

Юмор - вещь серьезная

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №2.

Авторы: Ирина Михайловна Седловская

Темы, затрагиваемые в статье: Творчество

"Когда обезьяна рассмеялась, увидев себя в зеркале, родился человек".
Станислав Ежи Лец

"Ничто не раскрывает человека больше, чем его чувство юмора", - пишет Джон Гибсон в статье "Что можно сказать о вас по вашему чувству юмора". Учёным давно уже известен этот факт. Чувство юмора служит лучшим барометром в познании человека. Профессор Яков Левин в ходе научных исследований на кафедре медицины Йельского университета доказал, что чувство юмора присуще гармонично развитой, хорошо адаптированной, жизнестойкой личности. Да и многочисленные тесты показали, что люди с хорошо развитым чувством юмора обладают высоким интеллектуальным коэффициентом.

Доктор Фредерик Редлих отмечал отсутствие чувства юмора у людей неуравновешенных, эмоционально не здоровых, не приспособленных к жизни: шутки вызывали у них лишь раздражение, анекдоты - непонимание, юмористические рассказы - невесёлую интерпретацию. Таким образом, наблюдалось полное безразличие к юмору. Люди, обделённые чувством юмора, отличались и невероятной конфликтностью.

Кто захочет признаться в полном отсутствии чувства юмора? Если человек, услышав анекдот или шутку, смеётся громче или дольше других, значит ли это, что он счастливый обладатель самого острого чувства юмора? Психологическое исследование показало, что люди с действительно острым, тонким чувством юмора никогда не переигрывают. Не каждая шутка, не каждый каламбур и не каждый

анекдот вызывают смех. Многого открывается, если предложить человеку рассказать его любимый анекдот или анекдоты. Этот метод применял в работе известный психоаналитик Доктор Брил, который утверждал, что это один из ключиков к внутреннему миру человека. "Покажите мне, как человек реагирует на юмор, и я скажу вам, как он реагирует на жизнь".

Не стоит относиться к жизни чересчур серьёзно - живыми нам из неё всё равно не выбраться. Как говорил барон Мюнхгаузен: "Все глупости на Земле совершаются с серьёзным выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!" Для некоторых людей сама фраза о том, что юмору можно научить, является шуткой. Но если отнестись к этому предложению очень серьезно, то его будет вполне возможно принять и даже понять.

"Хорошо, - скажете Вы, - дайте рецепт юмора!" Что ж, пожалуйста. Юмор состоит из умения играть смыслами, речью, интонацией; из игры воображения и вдохновения.

Выходит, юмор - это игра? Конечно! "Вся жизнь - игра", - сказал когда-то Шекспир. И смерть тоже, возможно, является игрой воображения. Шолом-Алейхем - известный юмористический писатель - не только к жизни, но и к смерти отнесся с юмором и завещал, чтобы на его похоронах, а потом и в дни памяти, читали его самые смешные рассказы и смеялись. Так он помог своим друзьям и родным пережить горе. С 1916 года семья и близкие выполняют его волю. Внучке Шолом-Алейхема Бел Кауфман 93 года - возможно, именно юмор, оставленный ей в наследство, питает и продлевает ее жизнь. Юмор - это трамплин, оттолкнувшись от которого вы сами оказываетесь за рамками проблемы: И вот проблема уже в рамках стеклянной колбы, разогревая которую на чувстве юмора, Вы сами решаете, что именно туда стоит добавить: соли, сахара или муки - и какое снадобье приготовить.

Юмор - VIP-персона, имеющая характер, цвет и направление деятельности. Юмор может быть направлен на других, на себя и на ситуацию в целом. Злой юмор выступает в роли сарказма или черного юмора. Он часто является защитой: оберегает самооценку от падения и, соответственно, своего господина от всяких переломов в характере и

судьбе. А вот, для того чтобы изменить характер юмора на добрый, как раз та самооценка и нужна. Ее необходимо поднять, отмыть, и тогда юмор поменяет направление. Человек сможет смеяться не только над другими, но и над собой и ситуацией в целом. Ведь для того, чтобы улыбнуться в ответ на оскорбление, да еще и ответить с юмором, рассмешив своего обидчика, нужно начать смеяться вместе с ним над ситуацией, в которой вы ВДВОЕМ оказались. И вот вы уже вместе выходите из нее, за ее рамки... Ваш враг уже начинает смеяться над собой, благодаря вам выйдя из той неприятной ситуации. Получается, что и не враг он вам больше! А ведь для этого, помимо упомянутого выше рецепта, необходима уверенность в себе.

Возможно ли с помощью юмора поднять самооценку? Конечно! Необходимо понять, что Бог видит в людях своё произведение искусства, и попытка человека подкорректировать божественное творение воспринимается как шутка. Ведь совсем не плохими качествами он Вас наделил - просто используйте их по назначению. Шутка ли? Конечно! Именно шуты из века в век обладали возможностью абсолютно безнаказанно говорить королям правду. Острый ум, господа, штука серьезная, попадающая в самую точку, а то и в три сразу: