sentrale faseteorier.

Faseteorier

Freud (1905; Bergen, 2019) beskrev en faseteori om hvordan evnen til å vitse utviklet seg. Han beskrev en lekefase mellom to- og treårsalder hvor barnet henter glede fra å repetere kjente handlinger, men også fra å tulle med feilaktig bruk av handlinger og objekter. Den neste fasen, spøkefasen, varer fra fire- til seksårsalder, og innebærer overdreven og absurd atferd som forsøker å vekke et positivt gjensvar i den andre. Ifølge Freud utvikler dette seg til en vitsefase rundt syvårsalder hvor barnet kan leke med meninger, og etter hvert sublimerer emosjonelle budskap og driftsuttrykk gjennom vitsen.

Når det kommer til mer spesifikke beskrivelser av hvordan *humor* utvikler seg, er Paul McGhee en forsker med betydelige bidrag på feltet. Basert på omfattende teori og empiri har han laget en faseteori, som med utgangspunkt i Piagets teori om kognitiv utvikling, beskriver hvordan kognitiv modning gjør barnet i stand til å verdsette og produsere stadig mer kompleks humor (Bergen, 2018; McGhee, 1979).

McGhees faser kan i korte trekk beskrives slik; i fase én – begynnende ved toårsalder – reagerer barnet på inkongruente handlinger mot objekter, for eksempel at noen bruker en gulrot som nese. I fase to, som utvikles parallelt med språkutviklingen, nyter barnet inkongruent navngivning av objekter. Dette innebærer språklek, for eksempel å kalle seg selv noe de vet er feil. Fase tre beskrives å begynne rundt fireårsalder, og kjennetegnes ved en fryd over konseptuell inkongruens. Dette innebærer å frydes over brudd med etablert forståelse av konsepter, for eksempel å tulle med at en tegning av en sykkel med firkantede hjul er morsomt – den kan jo ikke trille! Den siste fasen, fase fire, begynner rundt syvårsalder og beskrives som en lek med at språket innebærer multiple meninger. Dette innebærer en kompleks språklek, og kan for eksempel manifestere seg som en fryd over gåter, slik som følgende: «What's the best day of the week to make eggs for breakfast? Fry-day» (hentet fra Bergen, 2009, s. 431). Med økt kognitiv kapasitet mener McGhee at barnet evner å løse stadig mer komplekse inkongruenser, noe som innebærer "å ta vitsen", og dermed le av det absurde som presenteres. Humorformene på de ulike trinnene i McGhees faseteori beskrives å videreutvikles parallelt gjennom den videre utviklingen, og alle formene er også beskrevet som relevante humorformer i voksenalder (Bergen, 2018).

Studier på humorutvikling i barneårene har i stor grad bekreftet hovedpoengene i Freuds og McGhees teorier; humor i barneårene oppstår som et resultat av fryd over inkongruens og absurditet, og jo mer kompleks forståelse av verden barnet har, jo mer kompleks humor engasjerer det seg i (Bergen, 1989, 1998, 2001, 2004; Hoicka & Gattis, 2008; Hoicka & Martin, 2016; Semrud-Clikeman & Glass, 2010). Humor fremstår som en intrapsykisk kompetanse, betinget av barnets øvrige kognitive, emosjonelle og sosiale utvikling. Denne utviklingen skjer til dels som et resultat av kognitiv modning, men den er også i stor grad betinget av påvirkning fra sosial kontekst (Airenti, 2016; Bergen, 2018, 2019, 2021; McGhee, 1979; Mireault & Reddy, 2016; Pien & Rothbart, 1976, 1980; Semrud-Clikeman & Glass, 2010). I tråd med Freuds faseteori er det også empirisk belegg for at humor i senere barneår utvikler seg til å bli en kommunikasjonsform for å uttrykke underliggende mening og emosjonelle budskap (Bergen, 2015).

Nyere spedbarnsforskning

Nyere spedbarnsforskning utvider derimot tidlige faseteorier, da mye tyder på at barn engasjerer seg i humorinteraksjoner lenge før toårsalder. Spedbarnet viser sin første latter rundt tre til fire måneders alder (Mireault et al., 2012; Sroufe & Wunsch, 1972). Barnets første møte med humor skjer når forelderen presenterer barnet for absurde handlinger som bryter med barnets forventninger, som å krabbe på gulvet, gjøre grimaser, eller lage tullelyder, såkalt *klovning* (Mireault & Reddy, 2016). Det oppstår inkongruens mellom den normale atferden barnet forventer, og den absurde atferden den voksne utviser. Barnet reagerer med latter, noe som motiverer forelderen til å fortsette med den absurde atferden (Mireault et al., 2012). Observasjonsstudier indikerer at barnet selv begynner med klovning så tidlig som ved åtte måneders alder (Reddy, 1991). Senere oppfølgingsstudier har derimot vist forløpere til slik klovning allerede før fylte seks måneder, hvor spedbarnet ikke-intensjonelt utfører enkel klovning som et resultat av dårlig motorisk og vokal kontroll, noe omsorgspersonen typisk responderer på med fornøyelse. Dette motiverer spedbarnet til å repetere klovningen, og gleden som oppstår i samspillet fungerer som en videre katalysator for humoristiske interaksjoner (Mireault et al., 2012). Etter hvert som spedbarnet vokser til, tar klovningen en stadig mer kompleks form, men hensikten fremstår fortsatt å være den samme – å få den andre til å le (Reddy, 2001).

Fra klovning utvikler barnets humorinteraksjoner seg til hva Reddy (2008) kaller *erting* (teasing). Erting innebærer en mer kompleks lek med intensjoner og andres sinn, i form av å leke med andres forventninger (Airenti, 2016; Mireault & Reddy, 2016). Et eksempel på slik

atferd kan være det Reddy (2008) kaller *provoserende ulydighet*, som tar form av at barnet intensjonelt bryter med den voksnes forventninger, samtidig som det nonverbalt signaliserer at dette er en ertende og leken handling, heller enn en handling av ulydighet. Ifølge Reddy indikerer dette en aktiv forståelse av og lek med forelderens sinn. I tråd med dette kan vi se for oss barnet som på en tullede måte nekter å bli matet, og på den måten signaliserer at “jeg vet hva du egentlig forventer av meg, og nå viser jeg deg min forståelse av ditt sinn ved å tulle med at jeg gjør det motsatte av hva du forventer”.

Nyere spedbarnsforskning har dermed vist oss at barnet har anlegg for å nyte og produsere humor tidligere enn hva som før har vært antatt. At humor inntreffer så tidlig i barnets utvikling kan indikere at humoren *ikke* er strengt betinget av ferdigutviklede kognitive, emosjonelle og sosiale ferdigheter. Vi skal senere i denne gjennomgangen se at dette kan få konsekvenser for hvordan vi kan konseptualisere humorens plass i barnets utvikling, og dermed for hvordan vi skal forstå humor som fenomen.

Humor og læring

Et gjennomgående trekk i ovennevnte beskrivelse av humorutvikling, er at inkongruens fremstår morsomt når det skjer på et domene barnet akkurat har begynt å etablere en forståelse av. For enkel eller for kompleks inkongruens skaper ikke samme fornøyelse hos barnet. Dette er i tråd med perspektiver fra psykoanalytikeren Martha Wolfenstein (1954). Hun foreslo at humor kan være en måte barnet regulerer angst på når det har begynt å mestre et konsept delvis, men fortsatt er usikker på sin kunnskap. Hun eksemplifiserer dette med hvordan småbarn synes lek med feil navn er morsomt i fasen hvor de skal etablere begynnende identitet og selvforståelse, førskolebarn finner kjønnsreverserende humor morsomt når de skal befeste sin kjønnsidentitet, og skolebarn vitser med “dumhet” for å vise hva de har lært og at de nettopp *ikke* er dumme.

At barnet kan skape humor ved å respondere feilaktig på et konsept er beskrevet av Kornei Chukovsky (1963) som det sikreste tegn på at barnet faktisk har etablert en forståelse av konseptet. Hvilken humor barnet setter pris på virker å reflektere hvilke utviklingsoppgaver barnet selv jobber med (Pinderhughes & Zigler, 1985). Slik sett kan vi tolke humor og latter som et uttrykk for at barnet opplever å mestre et konsept (Pinderhughes & Zigler, 1985; Semrud-Clikeman & Glass, 2010). Om vi ser tidligere nevnte gåte om at egg stekes best på “Fry-day” i lys av dette, kan vi kanskje tolke det som at fryden barnet viser ikke nødvendigvis gjenspeiler gåtens humoristiske verdi, men barnets opplevelse av å forstå gåten og mestre språkspeilet.

Dette innebærer at humor kan forstås som et verktøy barnet bruker som hjelp til videre læring og utforskning. Det at nye og delvis ukjente konsepter kan møtes med frydefull humor, kan virke motiverende for og regulerende på utforskningen. Basert på dette er det foreslått at humor er et tegn på at det er frydefullt for barnet å utvide sin tenkning (Semrud-Clikeman & Glass, 2010). Loizou (2005) utførte en studie på femten til tjueén måneder gamle barns humorproduksjon, som gjennomgående viste hvordan humorinitiativ fra barnet var en ikke-korrekt respons på nylig lærte konsepter. Loizou konkluderte med at humor er en spesifikk form for lek barnet bruker for å utforske konsepter, og mente at humor bidrar til *kreativ tenkning*. Denne studien støtter dermed perspektivet om at humor kan være et verktøy som nettopp stimulerer barnets læring og utforskning (Loizou, 2005). I videreføringen av dette beskriver Loizou & Kyriakou (2016) hvordan humor kan gi en følelse av *empowerment*. Å le av inkongruenser og frustrasjon over konsepter barnet ikke helt mestrer enda, virker å gi barnet en følelse av kontroll, heller enn å gi barnet en overveldende følelse av tilkortkommenhet i møte med realiteten.

Ut fra dette perspektivet kan humor forstås som en måte å leke med og teste ut sin forståelse av realiteten på, et mellomområde for utforskning av sin viten. Kanskje kan vi tenke at humor i møte med nye og ukjente domener gjør at barnet tåler å stå i utforskning, og til og med frydes over det nye og ukjente, selv med sitt naive og sårbare sinn. Men dette perspektivet reiser også et spørsmål – hva skal til for at inkongruenser oppfattes med humor?

Humor i kontekst av lek

Ut fra det vi har gjennomgått av utviklingspsykologisk teori og empiri hittil kan man få inntrykk av at humor i barnets utvikling oppstår som en respons på inkongruens. Men dette beskriver kun det kognitive aspektet ved humor. En forståelse av humor innebærer også en forståelse av konteksten den oppstår i (Mireault & Reddy, 2016; Pien & Rothbart, 1980; Semrud-Clikeman & Glass, 2010). Bergen (2015, 2019) låner Batesons (1956) begrep *lekeramme*, og postulerer at en interpersonlig kontekst preget av lekesignaler som signaliserer at *dette er lek*, kommer forut for at barnet evner å tolke inkongruenser som humoristiske. I lys av Panksepp (1998), som med utgangspunkt i nevroaffektiv teori beskriver LEK som et primært emosjonelt system, kan vi si at samspill innenfor en slik lekeramme dermed innebærer en delt affektiv opplevelse av lekenhet.

Pien & Rothbart (1980) beskriver at spedbarn så små som fire måneder gamle evner å oppfatte en leken holdning hos omsorgsgiver gjennom oppfattelse av smil, latter og ansiktsuttrykk, og responderer med positiv affekt tilbake. Dette forsterker igjen omsorgsgivers

lekne holdning. Et eksempel kan være moren som leker med fingrene på magen til babyen, og babyen som smiler tilbake. På denne måten er barnet i stand til å bli med i lekne interaksjoner allerede fra fire måneders alder (Rothbart, 1973). For at noe skal tolkes som morsomt kreves altså ikke bare en inkongruens eller absurditet, det kreves også en leken kontekst som signaliserer at *dette kan vi leke med* (Mireault & Reddy, 2016). Den lekne rammen i møte med inkongruens og absurditet virker å skape en mulighet for fornøyelse over disse, i motsetning til at inkongruenser og absurditeter oppleves skremmende, overveldende og uforståelige. Dette peker mot at humor ikke er en rent kognitivt betinget aktivitet, men også en affektiv aktivitet som oppstår i en sosial kontekst.

Humor som lek

Humor oppstår ikke bare i en lekende kontekst, det kan også forstås som en lek *i seg selv*. Tidligere nevnte McGhee beskrev humor som en kognitiv lek. Han skrev at “humor er det logiske resultatet av en videreføring av lekne former for atferd til en mer abstrakt intellektuell sfære av idéer” (McGhee, 1979, s. 103, egen oversettelse) og “[humor] anses som en form for intellektuell lek; en lek med idéer” (McGhee, 1984, s. 219, egen oversettelse). En lek med idéer fordrer en forestillingsevne, og flere har pekt på sammenhengen mellom forestillingsevne og humor. McGhee (1979) selv mente at humor er en naturlig følge av at barnet rundt atten måneders alder har utviklet en forestillingsevne og kan engasjere seg i forestillingslek (Leslie, 1987). Forestillingsevne gjør det ifølge McGhee mulig å tolerere absurde hendelser og tolke disse som morsomme og uventede, heller enn å avskrive de som feilaktige. Dette er i tråd med Bariaud (1989) som mener at humor fordrer en viss distansering fra realiteten. Med en én-til-én-oppfatning av realiteten blir en handling eller uttalelse enten riktig eller gal, men aldri absurd og morsom. Gjennom forestillinger kan barnet anta en “som om”-holdning til realiteten, og forstå at noe er på liksom (Bergen, 2015).

Et eksempel er tidligere nevnte gåte, hvor egg stekes best på “Fry-day”. Om denne tolkes bokstavelig fremstår den helt meningsløs – det er tross alt lite belegg for å hevde at egg stekes best på fredager. Men ved å tillate seg tanken om at spørsmålet kanskje ikke er ekte, kanskje er dette på liksom, muliggjøres en alternativ tolkning av gåten. Gåtens manglende sannhetsgehalt blir irrelevant, og når barnet får øye på ordspillet kan det frydes over humoren. Samtidig trenger ikke barnet å føle at det fra nå av kun kan steke egg på fredager – fordi dette var ikke sant – dette var bare en lek med idé hvor verdien lå i ordspillet, ikke i informasjonen gåten representerte. Humor blir i et slikt perspektiv å anse som en kognitiv variant av lekenhet, og dermed en kognitivt preget aktivitet.

Dette perspektivet på humor er imidlertid utfordret og utvidet. Rothbart (1973) mener at humor *ikke* er betinget av en forestillingsevne, men en evne til å leke. Humor krever i følge Rothbart således ikke en evne til å fjerne seg fra realiteten gjennom en forestillingserfaring, men å fjerne seg fra en seriøs holdning. Tidligere nevnte spedbarnsforskning, som viser humorinteraksjoner mellom spedbarn og omsorgsgiver lenge før barnet har utviklet en forestillingsevne (for eksempel Loizou, 2005; Mireault et al., 2012; Reddy, 1991, 2001), støtter et slikt perspektiv på humor. Humor kan forstås som en lekende interaksjonsform som ikke er strengt betinget av den kognitive lekeevnen eller forestillingsevnen, men er betinget av en leken kontekst. Dette tar oss igjen til betydningen av den affektive komponenten ved humor i en sosial kontekst – og peker mot at en opplevelse av delt lekenhet kan forstås som humorens første byggestein. Dette kan få konsekvenser for hvordan vi skal konseptualisere humor som fenomen, noe vi kommer tilbake til senere.

Humor, lek og realitet

Humor kan altså forstås både som en interaksjonsform som er betinget av en leken kontekst og delt lekenhet, og som en lek i seg selv – en lek med idéer som drar nytte av barnets forestillingsevne. Uavhengig av om humor formelt sett krever forestillingsevne, har vi sett at en utviklet forestillingsevne fremstår som en del av barnets humorkompetanse. Sistnevnte poeng er interessant å forstå i lys av Winnicotts (1971) teori om det potensielle rommet, og Fonagy og Targets (Fonagy et al., 2002; Fonagy & Target, 1996; Target & Fonagy, 1996) teori om utvikling av psykisk realitet gjennom *å leke med realiteten* (playing with reality). I disse teoriene beskrives erfaringer med lek som essensielle for utviklingen av psykisk helse og evnen til å forstå seg selv og andre.

I teorien om det potensielle rommet postulerer Winnicott (1971) at gjennom forutsigbare interaksjoner av enhet og separasjon med mor, utvikler barnet gradvis en evne til å danne indre symboler av henne. Symbolet av mor befinner seg i mellomområdet mellom indre og ytre realitet – det er både et uttrykk for barnets subjektive opplevelse av mor, og for mor som et ytre objekt. Som fenomen har symbolisering paralleller til forestillingsevnen, og gjennom ervervelse av indre symboler blir barnet i stand til å leke med realiteten.

Når barnet utvikler symboler som representasjoner for ytre realitet innebærer dette en subjektdannelse. Et symbol innebærer en distanse mellom det indre symbolet og det ytre symboliserte. I barnet vokser det dermed frem et mellomrom mellom indre og ytre realitet, og det er dette Winnicott (1971) kaller det potensielle rommet. Symbolisering innebærer en *tolkning* av det symboliserte, og denne tolkningen impliserer et tolkende subjekt (Ogden,

1985). Et etablert potensielt rom innebærer dermed en opplevelse av *å være et subjekt* i møte ytre realitet. Dette står i motsetning til hva Ogden (1985) kaller refleksiv reaktivitet – som han beskriver som en tilstand hvor individet ikke har noen opplevd distanse mellom indre og ytre realitet, og blir et direkte offer for realitetens kår. I en slik tilstand finnes det ingen mellomrom mellom indre og ytre realitet hvor subjektet trer frem med sin rett.

Humor som en forestillingserfaring innebærer å opprettholde spenningen mellom en indre representasjon av realiteten og den ytre realiteten. Gåten om eggsteking på Fry-day kan opprettholdes i symbolisert form i det potensielle rommet, noe som muliggjør for barnet å tolke seg frem til den underliggende meningen. Vitsen kan dermed forstås og les av, heller enn at hele gåten blir avskrevet som feilaktig. Siden humor innebærer en symbolisering og en subjektiv fortolkning av realiteten, blir humor i et slikt perspektiv dermed å anse som en opplevelse av at eget subjekt trer frem i møte med realiteten. I lys av Winnicotts (1971) teori om det potensielle rommet, kan vi si at humor innebærer en erfaring av *å være et levende subjekt*. Humoren kan bli et mellomområde hvor individet trer frem i møte med absurditet og inkongruens, heller enn å bli et offer for absurditet og inkongruens.

Fonagy og Targets (Fonagy et al., 2002; Fonagy & Target, 1996; Target & Fonagy, 1996) teori om utvikling av psykisk realitet og mentaliseringsevne kan brukes til å belyse relasjonen mellom humor, lek, realitet og subjektivitet på liknende måte, men fra en annen vinkel. Psykisk realitet er et psykoanalytisk begrep som gjerne brukes om en subjektiv opplevelse av realiteten påvirket av ubevisste prosesser (Freud, 1900; Michels, 1984). Utvikling av psykisk realitet i Fonagy og Targets termer kan vi forstå som prosessen der barnet utvikler en erkjennelse av at egen opplevelse av realiteten er subjektiv. Dermed oppleves ens egne tanker og følelser å ha en representasjonell kvalitet. I Fonagy og Targets teori er dette sentralt for utvikling av mentaliseringsevnen.

Fonagy og Target (Fonagy et al., 2002; Fonagy & Target, 1996; Target & Fonagy, 1996) beskriver hvordan barnet veksler mellom to moduser i utviklingen av psykisk realitet, henholdsvis psykisk ekvivalent modus og forestillingsmodus. I førstnevnte modus har barnet ingen distanse mellom subjektiv oppfatning av realitet og realiteten – tanker og følelser oppfattes *som* realiteten. I forestillingsmodus fjerner derimot barnet seg fra realiteten for en stakket stund, og spiller ut indre fantasier i forestillingslek. Det sentrale i denne modusen er at det barnet spiller ut i leken er på licksom, det er ikke ekte. Fonagy og Target beskriver at det er avgjørende at barnet får opplevelser i forestillingsmodus for å kunne bryte med den mer primitive tenkningen preget av psykisk ekvivalens. Etter hvert integreres disse to måtene å

erfare realitet på til det Fonagy & Target (1996; Target & Fonagy, 1996) kaller en mentaliserende fungering, hvor barnet fra fireårsalder evner å se på egne tanker og følelser som representasjoner av virkeligheten – representasjoner som står som uttrykk for psykisk realitet. Med en forståelse av humor som en mulig forestillingserfaring kan vi dermed se hvordan humor kan virke stimulerende på utvikling av forståelse for egen psykiske realitet.

At humor kan innebære at barnet trer inn i en forestillingsmodus, slik beskrevet av McGhee (1979), Bariaud (1989) og Bergen (2015), gjør at humor dermed fremstår som et potent fenomen når det kommer til å stimulere barnets utvikling. Humoren kan forstås som en lek med realiteten, et mellomområde for utforskning av forholdet mellom indre og ytre realitet. Gjennom signaler om at dette er lek inviterer eller inviteres barnet med inn i en verden hvor det har lov til å avskrive realiteten for en stakket stund, og leke med den.

Humor som mentaliserende aktivitet

Gjennom ovennevnte har vi beskrevet hvordan humor som en forestillingserfaring kan virke stimulerende på utvikling av en kapasitet for mentalisering. Men koblingen mellom humor og mentalisering kan også beskrives i lys av at mentalisering handler om å tolke og forstå den andres sinn. Daniel Stern påpekte denne sammenhengen allerede i 1985 når han skrev at “du kan ikke erte andre med mindre du korrekt gjetter hva de har i sitt sinn, og får de til å lide eller le på grunn av din viten [om deres sinn]” (s. 131, egen oversettelse). Dette er i tråd med Wolfenstein (1954), som foreslo at å kunne representere den andres sinn er et sentralt premiss for humorkompetanse, da hun mener humor krever en forståelse av den andres intensjoner. I videreføringen av dette har flere foreslått en nær sammenheng mellom humor og Theory of Mind eller mentalisering, noe som vil bli diskutert i det følgende.

Begrepet Theory of Mind (ToM) ble først introdusert av Premack & Woodruff (1978) som evnen til å forme teorier om motivasjonelt og kognitivt innhold i eget og andres sinn. I lys av moderne mentaliseringsteori er ToM derimot ofte beskrevet som andre-fokusert og kognitivt orientert mentalisering (Choi-Kain & Gunderson, 2008). ToM er en egenskap som er foreslått betinget av forestillingsevnen barnet utvikler rundt atten måneders alder (Baron-Cohen et al., 1985; Leslie, 1987), mens fullt utviklet ToM er foreslått at utvikles rundt fireårsalder (Baron-Cohen et al., 1985). Vi kommer her ikke til å gå videre inn i diskusjon av grenseoppganger mellom begrepene ToM og mentalisering, men basere oss på en antakelse om at ToM er en sentral del av den bredere definerte mentaliseringsevnen.

At mentalisering innebærer å tolke andres intensjoner gjør mentalisering til en potensielt essensiell del av individets humorkompetanser. Schnell (2012) hypotiserer at evnen

til å ta den andres perspektiv muliggjør at man kan forstå den andres kommunikasjon og intensjon, noe som muliggjør ikke-bokstavelig tolkning av et utsagn. Dermed kan et utsagn forstås som humoristisk. Dette innebærer både evnen til å tolke intensjon, og oppfatte det Bergen (2015, 2019) ville kalt den humoristiske interaksjonens lekeramme. En mor som klovner seg til for barnet med grimaser, eller et barn som tuller med at det egentlig heter noe annet, ville fremstått som helt meningsløs atferd om det skulle blitt tolket bokstavelig. Men med en forståelse av at atferden *leker* med en inkongruens mellom forventning og faktisk atferd, kan meningen bak atferden tolkes, noe som muliggjør at inkongruensen kan løses, og resultatet er at atferden kan tolkes som humoristisk (Schnell & Varga, 2012). I et slikt perspektiv fordrer forståelse av humor altså en forståelse av intensjon. Men dette er konseptuelle hypoteser. I hvilken grad kan det i lys av aktuell empiri argumenteres for at mentalisering, i form av representasjon av den andres intensjoner, er en forutsetning for humor, slik Schnell beskriver?

Schnell (2012) viser til at det er en korrelasjon mellom svekket ToM og svekket humorkompetanse ved en rekke psykiatriske tilstander som schizofreni og bipolar lidelse (Polimeni & Reiss, 2006; Simon et al., 2011; Varga et al., 2010), autisme og Downs syndrom (James & Tager-Flusberg, 1994), alkoholisme (Uekermann et al., 2007) og ved høyre-hemisfæriske lesjoner (Paradis, 1998). Schnell (2012) bruker dette til å konkludere med at ToM er viktig for humorforståelse. Men dette er kun korrelasjoner. Samson og kollegaer (2013) gjorde en studie på humor hos barn med autismespekterforstyrrelser, hvor de kontrollerte for en rekke andre faktorer. De fant da at svekket humorkompetanse i denne gruppen delvis kan forstås som et resultat av svekket ToM.

Studier på humor og ToM hos normalutviklede barn virker å støtte en relasjon mellom humor og ToM. En studie på førskolebarn fant at humorforståelse betinges av utviklet andreordens ToM—noe som vil si evnen til å representere hvordan andre tolker andres sinn (Schnell, 2012). En annen studie på samme utvalg fant at humor, sammenliknet med metaforer og ironi, var den kommunikasjonsformen som var mest betinget av ToM (Schnell & Varga, 2012). En longitudinell studie på barn fant at ToM ved ett tidspunkt predikerte grad av humorforståelse to år senere (Bosacki, 2013). Dette kan samlet sett leses som støtte til hypotesen om at evnen til å tolke den andres sinn er viktig for humorkompetanse, og Schnells hypotese om at tolkning av intensjon er sentralt for å kunne tolke noe som morsomt.

Samson (2012) peker derimot på at sammenhengen mellom humor og ToM eller mentalisering ikke er helt klar, og viser til at det ikke er et én-til-én-forhold mellom disse

konstruktene. Hun trekker særlig frem studier som viser at høytfungerende individer med autismspekterforstyrrelser kan ha en forståelse av humor, med intakt evne til å “ta vitsen”, til tross for svekket ToM. Lyons & Fitzgerald (2004) foreslår derimot i en oppsummeringsartikkel at individer med autismspekterforstyrrelser har en mer kognitiv tilnærming til humor, og ikke på samme måte bruker humor som et relasjonelt verktøy for å vekke positivt gjensvar i andre. Dette utdypes av en oppsummeringsartikkel av Semrud-Clikeman og Glass (2010) på relasjonen mellom humor og generell utvikling. De trekker frem at humor er en tokomponentprosess, som krever både en kognitiv forståelse, og et affektivt samspill i form av en delt lekenhet.

Samlet sett tegner følgende bilde seg; ToM, som en del av den bredere definerte mentaliseringsevnen, virker å forbedre et individs forutsetninger for å tolke en intensjon om å være morsom. Dette innebærer en tolkning av at interaksjonen foregår innenfor en lekeramme. Dermed kan en handling forstås som ikke-bokstavelig og med et som-om-preg. På den måten oppstår humor mellom to mennesker. Men hvis vi ser bort fra tolkning av intensjon virker det som om selve det å forstå *innholdet* i humoren ikke er strengt betinget av evnen til å anta den andres perspektiv. Men gleden over humoren er da lavere grunnet mindre opplevelse av delt positiv affekt (Semrud-Clikeman & Glass, 2010). Å forstå humor primært som en lek med ideer, i tråd med McGhees beskrivelse av humor som intellektuell lek, fremstår dermed som en snever forståelse. Humor fremstår også som en *lek med andre*. Vi ser dermed igjen hvordan humor både er et kognitivt og affektivt fenomen.

Humor, mentalisering og intersubjektivt samspill

Sammenhengen mellom humor og mentalisering nyanseres ytterligere av tidligere nevnte spedbarnsforskning som indikerer både humorpersepsjon og -produksjon lenge før spedbarnet har utviklet en forestillingsevne eller mer utviklede mentaliseringsevner. Dette betyr at selv om det er mye som peker mot at å kunne tolke den andres intensjoner er viktig for vellykkede humorinteraksjoner, så fremstår ikke symbolsk representasjon av den andres sinn som en *absolutt forutsetning* for humor. Dette kan få konsekvenser for hvordan vi skal forstå forholdet mellom humor og mentalisering.

Airenti (2016) foreslår at humor kan forstås som et kommunikativt spill som utviklingsmessig kommer før ToM eller mentalisering. Hun viser til studier som peker mot at spedbarn kan ha en implisitt forståelse av andres sinn (for eksempel Baillargeon et al., 2016), og konseptualiserer all humor som en implisitt *lek med forventninger*. Hun beskriver hvordan all humor, uavhengig av hvor kompleks den er, baserer seg på opplevelse av en *delt grunn*

(common ground) mellom samspillspartnerne. I spedbarnsårene må denne grunnen nødvendigvis deles implisitt, da spedbarnet ikke har evne til å eksplisitt representere den andres sinn. I et slikt perspektiv innebærer humor en implisitt frydefull opplevelse av å dele noe, og denne opplevelsen kommer forut for den eksplisitte tolkningen av den andres intensjoner. Hva betyr dette for humorens rolle i utviklingen?

Mireault og Reddy (2016) foreslår at humor er blant det første *tredje* objekt inn i en relasjon, det vil si et objekt å ha delt oppmerksomhet mot. Spedbarnet og omsorgsgiver retter fokuset mot den humoristiske handlingen, og frydes over den sammen. Gitt tidligere nevnte diskusjon om en lekeramme som forutsetning for humor, indikerer dette også at humorinteraksjonen innebærer en delt affektiv opplevelse av lekenhet. At man evner å dele humor sammen blir dermed et tegn på at man har mestret et intersubjektivt samspill, man har en delt opplevelse, og humoren kan forstås som det Stern og kollegaer kaller et *møteøyeblikk* (moment-of-meeting) (Stern et al., 1998). Semrud-Clickermann og Glass (2010) kaller slikt humoristisk samspill for en emosjonell deltakelse og et emosjonelt samarbeid, som over tid utvikler seg til en forståelse for den andres sinn, eller det vi kaller mentalisering av den andre.

Samlet sett peker denne argumentasjonsrekken mot at humorinteraksjoner kan forstås som en av de første formene for *delt oppmerksomhet*, eller hva Trevarthen har kalt sekundær intersubjektivitet (Trevarthen & Hubley, 1978). Delt oppmerksomhet handler om at to sinn oppretter intersubjektiv kontakt gjennom oppmerksomhet rettet mot et tredje. Dette beskrives som den første *byggesteinen for utvikling av mentalisering* (Decker et al., 2021; Fonagy & Target, 2002; Midgley et al., 2017), og er noe av det som gjør at mentalisering kan sies å utvikles i et intersubjektivt samspill, men bli en intrapsykisk ervervelse (Stänicke, 2012b). Byggesteinene for utvikling av mentalisering er en hierarkisk beskrivelse av hvordan ulike interaksjonsformer innenfor tilknytningsrelasjonen bidrar til utvikling av mentaliseringsevnen hos barnet. De øvrige byggesteinene for utvikling av mentalisering betegnes som *affektregulering* og *eksplisitt mentalisering*. Affektregulering innebærer regulering gjennom deling av affekt i et relasjonelt samspill, hvor dette over tid kan utvikles til en bevissthet rundt egen affekt. Eksplisitt mentalisering handler om at sinnstilstander gis eksplisitt navn, kontekst og mening til (Decker et al., 2021; Fonagy & Target, 2002; Midgley et al., 2017).

Humor fremstår dermed som en grunnleggende kontaktskapende aktivitet. I videreføringen av dette skriver Provine (2004) at hovedingrediensen bak latter ikke er en vits, men en annen person. Provine foreslår at latter er en kommunikasjon, heller enn en respons på noe morsomt. Kanskje kan vi lese underteksten i latter som en kommunikasjon av "jeg forstod

hva du mente og nå viser jeg det til deg”, eller i intersubjektivt språk beskrevet som “jeg vet at du vet at jeg vet” eller “vi har kontakt”. Humor fremstår i et slikt perspektiv som en interaksjonsform som i bunn og grunn handler om en opplevelse av å dele noe.

Humor som grunnleggende tilknytningsatferd

Samlet sett er det mye som tyder på at vi må forstå humor som noe mer enn en lek med idéer. Humor kan, som nevnt over, forstås som et intersubjektivt samspill. Intersubjektive samspill er en form for tilknytningsatferd gjennom sin kontaktskapende natur. Likevel finner vi det relevant med en separat beskrivelse av humor som grunnleggende tilknytningsatferd, for å ytterligere belyse humorens rolle i utviklingen. I en studie på spedbarn fant Mireault og kollegaer (2012) at blant tre måneder gamle spedbarn oppstod én av fem smil og latterreaksjoner hos barnet som en respons på foreldrenes smil. Men når barna ble seks måneder gamle falt denne andelen til én av tyve—det holdt ikke lenger med et enkelt smil for å få barna til å smile tilbake. I denne alderen tydde foreldrene derimot ofte til klovning, og så mye som halvparten av barnas smil og latter oppstod som en respons på denne klovningen. Gitt at foreldre er sterkt motivert til å vekke smil og latter i barnet, indikerer denne studien at humor, her i form av klovning, kan være et potent verktøy for å oppnå dette målet, hvis ytterste hensikt er å skape en positiv relasjon med den andre.

Når det kommer til barnets første produksjon av humor er det beskrevet av Reddy (2001) hvordan denne oppstår gjennom at barnet nærmest ved et uhell støter borti absurd klovning som vekker latter hos forelderen. Barnet reagerer med å gjenta atferden i håp om å få samme respons. Med utgangspunktet i slike funn har Mireault & Reddy (2016) foreslått at den første latteren er drevet av et ønske om kjærlighet; humorinteraksjoner kan forstås som en grunnleggende tilknytningsatferd, gjennom at de er gjensidig responsive, synkroniserte, lekne og affektivt positive interaksjoner (Mireault et al., 2012).

Studier på eldre barn støtter ytterligere opp under et slikt syn på humor. Barn rundt fire til seksårsalder viser ofte en forkjærlighet for humoristiske gåter (Bergen, 2015). Ut fra McGhees forståelse av humor som en lek med idéer, og beskrivelsen av humor som noe som oppstår på et passe komplisert nivå, kan vi tenke oss at barnet liker disse gåtene fordi barnet forstår de. Men flere studier viser at barnet initialt *ikke* forstår gåtene. Det beskrives at barn er i en overgangsfase rundt fire til seksårsalder hvor det forteller gåter for de relasjonelle konsekvensene – at andre ler – heller enn fryd over den kognitive leken gåten kan være (Bergen, 2015; Bernstein, 1986). Et eksempel er et barn som i en studie ble spurt om hvorfor det forteller gåter, og svarte “fordi mammaen min ler!” (Bergen, 2015). Noen *å le med* virker i

et slikt perspektiv å være viktigere enn noe *å le av*, og slike studier viser hvordan humor fasiliterer nærhet i relasjoner med relasjonen i førersetet og humorforståelsen i baksetet.

Oppsummerende; humor – et intrapsykisk og interpersonlig fenomen

I denne gjennomgangen har vi vist ulike utviklingspsykologiske perspektiver på humor. Der noen beskriver humor som et intellektuelt fenomen (McGhee, 1979, 1984), konkluderer andre med at humor primært er et interpersonlig fenomen (Provine, 2004; Reddy, 1991). På det intrapsyriske plan har vi diskutert hvordan humor kan motivere og regulere læring og utforskning i møte med nye konsepter, hvordan humor kan forstås som en intellektuell lek, og hvordan humor kan representere en forestillingserfaring. Intrapsykisk virker humor å kunne være en erfaring av *å eksistere som et subjekt*. På det interpersonlige plan har vi diskutert hvordan humor kan fasilitere både kontakt, tilknytning og mentalisering. Interpersonlig virker humor å kunne være en erfaring av *å eksistere sammen som subjekter*. I diskusjonen vil vi komme tilbake til hvordan disse perspektivene på humor kan påvirke vår forståelse av humor som fenomen, og hva dette kan bety for humorens plass i terapirommet.

Humor i psykoterapi

Vi vil nå rette fokuset mot humor i terapirommet. I det følgende vil vi undersøke teori og empiri fra psykoterapifeltet. For å forankre fenomenet i psykoterapiforskningen kommer vi til å bruke begrepsparet prosess og utfall. Prosess viser til handlinger, erfaringer og tilhørighet mellom pasient og terapeut under og mellom terapitimer. Utfall kan defineres som forbedringer i pasientens problemer, symptomer eller funksjon (Crits-Christoph et al., 2013).

Selv om psykoterapifeltet er delt i ulike tradisjoner, med ulike problemforståelser og teoretiske endringsmekanismer, kommer ikke vår gjennomgang til å begrense seg til én tradisjon, men ta for seg erfaringer med bruk av humor i psykoterapi generelt. Rasjonalet bak dette finner vi i Goldfrieds (1980) beskrivelse ulike abstraksjonsnivåer i terapi. Disse består av (1) spesifikke teknikker, (2) fellesfaktorer og (3) endringsmekanismer forankret i en klinisk teori. Hvis humor kan skape endring i kraft av å være en spesifikk teknikk, bør rasjonalet for dette finne forankring i en klinisk teori. Men humorens generelle endringsmekanisme vil likevel eksistere på et fellesfaktornivå, og denne fellesfaktoren vil kunne være virksom på tvers av ulike teoretiske rasjonaler. Dermed vil all beskrivelse av humor som endringsbefordrende kunne være relevant for vår undersøkelse. Vi kommer i det følgende ikke til å vise videre til Goldfrieds abstraksjonsnivåer, men lar dette stå som et rasjonale for vår transteoretiske tilnærming til psykoterapifeltet.

Vi vil i denne gjennomgangen først vise til hvordan humor er *foreslått* virksomt i terapi, altså teoretiserte endringsmekanismer. Videre vil vi gjøre rede for utvalgt empiri på feltet, før vi presenterer sentrale utfordringer med bruk av humor i terapi.

Teoretiserte endringsmekanismer

Flere har skrevet om humorens potensielle endringsmekanismer. Det har blitt foreslått at humor kan bidra til å øke selvobserverende funksjon, distrahere fra tvangsmessige tankesett og fasilitere ny perspektivtakning (Richman, 1996), være middel for utladning og lindring fra emosjonell konflikt (Buckman, 1994; Rosenheim & Golan, 1986) og bidra til økt fleksibilitet i samhandling med andre (Thorson et al., 1997). Albert Ellis (1977) har beskrevet humor som et grunnleggende terapeutisk fenomen ved at det reduserer gravalvor og fopstrer glede, og dermed virke befriende. Humor kan altså potensielt bidra til endring på flere nivåer.

Vi vil videre gå i dybden på å beskrive to teoretiserte endringsmekanismer ved bruk av humor i terapi – humor som utfordring, og humor for å skape relasjonell endring.

Humor som utfordring

Terapeuten: “Neste gang du forhandler med henne kan du forsøke dette forslaget: hun kan vaske og rydde leiligheten, mens du ser på sportssendingen. Og når det er reklame kan dere snakke sammen”. Fred bryter ut i latter av den komiske artikuleringen og karikeringen av hans falliske, narsissistiske ønske (Brooks et al., 2021, s. 578, egen oversettelse).

I ovennevnte vignett overdriver terapeuten Freds ønsker gjennom en humoristisk karikering av ham. Dette er en intervensjon Brooks og kollegaer (2021) kaller *godmodig erting* eller *spøking* (banter). Gjennom ertingen ønsker man at pasienten skal få mulighet til å anta et utenfraperspektiv på seg selv. I vignetten over kan vi tenke oss at terapeutens overdrevne karikering muliggjør at Fred får sett urimeligheten i egne ønsker fra et nytt perspektiv. Dette er et eksempel på hvordan humor kan brukes som utfordring.

Provocative Therapy er en terapietning som eksplisitt sikter mot anvendelse av humor i endringsarbeidet (Farrelly & Brandsma, 1974; Farrelly & Lynch, 1987). Humor i form av sarkasme eller overdrivelse brukes til å provosere frem en emosjonell respons, som fører til endring i persepsjon og handlinger. Hensikten er at utfordrende intervensjoner pakket inn i en humoristisk drakt vil hjelpe pasienten til å se seg selv utenfra og få nye perspektiver og innsikt. Pasienten kan dermed oppleve seg fri til å handle på nye måter. Endringsmekanismen i *Provocative Therapy* blir dermed stående som et eksempel på hvordan humor som utfordring kan være endringsbefordrende.

Som nevnt i oppgavens bakgrunn er humor også foreslått som en intervensjon innenfor rammeverket av mentaliseringsbasert terapi (MBT) (Bateman & Fonagy, 2016; Karterud et al., 2020). Bateman og Fonagy (2016) beskriver i sin MBT-manual eksplisitt at humor kan brukes for å utfordre pasienten, men de gir ikke et utdypende teoretisk rasjonale for endringsmekanismen bak dette. Karterud og kollegaer (2020) er noe mer spesifikke i den norske MBT-manualen, når de beskriver at humor kan utfordre både en tilstand preget av psykisk ekvivalent fungering, og en tilstand preget av forestillingsmodus. De gir likevel ikke en tydelig beskrivelse av hvordan denne endringsmekanismen fungerer. Vi vil i diskusjonsdelen komme tilbake til hvordan det kan tenkes at humor som utfordring kan fungere, slik beskrevet av Karterud og kollegaer.

Humor som utfordring innebærer samlet sett et element av at terapeuten *går med* symptomene og overdriver disse. Det gjør at utfordrende humor kan forstås som et terapeutisk grep som baserer seg på samme prinsipp som paradoksale intervensjoner (Brooks et al., 2021; Frankl, 1960; Martin, 2007; Selvini Palazzoli et al., 1978; Witztum et al., 1999), noe vi kommer tilbake til senere.

Humor for å skape relasjonell endring

På et relasjonelt plan har humor blitt foreslått å kunne påvirke både prosess og utfall. På prosessnivå er det foreslått at humor kan være et middel for å redusere barrierer mellom terapeut og pasient, styrke aksept, empati og tilhørighet, kultivere trygghet og tillit gjennom terapeutens autentiske bruk av humor, og å kunne skape økt intimitet (Poland, 1971; Bader, 1993; Richman, 1996; Cann et al., 2008). Humor kan dermed tenkes å påvirke relasjonen mellom terapeut og pasient. Den videre utledningen av dette er at humor potensielt kan være positivt for arbeidsalliansen. Arbeidsalliansen er foreslått å være en av de mest potente fellesfaktorene i terapi, og er et prosessmål som har vist seg å ha stor effekt på utfall (Wampold, 2010). Dette foreslår at humor kan virke endringsbefordrende gjennom sin effekt på den terapeutiske relasjonen.

Humor som et møteøyeblikk

I det følgende skal vi også se at humor for å skape relasjonell endring er foreslått endringsbefordrende på utfallsnivå, med utgangspunkt i begrepet *implisitt relasjonell viten* (Irving, 2019; Stern, 2004; Valentine & Gabbard, 2014).

Henry har vært deprimert hele livet. Han har gått i terapi mange ganger, men gjentatte negative erfaringer har gjort ham desillusjonert både ovenfor terapi og livet som sådan. Han

har nå blitt henvist fra legen for et siste forsøk på terapi. Terapeuten innleder med at han har hørt litt om Henry fra legen, men han vil at Henry forteller selv. Det får Henry til å svare tilbake i en gravalvorlig og skarp tone: “Ja, legen fortalte litt om deg også. Hun sa at tiden din på rehab var bra for deg.” Terapeuten overrumples av Henrys aggressive forsøk på å angripe han, men svarer platt tilbake, med et hint av lekenhet: “Så hun nevnte ikke alle årene mine i vitnebeskyttelsesprogrammet?” Et svakt smil trer frem fra Henrys munnviker, atmosfæren i rommet endres, og Henry begynner å fortelle om hvor død han føler seg på innsiden (revidert og hentet fra Irving, 2019, s. 207-208).

Implisitt relasjonell viten beskrives som en ubevisst og automatisert erfaring av hvordan det er å være seg selv blant andre. Denne erfaringen ligger lagret på et kroppslig, non-verbalt og proseduralt nivå (Stern, 2004). Irving (2019) og Valentine og Gabbard (2014) beskriver hvordan humor i terapi kan være et *møteøyeblikk* (moment-of-meeting) hvor både affekt og forståelse deles. Møteøyeblikk er spontane terapeutiske intervensjoner hvor pasienten får anledning til ny prosedural kunnskapsvervelse vedrørende måter å føle, tenke og handle på i relasjon. Erfaringer med slike øyeblikk kan bidra til modifisering av eldre objektrelasjoner lagret i proseduralhukommelsen (Stern et al., 1998). Møteøyeblikk skapes ved at nå-øyeblikk – plutselige og uventede hendelser som både er prekære og sårbare mulighetsrom – responderes på av terapeuten (Boston Change Process Study Group, 2010, sitert i Irving, 2019). Hvis terapeuten evner å kommunisere implisitt forståelse, kan det oppstå et øyeblikk av intersubjektiv kontakt, hvorpå pasienten får en opplevelse av å bli forstått. Humor som et møteøyeblikk kan dermed bidra til at pasienten opplever seg selv i møte med en annen på en ny og korrigerende måte (Irving, 2019; Valentine & Gabbard, 2014).

Et slikt perspektiv støttes av Lemma (2000), som beskriver at møteøyeblikk åpner et rom med et nytt ekvilibrium i det intersubjektive landskapet, hvor defensive prosesser omorganiseres. Videre beskriver Lemma at humor kan være en form for interaktiv regulering i relasjonen, gjennom at det er et forhøyet affektivt øyeblikk mellom terapeut og pasient. Humor har dermed potensiale til å bidra til en regulering av pasientens indre tilstand gjennom den delte affektive opplevelsen.

Humor kan dermed være et øyeblikk av delt affekt som gjennom intersubjektive speilingsprosesser (“vi deler en affekt”) kan bidra til indre regulering hos pasienten. Irving (2019) kaller dette for *tilstandsdelende humor* (state-sharing humor). Samlet sett tenker Lemma (2000) at humoristisk kommunikasjon både er et uttrykk for et møteøyeblikk og forhøyede

affektive øyeblikk; disse er gjensidige og unike i en bestemt dyade, og kjennetegnes av et relasjonelt forventningsbrudd både hos pasient og terapeut.

Vignetten med Henry og hans nye terapeut kan tolkes i lys av disse begrepene. Henry kommer til timen med betydelig mistillit. Han slår umiddelbart av en aggressiv spøk som angriper terapeuten, som blir en manifestasjon av hans forventning om at terapeuten ikke kan hjelpe ham. Når Henry på denne måten blottstiller sin sårbarhet i møte med terapeuten, oppstår det et plutselig og sårbart mulighetsrom – et nå-øyeblikk. I stedet for å gi en eksplisitt tolkning på Henrys mistillit reagerer terapeuten med et humoristisk gjensvar som følger opp Henrys spøk. Underteksten i terapeutens svar kan være “jeg merker meg din mistillit, jeg ser deg, og jeg skal møte deg”. Terapeuten merker hvordan presset Henry legger på ham vekker en følelse av å bli devaluert. Terapeuten bruker dermed informasjon fra egen tilstand til å produsere hva Irving (2019) kaller tilstandsdelende humor. Humoren kommuniserer en implisitt forståelse, og det oppstår et øyeblikk av intersubjektiv kontakt, hvor terapeuten vet at Henry vet at terapeuten vet. Gjennom dette forhøyede affektive øyeblikket skjer også en interaktiv regulering, som merkes ved at atmosfæren i rommet endres. Henry får en opplevelse av at terapeuten ser og tåler ham, og i hans indre fremtrer terapeuten dermed som et nytt og annerledes objekt fra ham selv, ved at objektet bryter med Henrys forventninger. I beste fall er dette et møteøyeblikk som bidrar til ny implisitt relasjonell viten for Henry – manifestert ved at han endelig tør å fortelle om hvor død han er på innsiden.

Vi ser av dette hvordan humor kan være en ikke-tolkende intervensjon som skaper en opplevelse av affektiv synkronitet. Humoren gir en opplevelse av at “vi deler noe sammen”, og kan være et møteøyeblikk mellom pasient og terapeut. Gjennom dette kan humoren virke interaktivt regulerende på pasientens tilstand, og det som verbalt formidles transformeres gjennom humoren til noe mer lettfordøyelig. Samtidig kan den relasjonelle opplevelsen bli til ny implisitt relasjonell viten (Irving, 2019), og gleden over dette kan være en manifestering av opplevelse av relasjonell frihet (Stern, 2015, sitert i Irving, 2019).

Vi har dermed sett at humor på et teoretisk nivå kan virke endringsbefordrende i kraft av sitt potensiale til å utfordre pasienten, og gjennom sitt potensiale til å skape relasjonell endring. Relasjonell endring kan foregå både på et prosess- og et utfallsnivå. Spørsmålet blir videre om disse teoretiserte endringsmekanismene resonnerer med empirien på feltet.

Empiri

Til tross for at det er skrevet mye om humorens potensiale i terapi, er det likevel manglende empiri som kan støtte opp om den postulerte virkningen (Martin & Ford, 2018;

Saper, 1987). I en doktorgradsavhandling om karakteristikk og funksjoner ved humor i terapi kritiserer forfatteren tidligere forskning på feltet for at den baserer seg på anekdotiske bevis, egen klinisk erfaring eller intervju med terapeuter om bruk av humor i terapi (Gregson, 2009). I en undersøkelse av evidensbaserte konstrukter ved den terapeutiske relasjonen, anerkjennes terapeutisk humor som et viktig relasjonelt element, men lar seg likevel ikke undersøke i form av metaanalyse grunnet manglende empiriske studier på feltet (Norcross & Lambert, 2018). Gelkopf (2011) mener den publiserte forskningen på feltet har store metodologiske problemer, blant annet manglende kontrollgrupper, bruk av ikke-standardiserte evalueringsverktøy med ikke-standardiserte målingsperioder, små gruppestørrelser og manglende kontrollstimuli for å kunne differensiere mellom humor og positive emosjoner generelt.

Kritikken av empirien på feltet peker mot at det basert på foreliggende empiri vil være vanskelig å konkludere rundt humorens potensiale i psykoterapi fra et kvantitativt og positivistisk perspektiv. Gitt at vi antar et bredt epistemologisk standpunkt for vår undersøkelse, vil det likevel være av relevans å se til eksisterende forskning med hensikt om å formulere en bred konseptualisering av humorens relevans og potensiale i psykoterapi.

Kvantitative studier

Humor som utfordring

Det er gjort enkelte studier på bruk av humor som utfordring. Panichelli med kollegaer (2018) undersøkte assosiasjonen mellom humor i terapirommet og terapiutfall hos et utvalg på 100 pasienter som hadde gjennomgått minimum ti terapitimer. Fra både pasient- og terapeutperspektivet så man en positiv korrelasjon mellom tilstedeværelse av humor i terapirommet og effektivitet ved terapien. Terapeutens teoretiske fundering var til dels bygget på *Provocative Therapy*, og vi kan med dette anta at humoren som ble tatt i bruk bar i seg et element av utfordring og overraskelse. Studien kunne derimot ikke si om humor førte til effektiv terapi, eller om effektiv terapi førte til mer tilstedeværelse av humor.

I den tidligere nevnte studien av Brooks og kollegaer (2021) gjorde disse en systematisk litteraturgjennomgang hvor de undersøkte forekomst av godmodig erting i psykoterapi, altså humor som utfordring. Ertingen kunne virke på flere nivåer ved å åpne et rom for selvrefleksjon, gjøre terapeuten mer tilnærmelig, og å utfordre pasientens perspektiver. Særlig sistnevnte endringsmekanisme blir trukket frem av Brooks og kollegaer som potent. De viser til en studie hvor grad av aggressiv humorstil hos terapeut var korrelert med reduksjon i symptomtrykk hos pasient over tid. Dette ble tolket som at det i disse terapiene var høyere

forekomst av godmodig erting, og at dette virket endringsbefordrende (Yonatan-Leus et al., 2018). Dette får Brooks og kollegaer til å konkludere med at godmodig erting med hensikt om å utfordre pasienten er en evidensbasert intervensjon. Dette resultatet må riktignok tolkes med varsomhet, da aggressiv humorstil hos terapeuten ble målt ved selvrapporing av terapeuten fem år etter endt terapi (Yonatan-Leus et al., 2018). Å bruke dette til å konkludere med at humor som utfordring er en evidensbasert intervensjon fremstår dermed muligens noe prematurt. Men det peker mot at humor som utfordring *kan* ha en effekt på utfall.

En nyansering av hvordan humor som utfordring kan fungere finner vi hos Witztum og kollegaer (1999). De undersøkte effekten av intervensjoner basert på logisk overtalelse kontra humoristiske intervensjoner blant tolv pasienter med kronisk schizofreni. Intervensjoner basert på logisk overtalelse (for eksempel “du har ikke en nål i kroppen”) hadde ingen effekt på symptomtrykk – forskerne fant kun effekt av de humoristiske intervensjonene. Hvordan kan vi forstå dette? Et eksempel finner vi hos pasient K, som hadde en overbevisning om at han hadde en nål i kroppen. K ble spurt om han noen gang hadde falt og slått seg, noe K sa ja til. Deretter ble han møtt med “Ja, da er du heldig. Nålen du har i kroppen vil både reparere skaden, men også fremtidige sår kan lappes sammen med denne nålen” (s. 231, egen oversettelse). Slike intervensjoner reduserte Ks frykt for nålen. Witztum og kollegaer forklarer dette med at når pasientene ble utsatt for humoristiske intervensjoner, i motsetning til logisk overtalelse, fikk de en opplevelse av at noen forsøkte å se verden fra deres perspektiv gjennom å *bli med* symptomene. Behovet for å tviholde på egen overbevisning ble dermed redusert. Forskerne viser til Bergson (1900) og Freuds (1905) begrep om det *komiske*, og hvordan det å påpeke det absurde ved den andres verdensbilde fra et innenfraperspektiv, kan bidra til en endring i persepsjon hvor pasienten selv klarer å se det absurde ved eget verdensbilde. Komikken blir dermed en korreksjon fra et innenfraperspektiv, basert på pasientens egne premisser, i motsetning til en korreksjon utenfra.

Som nevnt tidligere har humor som utfordring likhetstrekk med paradoksale intervensjoner, ved at begge handler om å bli med symptomene. Newton og Dowd (1990) skriver videre at både paradoksale intervensjoner baserer seg på prinsippet om inkongruens ved at terapeuten bryter med pasientens forventninger når terapeuten går med symptomene. Med et slikt bakteppe utførte de en studie på studenter med testangst, hvor studenter ble utsatt for paradoksale eller ikke-paradoksale intervensjoner. Det viste seg at studenter med lavere sans for humor hadde større effekt av paradoksale intervensjoner enn studenter med høy sans for humor. Newton og Dowd (1990) forklarte dette med at de med lav sans for humor opplevde

den paradoksale intervensjonen mer overraskende, ved at disse var mindre vant til å se på inkongruenser. Inkongruensen den paradoksale intervensjonen representerte ble dermed mer effektiv jo mer uventet den var. Dette resultatet kan peke mot at overraskelsesmomentet ved slike intervensjoner fremstår sentralt for å skape et oppbrudd med pasientens forventninger. Dette er ikke i seg selv en studie på humor, men kanskje kan vi se for oss at humor som utfordring vil være betinget av overraskelsesmomentet på samme måte.

Humor for å skape relasjonell endring

På et relasjonelt plan finnes det enkelte studier som peker mot at humor kan påvirke den terapeutiske relasjonen. Megdell (1984) fant at terapeuters spontane bruk av humor signifikant bedret pasienters evaluering av det terapeutiske forholdet. Marci og kollegaer (2004) fant at når pasienter lo sammen med terapeuten hadde de høyere fysiologisk aktivering enn når de lo alene. Et slikt funn kan tolkes på flere måter, men peker mot humorens delte opplevelse, i tråd med Lemmas (2000) beskrivelse av humor som et forhøyet affektivt øyeblikk. Meyer (2007) fant at bruk av humor allerede i første time i parterapi kunne bidra til en varm og inviterende terapeutisk atmosfære. Dette begrensede utvalget av studier på forholdet mellom humor og den terapeutiske relasjonen vitner om at humor *kan* ha en positiv effekt på den terapeutiske relasjonen.

Kvalitative studier

Kvalitative studier har ytterligere belyst humorens plass i psykoterapi. Hussong og Micucci (2021) utførte en kvalitativ, fenomenologisk undersøkelse hvor de intervjuet praktiserende terapeuters erfaringer med humor i terapi. Alle terapeutene var enige om at humor *potensielt* kan bedre terapeutisk allianse, redusere motstand hos pasienten, være modellering for adaptiv atferd og oppmuntre til fleksibilitet. Hvis pasienter benytter seg av selvutslettende humor, mente flere at det kan være nyttig informasjon og en potensiell brobygger til å kunne uttrykke seg humoristisk på mer konstruktive måter. På den andre siden kom det frem at potensielle risikoer er å fornærme pasienten, upassende timing kan spolere andre mulige positive intervensjoner, humor kan forsterke unngåelse eller neglisjere pasientens smerte, og humor kan tilsløre terapeutiske grenser (Hussong & Micucci, 2021).

I en norsk studie hvor anoreksipasienter ble spurt om foretrukne terapeutkaraktistikker, fant man at humor hos terapeuten var et verdsatt trekk, som en del av det bredere trekket vitalitet (Gulliksen et al., 2012). Vitalitet ble foreslått å være viktig for å

bygge allianse i denne gruppen som ellers kan være vanskelig å bygge allianse med. Humor fremstod i studien til Gulliksen og kollegaer dermed som et potent verktøy i så henseende.

Empiri oppsummert

Samlet sett foreligger det noe empiri som indikerer at humor kan ha en plass i psykoterapi. Empirien på feltet er mangelfull, og humorens endringsbefordrende potensiale er ikke klart definert. Et unntak virker å være humor som utfordring, hvor det foreligger både en teoretisert endringsmekanisme, og noe empiri som kan støtte opp under teorien. Gjennomgåtte studier peker mot at humor som utfordring bør (1) hjelpe pasienten å se seg selv utenfra (2) være overraskende for pasienten og (3) utfordre pasienten med et innenfraperspektiv. Videre er det noe empiri som peker mot at humor kan være fasiliterende for den terapeutiske relasjonen. For å ytterligere belyse humor som fenomen i terapirommet skal vi i det følgende se på hvilke utfordringer som er beskrevet på feltet.

Utfordringer med bruk av humor i terapi

I 1971 skrev psykoanalytikeren Lawrence Kubie en advarende artikkel om humorens potensielt ødeleggende kraft i en terapeutisk setting. Kubie mener at pasientens strøm av tanker og følelser avledes, blokkeres og arresteres når terapeuten benytter seg av humor. For pasienten blir terapeutens bruk av humor et forvirrende valg mellom enten å tenke at terapeuten er seriøs – og med dette muligens maskerer aggresjon mot pasienten – eller om terapeuten “bare spøker”. Ved at terapeuten blir med om pasienten selv undervurderer egne evner og trekk med hånende humor, mener Kubie at resultatet kan være økte depressive plager, og forsterkning av en maskert fiendtlighet hos pasienten. Kubie mener altså at humor kan være direkte ødeleggende for terapiprosessen. Videre kan bruk av humor i terapi ytterligere kompliseres av trekk ved både pasient og terapeut.

Pasientfaktorer

Pasienter bringer med seg ulike karakteristikk inn i terapi, såkalte pasientfaktorer. Marcus (1990) beskriver at enkelte pasienter anvender en patologisk form for humor hvor både egne psykologiske vansker og terapiprosessen behandles som en spøk. At pasienten anvender humor som eneste mestringsstrategi kan være et uttrykk for distansering eller benektelse av den terapeutiske prosessen (Garrick, 2006). Ifølge Marcus (1990) må terapeuten i slike tilfeller unngå å delta i en slik dynamikk for ikke å forsterke unngåelsen.

Pasientfaktoren kompliseres ytterligere av at humor ikke treffer likt hos alle. Et eksempel er individer med en distinkt frykt for å bli ledd av. Ruch og Proyer (2008) viser til

begrepet *gelotofobi*, som innebærer en frykt for at andre sikter mot å samle bevis for at en selv er latterlig. Resultatet vil være at humor og latter ofte kan trigge skam. Dette fenomenet peker mot at humor kan være et fryktet fenomen blant enkelte pasienter.

Videre er det flere studier som beskriver svekket humorforståelse ved både schizofreni (Corcoran et al., 1997; Marjoram et al., 2005; Tsoi et al., 2008) og depresjon (Uekermann et al., 2008). I disse studiene er sammenhengen mellom den psykiatriske tilstanden og humorkompetansen foreslått å være delvis mediert av svekket mentalisering, og dermed manglende evne til å forstå den humoristiske intensjonen. Samlet sett ser vi hvordan mennesker vi møter i terapi kan ha et utfordrende forhold til humor – noen sliter med å forstå den, andre frykter humor og latter. Pasientfaktorer gjør dermed humor i terapi til et ømfintlig tema.

Terapeutfaktorer

Terapeuten bringer også sitt inn i terapi, såkalte terapeutfaktorer. Kubie (1971) beskriver at den unge, uerfarne terapeuten risikerer å bruke humor som en fluktrute og et forsvar i møte med alvorligheten som ligger til grunn i den terapeutiske situasjonen. Franzini (2001) trekker frem at det er de interpersonlige ferdighetene til terapeuten, og terapeutens interesse for humor som vil avgjøre om terapeuten evner å bruke humor på en terapeutisk måte. I tråd med dette postulerer Sultanoff (2013) at terapeutens evne til å formidle empati, aksept og autenticitet i relasjonen danner utgangspunkt for om han vil lykkes med terapeutisk humor. Franzini (2001) trekker videre frem at bruk av humor i terapi burde involvere formell trening på terapeutisk humor. Samtidig understreker han at terapeutisk humor ofte vil være av en spontan art. Terapeutisk humor virker dermed å kreve både interpersonlige ferdigheter, og en internalisert forståelse av hva humoren skal tilføre i terapien, slik at terapeuten nettopp evner å bruke terapeutisk humor spontant.

Andre utfordringer med bruk av humor i terapi er at humor kan være upassende ved at terapeuten bruker det for å unngå å håndtere engstelse hos pasienten, ved manglende tilpasning til alder kan det for pasienten oppleves som en nedvurdering, og humoristiske bemerkelser kan potensielt være ødeleggende for den terapeutiske alliansen (Gladding, 1995; Prerost, 1984). Faktorer som bidrar til at terapeuter unngår humor i terapi kan være usikkerhet knyttet til hensiktsmessig bruk i ulike situasjoner, potensiell negativ tolkning av bruk og påvirkning fra individuelle faktorer som kultur, kjønn, alder (Elliot, 2013; Leber & Vanoli, 2001). Manglende kunnskap om humor i terapi fremstår dermed som et naturlig hinder for å kunne bruke terapeutisk humor på en hensiktsmessig måte.

Psykoterapifeltet oppsummert

Vi har sett at humor *kan* ha et endringsbefordrende potensiale i terapi. På et teoretisk plan er det foreslått at humor kan utfordre pasienten og dermed hjelpe vedkommende til å anta nye perspektiver. Videre er det foreslått at humor kan bidra til ny implisitt relasjonell viten, og dermed også fasilitere den terapeutiske prosessen gjennom prosedural og emosjonell gjenklang. Det foreligger noe empiri på humorens potensiale til å utfordre pasienten, og styrke den terapeutiske relasjonen. Det er dog betydelig mangel på forskning på feltet, slik at vi kan ikke klart konkludere rundt at humorens plass i terapi.

På den andre siden har vi sett at humor i terapi fremstår som en risikoaktivitet. Der noen trekker frem at humor kan ødelegge prosessen, trekker andre frem at humor setter krav til både pasienten og terapeuten. Humor, i kraft av å være et komplekst og mangefasettert fenomen, fremstår å være en avansert intervensjons- og kommunikasjonsform i terapi.

Teori og empiri fra psykoterapifeltet har dermed vist oss at å benytte humor i terapi både bærer i seg muligheter og utfordringer. En konseptualisering av humorens relevans og potensiale i terapi må integrere disse, noe vi skal gjøre i det følgende når vi nå vender fokuset mot diskusjonen og en samling av oppgavens ulike deler.

Diskusjon

Gjennom denne oppgaven undersøker vi humorens relevans og potensiale i psykoterapi. For å avklare om humor kan brukes som en intervensjon i terapi, og at pasientens mottakelighet for humor ikke bare skal være et uttrykk for god psykisk funksjon, har vi hypotetisert at det er av betydning å kunne skille mellom humor som et funksjonelt fenomen og humor som et utviklingsfremmende fenomen. I det følgende vil vi derfor først diskutere perspektiver på humor som fenomen, med hensikt om å belyse den underliggende problemstillingen som ligger implisitt i vår oppgave – hva kan humor være for mennesket? Vi vil med utgangspunkt i denne diskusjonen presentere et konseptuelt rammeverk for humorens endringsbefordrende potensiale, som vi skal bruke for å belyse og organisere gjennomgåtte perspektiver på humorens plass i psykoterapi fra psykoterapifeltet.

Fenomenet humor

Vi har gjennom humorteori sett hvordan humor kan forstås som et funksjonelt fenomen. Ved hjelp av overlegenhetsteori har vi belyst humorens *komiske aspekt*. Humor i form av å le av utilstrekkeligheter hos seg selv og andre, kan ha en funksjon ved at det fungerer som en sosial sanksjon, en kommunikasjon av aggresjon, og et forsvar mot egen følelse av

utilstrekkelighet. Lettelsesteori beskriver hvordan humor, gjennom *vitsen*, kan ha en funksjon i form av å gi utløp for ulovlig og truende emosjonelle budskap, sublimerert gjennom den kulturelt aksepterte uttrykksformen vitser kan være. Samtidig er det i lettelsesteori beskrevet hvordan humor kan gi en affektutladning, markert ved latteren. Gjennom inkongruensteori er humorens funksjon beskrevet som en måte å forholde seg til realiteten på. Kierkegaards (1846) beskrivelse av hvordan livets motsetninger både kan bære i seg komedie og tragedie, avhengig av hvordan man forholder seg, belyser hvordan en *humoristisk holdning* kan være en funksjonell ressurs i møte med realiteten. Humoren kan fungere som en trøst for mennesket som er overlatt til å hankses med realitetens tragedier og konflikter. Samtidig har vi sett hvordan humor fenomenologisk sett virker å være betinget av en leken tilstand—en opplevelse av å kunne leke med realiteten virker å påvirke hvorvidt livets motsetninger betraktes med nytelse eller lidelse.

Men kan humor som fenomen tilby utvikling, utover det å være en funksjonell ressurs? For å belyse dette har vi gått gjennom aktuell utviklingspsykologisk teori og empiri. Vi har allerede sett hvordan humor innenfor humorteori er foreslått betinget av lek. Utviklingspsykologiske perspektiver utdyper vår forståelse av forholdet mellom humor og lek. Bergen (2015, 2019) har beskrevet hvordan en *lekeramme*, med sosiale lekesignaler, muliggjør at barnet kan tolke inkongruenser som morsomme. Humor fremstår dermed delvis betinget av evnen til å tolke og delta i en leken sosial kontekst. Samtidig beskrives humor som en lek i seg selv— som til dels baserer seg på forestillingsevnen (Bariaud, 1989; Bergen, 2015; McGhee, 1979, 1984). Humor kan dermed representere det Fonagy & Target (1996; Target & Fonagy, 1996) kaller en forestillingserfaring, og kan bli en måte å leke med realiteten på. Bak dette har vi sett hvordan humor gjennomgående virker å oppstå på det utviklingstrinnet barnet til enhver tid befinner seg på, og fremstår som noe barn bruker for å befeste sin kunnskap (Chukovsky, 1963; Pinderhughes & Zigler, 1985). På denne måten kan humor forstås som et uttrykk for mestring (Pinderhughes & Zigler, 1985, Semrud-Clikeman & Glass, 2010), samtidig som humor virker å kunne regulere angst i møte det ukjente (Wolfenstein, 1954). Samlet sett gjør dette humor til en aktivitet som bærer i seg mange av kvaliteter analogt til hvordan Winnicott (1971) beskriver leken—humor virker å være et mellomområde mellom det indre og ytre, hvor barnet får en følelse av kontroll i møte med nye og ukjente domener (Loizou & Kyriakou, 2016). Gjennom en overraskende tolkning av og lek med ytre realitet, kan humoren forstås som en aktivitet som skjer i det potensielle rommet, hvor individet trer frem som *et tolkende subjekt*.

En klassisk innvending mot humor som fenomen er at humor kan distrahere fra realitetens alvor (for eksempel Kubie, 1971; Marcus, 1990). Dermed kan man argumentere for at humor som fenomen kan virke *utviklingshemmende*. Tidligere nevnte Kierkegaard og Nietzsche er eksempler på filosofer som derimot har beskrevet humoren som en nødvendighet i møte med den tragiske realiteten. Freud (1927) har vært inne på det samme når han har beskrevet humor som en trøstende måte å forholde seg til realiteten på. Fonagy & Targets teori om utvikling av psykisk realitet og mentalisering, kan brukes for å utdype et slikt syn ytterligere (Fonagy & Target, 1996; Target & Fonagy, 1996).

Fonagy og Target (1996; Target & Fonagy, 1996) foreslår at erfaringer i forestillingsmodus, hvor leken er helt på liksom, kan være et nødvendig forsvar. Barnet er ikke beredt til å ta innover seg at de indre fantasiene det spiller ut i leken også har faktiske koblinger til realiteten, det ville blitt overveldende. Mens "i forestillingsmodus kan ikke idéer true, fordi de har mistet sin ekvivalens til hva som er ekte" (Fonagy & Target, 1996, s. 227, egen oversettelse). At humor ofte er en kulturelt akseptert form for subtil kommunikasjon av mening eller sublimering av affekt, og således kan være en forsvarsmekanisme, slik beskrevet under *Lettelsesteori*, kan utvide forståelsen av humorens verdi som en forestillingserfaring.

Fonagy og Target beskriver som nevnt at erfaringer i forestillingsmodus er en nødvendig del av utvikling av en kapasitet for mentalisering. Vi kan dermed spørre oss om det kan være direkte utviklingsfremmende å spille ut fantasier i humors form, i en midlertidig forestilling om at dette er "bare tull" og ikke på ekte. Et eksempel kan være Henry (s. 28-29) som kommuniserer mistillit mot terapeuten i humors form. Kanskje er det prematurt og for truende for Henry å integrere humorens innhold som realitet. Over tid kan vi derimot tenke oss at forestillingserfaringen Henry får i vitsen er noe han kan bli kjent med, og gradvis integrere til noe han kan forholde seg til. Et slikt syn kan nyansere skillet mellom humor som henholdsvis funksjonelt eller utviklingsfremmende; å forholde seg til realiteten i humors form kan i visse tilfeller tenkes på som funksjonelt og utviklingsfremmende på én gang. Dette er en direkte analogi til hvordan leken er beskrevet som en ressurs gjennom utviklingen. Akkurat som at barnet trenger å bli kjent med sin indre realitet i leken først (Fonagy & Target, 1996; Target & Fonagy, 1996), kan vi argumentere for at humoren bærer i seg et potensiale til å ha samme potensiale. Samlet sett ser vi hvordan humor, i kraft av å være en leken handling, kan bære i seg utviklingsfremmende kvaliteter på et intrapsykisk plan.

Utviklingspsykologien har samtidig vist oss at humor innebærer en lek med andre. Basert på nyere spedbarnsforskning er det foreslått at humor ultimat sett ikke er en intellektuell

lek med idéer, men en implisitt lek med sinn og opplevelse av delt lekenhet (Airenti, 2016; Mireault & Reddy, 2016; Pien & Rothbart, 1980; Reddy, 2008; Rothbart, 1973). Samtidig er humoren foreslått å være et av de tidligste tredje objekter inn i forelder-barn dyaden (Mireault & Reddy, 2016). Samlet sett fremstår humor dermed som et potent intersubjektivt samspill, som over tid kan stimulere mentalisering (Semrud-Clikeman & Glass, 2010), og fostre tilknytning (Mireault et al., 2012; Mireault & Reddy, 2016). Videre er det foreslått at humorinteraksjoner vil hjelpes av evnen til å forme representasjoner om den andres intensjoner, slik at inkongruente handlinger og utsagn kan tolkes som humoristiske (Schnell, 2012). Humor fremstår dermed som et fenomen med betydelige interpersonlige konsekvenser – det kan være et verktøy for å stimulere kontakt og tilknytning, som over tid kan føre til økt forståelse av den andres sinn.

Vi har dermed sett på hvilke måter humor kan forstås som et utviklingsfremmende fenomen, utover det å være en funksjonell ressurs for individet. Intrapsykisk virker humor å kunne være en leken aktivitet, som tilbyr flere av de samme kvalitetene som leken. Basert på gjennomgått utviklingspsykologisk teori og empiri, har vi dermed funnet støtte for vår innledende hypotese om at humor kan bære i seg et utviklingsfremmende potensiale tilsvarende barnets lek. Interpersonlig virker humor å kunne stimulere kontakt og tilknytning, og være en interaksjonsform som spiller på individets evne til å mentalisere den andres intensjoner. Dette er ikke i seg selv et endelig argument for at humor er et ultimat verktøy for utvikling, slik Winnicott (1971) beskriver leken som en ultimat aktivitet. Humor kan være et biprodukt av menneskers sosiale natur, heller enn et ultimat fenomen i seg selv (Mireault & Reddy, 2016). Men i denne gjennomgangen har vi sett flere eksempler på hvordan humor fremstår relevant for å stimulere utvikling. Samlet sett gjør dette at vi kan argumentere for humor som et potensielt utviklingsfremmende fenomen. Vi kommer tilbake til hvordan dette kan utdype gjennomgåtte perspektiver fra psykoterapifeltet. Vi skal i det følgende derimot først sammenfatte funn fra humorteori og utviklingspsykologi i en teori som beskriver sentrale kvaliteter ved humor som et relasjonelt fenomen. Dette vil ytterligere utdype forståelsen av humor som utviklingsfremmende.

Humor som et relasjonelt fenomen

I gjennomgått humorteori er det beskrevet hvordan humor på ulike måter kan være en funksjonell ressurs for individet. I tråd med Kierkegaards (1846) beskrivelse av sammenhengen mellom det komiske og tragiske, skriver for eksempel Lemma (2000) at en grunnleggende menneskelig utfordring er å overkomme konflikter og motsetninger, og at humor kan være

beskyttende i møte med disse. Vi påpeker hvordan gjennomgåtte humorteorier fokuserer på de *intrapsykiske* funksjonene humor kan ha for enkeltindividet. Et slikt fokus på humor som en funksjon for individet virker å kunne bli snevert, og nærmest en romantiserende beskrivelse av hvordan det tragiske mennesket hjelper seg selv gjennom livet.

Vi vil derimot trekke frem at mennesket ikke er overlatt til å hankes med realiteten alene. I tråd med den relasjonelle vendingen i psykoanalysen, den store interessen for tilknytningsteori, og fokuset på det sosialt fortolkende mennesket i psykologien, har presentert utviklingspsykologisk teori og empiri fra de siste tiårene i økende grad rettet oppmerksomheten mot humorens relasjonelle kvaliteter. Freud skrev allerede i 1905 hvordan en vits ikke fremstår å ha tilstrekkelig verdi for individet som produserer den – den oppnår først sin fulle verdi når den presenteres for andre og blir møtt med latter. Eller som Bergson (1900) skriver – latter krever et ekko. Et morsomt stimuli er bare halvparten av humoren – humoren er ikke komplett før den andre ler (Mireault & Reddy, 2016). Vi vil i det følgende rette fokuset fra *humorens natur* over til *humorinteraksjoners natur*, ved å vise hvordan humorens relasjonelle kvaliteter kan utdype vår forståelse av humor som fenomen. Dette får konsekvenser for vårt konseptuelle rammeverk for humorens endringsbefordrende potensiale.

En ny humorteori

Airenti (2016) foreslo at all form for humor kan forstås som en *lek med forventninger*. Vi bygger videre på dette når vi foreslår at humorinteraksjoner kan forstås som et grunnleggende *mentaliserende samspill*. Luyten og kollegaer (2019) beskriver forholdet mellom humor og mentalisering som at humor er et uttrykk for god mentalisering. Vi ønsker å utvide dette ved å foreslå at humor også kan forstås som *stimulerende* for mentalisering, noe vi vil argumentere for i det følgende. Denne tentative teorien er ment å belyse ett aspekt ved humorfenomenet – nemlig *humorinteraksjoners mentaliserende natur*.

Vi har sett hvordan den første humoren oppstår som en respons på at barnet oppfatter lekesignaler fra den voksne. Resultatet er at barnet kobler seg på det lekne samspillet, og frydes over klovningen den voksne presenterer. Dette er foreslått å skape en opplevelse som kan beskrives som kontakt, delt oppmerksomhet, felles grunn eller sekundær intersubjektivitet. Slik implisitt påkobling av sinn gjennom lekne interaksjoner er beskrevet som en opplevelse av å bli funnet (Winnicott, 1971), og innebærer dermed en opplevelse av å ikke være alene. Som vi skal se er dette et sentralt steg på veien mot utvikling av mentalisering. Den delte gleden og latteren kan forstås som et uttrykk for “jeg forstod hva du mente” og “vi deler noe sammen”.

Den intersubjektive kontakten man kan oppleve gjennom humorinteraksjoner kan videre foregå på forskjellige nivåer.

På sitt mest grunnleggende nivå kan dette innebære en delt opplevelse av å leke og tulle. Vi har sett studier som beskriver hvordan både spedbarn og eldre barn bruker humor de ikke forstår med hensikt om å vekke positivt gjensvar i den andre. Det er altså her *ikke* snakk om at humorinteraksjonen innebærer en delt kognitiv forståelse. Men gitt premisset om at en delt opplevelse av lekenhet er en del av humorinteraksjoner, kan vi tolke humor som en interaksjonsform som innebærer kontakt, gjennom en opplevelse av å implisitt mentalisere hverandres lekne intensjoner. Når fireåringen forteller moren en gåte han ikke forstår, og moren reagerer med latter eller glede, innebærer dette et samspill som på mikronivå bærer i seg kvaliteter av lek – altså foregår innenfor en lekeramme. Hvis ikke ville det ikke vært noen grunn for moren til å reagere med latter eller glede heller – fireåringens gåte ville fremstått meningsløs dersom moren ikke forstod at han leker. Implisitt mentalisering av lekesignaler og etablering av delt lekenhet fremstår dermed som humorens første byggestein. I videreføringen av dette kan vi også tenke oss at det er en viss sannsynlighet for at moren som en voksen person ikke finner fireåringens gåte spesielt morsom. Kanskje blir den utviste gleden heller å tolke som et uttrykk for at det er frydefullt å dele en opplevelse av lek sammen, heller enn at gåten eller humorstimuliet var særlig morsomt i seg selv.

På et mer avansert nivå handler den delte opplevelsen og intersubjektive kontakten i humorinteraksjoner om mer enn en evne til å tolke, signalisere og dele en affektiv tilstand preget av lekenhet. Det handler også om en opplevelse av å forstå *hva den andre mente* med sitt humoristiske utsagn, altså en kognitiv forståelse av den andres intensjoner. Vi vil her spille videre på inkongruensteori og beskrivelse av hvordan humor kan være en reaksjon på inkongruens. Som eksempel viser vi igjen til Freuds (1927) beskrivelse av mannen som ble ført til galgen og sa at “Ja, jeg må si at denne uken starter bra”. Freuds analyse fokuserte på de intrapsykiske fordelene en slik humoristisk holdning har for mannen – humoren trøstet ham fra realiteten om at han snart skal dø. Vi vil heller fokusere på de relasjonelle effektene av dette utsagnet, og den mulige humorinteraksjonen denne scenen kan representere.

La oss si at dette er noe mannen sier til et gitt publikum denne skjebnesvangre mandagen. La oss videre si at det er mannens kone som utgjør dette publikummet. For konen oppstår det en inkongruens mellom to inkompatible perspektiver. På den ene siden er mannens ironiske kommentar om at dette er en dårlig start på uka unektelig sann – for oss (ikke-suicidale) er det vanskelig å se for seg en verre start på uka. På den andre siden skal mannen

dø, og konen vet at mannen vet at det ikke er noen videre uke. Inkongruensen mellom de to perspektivene skaper en spenning – hvordan skal konen skape mening til mannens tilsynelatende motstridende uttalelse? Vi kan tenkes oss at dette motiverer en løsning på inkongruensen. For å finne løsningen må konen mentalisere mannens intensjoner. Konen skjønner da at mannen forsøker å være morsom – hun vet at han vet at det ikke er noen fortsettelse på uka, men skjønner at han later som at denne hendelsen bare er en bagatell, en hvilken som helst hendelse som kan skje en hvilken som helst mandag. Kanskje vil konen reagere med latter – latteren ville i så fall vært et signal om at *hun forstod hva han mente*, og at hun suksessfullt løste inkongruensen ved å mentalisere mannen. For konen vil effekten altså være at den oppståtte inkongruensen setter mentaliseringsevnen på prøve. Dermed stimuleres denne, parallelt med at det opprettes kontakt mellom henne og mannen.

Akkurat i dette morbide eksemplet er det derimot ikke sikkert konen reagerer med latter. Om hun mentaliserer mannen sin videre vil hun raskt forstå den videre intensjonen bak hans humoristiske utsagn – han orker ikke å forholde seg til det faktum at han nå skal dø, og han forsøker i tråd med beskrivelsen av humor som trøst å av reagere med humor. Det ville ikke vært rart om konen derfor heller reagerte med gråt enn latter på hans utsagn. Vi kan dermed se på hans humor som en form for tilstandsdeling, som kan vekke en empatisk respons hos mottakeren. Resultatet blir at gevinstene mannen opplever med sitt utsagn går utover hva Freud selv beskrev – det kan få konsekvensen at noen han holder kjært implisitt forstår hvor utålelig denne situasjonen er for ham. I tråd med Freuds (1905) beskrivelse av at en vits sin verdi ikke er fullbyrdet før den har fått en respons i sitt publikum, kan vi også spørre oss hvorfor mannen skulle si dette høyt uansett, dersom gevinsten primært lå på nivå av intrapsykisk lettelse. Vi foreslår dermed at en ytterligere gevinst for mannen i dette tilfellet kan være en opplevelse av kontakt eller å bli mentalisert en aller siste gang.

Et interessant punkt ved dette eksemplet er hvordan humoren forholder seg til en opplevelse av å leke sammen. Mannen skal dø, og det er lite trolig at han nonverbalt sender ut særlig med lekesignaler som konen kan bruke til å tolke hans utsagn som lek. Hennes forståelse av at han leker virker først å komme etter at hun har tolket hans intensjon. En tolkning av hans intensjon utløser en forståelse hos kona av at mannen forsøker å leke med realiteten, og dette virker å muliggjøre en humoristisk tolkning av hans utsagn. Både i humorteori- og utviklingspsykologidelen av oppgaven har vi vist til diskusjoner om hva som skal til for å tolke en inkongruens som humoristisk. Enkelte hevder at en på forhånd etablert lekeramme og en forestillingstilstand er et premiss for humor (Bariaud, 1989; Bergen, 2015; Eastman, 1936;

McGhee, 1979), andre hevder at det holder å avskrive seriøsitet (Mireault & Reddy, 2016; Rothbart, 1973). I lys av dette vil vi hevde begge deler – det handler uansett om en tolkning av at den andres intensjoner er å leke med realiteten, og gjennom dette forstå at “nå leker vi”. Forståelsen av den andres sinnstilstand som leken kan eksistere *før* tolkningen av en inkongruens som morsom, i form av en allerede etablert lekeramme, eller den kan som i dette eksemplet komme som en *direkte respons* på tolkning av det inkongruente utsagnet. Vi kan dermed tenke oss at inkongruent humor kan bli et *lekesignal i seg selv*, men at dens verdi som lekesignal beror seg på mottakerens mentalisering.

I dette eksemplet vil mannens humoristiske utsagn kun fungere som et mentaliserende samspill dersom konens subjektive fortolkning av mannens indre er noenlunde presis. Mannen finner en inkongruens han kan bruke til å angripe sin fortvilte situasjon med humor. Dette kan forstås som en subjektiv tolkning av situasjonen ved at mannen trekker frem at “det er morsomt at uka kan starte *så* dårlig”, med en mer eller mindre ubevisst bakenforliggende kommunikasjon om at “dette er så utålelig at jeg må tulle med det.” Resultatet er at han i det humoristiske utsagnet avviser realiteten for en stakket stund, og trer inn et *potensielt rom* hvor hans overraskende, subjektive tolkning av realiteten tar midlertidig kontroll over den ytre realiteten. Vi kan si at han trer frem som et subjekt i sitt forsøk på å forholde seg til og kontrollere påvirkningen fra den ytre realitet.

Men det mannen egentlig gjør med dette er å ta en stor relasjonell risiko. Hva om mottakeren av utsagnet, kona, ikke forstår ham? For at kona skal forstå ham krever det som nevnt at kona har en subjektiv fortolkning som noenlunde matcher hans intensjoner. Det krever at kona blir med han inn i det potensielle rommet, at hun selv trer frem som et tolkende subjekt, og at dette subjektet finner mannen i det potensielle rommet. Hvis konas mentalisering er vellykket kan et møteøyeblikk oppstå en aller siste gang mellom de to. Hvis konas mentalisering derimot bommer, blir de stående i en objektposisjon ovenfor hverandre, uten delt forståelse eller opplevelse av kontakt. Resultatet er tragisk – mannens forsøk på å tre frem som subjekt blir ikke møtt, og han dør alene i det potensielle rommet. Selv om vi andre aldri har vitset oss gjennom vår siste time kan vi kjenne oss igjen i mannens tragedie – vi vet alle hvor vondt det er når vårt forsøk på å være humoristisk ikke blir forstått. Poenget er med andre ord; humorproduksjon uten å bli forstått er en tragedie, i form av en opplevelse av å bli overlatt til seg selv i sitt forsøk på å tre frem som subjekt. Vellykkede humorinteraksjoner fordrer dermed noenlunde presis mentalisering slik at humoren kan bli et moment-of-meeting heller enn ett «moment-of-missing».

I utledningen av argumentet om at humor er et mentaliserende samspill kan vi spørre oss om trygghet eller tilknytning fasiliterer humorinteraksjoner. Dette har ikke vi direkte belegg for å hevde basert på vår undersøkelse. Men vi vet at opplevd relasjonell trygghet fasiliterer mentaliseringsevnen i en gitt relasjon (Fonagy et al., 2002). Siden humorinteraksjoner setter krav til mentaliseringsevnen kan vi dermed på et teoretisk plan vi forvente at opplevd relasjonell trygghet også vil påvirke i hvilken grad humorinteraksjoner mentaliseres godt og dermed er suksessfulle.

Vi har med det vist hvordan humorinteraksjoner kan forstås som et mentaliserende samspill. Humorprodusenten tar kontroll over realiteten, og trer frem i et potensielt rom gjennom sin overraskende tolkning av ytre realitet. Er han heldig har han et publikum som forstår hans intensjoner. Hensikten med å presentere humor som et mentaliserende samspill på denne måten er å sammenfatte humorfenomenets utviklingsfremmende potensiale i en teori. Humor virker å kunne ha en relasjonell funksjon gjennom å skape kontakt og tilknytning, og å kunne stimulere mentalisering. Samtidig vil en vellykket humorinteraksjon, hvor mottaker evner å mentalisere produsentens intensjon, kunne representere et lekesignal i seg selv. På denne måten virker humor å kunne vekke lek i den andre, slik at humormottaker kan dra nytte av humorens intrapsykisk utviklingsfremmende kvaliteter.

Humor og mentalisering – et konseptuelt rammeverk

Vi skal i det følgende oversette vår forståelse av humor som et utviklingsfremmende fenomen til en konseptuell modell for humorens endringsbefordrende potensiale i psykoterapi. Denne vil igjen brukes til å organisere og belyse gjennomgåtte perspektiver fra psykoterapifeltet. Vi vil foreslå et konseptuelt rammeverk for humorens endringsbefordrende potensiale gjennom en beskrivelse av humorinteraksjoner som et grunnleggende mentaliserende samspill. Vår modell er inspirert av *byggsteinene for utvikling av mentalisering*, som beskriver ulike måter det relasjonelle samspillet bidrar til å stimulere en kapasitet for mentalisering (Decker et al., 2021; Fonagy & Target, 2002; Midgley et al., 2017). I Tabell 1 er de ulike utviklingsfremmende og endringsbefordrende formene for humorinteraksjoner vi har gjennomgått i oppgaven organisert under ulike nivåer, inspirert av disse byggsteinene.

Tabell 1. Humor og mentalisering – et konseptuelt rammeverk

Beskrivelse	Teoretisk beskrevet mekanisme	Eksempler	Implisitt relasjonelt budskap eller intrapsykisk hendelse
<i>Byggestein én: delt oppmerksomhet</i>			
1.1 Delt oppmerksomhet mot humoren som et tredje objekt	Intersubjektiv kontakt på nonverbalt, motorisk, affektivt eller implisitt nivå. Møteøyeblikk.	1) Barnet som klovner foran moren eller 2) terapeuten som karikerer Freds ønsker (s. 27)	“Se på dette, se så absurd dette er!” eller “La oss for et øyeblikk sammen <i>se på</i> dine ønsker i humors form, gjennom at jeg karikerer deg”
<i>Byggestein to: affektregulering</i>			
2.1 Deling av affektiv tilstand Tilstandsdelende humor	Intersubjektiv kontakt på proseduralt og affektivt nivå. Møteøyeblikk. Interaktiv regulering. Tilstandsdeling gjennom humor som en speilende interaksjon.	1) Mor og barn som frydes over grimaser sammen eller 2) tilstandsdeling gjennom humor, slik terapeuten møter Henry (s. 28-29)	“Vi har tolket hverandres lekesignaler, og nå deler vi lek sammen” eller “Jeg vet at du vet at jeg vet – du forstår meg, og gjennom din tilstandsdelende humor vekkes en gryende erkjennelse av min egen affekt”
2.2 Humor som gledesskapende	Tilføring av positiv affekt	1) Terapeutens evne til å transformere Henrys gravalvor til et forsiktig smil (s. 28-29)	“Til tross for mitt triste liv kan en delt erfaring med humor lette humøret for en stakket stund”
2.3 Humor som lettende	Humor som sublimering av forbudte eller vanskelige emosjoner, humor for å få utløp	1) Tenåringen som spiller ut seksualdrift gjennom vitser eller 2) Henry som kommuniserer mistillit mot terapeuten (s. 28-29)	Felles begge eksempler. “Det er godt å kjenne på disse følelsene, uten at det er helt på ekte”
2.4 Humor som lek, et mellomområde for erfaring av realitet	Humor som en regulerende forestillingserfaring i møte med ukjente og truende temaer. Et uttrykk for å forholde seg til realiteten i lek. Et forsvar mot overveldelse fordi realiteten er for truende å ta innover seg enda (ref. diskusjon s. 38).	1) Barnet som bruker humor for å regulere angst og usikkerhet i møte med nye domener, for eksempel gjennom å tulle med navn når det skal finne sin identitet eller 2) Terapeuten som møter Henry på hans mistillit med humor, heller enn å påpeke den	“Dette er egentlig litt truende, men ved å tulle med det oppnår jeg en illusjon om kontroll og det blir lettere å tåle” eller “Det er greit at vi initialt forholder oss til din mistillit i humors form, det er antakeligvis mindre angstskapende enn å eksplisitt mentalisere den”
2.5 Humor som grunnleggende tilknytningsatferd. Humor som fasiliterende	Tilknytning som regulerende for affekt, og tilknytning som utgangspunktet for	1) Moren som klovner foran barnet for å vekke smil og glede eller 2) terapeuten som tuller	“Vi har det fint sammen, det er fint å være med deg” eller “Jeg viser at jeg har tillit til deg og

for den terapeutiske relasjonen.	utvikling av mentalisering	med Henrys mistillit (s. 28-29)	aksepterer deg ved å tørre og tulle med deg”
<i>Byggestein tre: eksplisitt mentalisering¹/perspektivtakende aktivitet</i>			
3.1 Humor som problemløsning	Stimulerer kreativitet Inkongruens motiverer løsning og krever dermed mentalisering av den andres intensjoner, humoren blir et lekesignal	1) Gåten om at det er best å steke egg på “Fry-day” eller 2) mannen som tuller på vei til galgen og konen som forsøker å tolke hans intensjoner (s. 10)	Felles begge eksempler: “Det du sier henger ikke på greip på et faktanivå – hva er det du egentlig mener? (...) Åja, nå forstod jeg deg, du brukte humor!”
3.2 Humor som utfordring, karikerende humor	Humor som en forestillingserfaring, hvor eget indre kan ses på, gir et utenfraperspektiv på seg selv	1) Terapeuten som overdriver Freds narsissistiske ønsker (s. 27)	“Åja, er det sånn jeg ser ut utenfra”

Byggestein én – delt oppmerksomhet

I Tabell 1 ser vi hvordan humorinteraksjoner grunnleggende sett innebærer en påkobling av sinn gjennom delt oppmerksomhet (1.1). Skal humorinteraksjonen lykkes må det være en delt opplevelse. Vellykkede humorinteraksjoner i terapirommet innebærer på ett nivå dermed uansett en påkobling av terapeutens og pasientens sinn. Dette er i tråd med hvordan Irving (2019) og Valentine og Gabbard (2014) har beskrevet humor som et møteøyeblikk. Dette kan forstås som endringsbefordrende i seg selv, gjennom tidligere beskrivelse av hvordan møteøyeblikk kan bidra til erverving av ny implisitt relasjonell viten. Det ukonvensjonelle oppbruddet humoren kan være i en terapeutisk setting, gjør at humoren bærer i seg potensiale til å bli hva Stern og kollegaer (1998) kaller et flagget møteøyeblikk, som kan bevares som et vendepunkt for kontakten i den terapeutiske relasjonen.

Med et mentaliseringspråk kan det argumenteres for at humor på dette nivået kan utfordre en forestillingsmodus preget av tomprat, også kjent som pseudomentalisering (Karterud et al., 2020). I en slik fungering er pasientens affekt koblet av, og terapeuten vil merke manglende kontakt. Humorens overraskelsesmoment og potensiale til å koble på affekt og skape kontakt, gjør at vi kan argumentere for at enkle humorintervensjoner som sikter seg inn på delt oppmerksomhet kan være en relevant intervensjon på dette nivået.

¹ Vi anerkjenner at humoren beskrevet under dette punktet ikke i seg selv nødvendigvis innebærer eksplisitt mentalisering, men at dette ofte vil foregå implisitt. Det er derfor vi sier at modellen er *inspirert* av byggesteinene for mentalisering. Årsaken til at vi finner det nyttig å plassere disse humorinteraksjonene innunder byggesteinene eksplisitt mentalisering er fordi de fordrer en aktiv perspektivtaking av egne og andres sinnstilstander, og således er det nærmeste vi kommer en beskrivelse av humor som en *eksplisitt mentaliserende aktivitet*.

Delt oppmerksomhet som fører til intersubjektiv kontakt fremstår i vår modell dermed som den mest grunnleggende måten humor kan virke endringsbefordrende på, både gjennom hvordan intersubjektiv kontakt kan være endringsbefordrende i seg selv, og hvordan kontakt mellom terapeut og pasient vil kunne fasilitere det øvrige arbeidet i terapien.

Byggestein to – affektregulering

Videre kan humoren fungere *regulerende på affekt*. Humor kan virke regulerende på spenningen i relasjonen, i tråd med Irvings (2019) beskrivelse av hvordan tilstandsdeling gjennom humor kan gi pasienten en opplevelse av å bli forstått (2.1). Lemma (2000) beskriver videre hvordan humor kan være interaktivt regulerende i kraft av å være et forhøyet affektivt øyeblikk i terapirelasjonen. For pasienten kan det være en opplevelse av å bli regulert i en relasjon, gjennom at noen har funnet og forstått hans affekt, og kommuniserer dette tilbake. Dette er i tråd med eksemplet med Henry og hans mistillit (s. 28-29). At terapeuten finner, forstår, og gir tilbake affekt på denne måten kan forstås som en implisitt speilingsprosess. Dette innebærer dermed en mer avansert opplevelse av kontakt enn på nivå av delt oppmerksomhet. Humor kan også fungere regulerende på affekt gjennom å skape trygghet i relasjonen (2.5), noe som er i tråd med gjennomgått teori og empiri om at humor kan være stimulerende for den terapeutiske relasjonen. I tillegg kan humor være en måte terapeuten kan regulere pasienten og relasjonen dem imellom gjennom humorens gledesskapende (2.2) og lettende (2.3) potensiale.

Vi har plassert humor som en lek og et mellomområde for erfaring av realitet på nivå av affektregulering (2.4). Vi har sett hvordan humor på et intrapsykisk plan kan ha utviklingsfremmende kvaliteter analogt til leken gjennom at det er en forestillingserfaring som gjør det mulig å tilnærme seg affektivt krevende materiale på en forsiktig måte. Å tilnærme seg det terapeutiske materialet med humor fremstår dermed å kunne fungere lettende. Grunnen til at vi i vår modell har plassert dette på nivået av affektregulering, er fordi vi ønsker å trekke frem hvordan humor i samspillet kan representere et lekesignal i seg selv, i tråd med diskusjonen på s. 42-43. Dersom humormottaker evner å tolke intensjonen bak inkongruensen som uttrykkes, at dette kan vi leke med, kan vi argumentere for at humoren kan vekke en leken holdning hos mottakeren. Gitt at humor som et mellomområde for erfaring av realitet kan virke regulerende på utforskningen, fremstår dette som en måte terapeuten kan bruke humor for å regulere affekt gjennom å vekke lekenhet i pasienten, slik at de sammen kan tilnærme seg affektivt truende materiale på en forsiktig måte.

Byggestein tre – eksplisitt mentalisering/perspektivtakende aktivitet

Til sist kan humor fungere som en *perspektivtakende aktivitet*. Som vi har sett utløser all inkongruent humor et behov for meningsskaping til inkongruensen (3.1). På ett nivå kan dette forstås som en problemløsningsoppgave (Suls, 1972, 1983), hvor det å opprettholde motstridende perspektiver kan bidra til økt perspektivtakning og stimulere til kreativitet (Koestler, 1964). På et annet nivå skaper inkongruent humor et behov for en tolkning av den andres intensjoner. En forståelse av den andres intensjon som humoristisk kan dermed oppleves som et lekesignal i seg selv. I tråd med Kierkegaards (1846) beskrivelse av relasjonen mellom det komiske og tragiske, og vår beskrivelse av hvordan en opplevelse av lekenhet virker å bidra til om individet finner det tragiske eller komiske ved tilværelsen, kan humorens iboende lekesignal kanskje kunne bli en hjelp til å se på realiteten i et nytt lys.

Videre kan humor som utfordring bidra til perspektivtakning hos pasienten ved at pasienten får se seg selv utenfra gjennom en overdrivelse eller karikering (3.2), slik som i eksemplet med Fred (s. 27). I et mentaliseringspråk kan vi si at hvis pasienten befinner seg i en modus preget av psykisk ekvivalens, hvor indre realitet oppleves *som* realitet, kan humor som utfordring representere et overraskende oppbrudd for pasienten, hvor pasienten gjennom humoren får sett seg selv utenfra. Vi kan si at en vellykket humor som utfordring kan trekke pasienten ut av psykisk ekvivalent fungering, via et utenfrablikk på seg selv i forestillingsmodus, og over til en integrasjon av disse til en mentaliserende modus (Karterud et al., 2020). Kanskje er det dette som skjer med Fred når terapeuten karikerer ham – gjennom karikeringen ser han hvordan hans store krav til kona ser ut utenfra, og nyanserer sin subjektive fortolkning av hva en mann kan kreve av sin kone.

Humor som utfordring kan bære i seg kvaliteter av det komiske aspektet ved humor, slik beskrevet i overlegenhetsteori. Karikering av pasienten kan bli en måte å påpeke hans utilstrekkeligheter, og dette kan bli en form for maktutøvelse. Hvordan kan terapeuten unngå dette? En nyansering finner vi i tidligere nevnte studie av Witztum og kollegaer (1999), hvor pasient Ks følelse av å ha en nål i kroppen ble gjort til gjenstand for komisk påpekning. Witztum og kollegaer trakk frem at den komiske påpekningen ble gjort med utgangspunkt i et innenfraperspektiv på pasientens opplevelse. Vi ønsker her å tydeliggjøre at det virker å være et skille mellom å påpeke noe komisk ved en person fra et utenfraperspektiv og fra et innenfraperspektiv. Å påpeke noe komisk utenfra virker å kunne bære i seg kvaliteter av en sosial sanksjon, i tråd med Bergsons (1900) beskrivelse komikkens sosiale funksjon. Å påpeke noe komisk innenfra virker å kunne bære i seg et forsøk på å se verden fra den andres

perspektiv, og å hjelpe den andre til å se inkongruensene i egen tilværelse. Dette eksemplifiseres med terapeuten i studien til Witztum og kollegaer som aksepterte K sitt premiss om å ha en nål i kroppen, og forsøkte å se på absurditetene som da oppstår.

Gitt at god mentalisering inkluderer å se andre innenfra (Fonagy et al., 2002), fremstår nettopp mentalisering å være et nyttig begrep for terapeuten som ønsker å benytte humor som utfordring. Samtidig vil vi trekke frem hvordan humor som utfordring på denne måten kan bli et uttrykk for en eksistensiell holdning til den andre, eller hva Kierkegaard kalte sann hjelpekunst. Kierkegaard beskrev at dersom man skal kunne hjelpe en annen, må man starte der den andre er. Man må “forstå det han forstår. Når jeg ikke gjør det, så hjelper min merforståelse ham slett ikke” (Kierkegaard, 1859, s. 96, egen oversettelse). Å vise pasienten inkongruensen i egen tilværelse med utgangspunkt i hvordan pasienten ser verden, fremstår som noe ganske annet enn å påpeke hans utilstrekkeligheter utenfra. Vellykket bruk av humor som utfordring kan dermed tenkes å dypest sett gi pasienten en følelse av å være sett.

Samlet sett ser vi hvordan humorinteraksjoner i kraft av å være et mentaliserende samspill dermed kan anses som endringsbefordrende gjennom å stimulere en kapasitet for mentalisering hos pasienten. Dette inkluderer en beskrivelse av hvordan humorinteraksjoner, gjennom humorens lekesignal, kan brukes til å vekke pasientens egne opplevelse av å kunne leke med realiteten, og hvordan dette kan forstås som utviklingsfremmende i kraft av humor som en lekende forestillingserfaring. Samtidig inkluderer vår modell den implisitte påkoblingen av sinn humor kan representere, og hvordan dette kan virke stimulerende for både den terapeutiske relasjonen, pasientens implisitte relasjonelle viten og pasientens generelle evne til å tolke den andres sinn. Modellens beskrivelse av humor som stimulerende for mentalisering fremstår også å inkludere andre nevnte teoretiserte endringsmekanismer ved bruk av humor i terapi, slik som at humor kan bidra til å øke selvobserverende funksjon, distrahere fra tvangsmessige tankesett og fasilitere ny perspektivtakning (Richman, 1996) og bidra til økt fleksibilitet i samhandling med andre (Thorson et al., 1997). Samlet sett ser vi av denne modellen dermed hvordan humor i terapi, i lys av beskrivelsen av hvordan humor på fenomenivå kan forstås som et mentaliserende samspill, kan virke endringsbefordrende gjennom å stimulere pasientens mentaliseringsevner på ulike nivåer.

Mentalisering som fellesfaktor

Vi foreslår dermed humor som endringsbefordrende i kraft av å kunne stimulere til mentalisering. Arbeid med mentalisering i terapi er spesifikt adressert i mentaliseringsbasert terapi (MBT). MBT ble opprinnelig utviklet for behandling av emosjonelt ustabil

personlighetsforstyrrelse (Bateman & Fonagy, 2016), men arbeidet med mentalisering i terapi er foreslått å ha relevans langt utover dette. Skårderud (2012) beskriver arbeid med mentalisering som terapiens essens. Han beskriver at arbeid med mentalisering i og for seg ikke er noe nytt på psykoterafeltet, men at selve terapitradisjonen er et forsøk på å systematisere de uspesifikke virksomme faktorene i psykoterapi. Arbeid med mentalisering er således foreslått som en sentral fellesfaktor i all terapi (Bateman & Fonagy, 2017). Vår beskrivelse av humor som potensielt endringsbefordrende i terapi i form av å være et mentaliserende samspill kan derfor være relevant i psykoterapi generelt.

Et strategisk kart

Vi vil argumentere for at en fordel ved vår modell er dens potensiale til å fungere som et strategisk kart terapeuten kan navigere etter. I mentaliseringsbasert terapi for barn (MBT-C) baserer terapeuten sine intervensjoner på en strategisk tenkning rundt hvilket nivå av mentalisering barnet til enhver tid befinner seg på (Decker et al., 2021; Midgley et al., 2017). Her sikter man seg inn på å stimulere mentaliseringen gjennom spesifikt fokus på en av mentaliseringens byggesteiner. Vi vil argumentere for at vår konseptualisering kan anvendes på samme måte. Gitt at humorinteraksjoner setter krav til pasientens mentalisering, vil en pasient med mindre utviklet mentaliseringskapasitet være mindre tilgjengelig for humorinteraksjoner enn en pasient med mer utviklet mentaliseringskapasitet. Vår modell tilbyr en gradering av humorintervensjoner, hvor eksempelvis humor som utfordring anses å være en mer krevende humorinteraksjon enn tilstandsdelende humor.

Vi hypotiserer at dette til dels kan møte utfordringen vi introduserte i oppgavens bakgrunn, om hvorvidt vellykkede humorinteraksjoner kan forstås som et uttrykk for allerede etablert god psykisk funksjon hos pasienten, eller om de kan tilføre endring i seg selv. Gjennom at terapeuten tilpasser humorintervensjonen til der hvor pasienten er, kan humoren operere i pasientens proksimale utviklingssone (Vygotsky, 1930-34/1978), og ikke overgå hva pasienten er i stand til å ta imot. På denne måten kan humorintervensjonen bære i seg et potensiale til å bli et mellomområde hvor pasienten kan bli et hode høyere enn seg selv – en direkte analogi til hvordan Vygotsky (1930-34/1967) beskrev at i leken er barnet et hode høyere enn seg selv. En sensitivitet for pasientens mentaliseringsnivå kan dermed guide terapeuten bruk av humor i terapirommet, og vår modell kan tenkes på som et strategisk kart i så henseende, gjennom sin gradering av kompleksiteten som ligger til grunn for ulike humorinteraksjoner.

Humor til besvær – utfordringer med bruk av humor i terapi

Vi vil i det følgende imøtekomme tidligere nevnte utfordringer ved bruk av humor i terapi. Kubie (1971) mente at humor kunne være hemmende for terapiprosessen gjennom en blokkering av pasientens tanker og følelser, men også fordi det avleder fra alvoret i terapisisituasjonen. I tråd med dette har Marcus (1990) påpekt at humor fra pasienten kan være en bagatellisering av terapien og pasientens problemer, noe terapeuten ikke må bli med på. På den ene siden kan vi si oss enig i dette – humor *kan* være en uheldig unngåelse og et uhensiktsmessig forsvar. På den andre siden vil vi trekke frem at det ikke nødvendigvis er et ideal at alvoret til enhver tid skal råde i terapirommet. Å anta et humoristisk perspektiv kan i seg selv innebære en perspektivtakning på egne problemer. Og sett i lys av diskusjonen om humor som en forestillingserfaring og et mulig nødvendig forsvar, vil vi også trekke frem at humor bærer i seg et potensiale til å være en forsiktig måte å tilnærme seg det vanskelige på, på linje med leken. Vi har også rettet søkelyset mot humorens endringsbefordrende potensiale i kraft å være en mentaliserende samspillsform. Vi vil dermed svare på Kubies kritikk ved å foreslå at humor ikke trenger å være hemmende for terapiprosessen, men at gjennom mentaliseringsteorien kan humor forstås som direkte fremmende.

Kubies (1971) kritikk om at humor avleder fra alvoret handler også om at det kan være forvirrende for pasienten dersom terapeuten er en person som spøker. I tråd med dette fant Hussong & Micucci (2021) i sin studie at humor kan tilsløre terapeutiske grenser. Et mulig tilsvarende finner vi hos Meissner (1999). Han skriver at humor kan foregå på flere nivåer av den terapeutiske relasjonen. Han påpeker at det er et betydelig skille mellom humor som skapes med utgangspunkt i det terapeutiske arbeidet, fundert i arbeidsalliansen, og humor som ikke har noe med terapien å gjøre, fundert i den reelle relasjonen mellom terapeut og pasient. Eksempelvis kan vi tenke oss at dersom terapeuten vitser om et fenomen der ute i verden, og på denne måten trer frem som privatperson, vil dette oppleves mer forvirrende for grensene i relasjonen enn om terapeuten bruker humor for å tilnærme seg det som skjer mellom terapeut og pasient, og dermed bevarer sin rolle som terapeut. Dette er i tråd med vår gjennomgang – vi foreslår ikke at terapirommet skal bli et rom preget av humor og jovial stemning, men at når vi vet noe om hva humor tilbyr oss som et utviklingsfremmende fenomen, kan humor ha en verdi som en del av et målrettet terapeutisk arbeid.

Kubie (1971) har videre påpekt at humor kan være en subtilt uttrykt aggresjon fra terapeuten side, eller et uttrykk for at terapeuten ikke tåler pasientens smerte. Om vi ser til overlegenhetsteori, om hvordan humor på bekostning av andre kan være en måte å kontrollere

og latterliggjøre andres utilstrekkeligheter på, forstår vi fort at dette er en betydelig risiko. Terapeuten må ikke bli en komiker som gjør narr av trekk ved pasienten. Bildet kompliseres ytterligere av hvordan det innenfor overlegenhetsteori er beskrevet at å skape humor på bekostning av andre kan være en måte å beskytte seg mot egen følelse av utilstrekkelighet. Terapeuten som forsøker å karikere noe fastlåst ved pasienten risikerer dermed at dette er drevet av et ønske om å forsvare egne narsissistiske behov. Bruk av humor i terapi setter dermed unektelig krav til terapeutens evne til å mentalisere egne intensjoner. Vi hypotiserer at dette blir lettere for terapeuten om han har det klart for seg hva han ønsker å oppnå med humoren, slik at dette kan skilles fra eventuell aggresjon eller egen følelse av utilstrekkelighet. Vi foreslår at vår konseptuelle modell kan være nyttig i så henseende. Som et tilsvarende svar på utfordringen med at humor kan gå på bekostning av pasienten, vil vi også trekke frem at humor kan bli et uttrykk for sann hjelpekunst (Kierkegaard, 1859), dersom terapeuten evner å bruke humor med utgangspunkt i pasientens eget perspektiv, heller enn å bruke humor fra et utenfraperspektiv.

Humor i terapi setter altså krav til terapeuten. Franzini (2001) og Sultanoff (2013) har påpekt at humor setter krav til terapeutens interpersonlige ferdigheter, og Franzini (2001) og Valentine og Gabbard (2014) skriver at terapeutens bruk av humor bør komme fra et autentisk sted hos terapeuten. Vi følger dette. Vår gjennomgang av humorens endringsbefordrende potensiale har særlig påpekt verdien av den intersubjektive kontakten humorinteraksjoner kan innebære, og vi har hevdet at en humorinteraksjon kan være et møte mellom to subjekter i det potensielle rommet. Dette forutsetter derimot at humoren er uttrykk for terapeutens eget subjekt. Samlet sett blir vår oppgave i så måte ikke å lese som et argument for at humor *bør* brukes i terapi – det avhenger helt og holdent av at det er en interaksjonsform som ligger naturlig for terapeuten, og at terapeuten har tilstrekkelig interpersonlige ferdigheter til å mestre en slik interaksjonsform.

Vi har også sett at pasienter kan ha et utfordrende forhold til humor. For noen er humor vanskelig å forstå, andre frykter humor. Vår modell søker seg eksplisitt mot å imøtekomme dette problemet, gjennom en gradering av kompleksiteten ved humorinteraksjoner, uttrykt ved ulik grad av kompleksitet ved det mentaliserende samspillet som ligger til grunn for en humorinteraksjon. Dette fordrer dermed en kontinuerlig mentalisering av pasientens tilgjengelighet for humor, noe Valentine og Gabbard (2014) trekker frem som essensielt dersom man skal bruke humor i terapi. Samtidig vil vi trekke frem at det kan være noe verdighetsskapende i å nettopp tillate seg humor i møte med pasienter. På sitt verste kan humor være en latterliggjøring av den andre. På sitt beste kan det være et uttrykk for at man har tillit

til den andre, og ønsker å skape et nærere bånd. For pasienten, som kanskje har få positive erfaringer med humorinteraksjoner, kan humor med terapeuten være en ny relasjonell erfaring.

Begrensninger og spørsmål til videre forskning

Vi har denne oppgaven kun beskrevet enkelte aspekter ved humor som fenomen og som intervensjon i terapi. Det kunne også vært av relevans å beskrive mer generell forskning på sammenhengen mellom humor og psykisk helse, og hvordan dette relaterer seg til bruk av ulike humorstiler (for eksempel Lefcourt & Martin, 1986; Martin et al., 2003; Martin & Lefcourt, 1983; Solomon, 1996). Vi kunne gått mer i dybden på filosofien, og vi kunne gått dypere inn forståelse av humor sett i lys av andre begreper, slik som epistemisk tillit eller objektrelasjoner. Vårt valg om å samle trådene i lys av mentaliseringsbegrepet har vært gjort med utgangspunkt i at dette virker å samle store deler av gjennomgått teori og empiri, samtidig som mentaliseringsbegrepet har vist seg nyttig for tenkning i psykoterapi. Samlet sett betyr dette at oppgaven ikke kan leses som en fullstendig beskrivelse av humorens relevans og potensiale i psykoterapi, men blir stående som *ett* perspektiv blant mange.

Det bør nevnes at vårt valg om å samle trådene i lys av mentaliseringsbegrepet bærer med seg en mulighet for at bekræftelsesfellen gjør seg gjeldende. Utvalgt litteratur til vår undersøkelse er naturligvis valgt for å finne belegg for humorens endringsbefordrende potensiale, og det er dermed ikke overraskende at vi ender opp med en konklusjon om at humor kan ha en plass i psykoterapi.

Vi har i oppgaven beskrevet hvordan humor kan være en måte å forholde seg til realiteten på. Det bør nevnes at dette synet på realiteten kan være et uttrykk for det Schafer (1970) kaller den *komiske visjonen*, som fra et psykoanalytisk perspektiv knyttes til psykoanalysens helende, frigjørende og optimistiske aspekter. Schafer skriver videre at ut fra et psykoanalytisk syn på realiteten vil dette ikke være tilstrekkelig – endring krever også et aktivt forhold til for eksempel det tragiske ved eksistensen. Vi opplever at Schafers distinksjon er med å spisse vår konklusjon – humor i terapi skal ikke gå på bekostning av en anerkjennelse, utforskning og forstørring av det vanskelige i pasientens liv, men være en av flere måter man kan tilnærme seg pasientens realitet på.

I anledning valg av mentaliseringsbegrepet som samlende for forståelse av humorinteraksjoners utviklingsfremmende og endringsbefordrende potensiale bør også noe av kritikken mot mentaliseringsbegrepet nevnes. Mentaliseringsbegrepet innbefatter mye, og har blitt kritisert for å være omnipotent (Gullestad, 2003; Stänicke, 2012a). I vårt tilfelle kan det for eksempel ha konsekvensen at modellen kun fungerer på et konseptuelt nivå, men viser seg

lite anvendelig klinisk. Vi tenker i lys av dette at en utfordring for modellen er et behov for flere konkrete eksempler på humorinteraksjoner på de ulike nivåene, slik at modellen kan dras ned fra et konseptuelt nivå til et spesifikt, forståelig og klinisk anvendbart nivå.

Vår undersøkelse har ikke kommentert på humor som fenomen i terapirommet generelt – vi har fokusert på terapeutens bruk av humor som intervensjon. Men hva med pasientens bruk av humor? Kubie (1971) skriver at pasientens bruk av humor kan vitne om bedring, og Poland (1971) trekker frem pasientens bruk av humor som viktigere enn terapeutens. Vår modell kan potensielt også kaste lys over pasientens bruk av humor. For å eksemplifisere kan vi se til kona som ser mannen på vei til galgen. Hvis vi forstår kona som terapeut og mannen som pasient, og kona ikke evner mentalisere mannes vits, vil de terapeutiske konsekvensene være at pasienten forblir alene i sin perspektivtakning. Implikasjonene er at en forståelse av hva pasienten kommuniserer med sin humor, kan være viktig for å ikke etterlate pasienten alene (Kidd et al., 2009). Vi har ikke gått i dybden på dette, men påpeker verdien som kan ligge i videre tenkning rundt temaet.

Det er en rekke spørsmål som også står uløst etter vår gjennomgang. Vi vil særlig trekke frem tre. For det første har vi presentert hvordan humor både kan forstås som en utviklingsfremmende forestillingserfaring som kan dras nytte av i klinisk praksis, men at humor også kan forstås som en forsvarspreget forestillingserfaring. Det virker å være behov for ytterligere klarifisering av hvordan vi kan skille mellom humor som et utviklingsfremmende forsvar eller humor som et utviklingshemmende forsvar.

For det andre vil vi vise til tidligere nevnte beskrivelse av hvordan barn bruker humor som et verktøy for videre utforskning og læring, og for å regulere angst på sitt aktuelle utviklingstrinn. I lys av teorien om humorinteraksjoner som et grunnleggende mentaliserende samspill, og tanken om at tolkning av eget og andres sinn er en kontinuerlig utviklingsoppgave for oss alle gjennom livet, kan vi lure på om nettopp humor kan forstås som en spesielt nyttig tilnærming til å leke med sinn. Kanskje kan vi tenke at humor, i kraft av å være en mentaliserende interaksjonsform, står som en hjelp for oss til å tåle det faktum at vi aldri helt kan forstå hverandre. En videre implikasjon av dette er at humor tenkes å fungere som et lettende verktøy i arbeid med det Safran & Muran (1996) kaller brudd og reparasjoner. Men dette blir enn så lenge stående som et spørsmål til ettertanke.

For det tredje har vi ikke undersøkt sammenhengen mellom opplevd trygghet i en relasjon og humor i relasjonen. I kraft av at humor kan forstås som et mentaliserende samspill, og at trygghet i en relasjon styrker evnen til å mentalisere, kan vi tenke oss at i hvilken grad

humor i terapirelasjonen er suksessfull vil være betinget av at pasienten føler seg trygg. Dette kunne vi diskutert mer inngående, og blir stående som uavklart i vår oppgave.

Avslutningsvis, humor i terapi – er det noe vits?

Vi har gjennom denne oppgaven beskrevet humorens *potensiale* i terapi. På fenomenivå har vi sett hvordan humoren kan være en trøstende indre ressurs. Som Kierkegaard (1846) skrev – det komiske representerer en vei ut av smerten ved livets motsetninger, og er et alternativ til den tragiske lidelsen møtet med livet kan være. Vi har sett hvordan et slikt forhold til realiteten fordrer en opplevelse av at tilværelsen kan lekes med. Men mennesket leker ikke alene, og hvilket perspektiv man kan anta på livet virker å påvirkes av opplevelsen av om man leker eller er alvorlige sammen. Dette fordrer en påkobling av sinn og en delt opplevelse av lek. At humor kan være en lek sammen med andre har vi trukket frem når vi har rettet søkelyset mot humorinteraksjoners mentaliserende natur. Med dette som utgangspunkt har vi sammenfattet en modell for humorens endringsbefordrende potensiale i terapi, basert på byggesteinene for utvikling av mentalisering. Dette har utdypet eksisterende teori og empiri fra psykoterapifeltet. Vi hevder at denne modellen kan representere et konseptuelt rammeverk for å beskrive humorens endringsbefordrende potensiale i psykoterapi.

Vi har gjennom oppgaven ikke kommentert eksplisitt på humorens *relevans* i terapi. At humor kan tenkes å ha inneha et endringsbefordrende potensiale, kan brukes som et argument for humorens relevans. Men når vi nå skal være mer spesifikke rundt humorens relevans i terapi, vil vi gå tilbake til der oppgaven startet – med utgangspunkt i leken, og hvor den blir av i terapi med voksne. En sentral utfordring for terapeuten er å bringe pasienten fra en tilstand av å ikke kunne leke, til å kunne leke (Winnicott, 1971). Ehrenberg påpeker det paradoksale ved dette, når han trekker frem at det er vanskelig å invitere pasienten med i et lekerom når pasienten ikke kan leke (Ehrenberg, 1990; Irving, 2019). Vi har derimot sett hvordan humor, som i seg selv spiller på motsetninger, og som kun blir meningsfullt om mottakeren evner å tolke at intensjonen bak er å leke, i seg selv kan være et lekesignal. Humoravsenderens undertekst kan være “jeg har tillit til at du kan forstå meg, du er en det er verdt å leke med, og la oss se på realiteten sammen med litt mindre gravalvor”. Humoren kan endre kvaliteter ved relasjonen, og med dette åpne opp for å se på realiteten fra andre perspektiver sammen. På den måten virker humoren å bære i seg et potensiale for å åpne lekerommet mellom terapeut og pasient. Med utgangspunkt i Winnicotts beskrivelse av verdien av det potensielle rommet, foreslår vi at nettopp dette er et argument for humorens relevans i terapi. Og med det vil vi avslutte vår oppgave, når vi foreslår at humor i terapi ikke bare er en vits – det er noe vits.

Litteraturliste

- Airenti, G. (2016). Playing with Expectations: A Contextual View of Humor Development. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01392>
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. Academic Press.
- Apter, M. J. (1989). *Reversal theory: Motivation, emotion and personality*. Taylor & Frances/Routledge.
- Apter, M. J. (1991). A structural-phenomenology of play. I M. J. Apter & J. H. Kerr (Red.), *Adult play: A reversal theory approach*. (s. 13–29). Swets & Zeitlinger.
- Apter, M. J., & Smith, K. C. P. (1977). Humour and the theory of psychological reversals. I A. J. Chapman & H. C. Foot (Red.), *It's a funny thing, humour* (s. 95–100). Pergamon Press.
- Aristoteles. (1927). *Poetics* (H. Fyfe, Overs.). Heinemann. (Opprinnelig utgitt ca. 335 fvt.).
- Bader, M. J. (1993). The Analyst's Use of Humor. *The Psychoanalytic Quarterly*, 62(1), 23–51. <https://doi.org/10.1080/21674086.1993.11927366>
- Baillargeon, R., Scott, R. M., & Bian, L. (2016). Psychological Reasoning in Infancy. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 159–186. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115033>
- Bariaud, F. (1989). Age differences in children's humor. *Journal of Children in Contemporary Society*, 20(1–2), 15–45. https://doi.org/10.1300/J274v20n01_03
- Baron-Cohen, S., Leslie, A. M., & Frith, U. (1985). Does the autistic child have a “theory of mind”? *Cognition*, 21(1), 37–46. [https://doi.org/10.1016/0010-0277\(85\)90022-8](https://doi.org/10.1016/0010-0277(85)90022-8)
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2016). *Mentalization-based treatment for personality disorders: A practical guide*. Oxford University Press.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2017). Mentalizing as a common factor in psychotherapy. I M. J. Dewan, B. N. Steenbarger, & R. P. Greenberg (Red.), *In: Dewan, MJ and Steenbarger, BN and Greenberg, RP, (eds.) The art and science of brief psychotherapies: A practitioner's guide*. (s. 29-38). American Psychiatric Association Publishing
- Bateson, G. (1956). The message “This is play.”. I B. Schaffner (Red.), *Group processes: Transactions of the second conference* (s. 145–242). Josiah Macy Jr. Foundation.
- Baumeister, R. F. (2013). Writing a Literature Review. I M. J. Prinstein (Red.), *The Portable Mentor* (s. 119–132). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3994-3_8

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Beattie, J. (2009). *Essays On Poetry And Music, As They Affect The Mind: On Laughter And Ludicrous Composition, On The Usefulness Of Classical Learning*. Kessinger Publishing. (opprinnelig utgitt 1779).
- Bergen, D. (1989). Characteristics of young children's expression of humour in home settings as observed by parents. *International Journal of Educology*, 3(2), 124–135.
- Bergen, D. (1998). Development of the sense of humor. I W. Ruch (Red.), *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic* (s. 329–358). Mouton deGruyter.
- Bergen, D. (2001). Finding the humor in children's play. I Japal L. Roopnarine (Red.), *Conceptual, social-cognitive, and contextual issues in the fields of play*. (s. 209–222). Greenwood Press.
- Bergen, D. (2004). Humor development of gifted and typically developing children: A synthesis of present knowledge. *Revue quebecoise de psychologie*, 25(1), 1–21.
- Bergen, D. (2009). *Gifted children's humor preferences, sense of humor, and Comprehension of riddles*. 22(4), 419–436. <https://doi.org/10.1515/HUMR.2009.024>
- Bergen, D. (2015). Play as a Context for Humor Development. I D. Bergen & D. Fromberg (Red.), *Play from birth to twelve and beyond: Contexts, perspectives, and meanings* (s. 159–172). Routledge.
- Bergen, D. (2018). Humor as a developmental phenomenon: The contributions of Paul McGhee. *HUMOR*, 31(2), 213–231. <https://doi.org/10.1515/humor-2016-0091>
- Bergen, D. (2019). Young Children's Play and Humor Development: A Close Theoretical Partnership. I E. Loizou & S. L. Recchia (Red.), *Research on Young Children's Humor* (Bd. 15, s. 11–28). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15202-4_2
- Bergen, D. (2021). Humour as a Resource for Children. I E. Vanderheiden & C.-H. Mayer (Red.), *The Palgrave Handbook of Humour Research* (s. 311–323). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-78280-1_16
- Bergson, H. (1993). *Latteren: et essay om komikkens væsen*. (E. H. Pedersen, Overs.). Forlaget politisk revy. (Opprinnelig utgitt 1900)
- Berlyne, D. E. (1969). Laughter, humor and play. I G. Lindzey & E. Aronson (Red.), *The handbook of social psychology* (2.utg.) (s. 795–852.). Addison-Wesley.

- Bernstein, D. K. (1986). The development of humor: Implications for assessment and intervention. *Topics in Language Disorders*, 6(4), 65–72.
- Bonde, L. O. (2014). *Musikkterapi: Teori, uddannelse, praksis, forskning*. KLIM.
- Bosacki, S. L. (2013). A longitudinal study of children's theory of mind, self-concept, and perceptions of humor in self and other. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(4), 663–673. <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.2013.41.4.663>
- Boston Change Process Study Group (Red.). (2010). *Change in psychotherapy: A unifying paradigm*. W.W. Norton & Co.
- Brooks, A. B. J., Herrmann, P. L., & Andreas, S. (2021). The use of banter in psychotherapy: A systematic literature review. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(3), 570–586. <https://doi.org/10.1002/capr.12361>
- Buckman, E. (1994). Humor as a communication facilitator in couples therapy. I E. Buckman (Red.), *The Handbook of Humour: Clinical applications in psychotherapy*. Krieger Publishing Company.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131–146. <https://doi.org/10.1002/per.666>
- Cappelen, F., Landmark, A., Stänicke, L., & Nissen-Lie, H. (2018). Psykodynamisk terapi med barn og unge i dag: Evidens og arbeid i praksis. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 56(9), 750–761. URL: <https://psykologtidsskriftet.no/evidensbasert-praksis/2018/09/psykodynamisk-terapi-med-barn-og-ungdom-i-dag>.
- Choi-Kain, L. W., & Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, Assessment, and Application in the Treatment of Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127–1135. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2008.07081360>
- Chukovsky, K. (1963). *From two to five (Miriam Morton, Overs.)*. University of California Press. (Opprinnelig utgitt 1928).
- Corcoran, R., Cahill, C., & Frith, C. D. (1997). The appreciation of visual jokes in people with schizophrenia: A study of 'mentalizing' ability. *Schizophrenia Research*, 24(3), 319–327. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(96\)00117-X](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(96)00117-X)
- Crits-Christoph, P., Gibbons, M. B. C., & Mukherjee, D. (2013). Psychotherapy Process-Outcome Research. I M. J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change* (6. utg.). Wiley.

- Decker, L. B., Cappelen, F., Landmark, A. F., & Malberg, N. T. (2021). Lek, virkelighet og mentalisering—Mentaliseringsbasert terapi for barn (MBT-C). I L. I. Stänicke, U. T. Johns, & A. F. Landmark (Red.), *Lek og kreativitet—I psykoterapi med barn og unge* (s. 145–171). Gyldendal.
- Eastman, M. (1936). *Enjoyment of Laughter*. Simon and Schuster.
- Ehrenberg, D. B. (1990). Playfulness in the Psychoanalytic Relationship. *Contemporary Psychoanalysis*, 26(1), 74–95. <https://doi.org/10.1080/00107530.1990.10746641>
- Elliot, M. L. (2013). Finding the Fun in Daily Occupation: An Investigation of Humor. *Occupational Therapy in Mental Health*, 29(3), 201–214. <https://doi.org/10.1080/0164212X.2013.819464>
- Ellis, A. (1977). Fun as psychotherapy. *Rational Living*, 12(1), 2–6.
- Farrelly, F., & Brandsma, J. M. (1974). *Provocative therapy*. Meta Publications.
- Farrelly, F., & Lynch, M. (1987). Humor in provocative therapy. I W. F. Fry & W. A. Salameh (Red.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor*. Professional Resource Exchange.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (1996). Playing with Reality: I. Theory of mind and the normal development of psychic reality. *The International Journal of Psychoanalysis*, 77(2), 217–233.
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early Intervention and the Development of Self-Regulation. *Psychoanalytic Inquiry*, 22(3), 307–335. <https://doi.org/10.1080/07351692209348990>
- Foucault, M. (1972). *Histoire de la Folie a l'age Classique*. Gallimard.
- Frankl, V. E. (1960). Paradoxical intention. A logotherapeutic technique. *American Journal of Psychotherapy*, 14, 520–535. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1960.14.3.520>
- Franzini, L. R. (2001). Humor in therapy: The case for training therapists in its uses and risks. *The Journal of General Psychology*, 128(2), 170–193. <https://doi.org/10.1080/00221300109598906>
- Freud, S. (1900). *The interpretation of dreams*. Basic Books.
- Freud, S. (1905). *The joke and its relation to the unconscious*. Penguin Books.
- Freud, S. (1950). Humuor. *C.P.*, 5, s. 215-221. (Opprinnelig utgitt 1927).

- Garrick, J. (2006). The Humor of Trauma Survivors: Its Application in a Therapeutic Milieu. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 12(1–2), 169–182.
https://doi.org/10.1300/J146v12n01_09
- Gelkopf, M. (2011). The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine: eCAM*, 2011.
<https://doi.org/10.1093/ecam/nep106>
- Gillam, T. (2018). *Creativity, Wellbeing and Mental Health Practice*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-74884-9>
- Gladding, S. T. (1995). Humor in Counseling: Using a Natural Resource. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 34(1), 3–12. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1995.tb00106.x>
- Goldfried, M. R. (1980). Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist*, 35(11), 991. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.11.991>
- Golding, J. (2016). Evidence-based child and adolescent psychotherapy: It's not what you think. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 52(10), 919–922.
<https://doi.org/10.1111/jpc.13272>
- Gregson, J. (2009). *The characteristics and functions of humor in psychotherapy: A qualitative study* [Doktorgradsavhandling, Duquesne university]. Duquesne Scholarship Collection. <https://dsc.duq.edu/etd/603>
- Grotjahn, M. (1957). *Beyond Laughter*. MacGraw Hill.
- Gruner, C. R. (2000). *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. Transaction Publishers.
- Gullestad, S. E. (2003). The Adult Attachment Interview and psychoanalytic outcome studies. *The International Journal of Psychoanalysis*, 84(3), 651–668.
<https://doi.org/10.1516/TH58-AVGN-YWYQ-RHKG>
- Gullestad, S. E., & Killingmo, B. (2013). *Underteksten: Psykoanalytisk terapi i praksis* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Gulliksen, K. S., Espeset, E. M. S., Nordbø, R. H. S., Skårderud, F., Geller, J., & Holte, A. (2012). Preferred therapist characteristics in treatment of anorexia nervosa: The patient's perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 45(8), 932–941.
<https://doi.org/10.1002/eat.22033>

- Hoicka, E., & Gattis, M. (2008). Do the wrong thing: How toddlers tell a joke from a mistake. *Cognitive Development*, 23(1), 180–190.
<https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.06.001>
- Hoicka, E., & Martin, C. (2016). Two-Year-Olds Distinguish Pretending and Joking. *Child Development*, 87(3), 916–928. <https://doi.org/10.1111/cdev.12526>
- Hussong, D. K., & Micucci, J. A. (2021). The Use of Humor in Psychotherapy: Views of Practicing Psychotherapists. *Journal of Creativity in Mental Health*, 16(1), 77–94.
<https://doi.org/10.1080/15401383.2020.1760989>
- Irving, K. (2019). The role of humor in priming intersubjectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 36(3), 207–215. <https://doi.org/10.1037/pap0000221>
- Jacobsen, K., & Svendsen, B. (2010). *Emosjonsregulering og oppmerksomhet: Grunnfenomener i terapi med barn og unge*. Fagbokforlaget.
- James, P. J. S., & Tager-Flusberg, H. (1994). An observational study of humor in autism and Down syndrome. *Journal of autism and developmental disorders*, 24(5), 603–617.
<https://doi.org/10.1007/BF02172141>
- Jennings, S., & Minde, Å. (1995). *Art therapy and dramatherapy: Masks of the soul*. Kingsley.
- Johns, U. T., Stänicke, L. I., & Landmark, A. F. (2021). Lekens betydning for utvikling og psykisk helse. I L. I. Stänicke, U. T. Johns, & A. F. Landmark (Red.), *Lek og kreativitet—I psykoterapi med barn og unge* (s. 15–46). Gyldendal.
- Jones, E. (1929). *Psychoanalysis*. Cape Smith.
- Karterud, S., Folmo, E., & Kongerslev, M. (2020). *Mentaliseringsbasert terapi*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Kidd, S. A., Miller, R., Boyd, G. M., & Cardena, I. (2009). Relationships Between Humor, Subversion, and Genuine Connection Among Persons With Severe Mental Illness. *Qualitative Health Research*, 19(10), 1421–1430.
<https://doi.org/10.1177/1049732309348381>
- Kierkegaard, S. (2014). *Enten-eller*. Forlaget Oktober. (Opprinnelig utgitt 1843).
- Kierkegaard, S. (2009). *Concluding unscientific postscript to the Philosophical crumbs* (A. Hannay, Overs.). Cambridge University Press. (Opprinnelig utgitt 1846).
- Kierkegaard, S. (1859). *Synspunktet for min Forfatter – Virksomhed: En ligefrem Meddelelse: Rapport til Historien*. C. A. Reitzel.
- Koestler, A. (1964). *The Act of Creation*. Penguin books.

- Kubie, L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *The American Journal of Psychiatry*, 127(7), 861–866. <https://doi.org/10.1176/ajp.127.7.861>
- Landmark, A. F. (2021). *Psykodynamisk terapi med barn*. Gyldendal.
- Landmark, A. F., Johns, U. T., & Stänicke, L. I. (2021). Barnets opplevelsesverden—Kontakt og utredning gjennom lek. I L. I. Stänicke, U. T. Johns, & A. F. Landmark (Red.), *Lek og kreativitet—I psykoterapi med barn og unge* (s. 47–70). Gyldendal.
- Landmark, A. F., & Stänicke, L. I. (2016). *Det uforståelige barnet*. Hertervig akademisk.
- Leber, D. A., & Vanoli, E. G. (2001). Therapeutic Use of Humor: Occupational Therapy Clinicians' Perceptions and Practices. *The American Journal of Occupational Therapy*, 55(2), 221–226. <https://doi.org/10.5014/ajot.55.2.221>
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. Springer-Verlag.
- Lemma, A. (2000). *Humour on the couch: Exploring humour in psychotherapy and in everyday life*. Whurr.
- Leslie, A. M. (1987). Pretense and representation: The origins of "theory of mind." *Psychological review*, 94(4), 412. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.4.412>
- Lippitt, J. (1992). Nietzsche, Zarathustra and the status of laughter. *The British Journal of Aesthetics*, 32(1), 39–49. <https://doi.org/10.1093/bjaesthetics/32.1.39>
- Loizou, E. (2005). Humour: A different kind of play. *European Early Childhood Education Research Journal*, 13(2), 97–109. <https://doi.org/10.1080/13502930585209701>
- Loizou, E., & Kyriakou, M. (2016). Young children's appreciation and production of verbal and visual humor. *Humor*, 29(1), 99–124. <https://doi.org/10.1515/humor-2015-0131>
- Luyten, P., Malcorps, M. Sc., Fonagy, P., & Ensink, K. (2019). Assessment of Mentalizing. I P. Fonagy & A. Bateman (Red.), *Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice* (s. 37–62). American Psychiatric Association Publishing.
- Lyons, V., & Fitzgerald, M. (2004). Humor in Autism and Asperger Syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(5), 521–531. <https://doi.org/10.1007/s10803-004-2547-8>
- Marci, C. D., Moran, E. K., & Orr, S. P. (2004). Physiologic evidence for the interpersonal role of laughter during psychotherapy. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(10), 689–695. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000142032.04196.63>

- Marcus, N. N. (1990). Treating Those Who Fail to Take Themselves Seriously: Pathological Aspects of Humor. *American Journal of Psychotherapy*, 44(3), 423–432.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1990.44.3.423>
- Marjoram, D., Tansley, H., Miller, P., MacIntyre, D., Owens, D. G. C., Johnstone, E. C., & Lawrie, S. (2005). A Theory of Mind investigation into the appreciation of visual jokes in schizophrenia. *BMC Psychiatry*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-5-12>
- Marmysz, J. (2015). In Defense of Humorous Nihilism. *Philosophy Now*, 111, 14–15.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The psychology of humor: An integrative approach* (2. utg.). Academic Press.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- McGhee, P. E. (1979). *Humor, its origin and development*. W. H. Freeman.
- McGhee, P. E. (1984). Play, incongruity and humor. I T. D. Yawkey & A. D. Pellegrini (Red.), *Child's Play: Developmental and Applied* (s. 219–236). Lawrence Erlbaum Associates.
- McWilliams, N. (2018). *Psykoanalytisk diagnostikk—Personlighetsstrukturering i terapiprosessen*. Gyldendal Akademisk.
- Megdell, J. I. (1984). Relationship between counselor-initiated humor and client's self-perceived attraction in the counseling interview. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 21(4), 517–523. <https://doi.org/10.1037/h0085997>
- Meissner, W. W. (1999). Humor is a funny thing: Dimensions of the Therapeutic Relationship. I J. W. Barron (Red.), *Humor and Psyche* (s. 131–158). The Analytic Press.

- Meyer, K. J. (2007). *The relationship between therapists' use of humor and therapeutic alliance* [Doktorgradsavhandling, The Ohio State university]. Semantic Scholar. etd.ohiolink.edu
- Michels, R. (1984). Introduction to panel: Perspectives on the nature of psychic reality. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 33(3), 515–519. <https://doi.org/10.1177/000306518503300301>
- Midgley, N., Ensink, K., Lindqvist, K., Malberg, N. T., & Muller, N. (2017). *Mentalization-based treatment for children: A time-limited approach*. American Psychological Association.
- Mireault, G., Poutre, M., Sargent-Hier, M., Dias, C., Perdue, B., & Myrick, A. (2012). Humour Perception and Creation between Parents and 3- to 6-month-old Infants: Parent-infant Humour. *Infant and Child Development*, 21(4), 338–347. <https://doi.org/10.1002/icd.757>
- Mireault, G., & Reddy, V. (2016). *Humor in Infants: Developmental and Psychological Perspectives* (G. C. Mireault & V. Reddy, Red.). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-38963-9>
- Morreall, J. (2020). Philosophy of Humor. I E. N. Zalta (Red.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020). Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/humor/>
- Newton, G. R., & Dowd, E. T. (1990). Effect of client sense of humor and paradoxical interventions on test anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 68(6), 668–672. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb01434.x>
- Nietzsche, F. W. (2019). *The will to power* (A. M. Ludovici, Overs.). Dover Publications, Inc. (Opprinnelig utgitt 1901).
- Norcross, J. C., & Hill, C. E. (2002). *Empirically Supported Therapy Relationships*. 6.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2018). Psychotherapy relationships that work III. *Psychotherapy*, 55(4), 303–315. <https://doi.org/10.1037/pst0000193>
- O'Connell, K. A., & Calhoun, J. E. (2001). The telic/paratelic state instrument (T/PSI): Validating a reversal theory measure. *Personality and Individual Differences*, 30(2), 193–204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00026-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00026-X)
- Ogden, T. (1985). On potential space. *International Journal of Psycho-Analysis*, 66, 129–141.

- Panichelli, C., Albert, A., Donneau, A.-F., D'Amore, S., Triffaux, J.-M., & Anseau, M. (2018). Humor Associated With Positive Outcomes in Individual Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 71(3), 95–103. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20180021>
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.
- Paradis, M. (1998). The other side of language: Pragmatic competence. I *Journal of neurolinguistics*, 11(1), s. 1–10). Elsevier.
- Pien, D., & Rothbart, M. K. (1976). Incongruity and Resolution in Children's Humor: A Reexamination. *Child Development*, 47(4), 966. <https://doi.org/10.2307/1128432>
- Pien, D., & Rothbart, M. K. (1980). Incongruity humour, play, and self-regulation of arousal in young children. I P. McGhee & A. Chapman (Red.), *Children's humour* (s. 1–26). Wiley.
- Pinderhughes, E. E., & Zigler, E. (1985). Cognitive and motivational determinants of children's humor responses. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 185–196. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90027-3](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90027-3)
- Platon. (1925). *Philebus* (H. N. Fowler, Red.). Heineman. (Opprinnelig fra 400-tallet fvr.)
- Poland, W. S. (1971). The Place of Humor in Psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 128(5), 635–637. <https://doi.org/10.1176/ajp.128.5.635>
- Polimeni, J., & Reiss, J. (2006). Humor perception deficits in schizophrenia. *Psychiatry research*, 141, 229–232. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.05.012>
- Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and brain sciences*, 1(4), 515–526. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00076512>
- Prerost, F. J. (1984). Evaluating the systematic use of humor in psychotherapy with adolescents. *Journal of Adolescence*, 7(3), 267–276. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(84\)90033-2](https://doi.org/10.1016/0140-1971(84)90033-2)
- Provine, R. R. (2004). Laughing, Tickling, and the Evolution of Speech and Self. *Current Directions in Psychological Science*, 13(6), 215–218. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00311.x>
- Psykologforeningen, N. (2007). Prinsipperklæring om evidensbasert psykologisk praksis. *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 44(7), 1127–1128. URL:

<https://psykologtidsskriftet.no/evidensbasert-praksis/2007/09/prinsipperklaering-om-evidensbasert-psykologisk-praksis>

- Reddy, V. (1991). Playing with others' expectations: Teasing and mucking about in the first year. I A. Whiten (Red.), *Natural Theories of Mind* (s. 143–158). Basil Blackwell.
- Reddy, V. (2001). Infant clowns: The interpersonal creation of humour in infancy. *Enfance*, 53(3), 247–256. <https://doi.org/10.3917/enf.533.0247>
- Reddy, V. (2008). *How infants know minds*. Harvard Univ. Press.
- Richman, J. (1996). Points of correspondence between humor and psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 33(4), 560–566. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.33.4.560>
- Rosenheim, E., & Golan, G. (1986). Patients' reactions to humorous interventions in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 40(1), 110–124. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1986.40.1.110>
- Rosten, L. (1994). *Carnival of wit: From Aristotle to Woody Allen*. Plume Books.
- Rothbart, M. K. (1973). Laughter in young children. *Psychological bulletin*, 80(3), 247.
- Ruch, W., & Proyer, R. T. (2008). *The fear of being laughed at: Individual and group differences in Gelotophobia*. 21(1), 47–67. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.002>
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (1996). The resolution of ruptures in the therapeutic alliance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(3), 447–458. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.3.447>
- Salameh, W. A. (1987). Humor in integrative short-term psychotherapy. I W. F. Fry & W. A. Salameh (Red.), *Handbook of humor and psychotherapy: Advances in the clinical use of humor* (s. 195–240). Professional Resource Exchange.
- Samson, A. C. (2012). *The influence of empathizing and systemizing on humor processing: Theory of mind and humor*. De Gruyter Mouton.
- Samson, A. C., Huber, O., & Ruch, W. (2013). Seven decades after Hans Asperger's observations: A comprehensive study of humor in individuals with Autism Spectrum Disorders. *Humor*, 26(3), 441–460. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0026>
- Saper, B. (1987). Humor in psychotherapy: Is it good or bad for the client? *Professional Psychology: Research and Practice*, 18(4), 360–367. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.18.4.360>
- Schafer, R. (1970). The psychoanalytic vision of reality. *International Journal of Psycho-Analysis*, 51, 279–297. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1971-04503-001>

- Schnell, Z. (2012). The development of humour competence in Hungarian children—a cognitive approach. *T. Litovkina, A., Szöllősy, J., Medgyes, P., Chłopicki, W.(eds.), Hungarian Humour. Humor and Culture, 3*, 235–251.
- Schnell, Z., & Varga, E. (2012). Humour, irony and social cognition. *T. Litovkina, A., Szöllősy, J., Medgyes, P., Chłopicki, W.(eds.), Hungarian Humour. Humor and Culture, 3*, 253–270.
- Schopenhauer, A. (2011). *The World as Will and Idea (Vol. 1 of 3)*. (7. utg.). (Haldane, R. B. & J. Kemp, M. A., Overs.). Routledge. (Opprinnelig utgitt 1818). URL: <https://www.gutenberg.org/files/38427/38427-pdf.pdf>
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G., & Prata, G. (1978). *Paradox and Counterparadox*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Semrud-Clikeman, M., & Glass, K. (2010). The Relation of Humor and Child Development: Social, Adaptive, and Emotional Aspects. *Journal of Child Neurology, 25*(10), 1248–1260. <https://doi.org/10.1177/0883073810373144>
- Shearer, A. (2016). *Why don't psychotherapists laugh? Enjoyment and the consulting room*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: Toward a neurobiology of interpersonal experience*. Guilford Press.
- Siegel, D. J. (2015). *The role of play and creativity in psychotherapy*. PESI UK.
- Simon, M., Varga, E., Hajnal, A., Schnell, Z., Tényi, T., Fekete, S., & Herold, R. (2011). Theory of mind deficits in euthymic patients with bipolar I disorder. Theoretical background and guidelines for neuroimaging research. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatricai Tarsasag Tudományos Folyoirata, 26*(3), 178–187.
- Skårderud, F. (2012). Terapiens essens. Om mentalisering og mentaliseringsbasert terapi. I R. Ulberg, A. G. Hersoug, & T. Knutsen (Red.), *Psykoterapi i utvikling* (s. 173–190). Akademika forlag.
- Skårderud, F., Sommerfeldt, B., & Robinson, P. (2020). *Sult: Mentaliseringsbaserte tilnærminger til spiseforstyrrelser*. Gyldendal.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Solomon, J. C. (1996). Humor and aging well: A laughing matter or a matter of laughing? *American Behavioral Scientist, 39*(3), 249–271. <https://doi.org/10.1177/0002764296039003004>

- Sroufe, L. A., & Wunsch, J. P. (1972). The Development of Laughter in the First Year of Life. *Child Development*, 43(4), 1326. <https://doi.org/10.2307/1127519>
- Stern, D. (2015). *Relational Freedom: Emergent Properties of the Interpersonal Field* (0 utg.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315765570>
- Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Basic Books.
- Stern, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. W.W. Norton.
- Stern, D. N., Sander, L. W., Nahum, J. P., Harrison, A. M., Lyons-Ruth, K., Morgan, A. C., Bruschweiler-Stern, N., & Tronick, E. Z. (1998). Non-interpretive mechanisms in psychoanalytic therapy. The «something more» than interpretation. The Process of Change Study Group. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 79(5), 903–921.
- Stänicke, L. I. (2012a). Mentalisering i arbeide med barn og ungdom. *Mellanrummet-Nordisk tidskrift för barn-och ungdomspsykoterapi*, 27, 19–31.
- Stänicke, L. I. (2012b). Relasjonelle utfordringer i en ungdomsterapi—sett i lys av noen psykodynamiske grunnbegreper. *Mellanrummet-Nordisk tidskrift för barn-och ungdomspsykoterapi*, 26, 22–35.
- Stänicke, L. I., Johns, U. T., & Landmark, A. F. (2021). *Lek og kreativitet—I psykoterapi med barn og unge* (A. F. Landmark, Red.). Gyldendal.
- Suls, J. M. (1972). A two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons: An information-processing analysis. I J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Red.), *The psychology of humour: Theoretical perspectives and empirical issues*. (s. 81–100). Academic Press.
- Suls, J. M. (1983). Cognitive process in humor appreciation. I P. E. McGhee & J. H. Goldstein (Red.), *Handbook of humor research* (s. 39–57). Springer, Verlag.
- Sultanoff, S. M. (2013). Integrating Humor Into Psychotherapy: Research, Theory, and the Necessary Conditions for the Presence of Therapeutic Humor in Helping Relationships. *The Humanistic Psychologist*. <https://www-tandfonline-com.ezproxy.uio.no/doi/abs/10.1080/08873267.2013.796953>
- Target, M., & Fonagy, P. (1996). Playing with reality II. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 77(3), 459–479.
- Thorson, J. A., Powell, F. C., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. P. (1997). Psychological health and sense of humor. *Journal of Clinical Psychology*, 53(6), 605–619. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199710\)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6<605::AID-JCLP9>3.0.CO;2-I)

- Trevarthen, C., & Hubley, P. (1978). Secondary intersubjectivity. I A. Loch (Red.), *Action, gesture and symbol* (s. 183–229). Academic Press.
- Tronick, E. Z. (2004). Why is the connection with others so critical? The formation of dyadic states of consciousness and the expansion of individuals's states of consciousness: Coherence-governed selection and the cocreation of meaning out of messy meaning. I J. Nadel & D. Muir (Red.), *Emotional development: Recent research advances* (s. 293–315). Oxford University Press.
- Tsoi, D. T.-Y., Lee, K.-H., Gee, K. A., Holden, K. L., Parks, R. W., & Woodruff, P. W. R. (2008). Humour experience in schizophrenia: Relationship with executive dysfunction and psychosocial impairment. *Psychological Medicine*, 38(6), 801–810.
<https://doi.org/10.1017/S0033291707002528>
- Uekermann, J., Channon, S., Lehmkämer, C., Abdel-Hamid, M., Vollmoeller, W., & Daum, I. (2008). Executive function, mentalizing and humor in major depression. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 14(1), 55–62.
<https://doi.org/10.1017/S1355617708080016>
- Uekermann, J., Channon, S., Winkel, K., Schlebusch, P., & Daum, I. (2007). Theory of mind, humour processing and executive functioning in alcoholism. *Addiction*, 102(2), 232–240. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01656.x>
- Valentine, L., & Gabbard, G. O. (2014). Can the Use of Humor in Psychotherapy be Taught? *Academic Psychiatry*, 38(1), 75–81. <https://doi.org/10.1007/s40596-013-0018-2>
- Varga, E., Hajnal, A., Schnell, Z., Orsi, G., Tényi, T., Fekete, S., Simon, M., & Herold, R. (2010). Exploration Of Irony Appreciation In Schizophrenia: A Functional Mri Study. *European Psychiatry*, 25(S1), 1–1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(10\)71555-8](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(10)71555-8)
- Vygotsky, L. S. (1967). Play and its role in the mental development of the child. *Soviet psychology*, 5(3), 6–18.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Wampold, B. E. (2010). The research evidence for the common factors models: A historically situated perspective. I B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, & M. A. Hubble (Red.), *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy (2nd ed.)*. (s. 49–81). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12075-002>
- Winnicott, D. W. (1971). *Playing and reality*. Routledge.

- Witztum, E., Briskin, S., & Lerner, V. (1999). The Use of Humor with Chronic Schizophrenic Patients. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 29(3), 223–234.
<https://doi.org/10.1023/A:1021921202183>
- Wolfenstein, M. (1954). *Children's humor: A psychological analysis*. Indiana University Press.
- Yonatan-Leus, R., Tishby, O., Shefler, G., & Wiseman, H. (2018). Therapists' honesty, humor styles, playfulness, and creativity as outcome predictors: A retrospective study of the therapist effect. *Psychotherapy Research*, 28(5), 793–802.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1292067>
- Zillmann, D., & Cantor, J. R. (1976). A disposition theory of humour and mirth. I *Humor and laughter: Theory, research, and applications* (s. 93–115). Transaction Publishers.