

**Eleonore Höfner
Hans-Ulrich Schachtner**

Uzdrowiająca siła śmiechu



Humor i prowokacja w terapii



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

Uzdrowiająca siła śmiechu

O książce

„Jeśli chcesz wesprzeć siłę swojego pacjenta, zaprzeczaj mu” – tak mówi skrócona formuła terapii prowokatywnej. W celowej prowokacji terapeutycznej terapeuta wyszydza pacjenta i wyolbrzymia jego problemy i troski. Prowokuje go w ten sposób do tego, żeby sam zaczął się śmiać, a następnie śmieje się razem z nim, z nim, a nie z niego! Taki śmiech uwalnia pacjenta z roli ofiary i pokazuje mu możliwość zdystansowania się wobec własnego nieszczęścia i podjęcia nowych prób, ale już optymistycznych, dotyczących mierzenia się ze swoimi problemami. Wzmacnia się w ten sposób osobistą odpowiedzialność pacjenta za to, co robi, ponieważ terapeuta zachowuje się tu jak partner czy kolega, a nie ochrania go przed jego potrzebami czy słabościami.

Terapię prowokatywną, którą opiszemy w niniejszej książce, opracował amerykański psycholog Frank Farelly. Hans-Ulrich Schachtner i Eleonore Höfner przywieźli ją do Niemiec i udoskonalili w stworzonym przez siebie Niemieckim Instytucie Terapii Prowokatywnej. Styl prowokacji nie tworzy żadnej nowej szkoły terapii, może jednak wzbogacić każdą formę komunikacji. A to dlatego, że śmiech ułatwia każdemu obcowanie z drugim człowiekiem.

**Eleonore Höfner
Hans-Ulrich Schachtner**

Uzdrowiająca siła śmiechu



Humor i prowokacja w terapii



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Tomasz Piłasiewicz
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-534-3

Tytuł oryginału: Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie
Originally published under the title DAS WÄRE DOCH GELACHT!
Copyright © 1995 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Śmiech i drwina przegonią nawet diabła.

– Martin Luther

Spis treści

O książce	11
Przedmowa	13
Wprowadzenie: Książka nie tylko dla terapeutów	17
Psychoterapia a „normalna” komunikacja	17
Co robi psychoterapeuta?	18
Temat drażliwy – wpływ na drugiego człowieka czy może manipulacja?	22
Wywieranie wpływu w trakcie terapii.....	23
Co to jest styl prowokatywny?	27
Zastosowanie ProSt	28
Jak jest zbudowana ta książka?	30
I. Cechy stylu ProSt	33
Psychoterapia jako spotkanie dwojga ludzi	33
Pacjent pełnoletni	38
Dodawanie otuchy zamiast zastraszania	39
Odpowiedzialność za własne czyny zamiast odgrywania roli ofiary	40
Kierunek patrzenia: przyszłość	43
Humor jako siła napędowa	45
Ucieczka w humor	49
Żartownisie Rzymianie	51
Szczęście i nieszczęście na podstawie wewnętrznego przekonania	54

II. Postępowanie w stylu ProSt.....	55
1. Założenia główne	57
Dobra nić porozumienia.....	57
Znaczenie dobrej nici porozumienia	57
Dobra nić porozumienia w stylu ProSt	60
Pokazać zamiast bezwarunkowo twierdzić.....	61
Dialog w miejsce monologu	64
„Jak” jest ważniejsze od „co” lub inaczej:	
Znaczenie przekazów niewerbalnych	66
Podstawowe zachowanie użytkownika stylu ProSt	69
Dygresje na temat idei prześladowczych i świętych krów...	69
Żelazne zasady i prawa stosunków międzyludzkich	72
Zasady latarni morskiej w psychoterapii	74
Stanowisko kierownicze	75
Przywódczy wpływ.....	75
Dłuższa dźwignia w stylu ProSt	76
Kto siedzi przy dłuższej dźwigni?	79
Motywatory	80
Pułapki terapeutów.....	82
2. Części składowe	89
Diagnoza aktywizująca	90
Aktywny terapeuta.....	90
Diagnoza i terapia	91
Trafne insynuacje.....	94
Zamierzone nieporozumienie	97
Zaskakujące punkty widzenia.....	98
Zaangażowanie emocjonalne	99
Nadawanie znaczeń absurdalnych	102
Nieoczekiwane odpowiedzi (UnAs)	104
Sytuacje tkwiące w martwym punkcie	108
Zbawienny wpływ sprzeciwu	110

Ośła ciągnie się za ogon, a nie za kantar	110
Tak zwany opór w terapii.....	111
Karykatura.....	116
Obraz własnego ciała.....	117
Reakcja zwrotna na zachowanie niewerbalne	119
Reakcja zwrotna na zachowanie werbalne.....	121
Naśladowanie pacjenta	121
Zdolność kilkakrotnego niszczenia przeciwnika (Overkill)..	123
Obraz siebie i świata.....	123
Wytarte stereotypy i opinie	124
Szaleństwo doskonałości.....	126
Scenariusze katastroficzne	130
Siła obrazów	132
Myślenie za pomocą obrazów	132
Wywieranie wpływu za pomocą obrazów	133
Każdy sam chce decydować o sobie.....	135
Życzenia zmiany, które nie przynoszą rezultatów	136
Ponoszenie odpowiedzialności.....	138
Rozpoznanie inscenizacji	139
Noga, na której nie spoczywa ciężar ciała, i noga, na której się opieramy	141
Zrozumienie sygnałów.....	143
Ucieczka poza hamulce w rozwoju.....	144
Wysadzić inscenizacje.....	148
Poczucie winy	149
Adwokat diabła.....	150
Mówienie jasnymi tekstami	152
3. Kilka narzędzi	155
Technika uwodzenia lub wtórna wygrana z chorobą.....	156
Technika spiskowa.....	164
Spisek jako uświadomienie	164

Szpiegostwo usprawiedliwione ulgą	167
Zaakceptuj siebie i pozostań takim, jaki jesteś	170
Scenariusze przyszłości.....	173
Technika kozła ofiarnego.....	176
Odcięcie drogi	178
Przesunąć realia w pole widzenia	182
Podsumowujący epilog.....	187
Perspektywy.....	193
III Suplement.....	195
Przykład I – Satelita Manfred	197
Przykład II – Kobieta z intuicją.....	209
Przykład III – Terapia pary	267
O Autorach	285

O książce

Odkąd pamiętam, interesowała mnie psychologia. Jednak po studiach, podczas których nastawiałem się na pracę naukową, pojawiło się w moich myślach nieprzyjemne uczucie, że zgubiłem po drodze swoją wcześniejszą spontaniczność w kontaktach z ludźmi.

Minęło już prawie 15 lat od czasu, gdy natknąłem się na książkę Franka Farrelly'ego *Terapia Prowokatywna*. Z tego przez 10 lat ciągle wyjeżdżałem na miesiąc lub dwa do USA, żeby się nauczyć terapii innowacyjnych, zaprzyjaźniłem się z terapeutami, którzy je prowadzili, i trafiłem na takich nauczycieli, jak B. Bob i Mary Goulding oraz Milton Erickson.

Aż tu nagle pewnego wieczoru w domu kolegi wpadła mi w ręce książka Franka Farrelly'ego. Zafascynowany, czytałem całą noc, wybuchałem przy tym co chwila tak głośnym śmiechem, że obudziłem cały dom. Od razu czułem, że trafiłem na coś, co może bardzo wzbogacić niemiecką scenę psychoterapii. Pomyślmy tylko – śmiać się z samego siebie!

Chciałem poznać Franka Farrelly'ego. Pewnej mroźnej zimy poleciałem do Madison w stanie Wisconsin i zostałem tam o wiele dłużej, niż planowałem – zaprzyjaźniliśmy się. Całymi dniami obserwowałem jego pracę z pacjentami, wieczorami pokazywałem mu, jak się toczy i ogólnie zajmuje stolarstwem – miał u siebie mały zakład stolarski. Frank Farrelly opowiedział mi bardzo otwarcie o pełnych bólu fazach zwątpienia, gdy sam szukał swojej własnej drogi – doświadczenie, które również znałem. Dzięki tak pojawiającym się impulsom zaczęła się dla mnie nowa era



w podejściu do pacjenta. Postanowiłem zatem przywieźć Franka Farrelly'ego do Europy. Już pół roku później zainteresowanie jego metodą było tak duże, że przyjechał do Niemiec, żeby prowadzić seminaria. Zaproszenia przebijały się nawzajem: Australia, Anglia, Filipiny, Francja, Holandia i Szwajcaria też chciały zapoznać się z jego terapią. Od jakiegoś czasu jego seminaria odbywają się już w wielu z tych krajów.

Nie da się skopiować jego postępowania z pacjentami. Długo trwało, zanim pojąłem, do czego można dojść i jak mogę to wykorzystać w terapii. W niniejszej książce, o której długo dyskutowaliśmy z Eleonore Höfner i która zawiera doświadczenia nas obojga, opisaliśmy – naszym zdaniem – główne założenia stylu prowokatywnego.

Hans-Ulrich Schachtner

Listopad 1994

Przedmowa

Gdy w roku 1985 poznałam na jakimś seminarium na temat terapii prowokatywnej Franka Farrelly'ego i rozwiniętą przez niego metodę, byłam właśnie świeżo po podjęciu decyzji, żeby zrezygnować z terapii jednostkowej. Zarówno mój rozum, jak i moje ciało sygnalizowały mi jednoznacznie, że nakazana mi profesjonalna powściągliwość w pracy nie jest dla tej pracy dobra. Ludzie mający problemy psychiczne zaczęli mnie tak samo irytować, jak perspektywa słuchania o tym przez 8 godzin dziennie, a nie miałam zamiaru skończyć z chorobą zawodową – przecież pracowałam w zawodzie, który powinien leczyć – czyli albo wypaleniem wewnętrznym, albo skokiem z okna.

Podejście Franka Farrelly'ego wywołało u mnie szok leczniczy i dało mi nowy początek. Początkowo rozumiałam tylko odrobinę z tego, co pokazywał nam na seminarium, ale byłam zachwycona tym, jak naturalnie i po ludzku traktował pacjentów. On z pewnością nie wyskoczyłby z okna i, co zdumiewające, jego pacjent też nie. Zastosowano tu celową bezczelność jako terapię!

Tę lekcję, która była zwrotem w moim życiu, zorganizował Hans-Ulrich Schachtner.

Już w latach 70. odkrył on mianowicie książkę Franka Farrelly'ego *Terapia Prowokatywna* na regale swego przyjaciela, gdzie dokonywała żywota, zapomniana i zakurzona. W nim jednak rozpałała natychmiast prowokacyjne pomysły i Hans-Ulrich zdecydował się odnaleźć Franka Farrelly'ego w Stanach Zjednoczonych, aby przestudiować jego metodę terapeutyczną na miejscu, jak robił to już wcześniej, między innymi z Miltonem Ericksonem i małżeństwem Goulding. Gdy udało mu się po pół roku poszukiwań



odnaleźć Franka i zapytać go o pozwolenie na tego typu odwiedzin, usłyszał lapidarne: „OK, możesz przyjechać. I weź ze sobą kasę!”.

Hans-Ulrich był też tą osobą, która zaprosiła Franka do Niemiec i od roku 1982 organizuje z nim warsztaty.

Szybko zorientowaliśmy się, że nasze tak od siebie różne talenty doskonale się uzupełniają i razem, z korzyścią dla wszystkich dają się zastosować. Szybko też chcieliśmy wiedzieć, co się stanie, gdy zaczniemy zachowywać się prowokatywnie. Hans-Ulrich już od dawna łamał sobie głowę nad tym, żeby dowiedzieć się, dlaczego, kiedy i jak można powiedzieć pacjentowi „bezcelności” z korzystnym dla niego skutkiem i nawet już kilka takich pomysłów miał.

Tak powstał zamysł napisania książki. Dużą rolę odegrały tu doświadczenia Hansa-Ulricha w terapii, na seminariach czy zjazdach. Wiele pomysłów, o których przeczytacie Państwo w tej książce, wyszło właśnie od niego.

Podczas próby zrozumienia Franka stało się dla nas jasne: sposoby zachowania ujęte w terapii prowokatywnej są skuteczne nie tylko terapeutycznie, ale sprawiają, że każdy kontakt z drugim człowiekiem staje się łatwiejszy. Dlatego mówimy też o stylu prowokacji, nie opisujemy tu nowego budynku dla terapii, a tylko nowy styl zachowania i komunikacji, który także w psychoterapii może znaleźć zastosowanie i może wzbogacić prawie każde przedsięwzięcie terapeutyczne.

Na komunikację składa się wiele elementów. Najogólniej różni się tu treść pewnej wiadomości oraz sposób, w jaki jest przekazana. Nastawienie wewnętrzne, które mówca przyjmie, decydująco definiuje sposób, w jaki to powie. Już same zdania typu: „Ale z ciebie głupol!”, które tylko przeczytane przekazują pewną informację, zmieniają znaczenie w zależności od tego, w jakim kontekście i z jakim nastawieniem – na przykład delikat-



ności lub pogardy – zostaną powiedziane. Także podczas użycia stylu prowokatywnego (w dalszej części nazwanego jako „ProSt”; słowo *Prost* oznacza w języku niemieckim toast „na zdrowie” – przyp. tłum.) centralną rolę odgrywa nie treść przekazanej informacji, a wewnętrzne nastawienie nadawcy tej informacji. Szczególnie ważne stało się tu przypomnienie o przyjaznym nastawieniu do drugiego człowieka, co ma ogromne znaczenie w stylu proaktywnym (ProSt).

Techniki komunikacji należą w dzisiejszych czasach do najważniejszych elementów każdego wykształcenia, o ile oczywiście będziemy mieć w przyszłości zaplanowany kontakt z drugim człowiekiem, ponieważ to właśnie sposób komunikacji określa, czy w stosunkach międzyludzkich coś się uda osiągnąć, czy nie. Coś na zasadzie dolewania oleju czy wsypywania piasku do silnika. Co będzie lepsze?

Ma to ogromne znaczenie w życiu prywatnym, w psychoterapii, w gospodarce. Mamy nadzieję, że udało nam się trochę przybliżyć w sposób humorystyczno-prowokacyjny ten olej w silniku – jak działa i jak to można bez wyrządzania szkody wcielić w życie. Piasek byłby katastrofą.

Nie doszłoby do napisania tej książki bez Franka Farrelly’ego. Frank jest przekonany o tym, że również ludzie chorzy psychicznie staną się dojrzały, tak samo wartościowi i silni, i że dlatego można, a nawet trzeba być z nimi otwartym i szczerym.

Frankowi Farrelly’emu ścięto w symboliczny sposób głowę za jego podejście. Taki jest jednak los pioniera. My jesteśmy Frankowi wdzięczni, że mimo zmieniającego się świata możemy ciągle bezpiecznie korzystać z tych metod.

Eleonore Höfner
Czerwiec 1994



CO TO JEST STYL PROWOKATYWNY?

Styl prowokatywny jest metodą wywierania wpływu za pomocą humoru i wyzwania. Wszystkim chodzi o to, aby sprowokować śmiech i sprzeciw – i to w odpowiednim kierunku. Zarówno śmiech, jak też bunt powodują szybko i bezproblemowo myślenie i zachowanie emocjonalne, zanim jeszcze osoba ulegająca wpływowi będzie mogła wyrazić swoją obronę lub mobilizację przeciwko osobie wywierającej wpływ. Sprzeciw jest celowo prowokowany i kierowany w odpowiednim kierunku, mianowicie przeciwko własnemu oczywistemu zachowaniu, a nie przeciwko (wspierającemu i gotowemu do pomocy) partnerowi rozmowy.

Śmiech uwalnia, a sprzeciw mobilizuje do działania. Prowokowanie kogoś do śmiechu nie jest cyniczną arogancją i jest skierowane tylko przeciwko szkodliwości i absurdowi w zachowaniu innych ludzi, a nie przeciwko zranionej istocie. Przy tej okazji przedstawia się innym w szczególnie sposób wzorce myślenia, uczucia i sposoby zachowania, tak, że nie są oni w stanie postąpić inaczej, niż tylko przyjąć to stanowisko wraz ze wszystkimi uczuciami. Te insynuacje wypacza się aż do granic absurdu, co ma skłonić osobę zainteresowaną do śmiechu. Śmianie się z samego siebie zwraca nam fragment naszej wolności, gdyż tylko ten, kto sam umie się zdystansować i być ponad to, umie śmiać się z samego siebie. ProSt ułatwia wszelką komunikację, czy to między małżonkami lub rodzicami i dziećmi, czy w miejscu pracy, podczas telefonu teściowej. Nie możemy stracić z oczu podstawowego zachowania użytkownika, aby nie zaliczyć go do grona błyskotliwych, zdystansowanych, ale bezczelnych albo do wybuchających agresją. Najlepsze pomysły spalają na panewce, gdy godność drugiego człowieka nie jest poważana. ProSt nie jest bronią, a środkiem pomocniczym w zacieśnieniu kontaktów,



środkiem wślizgu do zardzewiałej komunikacji oraz lekiem w ramach psychoterapii.

ProSt sam w sobie nie jest absolutną nowością. Wielu ludzi praktykuje go wieczorami w przyjacielskim gronie piwnym, w relacjach z dziećmi czy małżonkiem. Używają go bez zastanowienia, przede wszystkim wtedy, gdy lubią przyjaciół, dobrze się z nimi czują i jest im dobrze. Co może być tak normalne dla nas na co dzień, jest czymś niezwykłym, jeżeli próbujemy wdrożyć to w inny zakres naszego życia niż prywatny, np. w rozmowy służbowe albo w psychoterapię. I wtedy jest lepiej, gdy nie działamy tylko intuicyjnie, ale też dobrze wiemy, co robimy.

Zastosowanie ProSt

Nie ma sensu, żeby stosować ProSt zawsze i wszędzie. A już na pewno nie róbmy z tego naszego znaku firmowego. Ale w określonych sytuacjach jest on bardzo pomocny, niekiedy jest nawet jedynym ratunkiem i wyjściem z zagmatwanego położenia. ProSt jest przydatny przede wszystkim wtedy, gdy uruchamia się komunikację ograniczoną i do wyboru pozostaje niewielki stopień dowolności reakcji.

Ograniczanie przez innych dzieje się niechcący lub nieświadomie; albo wręcz przeciwnie – całkowicie świadomie, na przykład poprzez zachowanie nie fair, nieprawdziwe oskarżenia, demonstrację wyższości („Nie wolno bić dziewczynek!”, „Nie wolno śmiać się w kościele!”, „Nie wolno być niemiłym dla starszych ludzi!”, „Nie wolno...”). W każdym przypadku oczekuje się pewnych z góry określonych zachowań – reakcji. I ten ktoś, kogo dotyczy takie ograniczenie, kto nie może być sobą, czuje się z tym źle i bezradnie.

Komunikacja jest ograniczana również wtedy, gdy nastrój rozmowy dyktowany jest przez innych, np. poprzez zdania



typu: „Dzisiaj mamy chandrę!”. Tak samo trudno będzie spowodować, aby ktoś zamilkł, aby przestał już mówić, i nie stracić przy tym dobrego kontaktu z nim. W ProSt mamy do dyspozycji kilka dróg, aby zniwelować te ograniczenia w środkach, których używamy.

Komunikacje z podwójnym wiązaniem, tzw. Double Bind, ograniczają szczególnie i dlatego są polem przeznaczonym na reakcje prowokatywne. Double Bind są na ogół wysłaniem dwóch sprzecznych przesłań jednocześnie, z których jedno jest fałszywe. Wygląda to tak, że adresat może tylko źle zareagować, ponieważ będzie musiał zawsze zadziałać przeciwko jednemu z przesłań. Następująca, często cytowana sytuacja Double Bind jest rzekomo nierozwiązywalna: Mama podarowała synowi dwa krawaty na urodziny: czerwony i niebieski. Następnego dnia widzi syna w czerwonym krawacie. Mówi z wyrzutem: „Aha, nie podoba ci się niebieski krawat!”, co w jawnym tekście powinno brzmieć: „Zadałam sobie tyle trudu, nie szanujesz moich uczuć, nie kochasz mnie!”. W ProSt syn odpowiada wesoło: „Szczerze mówiąc, oba są koszmarnie, ale ponieważ cię kocham, włożyłem dziś jeden”. W ten sposób już zareagował na jeden z zarzutów, który nastąpi („nie kochasz mnie”) i nie zważał przy tym zupełnie na otoczkę Double Bind, czyli przesłanej podwójnej informacji. Oprócz takiego stwierdzenia pozostawało mu jeszcze tylko głupie zachowanie, np. noszenie obu krawatów naraz, co mogłoby go również wybawić z opresji.

W niektórych sytuacjach nie poleca się zastosowania ProSt, np. podczas przesłuchania przez policję czy podczas kontroli bezpieczeństwa na lotnisku, bo są to miejsca, gdzie wszyscy biorą wszystko dosłownie i na serio. Jeśli się spieszymy, warto jednak na pytanie: „Co ma pan w walizce?” znaleźć lepszą odpowiedź niż: „Bombę i trzy granaty!”.



i szukać tam defektów, udajmy się lepiej na poszukiwanie w sobie pozytywnych mocy i skierujmy swoją uwagę na dziesięciolecia, które ten człowiek ma jeszcze przed sobą.

HUMOR JAKO SIŁA NAPĘDOWA

Humor jest jedną z podstawowych cech, którymi różni się ProSt od innych (terapeutycznych) sposobów zachowania. Im bardziej szelmowsko się zachowujemy podczas stosowania naszych prowokacji, tym bliżej przysuwamy się w kierunku zamierzonego działania, ponieważ o wiele łatwiej jest je strawić, jeśli nafaszeruje się je humorem.

Jedna z wielu wcześniejszych zasad, którą stosujemy, mówi nam o tym, że humor powinien być stosowany w psychoterapii. Psychoterapia jest mianowicie sprawą poważną. Humor w psychoterapii traktowany jest zwykle nie tylko jako niepasujący do sytuacji, ale wręcz jako patologia. Zwolennicy takiego przekonania wierzą, że tylko ludzie zdegenerowani i głupi zdołają w obliczu własnej biedy na tym padole łez się śmiać. Jako wymierne wyrażanie uczuć w psychoterapii funkcjonują: łkanie, krzyk i wybuchy złości. W latach 70. uważano wręcz wybuch złości za znak udanego spotkania terapeutycznego. Z wielu gabinetów psychoterapeutów dobiegał wtedy krzyk, pisk czy łkanie. Pacjentom, którzy przychodzili do gabinetu po raz pierwszy, nie pozwalano na wszelki wypadek na zbyt długie oczekiwanie w poczekalni, ponieważ te wynajęte domy miały złą izolację dźwiękową. Sąsiedzi traktowali psychoterapeutów, jak gdyby byli średniowiecznymi torturującymi ciemiężcami, więc musieli często zmieniać siedzibę, nawet jeśli zawsze w terminie płacili czynsz. Lepsze czasy nadeszły wraz z pojawieniem się hipnozy. Terapia stała się tak cicha, że można było prowadzić ją



w japońskich domach z papieru. Jedynym dźwiękiem, który czasami przerywał ciszę, był głuchy odgłos uderzenia, gdy terapeuta spadał z fotela na podłogę. Jakże ta hipnoza męczyła człowieka! W tych czasach pojawiło się ogromne zapotrzebowanie na kolegów prowadzących psychoanalizę, ponieważ siadali oni poza polem widzenia swoich pacjentów i ci nie mogli dostrzec, jak pod wpływem magicznej siły opadały im powieki.

Psychoterapeuci rozwinęli z biegiem lat wiele umiejętności. Na przykład umiejętność powtarzania własnymi słowami treści opowiedzianej przez pacjenta – tak zwana technika na papugę. Większość z nich nauczyła się także tak to wygłaszać, jakby głosili niedzielne kazanie – i to po 8 godzin dziennie. Wielu z nich postarało się też o podstawową charakterystykę potrzebną do wykonywania tego zawodu: siwe włosy i hemoroidy. Siwe włosy były sygnałem, że mamy do czynienia z osobą godną i doświadczoną, hemoroidy wyjaśniały pełen współczucia, udręczony wzrok. Pacjentów uczono wtedy dobitnie i za pomocą podniesionego palca wskazującego, że życie jednak sprawia przyjemność. Podobnie jest, gdy wrzeszczymy na dziecko, że ma być grzeczne. Dziecko nie staje się wtedy grzeczne, tylko porywcze. Tak samo pacjenci uczyli się przede wszystkim tego, że kryzysy w życiu są czymś tragicznym i tylko z wielkim trudem dają się rozwiązać.

Przy tym było wiadomo od dawna, że śmiech to zdrowie. Nic więc dziwnego, że śmiech – nie więcej niż to uchodziło za pożyteczne według mądrości ludowych – wyłączono nie tylko ze szkół medycznych, ale także traktowano jako błąd w sztuce w szkole terapii. Właściwie do dziś często tak się twierdzi. Dopiero ostatnio szkoła medyczna uznała, że oficjalnie należy uznać uzdrawiający wpływ śmiechu. W lipcu 1992 r. umieszczono w prasie informację o tym, że pacjenci z zaburzeniami psychosomatycznymi w Birmingham dostają skierowanie do lekarza, u którego uczą się zdro-



wo śmiać. Pacjentom tym pokazywano wesołe filmy wideo oraz prezentowano żarty, przy których musieli być w ciągłej gotowości do „spontanicznego i uwalniającego śmiechu”. A przy tym tkwili w paradoksie „śmiej się spontanicznie!”

Problem pacjenta stawał się problemem dopiero wtedy, gdy identyfikował się on jednostronnie (z punktu widzenia pacjenta) – z cechą, z deficytem, z określoną przesłanką. Taka nieuściępliwość oznacza stres – i dla pacjenta, i dla terapeuty. To, o czym w stresie najłatwiej zapominamy, to przemyślane i rozważne perspektywy. Jeśli czujemy się pod presją lub w jakimkolwiek sposób zagrożeni, wyłączamy kresomózgowie i reagujemy niczym amfibię z międzymózgowie: wyzwalamy się w nas wrodzone wzory reakcji odruchu walki, ucieczki lub odruch udawania martwego. Uaktywniają one w nas wprowadzić emocje, ale z drugiej strony zaślepiają poprzez częściowe wyłączenie kresomózgowia.

Poprzez humor i śmianie się z samego siebie nabiera się dystansu do własnej nieuściępliwości. W ten sposób widoczne stają się dla samego pacjenta (i dla jego zmęczonego terapeuty) wyjścia z, wydawałoby się, beznadziejnej sytuacji. Kto się śmieje, ma o jedno wyjście walki lub ucieczki więcej. Kto się śmieje, włącza swoje kresomózgowie, wytwarza rozsądne i rozważne perspektywy i znowu może podejmować decyzje.

W stylu ProSt za pomocą przesunięcia wypaczonego punktu widzenia pozwalamy naszym pacjentom odkryć w sobie stronę absurdalną i w ten sposób spontanicznie wywołujemy ich śmiech. Życie ponad własnymi głupotami daje wolność, ponieważ powoduje odciążenie z nich, wymaga wewnętrznego dystansu, prawidłowo ustawia wymiary i zwraca nam kontrolę – znowu stajemy się autorami własnego życia, przestajemy być ofiarami.

Przy wprowadzeniu humoru ogromną rolę odgrywa osobowość terapeuty. Pacjent może się tylko uczyć śmiania się z samego



siebie, ponieważ może zacząć uważać się *sam* za śmiesznego. Jeśli do tego nie dojdzie, działania terapeuty są dla pacjenta raniące, despotyczne i pochodzące od tego lepiej wiedzącego, krótko mówiąc, całkowicie pozbawione humoru¹². W sensie konstruktywnym i leczniczym możemy śmiać się tylko wtedy z głupot innych ludzi, gdy potrafimy śmiać się również z własnych głupot. Tak się śmiejąc, śmiejemy się z głupot innych ludzi, a *nie z nich samych*.

Pełne humoru zniekształcenia współgrające z odczuwalną autoironią terapeuty mają także korzystny skutek uboczny: wzywają, zapraszają pacjenta do nabrania dystansu także do wypowiedzi terapeuty. Musi on ciągle zadawać sobie pytanie: „Mam to teraz wziąć dosłownie, czy mam to jeszcze sobie »przetłumaczyć«?”. Zrozumienie, że każdy sposób widzenia, także ten terapeuty, jest zawsze tylko jednym z wielu, wprowadza względność i niezależność od osoby terapeuty. Wyjdźmy naprzeciw prostocie i skromności połowy ludzkości i uznajmy, że większość ludzi jest w stanie rozwinąć poczucie humoru i także większość terapeutów może wprowadzić w nie w pracy terapeutycznej swoich pacjentów. Oczywiście w zależności od pacjenta jest to różny proces, czasami łatwy, czasami trudny, aby móc pracować z humorem. U niektórych trzeba żarty i przesadności forsować z dużymi trudnościami, zanim zauważą, że żartujemy, u innych natomiast wystarczy chwila. U wszystkich jednak musimy dojść do postawy zasadniczej odprężenia i dawki humoru, także wtedy, gdy dopiero z wielkim trudem przychodzi nam śmiech. Terapeuci, którzy do tej pory pracowali nad łkaniem i zaciskaniem zębów całkiem poważnie, utrudnili sobie może pracę. Gdy ktoś uderza w ton żartów, ale od zawsze był nastawiony do życia poważnie, ryzykuje, że

¹² Zjadliwy i pokazany ze złośliwą satysfakcją śmiech z innego człowieka nie ma nic wspólnego z humorem i w związku z tym nie ma wartości uzdrawiającej. Takiemu śmiechowi brakuje mądrości i wewnętrznego spokoju ducha.



nie zostanie właściwie zrozumiany, ponieważ osoba, z którą ma do czynienia, musi się na nowo zorientować. Dlatego najłatwiej jest stworzyć atmosferę pełną humoru już od pierwszych godzin terapii. Sama w sobie zabrania ona stawiania smutnych zapytań oraz okazania współczucia.

UCIECZKA W HUMOR

Proszę się dobrze zastanowić. Czy znacie choćby jednego człowieka, który sam o sobie powiedziałby, że nie ma poczucia humoru? No właśnie, wy też nie znacie takich! Nieposiadający poczucia humoru to zawsze ci pozostali, nigdy ja sam.

Za ludzi bez poczucia humoru uważamy standardowo tych, którzy nie rozumieją *naszego* poczucia humoru. Jeśli na przykład jestem fanem Flipa i Flapa, a ktoś inny, oglądając ich, uśmiechnie się lekko i z poczucia obowiązku, to nie ma on poczucia humoru, zdecydowanie!

Jest niezliczona liczba wariantów poczucia humoru. No i jest niezliczenie dużo komików: Lorient, Gerhard Polt, Woody Allen, Flip i Flap, Charlie Chaplin na przykład. Co ich łączy? Co to jest humor i co nas skłania do śmiechu? Czy to to samo? Strojenie sobie żartów i humor to nie to samo, nie należy do tej samej grupy. Żarty prowokują do uśmiechu, poczucie humoru jest stanem duchowym. Ludzie, którzy nie mają poczucia humoru, też potrafią się śmiać z żartów.

Zatem jeśli ktoś uważa się za człowieka pozbawionego poczucia humoru i głęboko się do tego zastanawiającego i roztrząsającego wszystko dokładnie, czym to poczucie humoru w ogóle jest, namawiamy go do podjęcia prób przynajmniej zrozumienia naszego stanowiska i zbliżenia się duchowo do niego.



Rozpoznawanie absurdów

Wiele ludzkich zachowań przebiega w sposób absurdalny, irracjonalny oraz wbrew rzetelnej wiedzy. Bardzo często kierujemy się przy tym „uczuciem”, ale jest to i tak koszmarnie absurdalne, to nasze zachowanie! Wielu ludzi boi się na przykład latać i pewne uczucie z zamierzchłej przeszłości, które wtedy ratowało z opresji, podpowiada nam, że człowiek jest raczej istotą naziemną, bo najnormalniej w świecie nie ma skrzydeł. Ponadto pojawia się niebezpieczeństwo ewentualnej katastrofy lotniczej, wprawdzie tak samo prawdopodobne, jak to, że zostaniemy trafieni spadającym meteorytem, mianowicie jakieś 1:20 000. Niektórzy ludzie, jeśli mają lecieć gdzieś razem, na przykład angielska rodzina królewska, podejmują kroki, aby razem jednak nigdzie nie lecieć. Lecą wtedy dwoma różnymi samolotami, aby nie ryzykować, że razem zginą i pozostawią dzieci jako biedne sieroty. Gdyby jednak rozmawiali o wspólnej jeździe samochodem, nie przyszłoby im nawet do głowy, żeby jechać dwoma oddzielnymi samochodami, aby zmniejszyć ryzyko, chociaż powszechnie wiadomo, że jazda samochodem jest o wiele bardziej niebezpieczna niż latanie samolotem.

Lista absurdalnych ludzkich zachowań jest długa. Na przykład podczas szczytu gospodarczego w 1992 roku w Monachium, gdy wprowadzono różnorodne ograniczenia i objazdy w ruchu drogowym, wielu ludzi pojechało do centrum miasta, chociaż nie mieli w tym żadnego celu, żeby się jeszcze dodatkowo denerwować takimi utrudnieniami. Albo jedzie się dokądś, mimo że wiadomo, że będzie się stało w 60-kilometrowym korku przy 30° w cieniu. Takie szaleństwo może po prostu wywołać głęboką depresję, i przy odpowiednich przesłankach, niestety, wywołuje.

Absurd jest czymś niedorzecznym i głupim. My, wszyscy ludzie, znajdujemy się nieraz w jakiejś absurdalnej sytuacji, której tak do końca nie jesteśmy świadomi, ale która mimo to określa wiele naszych



zachowań: pędzimy na jakiejś wirującej kuli przez wszechświat, bez jakiegokolwiek pojęcia skąd, dokąd i dlaczego. Niejednokrotnie nie całkowicie wiadomo, jak. Jednocześnie zachowujemy się tak, jak gdybyśmy to wszystko dokładnie wiedzieli. Nasza niewiedza, nasz pęd do wiedzy, jak coś się naprawdę dzieje, nadają skrzydeł nauce, filozofii i religii. Na końcu jest doskonale tak–się–zachowuj–jakbyś–wiedział, co oferuje jako podstawę wiary jakieś ostateczne rozwiązanie, które wydaje się dobre. W efekcie okazuje się, że wprawdzie możemy głęboko *wierzyć*, ale mało *wiemy* na pewno.

Jednym z zasadniczych aspektów poczucia humoru jest to, że daje nam zdolność do rozpoznawania absurdalnej strony jakiejś sytuacji oraz żeby jej się nie dać, a raczej się z niej śmiać. Zarysy takiego zagłębienia się bytu ludzkiego w opary absurdu są bardzo ogólne, a każdy człowiek z osobna ma specyficzną umiejętność potraktowania tego z perspektywy własnego życia.

Człowiek jest jedyną istotą na naszej planecie, która jest zdolna do zastanawiania się nas sobą. Do pewnego stopnia potrafi wyjść z siebie i stanąć obok, aby spojrzeć na siebie innymi oczami. Ta zdolność do samorefleksji daje człowiekowi wolność wyboru także innych reakcji niż instynktownych. Taka względność jest główną przesłanką humoru. To dlatego człowiek różni się od zwierzęcia zachowaniem i być może jest to właśnie powód, dla którego człowiek jest jedynym zwierzęciem, które potrafi się śmiać. Zwierzęta nie mają, o ile wiemy, takiej względności, ani nie potrafią się śmiać; nawet jeśli konie lub szympansy wyglądają czasami tak, jak gdyby się śmiały, szczerzą tylko zuchwale zęby.

Żartownisie Rzymianie

Pełna humoru względność polega na zrozumieniu, tolerancji i dojrzałości. Absolutnie nie jest tak, że ludzie przychodzą na świat z poczuciem humoru lub bez niego, aby następnie biernie poddać się sile



swoich genów. Humoru uczymy się, tak jak pisanie na maszynie. Niestety, nie jest to nauczane w szkołach, nawet jest to tam zwalczane.

Umiejętność brania rzeczy z poczuciem humoru wykształca się w miarę człowieczego rozwoju. Niemowlę ma słabo rozwinięte poczucie humoru, ponieważ jest jeszcze bardzo silnie ukierunkowane instynktem. I nie ma własnych poglądów. Jest bardziej zwierzęco nastawione do świata niż dorosły – lub przynajmniej niż niektórzy z nich. Wymaganą dojrzałość trudno jest jednak zmierzyć kalendarzowym wiekiem. Czasami zdziwieni stwierdzamy, że czterolatek może mieć silnie rozwinięte poczucie humoru i reagować, patrząc z drugiej strony, o wiele bardziej humorystycznie, niż niejeden czterdziestolatek w obchodzeniu się z innymi ludźmi (i jego największą własnością, samochodem).

Wraz ze zwiększającą się dojrzałością możemy się nauczyć bardziej relatywnie patrzeć na siebie samych i nie traktować każdej wiedzy jako ogólnie obowiązującej, to znaczy naszych własnych reakcji nie możemy traktować jako wiedzy absolutnej. Możemy więc siebie samych nauczyć, jak znajdować absurdalną, a co za tym idzie, komiczną stronę naszego jestestwa.

Większość ludzi nie ma żadnego problemu z tym, żeby uznać *innych* ludzi za absurdalnych i komicznych. Prototypem takiego zachowania jest Obelix, który zawsze wtedy, gdy czegoś nie wie lub nie rozumie, woła: „żartują sobie ci Rzymianie/Germanie/Szwajcarzy/Hiszpanie” itd., w zależności od tego, z kim ma właśnie do czynienia. Według niego żartują wszyscy, których horyzont sięga dalej, niż tylko dobrze zjeść i wygrać z Rzymianami.

Jest zatem o wiele prościej znaleźć komizm sytuacji w sprawie, w której jesteśmy widzami, gdy chodzi o sytuacje, w których znajdują się inni ludzie, w sytuacji, która bezpośrednio nas nie dotyczy. Jeśli chodzi o nas samych, takiej samej sytuacji wcale nie uznajemy za równie komiczną, a w sytuacjach, kiedy się w coś



wmanewrujemy, rozpoznanie tego i śmiech jest uwolnieniem się z kaftana bezpieczeństwa. Zdejmujemy końskie okulary i nie jesteśmy już więźniami tylko jednego spojrzenia na daną sprawę. Umiejętność śmiania się z samego siebie jest kluczem do wolności i do wewnętrznego spokoju.

Z wielu powodów oplaca się wyćwiczyć w sobie poczucie humoru, ponieważ nie znosi ono złości. Ludzie, którzy w co drugim zdaniu mówią: „ależ mnie to zezłościło!” lub też: „ależ mnie to okropnie zdenerwowało!”, potrzebują złości być może dlatego, żeby w ich mdłym i nudnym życiu coś się zadziało. Ale poziom adrenaliny, który jest wywoływany śmiechem, sprawia o wiele większą przyjemność i jest znacznie zdrowszy w dłuższym okresie.

Humor nie lubi nie tylko złości, ale nie cierpi się też z poczuciem beznadziejności i bezradności. Relatywność tej sytuacji wymaga zdystansowania się od własnych problemów, poprzez co uwidaczniają się drogi rozwiązań, nawet w sytuacji, zdawałoby się, bez wyjścia. A gdy tylko widać rozwiązania, nabieramy przeżytnej siły i pokonujemy uczucie rezygnacji. Jest to pewien cykl: jeśli się od siebie i moich absurdów nie zdystansuję oraz nie będę umiał się z nich śmiać, będę wikłać się coraz głębiej i beznadziejniej we własne pułapki i sytuacje przymusowe. Im bardziej jestem uwikłany, tym mniej mam dystansu do własnych problemów. Im mniej mam dystansu, tym mniej potrafię się śmiać z samego siebie, itd. Jeśli natomiast potrafię śmiać się z samego siebie, tworzę w sobie coraz więcej wolnego miejsca. Moje wewnętrzne uwikłanie ustępuje, nie wpadam tak często w (zastawione) pułapki i dlatego tym więcej potrafię śmiać się z samego siebie. To znowu powiększa we mnie wolne miejsce, i tak koło się kręci. Dlatego nie na próżno mówi się: śmiech to zdrowie! Ponieważ pobudza on energię organizmu i uwalnia nas z kaftana bezpieczeństwa naszej własnej głupoty.



Szczęście i nieszczęście na podstawie wewnętrznego przekonania

Jedną z głównych różnic pomiędzy człowiekiem szczęśliwym i nieszczęśliwym jest taka, że ludzie szczęśliwi czują się wolni, a nieszczęśliwi – uwięzieni. Ludzie nieszczęśliwi i neurotyczni czują się beznadziejnie, bezradnie, jakby byli zapędzeni w ślepią uliczkę. Uważają, że są wydani na pastwę jakichś niekontrolowanych i niemożliwych do zmiany okoliczności. Im bardziej w nie zawikłani i ścieśnieni się czują, tym bardziej kręcą się wokół własnego paskudnego losu. Tym samym coraz mniej są w stanie zdystansować się do takiej sytuacji. Z biegiem czasu ich smutny los staje się najważniejszym sensem ich życia. A tym samym zdobywa on fatalną moc w ich myśleniu i działaniu¹³.

Jednocześnie ci ludzie czują, że coś należy zrobić – i to coś innego niż do tej pory – aby się uwolnić. Ale zwalają to na innych, a ostatnim ogniwem tego łańcucha są terapeuci, którzy rozumieją to, czego nie chcą zrozumieć przyjaciele, krewni, umówieni lekarze.

Także ludzie szczęśliwi wiedzą, że wielu rzeczy nie da się kontrolować czy zmienić, ale oni w to nie wątpią. Rozpoznają, kiedy nadciągają wydarzenia, których nie da się kontrolować albo zmienić. Mogą wtedy zdystansować się do tych spraw i traktują to jako możliwość nauczenia się czegoś na przyszłość. Ich główne podejście jest zgodne z taoizmem: skoncentrowanie się na rzeczach, które można zmienić i przyjęcie do wiadomości tego, czego zmienić się nie da¹⁴.

¹³ Każdy terapeuta zna pacjentów, którzy potrafią wyliczyć przepisane i połknięte leki psychotropowe z ostatnich 20 lat z nazwy oraz sposób ich dozowania i których nie zmęczy wyliczanie niezliczonych szczegółów historii ich choroby, gdy nie ma już innych. Generalnie wszystkie te kłęski są interesujące i ważne, ale nie w takim wymiarze dla jednego słuchacza.

¹⁴ Polecamy tu lekturę książek A.A. Milne „Kubuś Puchatek” oraz „Tao Kubusia Puchatka” autorstwa Benjamin Hoffa. Taoizm w podejściu do sprawy jest tu pokazany w bardzo trafny i wesoły sposób.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Powiedzenie *Śmiech to zdrowie*, to już nie tylko utarty slogan, a rzeczywistość wykorzystywana przez naukowców do zwalczania licznych dolegliwości. Wywołaj w sobie śmiech, a poczujesz ulgę, załagodzisz stres. Twoje mięśnie wykonają taką samą pracę jak podczas ćwiczeń na siłowni.

Wykorzystaj moc śmiechu aby uporać się z sytuacją, która wydaje Ci się bez wyjścia. Ośmiesz swój problem, a natychmiast pojawią się przed Tobą kolejne rozwiązania i gdy już oddzielisz emocje od faktów, z roli ofiary staniesz się panem sytuacji.

Metody zaproponowane przez autorów książki, pomogą Ci w zwalczaniu absurdów i problemów dnia codziennego. Ułatwią również komunikację, czy to między małżonkami, rodzicami i dziećmi, czy też w pracy. Przekonaj się, jak w prosty sposób możesz zdobyć ich sympatię i uznanie.

Jesteśmy jedynymi stworzeniami na Ziemi, które potrafią wykorzystać siłę śmiechu. Właśnie tej umiejętności potrzebujesz, aby pozbyć się trosk i zaprzyjaźnić się z otoczeniem.

Śmiej się na zdrowie!



Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-534-3



9 788373 775343