

KVELDSTANKER til 19.juni 2010.

## ROS OG HVERDAGSLATTER

Barn ler ca.350 ganger pr.dag.

Nå er det visst lenge siden jeg har brukt noen av mine mange lapper og utklipp i spalten min. Og rotehaugen vokser, både her og der, for det er jo skrevet så mye godt, sant, viktig, berikende osv. Og jeg tar vare på utklipp til døtre, søsken, svoger, tantebarn og venner. "DET har han/hun muligens interesse av," tenker jeg, og er nesten FOR samvittighetsfull. For det blir jo ROT av slikt.

Selvfølgelig blir det rot. Men ... Og her kommer mitt store "men" og årsaken til at jeg holder på sånn: Det blir også en del glede, utvidet horisont og ettertanke. Så jeg tror jeg fortsetter med rotet, sånn inntil videre. For det er jo ennå plass til noen poser med papirer på gjesterommet og nede i kista!

Men altså... I kveld vil jeg ta fram to utklipp. Det ene sier kort og godt: "Ros gir gode medarbeidere" (av studentprest Gry Espedal, Vårt Land). Ja, selvfølgelig gjør det det! "De aller fleste mennesker har et behov for å kjenne at de duger," leser jeg. Og videre står det om det norske ordet anerkjennelse: "An betyr stå hos/stå bi/stå ved. Erkjennelse handler om å ha en forståelse. Det vil si å lytte til det innerste, dypeste i oss, det som skaper en sannhet, ærlighet eller mening. Det handler om å stå ved den andre mens vi bringer vår erkjennelse/vår forståelse inn i den andres liv. Klarer vi det, blir det å anerkjenne en måte vi ER på, ikke noe vi GJØR."

Det andre utklippet slår fast: "Anbefaler mer hverdagslatter" (Vårt Land, 30.4.10). Ja, hvem gjør ikke det? Her leser jeg, til min overraskelse, at første søndag i mai er verdens latterdag. Hvorfor har ingen fortalt meg det FØR? Eller forresten: Jeg prøver jo, etter fattig evne, å la hver dag være en latterdag. Ikke krampaktig, nei. Men der det er naturlig og ekte. Men altså, her leser jeg at barn ler ca.350 ganger pr.dag, mens voksne ler bare 15 ganger, sånn omtrent. Undersøkelser viser også at vi ler mindre i dag enn på 1950-tallet. En god latter kan være like effektivt som en aerobic-time, leser jeg. Det visste vi forresten, vi som har hatt vondt i magemusklene etter langvarig latter. Men nå ser jeg at det er viktig å gå litt, gå rundt i rommet, mens man ler. Ja, vel. Og muskler og hormonproduserende kjertler får det bedre, og vår latter produserer mer endorfiner, som gir økt lykkefølelse. Så flott! Jeg blir rent lykkelig bare av å repetere disse to utklippa, jeg.

God helg!

Helga H.