

*Psychoterapia***Využití humoru v psychoterapii**

Jiří Kulka

**Applying humor in psychotherapy****Souhrn**

Humor přináší do psychoterapie vtip, úsměv a dobrou náladu. Z pozitivně-dynamického hlediska se jeho dopad projevuje v oblasti fyziologické (tělo/smysly: smích), kognitivní (rozum/výkony: vtip), emocionální (tradice/kontakt: veselí) a duchovní (intuice/fantazie: synergický moment). Jeho využití v psychoterapii však musí respektovat určitá pravidla.

**Klíčová slova:** humor, tělo, smysly, smích, rozum, výkon, vtip, tradice, kontakt, veselí, intuice, fantazie, synergie.

**Summary**

Humor brings wit, laughter, and good spirit to psychotherapy. From the positive dynamic point of view, the impact of humor can be observed in the physiological area (body/senses: laughter), in cognition (reason/achievement: wit), in emotional experience (tradition/contact: mirth) and in the spiritual sphere (intuition/fantasy: synergy). The use of humor must respect the special psychological rules for therapy in general.

**Key words:** humor, body, senses, laughter, reason, achievement, wit, tradition, contact, mirth, intuition, fantasy, synergy.

Soudě podle publikačních aktivit a konferencí poslední doby (viz např. Humor & Health Journal nebo American Association for Therapeutic Humor – www.aath.org), je humor aktuálně považován za obecně důležitý léčebný prostředek. Na webových stránkách AATH nakonec nacházíme potřebné definice i motivaci k využití humoru v psychoterapii.

**Definice terapeutického humoru**

„Any intervention that promotes health and wellness by stimulating a playful discovery, expression or appreciation of the absurdity or incongruity of life's situations“ (jakákoli intervence, která podporuje zdraví a pohodu prostřednictvím podněcování hravého objevování, exprese nebo smyslu pro absurditu či inkongruenci životních situací).

A pokud jde o motivaci, tvrdí se tu, že humor

- redukuje stres, úzkost a napětí,

- podporuje životní pohodu,
- zvyšuje dobré sebehodnocení,
- zlepšuje náladu,
- zkvalitňuje meziosobní vztahy a interakce.

Smích pak

- zvyšuje toleranci k bolesti,
- zlepšuje kardiovaskulární funkci,
- zdokonaluje funkci imunitního systému,
- pozvedá náladu,
- pozitivně aktivizuje (procvičuje) vnitřní orgány.

Věci, které vyvolávají smích nebo alespoň úsměv na rtech, nazýváme jako úsměvné, směšné, komické, groteskní, legrační, veselé, žertovné, vtipné nebo humorné. Synonymická záměna těchto pojmů by nebyla přesná. Vtipné nemusí být vždy směšné, co je komické nebývá nutně humorné a žert vyvolá někdy namísto úsměvu reakci slzných žláz.

Z hlediska estetiky (Souriau, 1994) a teorie literatury je základní kategorií „komično“ (z řeckého „kómos“, veselý

Institut pozitivní systémové psychoterapie ARCANA.

**Adresa:** Doc. PhDr. Jiří Kulka, CSc., Jiráskova 18, 602 00 Brno, Česká republika E-mail: kulka@arcana.cz

průvod, zábava), jež je považováno za formu emocionálního hodnocení jevů projevující se zpravidla smíchem jakožto fyziologickou reakcí subjektu (Vlašín a kol., 1977). Od komična se odlišuje „humor“ (z latinského „humor“, vlhkost, vláha; dnešní význam proniká do evropských jazyků teprve v 18. stol.), jenž v sobě slučuje prvky komična i tragična. „Nezatrácuje, v jeho způsobu hodnocení reality je přítomna jak radost z vědění a převahy, tak tesknost a bolest z pochopení... Humor slučuje v sobě prvky komična i tragična, v účinu pak smích i pláč.“ (Vlašín a kol., 1977).

Přímo klasickým příkladem uvedeného pojetí je následující anekdota:

*Lékař sanatoria pro léčení podle zásad couéismu přišel ráno do svého ústavu a ptá se zdravotní sestry, jak se daří jednomu ze vzácných pacientů.*

*„Špatně, pane doktore,“ prohlásila sestra.*

*Lékař se zamračil: „Sestro, vy jste se ode mne nic nenaučila. Neříká se: nemocnému se daří špatně! Říká se: nemocný se domnívá, že se mu daří špatně.“*

*Druhého dne přišel doktor k ranní vizitě a hned se ptá sestry, jak že se daří onomu nemocnému. Poučená sestra bez váhání odpověděla:*

*„Pane doktore, nemocný se domnívá, že dnes v noci zemřel.“*

## Aktuální vklad Sigmunda Freuda

Freud (1905) ve svých úvahách především rozlišil humor a komiku. Humorem rozumí to, co dnes nazýváme jako zvládnání úkolů, problémů nebo stresu („coping mechanisms“). Subjekt odhlíží od reality a nastoluje humoristické zaměření („humoristische Einstellung herbeiführt“), které je vlastně iluzí. Jako příklad uvádí následující situaci: *Delikvent, kterého vedou v pondělí na šibenici, říká: „No, to ten týden dobře začíná!“* Komika může být na rozdíl od toho pozorována například u klauna nebo když nějaká významná osoba uklouzne na slupce banánu.

Nicméně, ač rozdílné, humor i komika mají stejné psychologické kořeny, jak o tom svědčí Freudovo vyjádření: „V průběhu svého vývoje jsme realizovali rozlišení svého duševního vybavení v koherentní Já a v to, co bylo ponecháno mimo ně jako nevědomé vytěsněné obsahy, a víme, že stabilita tohoto nového vývojového výdobytku je vystavena ustavičným otřesům. Ve snu a v neuróze se to, co bylo takto vyloučeno, domáhá vstupu, buší na brány střežené příslušnými odpory, a v bdělém stavu zdraví používáme všelijakých zvláštních triků, abychom vytěsněné mohli s obejitím odporů a se ziskem slasti přijmout dočasně do svého Já. Vtip a humor, zčásti i komično vůbec, mohou být studovány právě v tomto světle.“ (S. Freud, 1990). V kontextu uvedeného citátu jsou humor a komika prostředky uvolnění, odreagování a nastolení pocitů slasti.

Klasický Freudův přístup umožňuje následující distinkce, které byly ukázány již dříve (Kulka, 1999):

1. **Id-přístup.** Je známo, že psychoanalýza nahlíží umění jako prostředek splnění přání, která jsou v běžném ži-

votě frustrována. Umělec se ve své tvorbě stahuje z neuspokojivé reality do světa fantazie, avšak – na rozdíl od neurotika – ví, jak najít cestu zpět do skutečnosti. V tomto smyslu lze také interpretovat výše zmíněný citát – nejen umění, nýbrž i komika a humor jsou prostředky navození slasti, které je dosaženo jakýmsi obchvatem principu reality směrem k náhradní nebo neúplné aktualizaci principu slasti. Freudovou logikou vždy bylo, že něco je více nežli nic.

2. **Ego-přístup.** Na úrovni reality a vlády rozumu se usku-  
tečňuje komično. Jeho projevem je žert anebo legrace, které vznikají na základě náhlého a nečekaného zlomu sexuálního nebo agresivního napětí. Proto se smějeme, když někdo uklouzne, upadne, zachová se neobratně.
3. **Superego-přístup.** Jak již bylo konstatováno, humor je svébytnou kvalitou, pro niž je však příznačné, že je jeho nejvyšší formou, která má co činit s moudrou veselostí, jež vyvolává spíše úsměv než explozivní smích. Humor taktéž uvolňuje tenzi a osvobozuje, avšak v jeho rámci je přenesen akcent z oblasti Ega na Superego. Hlavní funkcí Superega je pak pohled na situaci „z výšky“, imaginárně. Dochází k sebetranscendenci. Vytváří se podmínky „nedotknutelnosti“ narcismu „uprostřed nepohody“. V rámci humorného postoje k realitě člověk transcenduje svůj osud a Superego triumfuje třeba i v kontrastu s utrpením Ega. Ilustrativním příkladem budíž následující anekdota:

*Masochista říká sadistovi: Bij mne.*

*Sadista na to odpoví: A nebudu!*

Shodné prvky v chápání humoru u S. Freuda, řady estetiků a literárních badatelů nacházíme také v soudobé psychologii. Za podstatu humoru je ve všeobecné shodě považována **distance mezi subjektem a prožívanou realitou, navození nové perspektivy pohledu, posunutí jeho těžiště**. Důležitá je změna pohledu na věc a jeho promítnutí ve vtipné, elegantní a hravé formě. Přitom nejde o souzení, kritiku ani o jinou formu jakkoli skryté agrese.

Výstižně to vyjádřil R. Pytlík (1982, podle E. Hrycha, 2003): „Humor je obvykle spojen s realistickým ztvárněním skutečnosti, ale nevyhýbá se fantazii. Jde přece o to, aby humor přinášel i nový úhel vidění. Někdy je třeba vymanit věci a jevy z běžných souvislostí, vysvobodit je z každodenních stereotypů a automatismů vnímání. V tom smyslu připomíná humor svěžest a neotřelost vidění dítěte, je spjat s představou mládí, svěžího vidění a nazírání.“

Využití těchto aspektů a procesuálních momentů umožňuje klientovi potřebné distancování se od konfliktů, frustrací a stresů. Proto se humor stal v poslední době hodně preferovaným prostředkem uvolňování napětí v terapeutické situaci. Velmi intenzivně s ním pracuje zejména pozitivní psychodynamická terapie.

## Psychologické složky humoru

Podle S.M. Sultanoffa (1994) sestává humor ze tří složek: **vtipu** (wit) – kognitivní komponenty, **veselí** (mirth) – emoci-

onální komponenty, a **smíchu** (laughter) – fyziologické komponenty. Každá z uvedených složek může být prožívána také zvlášť. Jejich konfrontace však přináší synergetický efekt, jenž jednoduše nazýváme „humor“.

Vtip determinuje kognitivní zpracování podnětů. Například anekdota vede myšlení po jedné cestě jen proto, aby je vzápětí přesmykla na jinou kolej. Vzniklá diskrepance nás učí hledat alternativní vysvětlení pro události, což je projevem tvořivosti. Alternativní myšlení přináší novou perspektivu a může redukovat takové negativní emoce, jako jsou deprese, úzkost nebo zlost.

Humor nám dále pomáhá navodit pozitivní emoce, které pak eliminují nežádoucí nepříjemné prožitky. Člověk nemůže současně prožívat veselí, radost a depresi nebo zlobu. Konečně smích kladně ovlivňuje – jak jsme viděli v úvodu – fyziologii a biochemii organismu.

Lidé reagují na humor různě. Někteří více oceňují vtipnost, aniž se nechávají unášet veselostí nebo smíchem. Jiní se raději oddávají veselí, ponoří se do dobré nálady a nezatěžují se kognitivními nebo fyziologickými aspekty situace. Známe i situace, kdy smích dominuje bez zvláštních kognitivních souvislostí (viz např. tzv. „hloupý, nakažlivý smích“ dětí nebo pubescentů atp.). Podstatou a nejvyšším efektem humoru ovšem zůstává simultánní propojení všech jeho tří stránek.

## Pozitivně dynamický přístup

Podle tvůrce pozitivní psychoterapie N. Peseschkiana (1987) má každý člověk bez rozdílu dvě základní schopnosti – milovat (láska) a poznávat (poznání).

Základní schopnost lásky se týká především emocionální oblasti duševního života a pramení z ní tzv. primární schopnosti jako umění milovat, být vzorem, mít trpělivost, udělat si čas, navázat kontakt, pěstovat sex, důvěřovat a budit důvěru, mít naději, víru, pochybnosti, jistotu, pocit jednoty. Tyto primární schopnosti jsou základnou, o níž se opírají schopnosti sekundární, které vycházejí ze základní schopnosti poznání. Patří k nim přesnost, čistotnost, pořádek, poslušnost, zdvořilost, čestnost/otevřenost, věrnost, spravedlnost, píle/výkon, spořivost, spolehlivost, přesnost a svědomitost. Primární a sekundární schopnosti nazýváme jako celek aktuální schopnosti.

Pozitivní psychodynamická terapie pracuje dále s koncepty čtyř kvalit života a čtyř forem zpracování konfliktů. Ke čtyřem kvalitám života patří tělo/smysly, rozum/výkony, tradice/kontakt a intuice/fantazie, resp. duchovno.

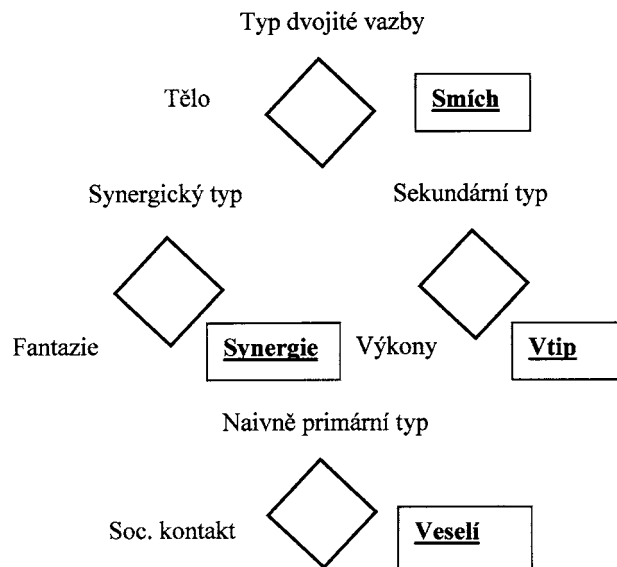
Jednostrannosti ve čtyřech životních kvalitách vedou ke čtyřem typům únikových reakcí:

- člověk se utíká do nemoci (somatizace),
- nebo se ponoří do nějaké aktivity či práce (workoholismus),
- straní se společenského života (stažení se) a konečně
- se může utéci do své fantazie (ignorance reality).

Ve vztahu ke způsobům seberealizace, řešení konfliktů a z hlediska uplatnění aktuálních schopností jedince lze rozlišit tři reakční typy osobnosti (Peseschkian 1987):

1. *Naivně primární typ* je charakterizován zdůrazňováním primárních schopností a odmítáním racionality. Převládajícím způsobem úniku od problémů je útek do osamění a typickou patologickou strukturou je zde depresivní neuroza.
2. *Sekundární typ* zase dává přednost racionalitě před emotivním přístupem a jeho úniky se utvářejí ve formě útěku do aktivity, např. workoholismus. Projevuje se pak náklonnost ke kompulzivně obsedantnímu myšlení a chování, dochází k narušení sociálních kontaktů a podobně.
3. Tzv. *typ dvojí vazby* („double-bind type“) postrádá jedno z uvedených těžišť reaktivity. Pokud se vyhýbá problémům, utíká se do nemoci, a jeho charakteristickou patologickou strukturou je hysterická neuroza.

Zkombinujeme-li uvedené tři reaktivní typy a jejich únikové reakce se třemi aspekty humoru (čtvrtou možností bude jejich synergie), dospějeme k následujícímu schématu (obr. 1).



**Obrázok 1.** Kombinace tří reaktivních typů a jejich únikové reakce se třemi aspekty humoru (čtvrtou možností bude jejich synergie).

## Humor jako únik

Pro větší konkrétnost se vrátíme k anekdotě o lékaři a poučené sestře. Jak by mohli na ni reagovat uvedené typy? Typ dvojí vazby by mohl říci: „Je to legrace,“ a propadl by smíchu, jemuž by se s chutí oddával. Sekundární typ by prohlásil: „Ta sestra je vtipná.“ a ocenil by její duchapřítomnost. Naivně primární typ by se jistě zaměřil na emocionální stránku situace a jeho empatickou pozornost by zaujalo sestřino citové vyrovnání se s požadavkem lékaře. Konečně synergistický typ, jenž je nejkompexnější, by mohl ve své fantazii domýšlet, jak bude lékař reagovat na sestřinu vynalézavou duchapřítomnost.

## Psychoterapeutická aplikace

Moment obraznosti a vtipu by měl patřit k základním aspektům psychoterapie, k níž náleží také různé příběhy a moudrá rčení, hudba a pohyb, ale také humor a vtip. V jednom terapeutickém příběhu, který používáme, se hovoří o pravdomluvném zloději:

*Ke ctihodnému mudrci přivedli mladého zloděje. Přistihli ho při krádeži, ale protože byl velice mladý, nechěli ho potrestat tak přísně, jak to předepisuje zákon. Mudrc měl chlapci ukázat, jak pochmurný je život zloděje a k jakým vede koncům, a odvrátit ho tak od jeho zavrženíhodného počínání. O krádežích se však mudrc nezmínil ani slovíčkem. Přátelsky s chlapcem rozmlouval, až získal jeho důvěru. Jediné, co po něm žádal, byl slib, že bude vždy mluvit pravdu. To hoch ochotně slíbil a s pocitem, že z toho dobře vyvázl, šel s lehkým srdcem domů. Pak ale přišla noc. A tak jako neklidné černé mraky zatemní měsíc, zatemnila se i jeho duše myšlenkou na další krádež. Ale právě když se plíživými kroky protahoval boční brankou u domu, přepadly ho pochybnosti: „Když teď vyjdu na ulici, někdo mě potká a zeptá se, co zamýšlím. Jak odpovím? A co řeknu zítra? Když dodržím slib a budu pravdomluvný, budu muset všechno přiznat. Jenže pak neuniknu spravedlivému trestu.“ Tím, že se chlapec snažil dodržet slib pravdomluvnosti, bylo pro něj navzdory jeho zvyklostem najednou těžké krást. Jak se rozvíjel chlapcův smysl pro pravdomluvnost, vytvářel se v jeho srdci prostor pro poctivost a spravedlnost.*

Zmíněný příběh má několik významových rovin, které lze různě interpretovat. Jedním z výkladů však také je, že jde o výstižný obraz podstaty samotné psychoterapie. I my se často snažíme změnou jednoho momentu ve vědomí či nevědomí klienta ovlivnit momenty jiné, které nemusí být snadno nebo vůbec přístupné. Je to jeden z důležitých systémových principů naší práce.

Ze stejného principu může vycházet i uplatnění humoru v psychoterapii – dotek vtipu a smíchu dokáže posunout osobnostní vývoj klienta žádoucím směrem. Důležité je pouze vystříhat se toho, aby nebyl humor špatně pochopen.

Vždy je třeba myslet na několik zásad :

1. Vystříhat se sarkasmu, obtěžování a urážlivého použití humoru.

2. Ovládat vlastní emoce a vyhnout se využití humoru jako prostředku vyjádření terapeutových agresivních nebo jiných negativních pocitů.
3. Dávat pozor na to, aby klient nezačal mít pocit, že není brán vážně.
4. Humor konečně musí facilitovat terapeutický proces, nikoli jej narušovat a
5. klient by měl na humor reagovat kladně a akceptovat jej, jinak od něj upouštíme.

Moudrá jsou slova Jonathana Swifta: „The best doctors in the world are Dr. Diet, Dr. Quiet and Dr. Merryman.“

## Literatura

**Freud, S.:** Der Witz und seine Beziehung zum Unterbewusstsein. Frankfurt a/M, 1905 (Jokes and their relation to the unconscious. Standard Edition. Hogarth Press, 1960).

**Freud, S.:** O člověku a kultuře. Praha, Odeon 1990.

**Hrych, E.:** Velká kniha světového humoru. Praha, REGIA 2003.

**Kulka, J.:** Humor in Positive Psychotherapy. Zeitschrift für Positive Psychotherapie, 1999, Heft 20–19. Jahrgang, 61–68.

**Kulka, J. :** Humor – Freudův vklad a inspirace pro pozitivní psychoterapii a poradenství dnes. In: Sigmund Freud, poselství a inspirace. Ostravská univerzita, FF, 1999, 15–21.

**Peseschkian, N.:** Positive Psychotherapy. Berlin, Heidelberg, New York, Tokyo, Springer-Verlag 1987.

**Pytlík, R.:** Malá encyklopedie českého humoru. Praha, Čs. spisovatel 1982.

**Souriau, É.:** Encyklopedie estetiky. Praha, Victoria Publ. 1994.

**Sultanoff, S. M. :** Laugh It Up. Publication of the American Association for Therapeutic Humor, July/August, 1994, s. 3.

**Vlašín, Š. a kol.:** Slovník literární teorie. Praha: Čs. spisovatel 1977.

Do redakcie došlo 11.2.2008.