

Феномен личной силы (ресурс юмора)

Статья опубликована в журнале Вестник НЛП №7.

Авторы: Петр Федорович Силенок

Темы, затрагиваемые в статье: Философия НЛП

Юмор является важнейшим свидетельством личной силы человека. Способность человека обнаруживать смешное и умело шутить всегда высоко ценилась в любом обществе. Удачная шутка моментально убирает неловкость и напряжённость в общении, снимает слишком высокую серьёзность ситуации. Человек, который отличается развитым, тонким чувством юмора, остаётся субъектом, хозяином любой, даже очень сложной и значимой для него ситуации.

Юмор является своеобразным **тестом личностного благополучия**. Я смею утверждать, что когда человеку "не до шуток", то у него не всё в порядке, и что он сам "не в порядке", "не o`key". Опыт психотерапевтической практики свидетельствует о тесной связи психического здоровья человека и его способности к юмору. В лучшем случае, на что способен человек, зафиксированный на своей проблеме, - это на мрачный юмор. Такой тип юмора (юмор без смеха) только усиливает пессимистичность и фиксированность.

Исследователи находят теснейшую связь между юмором, психическим здоровьем человека и состоянием счастья. Известный американский учёный, основатель гуманистического направления в психологии А. Маслоу, исследуя наиболее высокоразвитых представителей человечества, отметил юмор как одну из существенных характеристик таких людей. Весьма впечатляюща в этом отношении знаменитая фотография Альберта Эйнштейна с трубкой! Милтон Г. Эриксон, гениальный исследователь в области

клинического гипноза, основатель нового направления в гипнологии, которое получило его имя - эриксоновский гипноз - первоочередную роль отводил юмору и жизнерадостной установке пациента как факторам излечения от болезней. Хочу в этой связи привести его изложение отношения к тяжелейшему заболеванию его собственного отца:

"У моего отца в восемьдесят лет случился обширный инфаркт. В больницу его привезли без сознания. Моя сестра поехала с ним, и врач сказал ей: "Вы должны знать, что надежды немного. Ваш отец уже стар. Он много работал всю свою жизнь, и инфаркт у него обширный".

оя сестра рассказывала: "Я презрительно ответила врачу: "Вы не знаете моего отца!" "

Когда отец пришёл в себя, врач находился рядом. Отец спросил: "Что случилось?"

Врач сказал ему: "Не волнуйтесь, мистер Эриксон. У Вас был очень серьёзный сердечный приступ, но через два или три месяца Вы будете дома, как ни в чём не бывало".

ой отец в ярости сказал: "О боже мой! Два или три месяца! Вы, наверное, хотите сказать, что я должен потратить впустую целую неделю!" И через неделю он вернулся домой.

му было восемьдесят пять лет, когда произошёл второй такой же сердечный приступ. В больнице дежурил тот же врач. Отец пришёл в сознание и спросил: "Что случилось?"

"То же самое", - ответил врач.

Мой отец простонал: "Ещё одна неделя пропала".

У него была серьёзнейшая операция на брюшной полости, и было удалено около метра кишок. Приходя в сознание после наркоза, он спросил

медсестру: "Ну, а теперь что стряслось?"

Она ответила, и он, простонав, сказал: "Теперь вместо недели я потерял десять дней".

Третий сердечный приступ был в восемьдесят девять лет. Он пришёл в сознание и сказал: "Опять то же самое, доктор?"

"Да", - ответил врач.

Мой отец сказал: "Похоже, теперь это становится дурной привычкой - терять по целой неделе".

Четвёртый инфаркт у него был в девяносто три года. Когда он пришёл в сознание, то сказал: "Честно говоря, доктор, я думал, что четвёртый меня прикончит. Теперь я начинаю сомневаться, что и пятый сможет это сделать".

В девяносто семь с половиной он планировал с двумя моими сёстрами поехать на выходные в старую фермерскую общину. Все его сверстники уже умерли, и умерли даже некоторые из их детей. Они решали, кого навестить, в каком мотеле остановиться, в каком ресторане поесть. Затем они направились к машине. Когда они дошли до неё, отец сказал: "Надо же, я забыл свою шляпу".

Он побежал домой за шляпой. Сестры ждали, пока не начали беспокоиться, потом переглянулись и спокойно сказали друг другу: "Вот оно". Они вошли в дом. Отец лежал полумёртвый. Смерть наступила от обширного инсульта...

Мои отец и мать радовались жизни полноценно, радовались всегда. Я стараюсь, чтобы мои пациенты впитали в себя это мироощущение: "Наслаждайтесь и радуйтесь жизни, радуйтесь жизни полноценно". **И чем больше чувства юмора вы можете внести в жизнь, тем лучше вам самим"** (выделено автором).

Итак, юмор является свидетельством личной силы человека. Как же именно в юморе проявляется личная сила человека?

Следует отметить особенный характер **энергии юмора**. Когда человек шутит и смеётся, эта энергия как бы появляется дополнительно, часто неожиданно. И захватывает человека полностью, пусть на какое-то даже непродолжительное время. То есть открывается как будто бы неведомый волшебный источник. Проявляется это в том, что у человека существенно улучшается настроение и состояние в целом.

Смех на протяжении нескольких минут трансформирует "негативную" ("заблокированную") энергию. На некоторых курсах участникам предлагается смеяться в течение одного часа. Просто так, без всякого повода. Это оказывается сложным. Но если это кому-то удаётся, то после возникает состояние лёгкости, невесомости, очищения.

Пользуясь известной древнеиндийской традицией, можно утверждать, что в этот самый момент непроизвольно "оживляются" все основные энергетические центры, и человек оказывается в особом потоке энергии смеха. В случае если юмор является устойчивым и характерным свойством личности человека, то это фактически означает систематический и постоянный доступ его к этому неистощимому источнику энергии и оптимизма.

Энергия юмора целительна. Это его свойство с блестящим успехом используется в профессиональной работе с пациентами. Особенно удачно это представлено в совершенно оригинальной системе терапевтической работы Френка Фарелли, в его **провокативной психотерапии**. Суть его терапевтической работы с клиентами и пациентами я называю "**отсмеивание симптома**". Провокативная коммуникация строится таким образом, чтобы создать наиболее благоприятные и безопасные поддерживающие личность пациента условия и побудить его смеяться над тем, что ограничивает его, - сомнения и страхи измениться. Происходят удивительные вещи: человек искренне смеётся над тем, о чём он раньше даже подумать без страха не мог. В атмосфере юмора происходит принятие пациентом парадоксальности своей проблемы. Это было гениальное и простое

решение Френка Фарелли: поставить провокацию в ряд наиболее действенных инструментов для оказания психологической помощи людям! И, как это часто бывает с гениальными открытиями, возможности её оказались значительно шире, чем первоначальный замысел.

Овладевая провокативным стилем коммуникации, человек становится способным сформировать особую позицию по отношению к трудностям. Он не просто становится более оптимистичным, но и обретает особую чувствительность к несуразностям и парадоксальным ситуациям и способность посмеяться над ними. По-доброму и конструктивно. А тот, кто может увидеть смешное в серьёзном, способен и к серьёзным решениям. Когда человек смеётся, улыбается мир вокруг него и удача.

В юморе присутствует особый тип понимания предмета - **непосредственный инсайт парадоксальности**. Когда человеку смешно, то это означает, что ему стало доступно какое-то знание. То, что вызывает смех, - некая несуразность, нелепость - глупость. И в юморе отражается именно глупость и нелепица ситуации. Открывшаяся парадоксальность некой ситуации или события - это самоочевидность глупости. И в силу этого появляются возможности видения более правильного, истинного положения вещей. Парадоксальность глупости превращается в источник энергии движения к гармонии!

Когда человеку открывается парадокс некоторых ситуаций, глупость становится самоочевидной и вызывает смех. Однако, поскольку это не словесно-рациональный способ знания, а способ непосредственно эмоциональный (смех), никому ничего не нужно доказывать. И вообще делать ничего не нужно. Достаточно смеяться. Грех не смеяться над самоочевидностью глупости. Человек не может не смеяться над открывшейся ему парадоксальностью. Если человек не смеётся над тем, над чем смеются другие, это просто означает, что этого инсайта парадоксальности у него ещё нет. Смех по поводу смешного самодостаточен. Реакция смеха истинна в силу того, что что-

то открылось и стало смешным. **В свете юмора - истина.** Человек в юморе опирается на силу истины.

Когда человек смеётся над глупостью, то он уже её как бы понимает и тем самым разотождествляет себя с ней: "Это меня не касается!" И тогда ситуация больше не кажется ему суровой, безнадёжной или угрожающей. Обстоятельства тем самым утрачивают свою власть над человеком. И формула "обстоятельства сильнее нас" больше не является безусловной. Как раз наоборот, человек обретает силу власти над обстоятельствами. То есть, как это ни странно, но именно юмор, отражая парадоксальность ситуации, является формой субъектности человека. **"Когда человек открыто смеётся над несуразностями жизни, он неуязвим".**

Юмор и смех - это выражение своего отношения к происходящему и форма заявления о собственной позиции. И это предполагает наличие собеседника. Даже если человек остаётся наедине с самим собой, в смехе и юморе он апеллирует к другим людям. Этого, в принципе, достаточно для возникновения реакции юмора - только момента апелляции, а необязательного реального наличия других людей. Вообще, только это и необходимо, так как в юморе человек обращается к "разделяемой" со значимыми людьми реальности. Это - его внутренняя реальность, "внутренняя территория его критериев смешного". Человек шутит не только от своего собственного лица. При этом он всегда опирается на некоторые уже деперсонифицированные критерии и стандарты других, значимых для него людей. **И поэтому в юморе человек всегда имеет опору и поддержку.** Он опирается на авторитет и энергию тех людей, которых ценит и уважает и у которых научился юмору. Факт разделяемой критериальной реальности сообщает человеку силу поддержки и конгруэнтности. Естественно, это уже не осознаётся. Но, тем не менее, **человек, который воспринимает смешное в обстоятельствах его жизни, никогда не чувствует одиночества!**

Юмор и смех не только выводят человека за пределы парадоксальной ситуации, когда он смеётся над её несуразностью как бы со стороны, не

включаясь и не переживая. Тем самым разрушается фиксированность на проблеме. Смех над глупостью (в том числе и собственной) означает также необходимость обнаружения и осознания более разумных ей альтернатив. По факту смеха таковые уже имеются. Если бы человек не имел альтернатив глупости, то у него не было бы возможности смеяться, он не видел бы и парадоксальности. Смешное - это уже фактически интуитивное в форме смеха схватывание системы "Парадокс-Гармония". То есть, когда человек шутит и смеётся, он имплицитно уже опирается на перспективы решения своих трудностей. Иначе говоря, юмор обязательно включает в себя энергию перспективы! **Когда человек смеётся, у него есть желаемое для него будущее!**

Для человека естественно шутить и смеяться над смешным в своей жизни, потому что ему нужна энергия жизнерадостности, понимания и личностного развития. Для здоровой развивающейся личности это также естественно, как и дышать, - такова природа человека. И если у кого-то в какой-то период жизни находится мало поводов для шутки и доброго смеха, то либо это период у него случился такой недобрый, либо человек оказался глупый. Первое, как правило, проходит...