

«Смехотерапия (пособие по созданию терапевтического анекдота)».

Статья опубликована в журнале **Вестник НЛП №34**.

Авторы: Ирина Викторовна Скумина

Темы, затрагиваемые в статье: Психотерапия, Философия НЛП

«У подавляющего большинства людей интеллект представляет громоздкую, подозрительную, скрипучую машину, завести которую — одна волокита: они называют это «серьезно относиться к делу», когда намереваются поработать и хорошенько подумать этой машиной — о, сколь тягостно должно быть им это шевеление мозгами! Славная бестия, человек, теряет, по-видимому, хорошее настроение всякий раз, когда хорошо думает: он делается «серьезным»! И «где смех и веселье, там мысли нет дела» — так звучит предрассудок этой серьезной бестии против всякой «веселой науки». — Ну что ж! Покажем, что это предрассудок!»

Ф.Ницше

Прочно укоренившись в серьезном психотерапевтическом понимании реальности, действительно начинаешь считать замену слова «проблема» словом «задача» достаточным рефреймингом к самому факту присутствия проблемы, иногда, возможно, совершенно игнорируя мысль о том, что само существование врачей предполагает наличие болезней.

- В желчном пузыре у вас камни, в моче — песок, в легких — известь...

- Доктор, скажите, где у меня глина, и я начну строиться!

И устремив весь свой невообразимо огромный арсенал методов и техник психотерапии на то, чтобы человек сначала нашел проблему, сформулировал ее и затем решил, стремишься попутно, как это ни парадоксально, убедить его в том, что в мире существует абсолютное психическое здоровье.

Из лекции по психиатрии: «Если человек считает себя психически здоровым, то это уже должно настораживать».

Слава Богу, что существуют здоровые люди-психотерапевты, здоровые люди без вмешательства психотерапевтов и, что особенно странно, здоровые люди после работы нездоровых психотерапевтов.

Психиатр спрашивает у пациента:

- Не бывало ли с Вами так, что Вы слышите голос и не знаете, кто говорит и откуда?

- Очень часто, доктор.

- О, это очень серьезно, и когда это с Вами бывает?

- Когда говорю по телефону.

И радостно, что конструктивность некоторых направлений проблемно ориентированного мышления позволяет не только эффективно создавать, но и решать уже созданные проблемы. Успешная концепция «решения проблем», обрекающая на успех своих приверженцев, торжествует победу человеческого разума над самим же разумом. Создав и размножив в головах преданных терапевтов и клиентов многочисленные эросы, суперэги, части, детей, родителей, взрослых, позиции восприятия, метасостояния и установки, мы с удовлетворением понимаем, что теперь мы лучше, чем сам человек, — и разбираемся в том, что происходит у него в голове. Разумеется, ведь именно мы все это в нем и создали.

Из реальной практики общения с клиенткой, замученной психотерапиями.

НЛП-консультант: «Знаете, что сейчас с Вами происходит?»

Клиентка: «Знаю, это мое Суперэго, вырвавшись из подсознания, спорит с моим Эго».

Тот же текст клиентки на языке НЛП мог звучать примерно так: «это я высказываю свои ограничивающие убеждения, приобретенные в результате импринтного опыта, уже не актуальные для меня теперь и поддерживаемые только вторичной выгодой поморочить голову еще одному ненавистному психотерапевту».

С каким рвением и радостью мы, человеческие существа, создаем модели и конструкции в своем воспаленном мозгу, стремясь хоть с какой-то степенью достоверности описать этот реально существующий вокруг нас мир и понять самих себя.

У психиатра на приеме:

- Когда у Вас появилась мысль, что Вы — собака.

- Когда я был еще щенком.

Уж если человеческая природа такова, что здоровый половозрелый (и не очень зрелый) индивид склонен морочить себе голову созданием достоверной карты реальности, то выбрать себе в сопровождающие специалиста по созданию таких карт, которые приводят владельца к желанным результатам: деньгам, успеху, созданию семьи, здоровью, творческим достижениям — вполне оправданно. Однажды некоторым, особенно талантливым картографам, удастся понять, что совершенной, точной и завершенной карты реальности не построить, потому что наше восприятие реальности меняется быстрее, чем картирование местности в

памяти. Не успеешь нарисовать реку, а русло уже уменьшилось, обозначаешь на карте холм, а его размывло дождями. Детство, юность, зрелость, старость. Все клетки крови обновляются каждые три-четыре года. Мы даже познакомиться с собой не успеваем, как они уже изменились. Один момент — и ты уже не тот, что был раньше. Каждое утро, возвращаясь в свою оболочку из сновидений, стоит сказать своему отражению в зеркале: «Привет, незнакомец (незнакомка)**». И начать заново вычерчивать топографические знаки на своей мысленной карте вселенной.

«Когда деревья были большими» — это не просто метафора. Реальность выглядит сильно по-другому, если смотреть и пользоваться ею с высоты, например, семидесяти сантиметров, как ребенок. Потом, по мере взросления, взирать на нее с метра, метра тридцати и т.д. Чтобы избежать такого искажения реальности, в одном племени детей ставили на высокие палки-ходули, которые укорачивали постепенно, пока ребенок набирал рост.

Что же делать? Как не сойти с ума и сохранить здоровое восприятие себя, окружающих и мира, если мозг не приспособлен столь быстро адаптироваться к изменениям? Как понять, здоров ты или уже запутался в нагромождении моделей, конструкций, событий и смыслов? Вряд ли кто-то точно знает определенный ответ на этот серьезный вопрос: «Что есть психическое здоровье?». Оценка может проходить по совокупности факторов. И один из важнейших критериев — наличие чувства юмора. А если еще точнее — умение смеяться над собой.

Анкета

«Умею ли я смеяться над собой?»

1. Когда последний раз я смеялся над собой?
2. Над чем именно?
3. Над каким событием в своей жизни я мог бы уже посмеяться, но еще этого не делал?
4. Над каким своим качеством я хотел бы посмеяться?
5. Над чем в себе я никогда и ни за что не стал бы смеяться?

2. Смеяться над собой (базовые пресуппозиции)

- Над другими имеет право смеяться тот, кто смеется над собой.
- Если в тебе есть что-то, что тебя не устраивает, посмейся над этим первый (хотя другие уже давно над тобой смеются).
- Хорошо смеется тот, кто умеет смеяться над собой.
- Смех без причины — повод посмеяться.
- Шутка и анекдот все перетрут.
- Не знаешь, что сказать, — пошути; не знаешь, чем заняться, — посмейся.
- Делу — потеха, потехе — время, время — сейчас.
- Ты самое смешное, что у тебя есть.

- Ежик шел по лесу, забыл, как смеяться, и умер.
- Хочешь насмешить — расскажи о себе.
- Самые смешные юмористы ведут рассказ от первого лица.
- Если встал утром и пошутил, значит, жив.
- Я смеюсь, значит, я существую.
- Шучу над собой, значит, здоров.

3. Как создавать анекдоты

3.1. Научные основы анекдота

Природу, происхождение и структуру юмора изучают очень серьезные люди: доктора, профессора и даже академики. Пишут многотомные исследования, монографии, труды. Раскладывают шутку на составляющие и подвергают анализу. Получается не смешно. А кто сказал, что должно быть смешно? Научный метод познания лучше всего отражают высказывания физиков. Когда одного из них спросили, чем он там занимается в своей лаборатории синхрофазотрона, то он ответил: «Берем вещество и стреляем в него из синхрофазотронной пушки — оно разлетается на мелкие части, и по тем кускам, которые от него остаются, мы пытаемся понять, а что же там было». Такой метод научного познания хорош применительно к неживым объектам. С живыми так поступить мы не сможем не только по морально-этическим соображениям, но и потому, что мы всё равно так ничего и не узнаем.

Эпоха научного социалистического атеизма. Одного великого хирурга спросили на светском рауте в присутствии представителя высшего духовенства:

- Скажите, вот Вы — хирург, удавалось ли вам во время операций обнаружить душу?

- Нет. Только вот ум, честь и совесть я там тоже не находил.

В своем замечательном провокативно названном произведении «Групповая динамика шизофрении» Грегори Бэйтсон описывает «мир коммуникации» и как он радикально отличается от мира физики. Он определял «мир физики» как изначально вовлеченный в причинно-следственные процессы Ньютоновской динамики. В этом мире действия и предметы получают энергию от других действий и предметов. В этом мире бильярдные шары двигаются всецело и исключительно в соответствии с физикой импульса и тяготения. Вы ударяете шар вашим кием, и шар двигается в соответствии с энергией, полученной от этого удара.

Но абсолютно другая «динамика» имеет место в мире коммуникации. Когда мы пинаем собаку, движение собаки в ответ на наш пинок только частично напоминает «Ньютоновскую траекторию». Чтобы предсказать траекторию собаки, интенсивность ее реакции и т.д., нужно учитывать не только сумму приложенных сил, но также собственный метаболизм собаки, внутреннюю энергетическую систему, историю обучения животного, ее отношение к человеку, который ее пнул, и т.д.

Вероятно, изучение живого более продуктивно может происходить только в живой ситуации живого события, в реальном времени, зачастую с согласия

всего живого и желательно при нашем непосредственном участии как познающих. Мы обучаемся быстрее всего реальностью и обучаем эффективнее всего своей жизнью. Мы сами, возможно, и есть единственная зона нашего контроля и единственная реальность, данная нам в ощущениях. Возможно, именно поэтому, обозначив такое различие между областями физики и коммуникации, Бэйтсон (1972) затем написал: «Это, я думаю, и есть магия. Область феноменов, которыми мы интересуемся (психологические, ментальные, коммуникативные и т.д.), всегда характеризовалась тем, что «идеи» могут влиять на события».

Продолжение следует...