

UPOTREBA HUMORA U PSIHOTERAPIJI

Jovana Pešić¹
Tatjana Vukosavljević Gvozden²
Borjanka Batinić^{2,3}

- 1 Gradski centar za socijalni rad u Beogradu, Beograd, Srbija
- 2 Odeljenje za psihologiju, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu, Beograd, Srbija
- 3 Klinika za psihijatriju, Klinički centar Srbije, Beograd, Srbija

UDK: 612.81:611.8 (494.11)
doi: 10.5937/engrami2001068P

Kratak sadržaj

U radu su opisani pojam humora, psihološki aspekti i teorije koje ga objašnjavaju, kao i povezanost humora sa mentalnim zdravljem. Prikazano je nekoliko različitih terapijskih pristupa koji uključuju humor u svoje intervencije, uz opis teorijskih pojmova na kojima počivaju i tehnika koje koriste. Zaključeno je da humor može biti dragoceno terapijsko sredstvo koje menja perspektivu, izaziva povišenje pozitivnog afekta i raspoloženja i dovodi do promena u ponašanju. Međutim, iako potencijalno produktivan, treba ga primenjivati oprezno - uvek u empatičnoj, podržavajućoj atmosferi, uz stalni monitoring oko vrste humora, potreba klijenta i specifičnosti situacije u kojoj se nalazi. Humor u terapijskom procesu je usmeren na nepoželjne osobine i ponašanja, ali nikada na osobu.

Ključne reči:

humor, mentalno zdravlje, psihoterapija

UVOD

Konrad Lorenc (Konrad Lorenz) je rekao: „Mi ne shvatamo humor dovoljno ozbiljno.“, a Vinston Čerčil (Sir Winston Leonard Spencer Churchill): „Šala je veoma izbiljna stvar“^[1]. Ova dva poznata čoveka sigurno nisu imala na umu psihoterapiju kada su ovo izgovarala ali su, svakako, istakla da humoru treba posvetiti pažnju, da humor nije puka zabava i da ako se smejemo, ne znači da ne radimo i nešto ozbiljno u isto vreme.

Ovaj članak se bavi presekom dve široke teme – psihoterapije i humora. Glavna pitanja koja traže odgovore su: šta humor može doneti psihoterapijskom procesu, na koje načine se može uključiti u terapijske intervencije, do kakvih pozitivnih ishoda može dovesti i kada njegova upotreba može imati negativan efekat.

POJAM HUMORA

Humor se odnosi na sve ono što ljudi kažu ili urade a drugi doživljavaju kao smešno i zabavno, na procese koji učestvuju u kreiranju i percipiranju tih zabavnih stimulusa, kao i na afektivni odgovor uključen u uživanje u humoru^[2]. Humor je specifično ljudska aktivnost koja se javlja u svim tipovima socijalnih interakcija. On je esencijalni deo ljudskosti i postoji u svim kulturama. Produkt je prirodne selekcije, i usled važnih socijalno-emocionalnih funkcija kojima

služi, doprineo je opstanku ljudske vrste^[3]. Smeh i humor potiču od socijalne igre primata, kao dela neverbalnog gestovnog sistema koji poziva na interakciju i lestvica je u razvoju jezika^[4]. Kod ljudi su ove aktivnosti sa razvojem viših intelektualnih i lingvističkih sposobnosti adaptirane u mentalnu igru rečima i idejama koju nazivamo humorom^[5]. Iako ima biološko poreklo, evidentno je da kulturne norme i učenje igraju važnu ulogu u određivanju toga kako će i kada humor biti korišćen, i kakav će biti njegov sadržaj. Humor je vremenom osvojio širok spektar socijalnih funkcija od kojih su mnoge kontradiktorne i paradoksalne. Može biti korišćen kao sredstvo redukcije ali i jačanja statusnih razlika, način izražavanja socijalosti ali i neslaganja i agresivnosti, može unapređivati kooperaciju ali i jačati otpor, itd. Tako, iako vodi poreklo od socijalne igre, kod ljudi je evoluirao u univerzalni mod komunikacije sa brojnim funkcijama^[3].

ASPEKTI HUMORA

Iz psihološke perspektive, humor ima četiri važne komponente:

- 1) socijalni kontekst,
- 2) kognitivno-perceptivni proces,
- 3) emocionalni odgovor,
- 4) vokalno-bihejvioralnu ekspresiju, tj. smeh.

Socijalni kontekst: Evoluciono, humor vodi poreklo od socijalne igre. Ta-

kođe, može se reći i da je nastavak igre iz dečijeg u odraslom dobu. On fundamentalno i jeste socijalni fenomen. Čak i kada se smejemo dok smo sami, takva situacija je ipak „pseudo-socijalna“ jer uključuje neki realni ili izmišljeni karakter, ili predstavlja reakciju na neki događaj prizvan u sećanje koji uključuje druge ljude. Pojavljuje se u širokom spektru najrazličitijih situacija, ali, gde god da se javlja zadržava osobinu igre^[3]. Kada su uključeni u igru, ljudi zauzimaju neozbiljan stav prema stvarima koje govore ili rade, nemaju na umu dostizanje nekog važnijeg cilja već pre svega zabavu. Ovo stanje uma je „igrajuće“ i razlikuje se od onog cilju usmerenog^[6].

Kognitivno-opažajni proces: Da bi produkovala humor osoba mora mentalno da procesira informacije, da se poigrava idejama, rečima i akcijama na kreativan način i generiše duhovitu verbalnu izjavu ili komičnu neverbalnu akciju koju drugi doživljavaju kao smešnu. Kada je u pitanju recepcija humora, primamo informacije preko čula, procesiramo ih i ocenjujemo kao neozbiljne, zabavne i humoristične^[3]. Iz ovoga sledi da je za produkovanje i opažanje humora neohodno učešće i aktiviranje različitih razvijenih kognitivnih procesa i operacija. Još od Aristotela, inkongruentnost (nepodudarnost) se smatrala neophodnim uslovom za humor, tj. odlikom koja stimulus čini humorističnim^[7]. Inkongruentnost bi mogla biti definisana kao konflikt između onoga što je očekivano

i onoga što se zaista dešava, tako da humor uvek ima element iznenađenja, neočekivanosti i neobičnosti. Gledano iz ove perspektive, humor spaja dve inače različite ideje, koncepta ili situacije na iznenađujući i neočekivan način. Termin Kostlera – bisocijacija, govori nam upravo o fenomenu simultanog doživljavanja ideje ili situacije iz dva različita, inkompatibilna referentna okvira^[8]. Sinergija kontradiktornih konceptata, sadržanih u nečijem umu istovremeno, dovodi do uživanja i emocionalnog uzbuđenja. Prema Raskinu, da bi tekst neke šale bio duhovit, mora da sadrži dva skripta koji međusobno moraju da budu suprotni (stvarno/nestvarno, moguće/nemoguće)^[9]. Sals ukazuje da postoje dve faze procesuiranja duhovitog sažaja - u prvoj fazi osoba opaža da njena očekivanja nisu potvrđena (inkongruentnost) dok u drugoj fazi počinje da „rešava problem“ i traži kognitivno pravilo koje će inkongruentnost razrešiti^[10]. Na kraju, ako je pravilo nađeno, sledi smeh a ako nije – zbunjenost. Kako bi napravio razliku između procesa rešavanja problema i humora Lips pominje i treću fazu, gde shvatamo da je ono što dovodi do uspostavljanja smisla ustvari besmislenost, neozbiljnost tj. da rešenje ima smisla jedino u „igrajućem“ kontekstu^[11]. Drugi autori ističu da je percipiranje humora više automatsko, slično ponašanju eksperta, a individualne razlike u opažanju humora su više povezane sa kognitivnim stilom nego merama

spособnosti^[12].

Emocionalni odgovor: Naš odgovor na humor nije samo intelektualne prirode. Percepcija humora izaziva i prijatan emocionalni odgovor. Istraživanja ukazuju da opažanje duhovitih stimulusa izaziva povišenje pozitivnog afekta i raspoloženja^[13]. Prisustvo ovakvih stimulusa aktivira mreže u limbičkom sistemu mozga slično kao i pri slušanju muzike, jedenju, vođenju ljubavi i delovanju psihoaktivnih supstanci. Ovo nam govori zašto ljudi toliko uživaju u humoru i žele da ga iskuse što češće. Neki ga, čak, i smatraju prvenstveno emocijom koja se javlja kao reakcija na događaje i stimuluje određenog kvaliteta^[14]. Ne postoji jedan termin koji bi tačno označio emociju vezanu za humor, ali onaj koji se načešće koristi jeste radost. Kao i ostale emocije, radost se može javiti u različitom stepenu, ima svoju fiziološku i iskustvenu komponentu i praćena je promenama u mozgu, autonomnom nervnom i endokrinoj sistemu. Neurohemijske promene utiču na kardiovaskularni, digestivni, mišićni i imuni sistem^[15].

Smeh: Emocija radosti koja prati humor ima svoju ekspresivnu komponentu – smeh. Smeh je fundamentalno socijalni fenomen kojim izražavamo i komuniciramo svoje stanje sa drugima. Poručujemo da smo zabavljeni, razdražani, da smo u neozbiljnom stanju svesti i da ne treba ozbiljno shvatati naše reči ili dela^[16]. Takođe, funkcija smeha je da ovakvo stanje izazove i kod drugih („za-

raznost“ smeha). Smeh na taj način može uticati na povezivanje članova grupe i na koordinaciju njihovih aktivnosti. Smeh može biti i sredstvo održavanja određenih željenih ponašanja (smejanje sa nekim), kao i kazna za ponašanja koja želimo da ukinemo (smejanje nekome)^[3].

TEORIJE HUMORA

Ne postoji jedna opšteprihvaćena psihološka teorija humora. Tri glavna aspekta koja možemo izdvojiti su: kognitivno-perceptivni aspekt inkonguentnosti u okviru teorija preokreta, socijalno-bihejvioralni aspekt omalovažavanja i superiornosti i psihoanalitički aspekt oslobađanja tenzije^[17].

Teorije preokreta

Teorije preokreta ističu ono što mnogi drugi pristupi zanemaruju - da je humor forma igre. Stanje uma kada se šalimo je specifično i drugačije od onog "ozbiljnog", usmerenog cilju. U toku dana osciliramo između ova dva stanja svesti. Kada smo u stanju koje je "igrajuće", humoristično, držimo u svesti istovremeno dve kontadiktorne ideje o objektu i možemo uživati i u emocijama koje su nam inače neprijatne. Kada se igramo, mi smo u „psihološkoj sigurnoj zoni“ koju kreiramo da bismo se izolovali od ozbiljnih briga realnog sveta. Seksualne i agresivne teme u šalama služe da povise uzbuđenje i uživanje kada je naš um u „igrajućem“ stanju. Kognitivni

aspekt ovog procesa objašnjen je pojmom sinergije, koja ukazuje na istovremeno baratanje dvema kontradiktornim idejama o objektu^[18].

Teorije superiornosti/ omalovažavanja

Teorije superiornosti / omalovažavanja) najeksplicitnije ističu da je humor forma agresije. Mogu se smatrati i najstarijim pristupom humoru s obzirom da su još Platon i Aristotel povezivali smeh sa malicioznošću i ismevanjem drugačijih. I kasniji filozofi, npr. Hobs, naglašavaju ovu karakteristiku humora ističući da on dovodi do osećanja iznenadne slave, superiornosti usled poniženja druge osobe. Smeh je znak te pobede, predstavlja oslobađanje tenzije izazvane borbom i označava vraćanje u homeostazu. Takođe, možemo se smejeti i svojim glupostima iz prošlosti, osećajući superiornost nad osobom koja smo nekada bili^[3]. Jedan od savremenih predstavnika ovog pristupa jeste Čarls Gruner. On vidi humor kao „igrajuću agresiju“, koja ne uključuje napadanje i povređivanje ljudi već je više forma igre^[19]. Uživljanje u humoru, kao i uživanje u sportu, igrama, takmičenju mora uključivati pobedu i iznenadnu percepciju te pobede^[20]. Ovo shvatanje humora uključuje i evolucionu moment, jer je ljudska sklonost takmičenju i agresivnosti omogućila opstanak vrste. Sve forme humora, pa tako i onaj verbalni, jesu vrsta nadmetanja i dostizanja supe-

riornosti, u ovom slučaju intelektualne. Po Gruneru, šale jesu takmičenje i sadrže element agresivnosti, pa čak i one koje deluju krajnje „nevinost“^[20]. Međutim, neki autori drugačije intrpretiraju ovo gledište. Knoks definiše humor kao „igrajući kaos“ u ozbiljnom svetu i kao vrstu oslobođenja u svetu koji je porobljavajući^[21]. Mindes naglašava da nam humor omogućava da prevladamo paradoks i dostignemo osećaj slobode, nadmoći i samopoštovanja dok nastavljamo da funkcionišemo u okvirima socijalnih ograničenja naših života^[22]. Mekdugal je istakao zaštitnu ulogu humora. Humor smanjuje saosećanje koje imamo prema drugima i štiti od depresivnog uticaja koji mogu imati na nas. Kada se šalimo na račun svojih ili tuđih problema, distanciramo se, bar trenutno, od emocionalne uključenosti i preplavljenosti bolnim osećanjima. Empirijska istraživanja nam govore da umerena količina agresivnosti u šalama donosi najviše smeha, za razliku od niske i previše visoke. Međutim, postoji malo podrške tome da svaka vrsta humora mora sadržati agresivnost, ili da agresivniji ljudi više uživaju u humoru^[23].

Psihoanalitička teorija

Tokom prve polovine XX veka na istraživače je najviše uticalo Frojdovo psihoanalitičko viđenje humora. Frojd je od filozofa Spensera preuzeo ideju da smeh služi pražnjenju suviše nervne energije. Putem šala ljudi izražavaju, na

prihvatljiv način, seksualne i agresivne porive Ida, zahvaljujući tome što "rad humora", slično radu sna, vrši distrakciju Super ega. Zato i uživamo u šalama, ne osećajući krivicu, dok smeh prazni energiju koja je bila namenjena potiskivanju a sada postaje suvišna^[24]. Humor je, po Frojdu, jedan od najzrelijih mehanizama odbrane. Ne dozvoljava da budemo preplavljeni negativnim emocijama, ali nam u isto vreme omogućava da zadržimo realističan pogled na situaciju. Redak je i dragocen dar i predstavlja trijumf narcizma (pobedu Ega)^[25]. Dakle, da bi nam nešto bilo smešno, mora biti aktiviran „rad humora“ i ekspresija potisnutog seksualnog ili agresivnog impulsa^[3]. Humorističan pogled na situaciju omogućava promenu perspektive, što se veoma ističe u savremenim stanovištima koja naglašavaju kvalitet humora kao sredstva prevladavanja.

HUMOR I ZDRAVLJE

Odavno se zna za lekovito dejstvo humora i smeha na fizičko i mentalno zdravlje. Prekretnica značajna za širenje učenja o uticaju humora na zdravlje je 1979. godina kada je objavljena knjiga Normana Kaznsa „Anatomija jedne bolesti“. Autor govori o svom oporavku od životno ugrožavajuće bolesti praktikanjem humora i iskrenog smeha što je češće moguće. U medicinskoj zajednici se počela uviđati povezanost između smeha, emocija i fiziologije, pogotovo

imunog sistema. Tako je rođena nova naučna oblast - psihoneuroimunologija^[26]. Fraj je u svojim istraživanjima pokazao kako humor i smeh pozitivno utiču na brojne fiziološke funkcije: poboljšavaju disanje i razmenu kiseonika, povećavaju mišićnu aktivnost, stimulišu kardiovaskularni sistem, dovode do visokog lučenja endorfina, povećavaju broj antitela itd.^[27]. Međutim, ne daju sva istraživanja konzistentne rezultate, oni su često kontradiktorni i dalje empirijske provere su neophodne^[28]. Kada je u pitanju uticaj na mentalno zdravlje, Mekdugal je ukazao da nas humor štiti od preteranog empatisanja sa drugima i time od depresije, tuge i drugih potencionalno nezdravih emocija^[29]. Frojd je, takođe, isticao pozitivan uticaj humora, označavajući ga kao internalizaciju „dobrog roditelja“, što nam omogućava da promenimo perspektivu i oslobodimo se emocija povezanih sa razočaranjima i neuspesima^[25].

Zanimljivo je da npr. pojam aforizam potiče još iz vremena Hipokrata i njegovog dela "Aforizmi"- zbirke recepata i uputstava o čuvanju zdravlja i lečenju bolesti. Tako se prvi put u istoriji desilo da iz medicine potekne pisana forma koja je kasnije prerasla u književnu. Može se reći da aforizam ima kontinuitet od medicinskog aforizma davnih vekova, koji je i tada i sada želeo da pomogne i leči, nekada od telesnih a danas od društvenih bolesti čoveka^[30].

PRIMENA HUMORA U PSIHOTERAPIJI

Humor se danas preporučuje kao korisno terapijsko sredstvo u radu sa klijentima širokog spektra poremećaja, različitih uzrasta, u individualnoj, grupnoj, porodičnoj terapiji i terapiji parova. Francini je definisao terapijski humor kao "namernu i spontanu upotrebu humorističkih tehnika od strane terapeuta, koja može voditi napretku u pacijentovom samorazumevanju i ponašanju"^[31]. „Dubok, iskren humor, humor koji zaslužuje da bude nazvan terapijski, koji nam može koristiti u životu - pruža se izvan šala, izvan dosetljivosti, izvan smeha i predstavlja naročito stanje uma. To je unutrašnje stanje, mišljenje, tačka gledišta ili u najširem smislu - stav prema životu“^[22].

Dobrobiti i rizici upotrebe humora u psihoterapiji

Od psihoanalize pa do REBT-a, humor omogućava da probleme vidimo na nov način. Inkongruntnost humora i efekat iznenađenja i neočekivanosti koji nosi, omogućava uvid u sopstveno funkcionisanje i otvara nove alternative. Humor kao metafora suočava nas, zaobilazeći otpor logičkog rasuđivanja, sa obrascima i shemama po kojima živimo, sa unutrašnjim konfliktima i iracionalnim mislima. Dozvoljava nam da te obrasce menjamo i da rastemo. Daje nam korisna sredstva prevladavanja

stresa, ohrabrujući da se sa problemima direktno suočimo, doživljavajući ih više kao izazove a manje kao pretnje. Istraživanje Pešić^[32] ukazalo je da postoji značajna pozitivna povezanost između toga koliko osoba ceni i poseduje smisao za humor i koliko ga očekuje kao deo terapijskog procesa. Ispitanici su pozitivnije procenjivali terapeute koji koriste humor na ukupnoj efikasnosti, kao i na dopadljivosti, stručnosti i osećaju poverenja zasebno. U studiji Gibson i Tantom^[33] detektovani su pozitivni i negativni uticaji koje humor može imati na proces psihoterapije. Pozitivan uticaj humora ogleda se u daljoj eksploraciji i ubrzanju toka seanse, davanju energije klijentu i seansi, uspostavljanju i učvršćenju terapijskog odnosa, smanjenju neravnoteže moći, menjanju uverenja, percepcije i ponašanja, kao i pomoći u prevazilaženju teških životnih situacija i prihvatanju ograničenja. S druge strane, negativni aspekti odnose se na povlačenje i skretanju sa teme u toku seanse, efekat zavodjenja i uspostavljanje i učvršćenje neravnoteže moći između terapeuta i klijenta^[33]. Iz navedenog se zaključuje da humor može imati značajan kako pozitivan tako i negativan uticaj na neke od najvažnijih aspekata psihoterapijskog procesa, voditi otvaranju značajnih tema ali i skretanju sa bolnih pitanja, smanjivati ali i povećavati razliku u moći. Humor nam omogućava da zauzmemo tragi-komičnu poziciju u shvatanju života, što je pokazatelj egzi-

stencijalne zrelosti^[33]. Paničeli i sar. su pronašli jaku pozitivnu povezanost između zastupljenosti humora u terapiji i procene efikasnosti terapije, od strane i klijenata i terapeuta^[34]. Humor u toku seansi, iniciran kako od klijenta, tako i od terapeuta, značajan je terapijski resurs i može se efikasno koristiti čak i u prvoj seansi kada terapijski odnos još nije formiran, iako se ranije smatralo da je to izuzetno štetno^[35]. Klijent može koristiti humor u prvoj seansi kako bi umanjio emocionalni distres i uspostavio distancu prema bolnim iskustvima i sećanjima, iskazao frustriranost u odnosu na terapeuta i ruganje, olakšao shvatanje problema itd. Na osnovu ovoga može se reći da upotreba humora od strane klijenta može terapeutu olakšati da ga bolje razume, u zavisnosti od toga kako ga koristi. Detektovane su i 4 vrste humora koje inicira terapeut: retorički humor, nadrealna ironija, promena uloge i humor koji olakšava dalju procenu. S obzirom da postoje različite vrste humora koje terapeut može koristiti, veoma je važno da proceni da li je humor adekvatan datom trenutku, klijentovoj ličnosti i temi o kojoj se govori. Terapeut bi trebalo da unapređuje veštinu upotrebe humora u terapiji i da vodi računa o ličnim sklonostima klijenta i njegovim kapacitetima za mentalizaciju^[35].

Uprkos pozitivnih efekata, upotreba humora u psihoterapiji može imati i svoju negativnu stranu, kada umesto da jača terapijski savez, dopinosi otuđenju.

Atmosfera frivolnosti može biti veoma neprijatna nekim klijentima, dok drugi mogu prepoznati humor kao fasadu iza koje se krije agresivnost terapeuta. Forsiran od strane klijenta može biti u funkciji odbrane i otpora, kao način da se minimiziraju problemi i distancira od promene putem bavljenja irelevantnim sadržajima^[36]. Zato, upotreba humora mora biti adekvatna – relevantna za trenutni problem i poruku koja želi da se pošalje, da je usmerena na ponašanje a ne na ličnost klijenta i da je sprovedena u atmosferi topline i podrške.

Terapijske tehnike u kojima je najzastupljenija upotreba humora

Tehnike koje u najvećoj meri uključuju humor su humordrama, preuveličavanje, nabranje, humoristične pesmice, paradoksalne intervencije, pričanje priča i korišćenje akcije. Ove tehnike često pretstavljaju suprotnost pacijentovim zdravorazumskim očekivanjima. Paradoks i preuveličavanje su najčešći elementi koji ih čine. Terapeut tako može tražiti od pacijenta da namereno doživljava svoje simptome ne bi li uvideo njihovu apsurdnost, podstiče ga da nastavi neadekvatno da se ponaša i navodi negativne pacijentove osobine izazivajući ga da promeni ponašanje i kaže nešto afirmativno o sebi, itd. Preuveličavanjem ozbiljnosti situacije, njenih negativnih aspekata i negativnih aspekata promene, terapeut, na humorističan način, pokazuje pacijentu apsurd-

nost njegovih očekivanja, uverenja i ponašanja na jedan sasvim drugačiji način, prihvatajući logiku pacijenta. Tek kad čuje preuveličavanja i izjave od terapeuta, kada su one pretvorene u reči i glasno izgovorene, pacijent s iznenađenošću i možemo reći „aha“ efektom uviđa njihovu potpunu preteranost i apsurdnost i odlučuje da se menja. Terapeut tako, često putem refleksije, omogućava pacijentu da „vidi“ sebe. Terapeut se, dakle, na neki način ponaša neočekivano i insistira na odigravanju simptoma i daljem katastrofiziranju situacije, sve dok pacijent ne oseti potrebu da krene u suprotnom smeru od onog za koji počinje da uviđa da nije u redu. U okviru humordrame u grupnom setingu, pacijenti mogu napadati na humorističan način neadekvatne obrasce ponašanja i mišljenja jedni drugih. A osim verbalnih, u obliku npr. pričanja priča, mogu se koristiti i tehnike koje uključuju akciju.

Upotreba humora u Provokativnoj i Racionalno-emoativnoj-kognitivno-bihejvoralnoj terapiji

Provokativna terapija

Frank Fareli tvorac je provokativne terapije. Njegova odluka da olakša puteve ljudske promene, odvela ga je izvan granica tradicionalnih pristupa psihoterapiji. Ovaj pristup je proizašao iz njegovog iskustva sa hospitalizovanim, psihotičnim pacijentima. Teorijska osnova se sastoji od deset pretpostavki i dve hipo-

teze koje se tiču procesa promene.

Prva pretpostavka je da se ljudi menjaju i rastu odgovarajući na izazove. Potrebna im je stimulacija a ne „sigurna“ terapijska atmosfera, jer ako se osećamo bolje, ne znači i da je stvarno došlo do napretka. Terapeut treba da pomogne klijentu da prođe kroz fazu „konstruktivne ljutnje“ na sebe koja nosi sa sobom želju da budemo drugačiji. Naravno, atmosfera ne sme biti neprijateljska, već više mešavina indirektno podrške i direktne provokacije^[37]. Druga pretpostavka je da klijenti mogu da se promene ako to izaberu. Zadatak terapeuta je da pomeri pacijenta sa bespomoćne pozicije do saznanja da njegovi obrasci funkcionisanja često slede iz izbora koje pravi. Treća pretpostavka, povezana sa prethodnom, je da pacijenti nisu tako krhki kako se njima i drugima čini. Provokativni terapeuti uveravaju svoje klijente da mogu mnogo bolje podneti probleme koje imaju^[37]. Dalje, predpostavlja se da klijenti imaju daleko više potencijala za dostizanje adaptivnih, produktivnih i socijalizovanih modela življenja, nego što oni sami i kliničari misle, pa ih provokativna terapija dovodi u kontakt sa njihovim unutrašnjim moćima. Peta pretpostavka je da neadaptivni obrasci mišljenja i ponašanja mogu drastično da budu izmenjeni, bez obzira na nivo njihove ozbiljnosti. Zatim, naglašavaju da sadašnja iskustva značajno utiču na oblikovanje klijenta, bar podjednako, ako ne i više, kao ona iz detinjstva^[38].

U skladu s ovim, klijentova ponašanja sa terapeutom su refleksija naviknutih obrazaca socijalnog i interpersonalnog odnošenja. Klijentovo ponašanje na terapiji je mikrokosmos njegovog svakodnevnog ponašanja. Terapeut zato može da proceni i pokaže kako drugi reaguju na klijenta, da preko humorističkog modelovanja predstavi kakve posledice iz takvog ponašanja slede i da mu da do znanja kako sam može da dodje do povratnih informacija u svom okruženju^[37]. Osmo pretpostavka je da ljudi imaju smisao, da su logična i razumna bića i da su međusobno više slični nego što se razlikuju. Dalje, iskreno izražavanje negativnih osećanja prema klijentu, može da mu koristi. Poslednja pretpostavka je da su najvažnije poruke koje se prenose između ljudi – neverbalne i da se pojavljuju simultano na različitim nivoima. One su implicitne, indirektne i povremeno telepatske. Najbolji način da terapeut upozna klijenta je da ne samo „sluša trećim uhom“ već i da „gleda trećim okom“^[37].

Kao dodatak postoje i dve hipoteze. Prva pretpostavka je, da ako je provoci-ran od strane terapeuta (humoristično, u okviru svog sistema referencije), klijent će pokazati tendenciju da se pomeri u suprotnom pravcu od onog kako ga terapeut definiše. Druga pretpostavka je, da ako je isprovociran od strane terapeuta da nastavi sa poražavajućim ponašanjima, klijent će težiti da počne da se ponaša na adaptabilniji način^[37].

Postoji šest glavnih tehnika koje se koriste: izražavanje neverbalizovanih klijentovih misli, preuveličavanje negativnog, preuveličavanje loših aspekata promene, obezbeđivanje neposrednog feedbacka, nabranje i korišćenje četiri jezika provokativne terapije^[37]. Terapeut, ruku pod ruku s klijentom, prolazi kroz njegov svet i uvek mu je važno gde se u kom momentu klijent nalazi^[37].

Evo jednog primera, klijent je terapeutkinja, koja je skoro izgubila dva svoja pacijenta jer su izvršili samoubistvo:

Terapeut: (dodirujući njeno koleno, glasno i nonšalantno govori) OK Frida, u čemu je problem?

Klijent: (drhtećim glasom) Ovaj..Imala sam...(uzima vazduh) dva pacijenta koji su izvršili samoubistvo u poslednje dve nedelje, a ja sam bila glavni terapeut.

Terapeut: (ravnodušno) Da..

Klijent: Hm..I oba su to uradila pošto su napustili bolnicu.

Terapeut: (ravnodušno) Da..

Klijent: (nastavlja potreseno)... I imam ovu knedlu u grlu u poslednja (glas joj se prekida) dva dana. (brzo nastavlja)... U petak sam otišla kod majke drugog..(prekida, jedva dolazi do daha).. i rekla da mi je žao (duga pauza, suze..) To je to.

Terapeut: (održava kontak očima, odsečno, ravnim glasom kaže) Znači, Vi ste ih ubili.

Klijent: (zapanjena, počinje da se smeje

gušeći se) O, bože! Nemojte! (polu plačući, polusmejući se) Mislim stvarno! (nastavlja da se smeje)

Terapeut: (lakonski, polako) „Nemojte!“ Ajde Frida, za ime boga..

Klijent: (jedva izgovara, čudeći se i smejući) Oh! Ne verujem!

Terapeut: (nastavlja blago) Izgleda da je vaša terapija kao cijanid.

Klijent: (smeje se) Ohhh!!

Terapeut: (završava nonšalantno) Za ime boga..

Klijent: (nastavlja da se smeje)^[37].

Humor u Racionalno-emotivnoj-kognitivno-bihejvioralnoj terapiji

Albert Elis, osnivač Racionalno-emotivne-kognitivno-bihejvioralne terapije (REBT) je jedan od najstrasnijih zagovornika upotrebe humora u psihoterapiji. U svom pristupu ukazuje na preozbiljnost koja vodi do emocionalnih problema. Ljudi emocionalne probleme, ustvari, generišu iracionalnim mislima. Pridajućí sebi, drugima i uslovima pod kojima žive preteranu, totalno nehumorističnu značajnost, uznemiravaju sami sebe^[39]. U ABC modelu emocionalnih poremećaja „A“ je aktivirajući događaj a „C“ su emocionalne i bihejvioralne posledice. Međutim, ono što dovodi do negativnih nezdravih emocija i samoporažavajućeg ponašanja nije događaj, već interpretacija događaja „B“, tj. iracionalna uverenja u formi apsolutističkih zahteva i derivata u vidu užasavanja, nepodnošenja, obezvređivanja sebe, drugih ljudi i sveta. Te-

rapeut i klijent u toku seanse detektuju, osporavaju i zamenjuju iracionalna uverenja racionalnim uverenjima koja više odgovaraju stvarnosti, logična su i za klijenta korisnija jer ga uvode u zdrave emocije i samounapređujuće ponašanje. Klijentova uverenja se dovode u pitanje Sokratovskom raspravom, ali se isto tako koriste mnoge emocionalne i bihejvioralne metode, kao i domaći zadaci za isprobavanje i utvrđivanje novih obrazaca ponašanja u realnim situacijama [39]. Humor se koristi kao „napad“ na nepoželjna ponašanja ali nikad na osobu. Jedno je od najkorisnijih sredstava u borbi protiv preuveličavanja i katastrofiziranja. Postoje brojne kognitivne, emocionalne i bihejvioralne prednosti upotrebe humora u psihoterapiji^[39]:

Kognitivne prednosti: Pomaže klijentima da se smeju svojim greškama i odbiju da bilo na šta gledaju suviše ozbiljno; pomaže da se postigne objektivna distanca od samo-poražavajućih ponašanja i da se ona lakše „napadnu“; odvlači se pažnja od osećanja anksioznosti i depresivnih misli i dozvoljava da se koncentriše na proces promene; naglašava eventualnu klijentovu grandioznost, koja može biti glavni uzrok emocionalnih problema; daje alternative crno-belom mišljenju; „ruši“ stare, rigidne obrasce mišljenja; pomaže kontroli osećanja i prevladavanju problema, itd.

Emocionalne prednosti: Oslobađa bola i distresa; pojačava kreativnost i spontanost; vežbama protiv stidljivosti,

pomaže da klijeti prihvate sebe čak i kad drugi misle da se ponašaju veoma budalasto; uvodi igru u život i terapiju; klijenti vide terapeuta kao običnog čoveka, što pomaže uspostavljanju terapijskog odnosa; omogućava terapeutima da budu više konfrontirajući, itd.

Bihevioralne prednosti: Dramatično i oštro napada klijentova iracionalna uverenja; koristeći humoristične pesme i poruke, ljudi ih nesvesno asimiluju u svoje misli i ponašanja i deluju na nove načine; oslobađa opsesija i kompulzija; redukuje fobije; pokazuje kako smešno delujemo drugima, motivišući na menjaje navika i ponašanja, itd.

Jedna od često korišćenih tehnika su humoristične pesmice, koje omogućavaju ljudima da se izbore sa svojim samo-sabotirajućim idejama. Od klijenata se zahteva da ih pevaju mnogo puta, dok ne dođe do jačanja racionalno-emocionalnih poruka. Mogu se koristiti u toku terapije na različite načine: klijentima se daju tekstovi pesmica i različiti članci o REBT-u kada se prvi put pojave na terapiji; s vremena na vreme klijenti koji su anksiozni imaju domaći zadatak da sebi pevaju pesmice određen broj puta tokom nedelje; u toku grupnih terapija, članovi ih pevaju zajedno ili koriste kao vežbe protiv stidljivosti; pevaju u toku radionica na kojima se demonstriraju REBT seanse; klijenti se ohrabruju da sami komponuju svoje pesmice, koriste ih za sebe i pevaju svojim prijateljima, kako bi širili filozofiju REBT-a^[39].

ZAKLJUČAK

Analizirajući psihološke funkcije humora zaključujemo da bi njegova upotreba u oblasti psihoterapije mogla biti veoma plodna. Međutim, problem je što za sada njegova efikasnost nije jasno empirijski potvrđena. Kao svaki složen fenomen, tako i humor može biti korišćen na različite načine i sa različitim ciljem. Ne bi trebalo odustati od upotrebe humora, ali ne treba ga ni neselektivno koristiti, van dozvoljenih okvira i postavljenih ciljeva terapije.

IZJAVA O KONFLIKTU INTERESA

Ne postoji konflikt interesa.

USE OF HUMOR IN PSYCHOTHERAPY

Jovana Pešić¹

Tatjana Vukosavljević Gvozden²

Borjanka Batinić^{2,3}

- 1 City Centre for Social Work
City of Belgrade, Serbia
- 2 Department of Psychology,
Faculty of Philosophy
University of Belgrade,
Belgrade, Serbia
- 3 Clinic for Psychiatry,
Clinical Centre of Serbia,
Belgrade, Serbia

UDK: 612.81:611.8 (494.11)

doi: 10.5937/engrami2001068P

Summary

The article describes the notion of humor, the psychological aspects, and theories that explain it, as well as the association of humor with mental health. Several different therapeutic approaches have been presented that incorporate humor into their interventions, along with a description of the theoretical concepts they rely on and the techniques they use. It has been concluded that humor can be a valuable therapeutic tool which changes perspective, increases positive affect and mood, and leads to behavioral changes. However, while potentially productive, it should be used with caution - always in an empathetic, supportive atmosphere, with constant monitoring of the type of humor, client needs and specificity of the situation. Humor is directed towards undesirable traits and behaviors, but never towards a person.

Keywords:

humor, mental health, psychotherapy

LITERATURA / LITERATURE

1. <https://www.azquotes.com/>
2. Simpson JA, Weiner ESC. The Oxford English dictionary. (2nd ed., Vol. 7). Oxford: Clarendon Press; 1989.
3. Martin RA. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Elsevier Academic Press; 2006.
4. Burling R. Primate calls, human language, and nonverbal communication. *Current Anthropology* 1993; 34(1): 25-53.
5. Caron JE. From ethology to aesthetics: Evolution as a theoretical paradigm for research on laughter, humor, and other comic phenomena. *Humor: International Journal of Humor Research* 2002; 15(3): 245-81.
6. Apter MJ. A structural-phenomenology of play. In: Kerr JH, Apter MJ, editors. *Adult play: A reversal theory approach*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger; 1991. p. 13-29.
7. Deckers L. On the validity of a weight-judging paradigm for the study of humor. *Humor: International Journal of Humor Research* 1991; 6: 43-56.
8. Koestler A. *The Act of Creation*. London. Hutchinson; 1964.
9. Raskin V. *Semantic Mechanisms of Humor*. Dordrecht. D. Reidel; 1985.
10. Suls JM. A two-stage model for the appreciation of jokes and cartoons: An Information-Process Analysis. In: Goldstein JH, McGhee PE, editors. *The Psychology of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues*. New York: Academic Press; 1972, p. 81-100.
11. Lipps T. *Komik und Humor: eine psychologisch-asthetische Untersuchung* (Bd. 6, Beitrage zur Asthetik). Leipzig: Voss; 1898.
12. Derks P, Staley ER, Haselton MG. "Sense" of humor: Perception, intelligence, or expertise? In: Ruch W, editor. *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic*. New York, Berlin: Mouton de Gruyter; 2007, p. 143-158.
13. Szabo A. The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure Research* 2003; 35(2): 152-62.
14. Lazarus RS. Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist* 1991; 46(4): 352-67.
15. Fry WF. The biology of humor. *Humor: International Journal of Humor Research* 1994; 7(2): 111-26.
16. van Hooff JA. A comparative approach to the phylogeny of laughter and smiling. In: Hinde RA, editor. *Non-verbal communication*. Oxford, England: Cambridge U. Press; 1972, p. 209-24.
17. Carrell A. Historical Views of Humor. In: Raskin V, editor. *The Primer of Humor Research*. New York, Berlin: Mouton de Gruyter; 2008, p. 303-32.
18. Apter MJ. *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press; 1982.
19. Gruner CR. *Understanding laughter: The workings of wit and humor*. Chicago: Nelson-Hall; 1978.
20. Gruner CR. *The game of humor: A comprehensive theory of why we laugh*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers; 1997.
21. Knox I. Towards a philosophy of humor. *Journal of Philosophy* 1991; 48: 541-48.
22. Mindess H. *Laughter and liberation*. Los Angeles: Nash Publishing; 1971.
23. McDougall W. The theory of laughter. *Nature* 1903; 67: 318-19.
24. Freud S. *A general introduction to psycho-analysis*. New York: Liveright Publishing; 1935.

25. Freud S. Humour. *International Journal of Psychoanalysis* 1928; 9: 1–6.
26. Morreall J. Applications of Humor: Health, the Workplace and Education. In: Raskin V, editor. *The Primer of Humor Research*. New York, Berlin: Mouton de Gruyter; 2008, p. 449-78.
27. Fry WF Jr, Salameh WA, editors. *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, Inc.;1987.
28. Saper B. Humor in Psychiatric Healing. *Psychiatric Quarterly* 1988; 59: 306-19.
29. McDougall W. A new theory of laughter. *Psyche* 1922; 2: 292–303.
30. Simić S. Aforizam- od medicine do satire. *Engrami* 2018; 40 (1): 49-55.
31. Franzini LR. Humor in Therapy: The Case for Training Therapists in its Uses and Risks. *The Journal of General Psychology* 2001; 128 (2): 170-93.
32. Pešić J. Povezanost sopstvenog smisla za humor i očekivanja humora u psihoterapiji. Master rad. Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet, Odeljenje za psihologiju 2011.
33. Gibson N, Tantam D. The Best Medicine? Psychotherapists` Experience of The Impact of Humour on the Process of Psychotherapy. *Journal of The Society for Existential Analysis* 2018; 29 (1): 64-76.
34. Panichelli C, Albert A, Donneau AF, D`Amore S, Triffaux JM, Ansseau M. Humor Associated With Positive Outcomes in Individual Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy* 2018; 71: 95-103.
35. Dionigi A, Canestrari C. The use of humour by therapists and clients in cognitive therapy. *European Journal of Humour Research* 2018; 6 (3): 50-67.
36. Kubie LS. The Destructive Potential of Humor in Psychotherapy. *American Journal of Psychiatry* 1971; 127 (7): 861-66.
37. Farrelly F, Lynch M. Humor in Provocative Therapy. In: Fry WF Jr, Salameh WA, editors. *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, Inc.;1987. p. 81-107.
38. Farrelly F, Brandsma J. *Provocative Therapy*. Capitola: Meta Publications Inc.; 1974.
39. Ellis A. The Use of Rational Humorous Songs in Psychotherapy. In: Fry WF Jr, Salameh WA, editors. *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange, Inc.;1987. p. 265-87.

Jovana Pešić

Jovana Stojsavljevića 25,
Zemun, Beograd
+381 60 308 35 63

jov.pesic@gmail.com