

WYKORZYSTANIE HUMORU W SOCJOTERAPII

The use of humor in social therapy

Streszczenie

Artykuł rozwija temat obecności humoru w pracy wychowawczej i terapeutycznej. Autorki omawiają korzyści wynikające z operowania humorem, rozpatrując poczucie humoru jako ważną kompetencję skutecznego socjoterapeuty. Świadome tego, że humor jest jedną z fundamentalnych zasad budowania pozytywnych relacji społecznych, wspominają także o granicach jego stosowania czy wręcz negatywnych konotacjach. Humor traktowany jest jako sprawność wymagająca nieustannej praktyki.

Słowa kluczowe: humor, komizm, terapia, socjoterapia, socjoterapeuta, wychowanie

Abstract

The article deals with the presence of humor in the educational and therapeutic work. The authors discuss the benefits of humor operating, considering a sense of humor as an important competence of an effective sociotherapist. Being aware of the fact that humor is one of the fundamental principles for building positive social relationships, the authors refer to the limits of its use or even negative connotations. Humor is treated as a skill which requires constant practice.

Key words: humor, therapy, sociotherapy, sociotherapist, education

1. Wstęp

Często powtarza się, że gdyby ludzie więcej się uśmiechali, obdarzali innych uśmiechem, świat byłby ładniejszy, bardziej przyjazny, a nam żyłoby się o wiele milej. Trudno się z tym nie zgodzić. Rzeczywiście, czasem życzliwy uśmiech drugiej osoby może pomóc nam nabrać dystansu do pewnych spraw, zachęcić do działania czy ośmielić. Jeden niewymuszony uśmiech może przynieść więcej korzyści niż wiele wypowiedzianych słów.

Gdy pytamy kobiety o to, jakie cechy u mężczyzn preferują, to gdzieś zwykle w czołówce, pojawia się poczucie humoru. Ten atrybut osobowości kobiet jest wysoko ceniony również przez mężczyzn. Poczucie humoru okazuje się tak oczekiwane u potencjalnego partnera, że powstał akronim dla jego określenia *GSOH* – *good sense of humor* [Radomska, 2012]. W sytuacji gdy uczniom zadajemy pytanie, jakich nauczycieli lubią, w ich odpowiedziach często pojawiają się wzmianki o wesołym usposobieniu, żartobliwości i poczuciu humoru. Nierzadko te cechy wymieniane są na jednym z pierwszych miejsc. Podobnie sytuacja wygląda, gdy w czasie zajęć akademickich omawiamy kompetencje nauczycieli, opiekunów,

terapeutów a zadajemy studentom pytanie dotyczące tego, jakimi oni sami chcieliby być specjalistami, jakie cechy oraz umiejętności są w ich odczuciu ważne i kluczowe do pełnienia owej roli. Słuchacze podkreślają, iż poczucie humoru to bardzo ważna kompetencja pedagoga. Jednocześnie wielu wskazuje, że *posługiwanie się poczuciem humoru jest działaniem okazjonalnym, a nie prawidłowością pedagogiczną* [Czeglik, 2012, s. 72]. Tymczasem humor oraz rozmaite formy jego realizacji (dowcip, żart, komizm, groteska, zabawa, anegdota, ironia) odgrywają ważną rolę w różnych dziedzinach życia – także w edukacji i terapii.

Humor może być ważną formą komunikacji w instytucjach edukacyjnych i opiekuńczych, gdyż wywołuje pozytywne emocje i podnosi jakość procesów poznawczych, a zarazem zwiększa wydajność nauki i pracy. Humor jest cenną siłą charakteru, która pozwala przezwyciężać codzienną rutynę, rozładowywać sytuacje stresowe, odbierać mocy popełnianym błędom i ludzkim niedoskonałościom. Przy użyciu humoru ludzie poprawiają jakość wzajemnych relacji od zarania dziejów. Arystoteles stwierdził, że oprócz człowieka *żadne bowiem zwierzę nie śmieje się*, zwracając tym samym uwagę, że śmiech należy do istoty człowieczeństwa i odróżnia człowieka od świata zwierząt, a skoro tak, nie może być czymś podrzędnym, bez znaczenia z filozoficznego punktu widzenia [Geier, 2007, s. 28]. Fakt ten podkreślił Immanuel Kant, odwołując się do VII pieśni z *Henriade* Woltera: *Voltaire powiedział, że niebo, aby zrównoważyć liczne udręki naszego życia, dało nam dwie rzeczy: nadzieję i sen. Powinien był zaliczyć do tego jeszcze śmiech* [Kant, 2004, s.274]. Śmiech, humor, komizm odgrywają zatem ważną rolę w życiu społecznym i jednostkowym. Kazimierz Żygulski mówi nawet o *wspólnocie śmiechu*, rozumianej jako wspólnota kulturowa, kształtowana przez komizm, podobnie jak wspólnotę kształtuje język [Żygulski, 1976, s.15]. Spotykane są także takie określenia jak: *socjokomizm* czy *socjohumor* – odnoszące się do przejawów humoru typowego dla danych grup społecznych [Badyła, 2014, s. 246].

W artykule omówimy rolę humoru w socjoterapii, która jest jedną z form grupowej pomocy psychologicznej kierowanej do dzieci i młodzieży przejawiającej różnorodne trudności w zachowaniu lub zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym. Rozpatrzmy humor jako ważny atrybut pedagoga – terapeuty oraz wskażemy korzyści, które może osiągnąć socjoterapeuta, traktując humor jako istotne narzędzie służące do sprawnego i efektywnego prowadzenia grupy wychowanków, a tym samym osiągnięcia zamierzonych celów. Wskażemy praktyczne wskazówki dla nauczycieli i terapeutów, którzy chcą wykorzystać potencjał humoru i zalecenia do pracy, które mogą ułatwić współpracę i budowanie relacji, kreatywności i tożsamości z konstruktywną grupą.

2. Bliższe spojrzenie na humor w relacji wychowawczej i terapeutycznej

Coraz więcej osób interesuje się humorem nie tyle w kategoriach filozoficznych czy etycznych, co w perspektywie wychowawczej i terapeutycznej. Humor z powodzeniem wykorzystywany jest do budowania pozytywnych relacji społecznych, szczególnie w terapiach grupowych. Humor stosowany jako celowe narzędzie do wywołania zmiany, jak i codzienne, spontaniczne zachowanie. Ma doraźny cel wychowawczy, informacyjny oraz kształcący, a zarazem jest z istoty rzeczy ulotny, niepowtarzalny. Humor to kreatywność i zabawa, budząca pozytywny stosunek do życia, ubarwiający je, zapobiegający stagnacji i marazmowi.

Wg Marii Dudzikowej humor jest kategorią „całościową” ponieważ obejmuje definitywnie i zjawiskowo zarówno cechę osobowości, sferę postrzegania, kontekst społeczny, jak też sferę panowania nad sytuacją. Jest on instrumentem kontroli społecznej, socjalizacji, okazją przeżycia katartycznego [Dudzikowa, 1995]. W związku z tym, że tak różnie możemy rozumieć „humor” i tak szerokie znaczenie przypisujemy temu słowu, wymienia się wiele jego funkcji. Jedną z klasyfikacji opracowaną została przez Krystynę Michałek, która odnosi swoje rozważania nad komizmem i śmiechem do przedszkola. Autorka proponuje wyróżnić

cztery funkcje humoru: zabawową, terapeutyczną, poznawczą i wychowawczą. Dla porównania Agnieszka Czeglík rozszerza nieco tę klasyfikację i ujmuje funkcje śmiechu i humoru następująco: funkcja integrująca, funkcja odprężająco-rozrywkowa, funkcja wychowawcza, funkcja poznawcza, funkcja katartyczna, funkcja terapeutyczna [Czeglík, 2012, s. 72-75]. Widać zatem, że humor pełni szereg funkcji, stąd możliwość jego szerokiego zastosowania w edukacji, wychowaniu i terapii.

Funkcje humoru w socjoterapii:

- Funkcja integrująca – śmiech łączy i integruje wszystkich członków danej grupy. Tworzy się wówczas swoista „wspólnota śmiechu”. Śmiech w grupie ujawnia kulturową więź, element porozumienia i wskazuje na poczucie partnerstwa. To szczególnie istotna funkcja z punktu widzenia prowadzenia zajęć socjoterapeutycznych, ponieważ śmiech zmniejsza problemy adaptacyjne, uatrakcyjnia interakcje międzyludzkie, do czego dąży się konstruując doświadczenia korekcyjne w odniesieniu do indywidualnego uczestnika oraz realizując cele grupowe.
- Funkcja odprężająco-rozrywkowa (ludyczna, zabawowa) – śmiech przynosi odprężenie, wywołuje nastrój radości, a także uwalnia od zahamowań – wszystko to można osiągnąć poprzez zabawę, która jest jedną z dominujących metod pracy w socjoterapii. Istotą tej funkcji jest dostarczenie bodźców, które mogą sprawić, że stany psychiczne związane z negatywnymi emocjami stają się łatwiejsze do przeżywania. Ten aspekt operowania humorem, praca ze śmiechem, jest szczególnie cenny w socjoterapii, ponieważ uczestnicy, którzy doświadczyli urazów w kontaktach z innymi ludźmi przejawiają tendencję do odtwarzania ich w nowej grupie. Aby nie dopuścić do takich sytuacji, prowadzący może rozluźniać atmosferę, pokazywać alternatywne sposoby reagowania i zachowania z dozą humoru, wykorzystując ku temu szereg zabaw (interakcyjnych, ruchowych, itp.).
- Funkcja wychowawcza – ukazując niewłaściwe zachowania dziecka / młodego człowieka jako zabawne, łatwiej uzyskujemy zamierzone efekty wychowawcze, niż siłą perswazji czy też ciągłego pouczania. Należy jednak pamiętać, że aby utrwalić pozytywne zachowania, śmiech nie może ranić, ponieważ może to spowodować zahamowania w interakcjach społecznych. Taka sytuacja byłaby niepożądana podczas zajęć socjoterapeutycznych, dlatego należy być bardzo taktownym i delikatnym, aby nie pogłębiać dodatkowo urazów uczestników zajęć i nie potwierdzać ich negatywnych sądów o sobie.
- Funkcja poznawcza – realizuje się poprzez zaspokojenie ciekawości świata w sposób dowcipny i zaskakujący. Gdy wiadomości dotyczące otaczającej rzeczywistości poprzemy humorystycznymi przykładami czy anegdotami, zostaną one prędkiej i łatwiej zapamiętane. To ważne np. w przypadku dzieci i młodzieży wagarującej, którzy opuszczają lekcje, bo „szkoła jest nudna”, nie pozwala odnosić sukcesów. Okraszone szczyptą humoru informacje mogą zachęcić ich do poznawania świata i nauki o nim.
- Funkcja katartyczna – humor umożliwia odreagowanie stresów, łagodzenie konfliktów i nieporozumień. W socjoterapii katharsis jest jednym z czynników zmiany. Takie odreagowanie emocjonalne polega na ujawnieniu dotychczas blokowanych, silnych emocji w toku zajęć grupowych. Wyrażenie tych emocji i zwerbalizowanie własnych problemów prowadzi do poczucia ulgi, a w konsekwencji – do reorganizacji poznawczej w zakresie sposobu spostrzegania siebie i innych [Słysz, 2008, s. 11]. Lęk towarzyszący wchodzeniu do nowej grupy, narażeniu na ocenę innych ujemnie koreluje ze szczerością i otwartością w relacji terapeutycznej, która jest niezbędnym warunkiem zmiany. Wprowadzenie humoru w relację działa jako czynnik normalizujący, sygnalizujący akceptację i zainteresowanie.

- Funkcja terapeutyczna – humor to środek samoobrony, rozładowania rosnącego niezadowolenia, gniewu, oburzenia i kompleksów; pozwala łatwiej znosić stres i negatywne przeżycia; ma ona ścisły związek z zabawą, a więc pozostaje w związku z funkcją zabawową. Funkcja ta pomaga w ukształtowaniu zdrowej psychiki dziecka poprzez usunięcie stresów i frustracji w zabawie.

W *Psychologii humoru* [Tomczuk–Wasilewska, 2009, s. 46] autorka dokonuje przeglądu rodzajów i form humoru oraz różnorodnych funkcji, które on spełnia. Wśród wielu opisuje humor afiliacyjny, w którym zawiera się funkcja komunikacyjna humoru. Podążając za wieloma cytowanymi autorami¹ opisuje ten rodzaj humoru jako służący budowaniu więzi międzyludzkich. Zalicza do niego wspólne opowiadanie żartów, śmiesznych historyjek, anegdot, dobroduszne żartowanie z aktywności grupy i inne sposoby rozweselania się, służące rozwijaniu społecznej jedności, moralności, atrakcyjności, redukowaniu konfliktów i napięć. Kreuje on pozytywną atmosferę, ułatwia porozumienie, motywuje do wspólnej pracy. Rozpatrując walory humoru w kategoriach pracy socjoterapeutycznej, można uznać go za ważny element i niezbędny składnik spotkań terapeutycznych – rozładowujący napięcia, wzmacniający więzi, łagodzący skutki negatywnego myślenia o sobie, pozwalający otwarcie się na innych ludzi oraz umożliwiający nawiązanie z nimi udanych relacji (a także ich podtrzymywanie) i zmniejszenia dystansu między członkami grupy. Zatem humor afiliacyjny jest środkiem, który służy integracji uczestników spotkań socjoterapeutycznych oraz podnosi jakość komunikacji między nimi i wpływa pozytywnie na budowanie spójności grupy². Wg Mayera [Tomczuk – Wasilewska, 2009, s. 52] można wyróżnić cztery funkcje humoru w komunikacji, które pozwalają określić granice relacji i zachowań interpersonalnych: unifikujące stanowiska w komunikacji (identyfikacja oraz klaryfikacja) oraz służące do zaznaczenia odmienności stanowisk (różnicowanie i egzekwowanie). Z punktu widzenia socjoterapii i zasad prowadzenia zajęć o takim charakterze jest bardzo istotne, aby prowadzący wykorzystywał humor do przedstawienia norm społecznych w taki sposób, aby uczestnicy zajęć nie czuli się napiętnowani za ich nieprzestrzeganie (egzekwowanie), jako narzędzia perswazji czy bezpiecznego sposobu na przedstawienie niepopularnego poglądu, będącego propozycją alternatywnej, konkurencyjnej perspektywy (różnicowanie), w końcu posługiwać się humorem jako instrumentem perswazji i poszukiwania konsensusu.

W tym miejscu warto wspomnieć o terapii śmiechem, będącej oddziaływaniem, którego celem jest poprawa jakości życia człowieka w różnych okolicznościach. Znane są różnorodne określenia tego rodzaju terapii: geloterapia, gelototerapia, poprzez rideoterapię (z łac. rideo, ridere – śmiać się) po hilaroterapię (z grec. hilaros – radość, cieszyć się). Ten rodzaj terapii, skierowany do osób w różnym wieku, z różnorodnymi przypadłościami, chorobami, doświadczeniami życiowymi nie jest jedynie zabawą, lecz sposobem leczenia docenianym przez szerokie grono lekarzy, psychologów i pedagogów. Śmiech jako skuteczna forma terapii wykorzystywany jest w wielu miejscach: w szpitalach, placówkach terapeutycznych, domach pogodnej starości, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, w których przebywają ludzie, potrzebujący „śmiesznych impulsów” oraz kontaktu z ludźmi potrafiących „zarażać śmiechem” i tym samym rozjaśniać szarą, czasem czarną rzeczywistość, kształtować u ludzi postawę życiową pełną optymizmu, przeciwdziałać nudzie i odwracać uwagę od smutnych myśli i trudnych sytuacji przeżywanych przez takie osoby. Gelototerapia jako *poważna dziedzina aktywności wymaga od swych adeptów odpowiedniego przygotowania i rozważi*

¹ m.in.: A. Ziv, H. M. Lefcourt, R. A. Martin

² Wg J. Fryt: Doświadczenie spójności jest ważnym elementem rozwoju grupy – pozwala zacieśniać więzi, które z czasem będą mogły stać się bardziej autentyczne i głębokie. Osłabia lęk uczestników i motywuje ich do pozostania razem. Zapamiętanie dobrych momentów w procesie kształtowania się grupy ułatwia postrzeganie ewentualnych późniejszych problemów we współdziałaniu jako możliwych do rozwiązania.

[Grzybowski, 2012, s. 26]. Autor opisuje różne obszary rzeczywistości, w których terapię śmiechem można stosować: medyczny i opiekuńczo-edukacyjny, psychoterapeutyczny, medytacyjno-relaksacyjny, towarzysko-rozrywkowy czy biznesowy, których specyfika wyznacza rolę i zadania terapii poprzez śmiech dla osób funkcjonujących w tych obszarach. Jeśli spojrzymy kompleksowo na socjoterapię dzieci i młodzieży, biorąc pod uwagę cele, jakie w trakcie spotkań powinny być realizowane przez prowadzących (rozwojowe, edukacyjne, korekcyjne/terapeutyczne), a także weźmiemy pod uwagę wielość miejsc i instytucji, w jakich socjoterapia jest realizowana, to z przekonaniem można stwierdzić, że gelototerapia świetnie się w nią wpisuje. Podobnie jak Doktorzy Klauni, socjoterapeuci pracują wykorzystując elementy arteterapii, muzykoterapii, pedagogiki zabawy, co pozwala wychowankom przyjemnie spędzić czas, odprężyć się, przynoszą radość, pobudzają ich do spontanicznych zachowań i odreagowania stresu.

3. Korzyści płynące z zastosowania humoru w socjoterapii

Młody człowiek w procesie socjoterapii często spotyka się z sytuacją braku kompetencji, niepewności związanej z dążeniem do zmiany, przystosowania do zmieniających się warunków, nowej grupy. Humor działa zaskakująco dobrze jako narzędzie do radzenia sobie w sposób kreatywny z otaczającą rzeczywistością, z nieprzewidywalnością życia, z niepewnością. Poniżej omówione zostaną powody przemawiające za zastosowaniem humoru jako metody pracy w socjoterapii.

Humor redukuje stres i poczucie zagrożenia. Lęk i strach towarzyszą nam od początku życia. Psycholodzy mawiają nawet, że lubimy się bać, gdyż strach jest jednym z czynników budowania odporności, tak niezbędnej w procesie uczenia się. Dzieciom czytamy bajki, w których zły wilk zjada babcię i Czerwonego Kapturka, sami oglądamy horrory i melodramaty; i choć napięcie jest olbrzymie, gdy nie wiadomo czy bohaterka wybierze odpowiedniego kandydata na partnera, ciekawość bierze górę nad niepewnością i lękiem. Bodziec emocjonalny o niskim bądź średnim natężeniu może stanowić element rozwojowy, być przyczynkiem do uruchomienia procesu uczenia się. Dlatego Robin i Batman pomagają pokonać dziecięcą fobię szkolną, a Supermen pozwala dzieciom uwierzyć we własne siły [Lazarus, 2003. s. 68 i nast.]. Bodziec emocjonalny o dużym natężeniu wywołuje reakcje zgoła inne. Poczucie zagrożenia o takiej sile, w szczególności utrzymujące się przez dłuższy czas, rodzi zdecydowanie niekorzystne zmiany, wywołuje mechanizm walki bądź ucieczki, będący fizjologiczną reakcją na stres. W dzisiejszym świecie owa reakcja jest nieprzystosowawcza. Bez względu na to czy stoimy oko w oko z tygrysem, z nielubianym nauczycielem, szefem, czy oglądamy thriller, nasz organizm przygotowuje się do walki bądź ucieczki przed zagrożeniem. Najbardziej naturalnym mechanizmem obronnym jest tłumienie emocji. To zdrowa ochronna reakcja, jednak działająca na krótką metę. W dłuższej perspektywie może wywoływać wiele negatywnych konsekwencji. Tymczasem śmiech i szeroko rozumiany humor nie mają skutków ubocznych, nie wymagają kontaktu z lekarzem lub farmaceutą, a potrafią przekształcić śmiech negatywny, w mobilizujący. Na podstawie badań neuroimmunologów można wyciągnąć optymistyczne wnioski, że radosny śmiech pozwala zredukować stres fizyczny i psychiczny [Tamblyn, 2009, s. 92 i nast.]. Stąd, by zapanować nad wysokim poziomem stresu, warto stosować humor. Doni Tamblyn wymienia trzy *stresolapy*, które redukują poczucie zagrożenia w procesie edukacyjnym:

1. Daj uczniom prawo wyboru i poczucie kontroli nad sytuacją. W socjoterapii wychowankowie powinni wiedzieć, że nie muszą brać udziału w poszczególnych aktywnościach, że mają moc podejmowania decyzji w procesie swojego uczenia się. Rolą terapeuty jest takie konstruowanie zadań i wykorzystanie technik, by

- zachęcić oporujących klientów do aktywności. Dobrze sprawdzą się w tej sytuacji zabawy z chustą animacyjną, elementy pantomimy czy inscenizacje. Dla przykładu, odgrywanie roli przez prowadzącego osoby ocierającej łzy z powodu braku zaangażowania członka grupy wywoła w nim niewielkie napięcie emocjonalne, przy tym stanowić może humorystyczny element mobilizujący do zmiany zachowania. Różne maskarady, odgrywanie ról, przybierające formy groteskowe, czasem nawet szydercze, mają doraźny cel wychowawczy, informacyjny i kształcący [Królikowska, 2009, s. 199].
2. Bądź pozytywnie nastawiony. Mówienie o tym, że pozytywne nastawienie stanowi zasadniczy element realizacji celu nie jest niczym nowym ani odkrywczym. Bywa jednak nazbyt rzadko stosowane w procesie terapeutycznym. Afirmacje w socjoterapii powinny być stosowane zarówno przez prowadzącego, jak i członków grupy na każdym etapie jej rozwoju. Mogą przybierać postać stwierdzeń wypowiedzianych bądź zapisywanych. Na etapie formowania się grupy, afirmacje mogą służyć lepszemu poznaniu się i integracji zespołu. Pozytywne emocje przyspieszają naukę oraz sprawiają, że informacje wydają się bardziej realne, rzeczywiste, zatem łatwiejsze do przyswojenia i późniejszego odtworzenia.
 3. Oceniaj postępy w sposób bezstresowy, sytuacja oceny nie należy bowiem do najbardziej komfortowych. Ważne jest, by terapeuta przekazywał informację zwrotną jako przyjazną uwagę i zainteresowanie. Każdy wychowanek powinien otrzymać szczere uznanie. W filmie *Patch Adams* główny bohater skutecznie pomaga walczyć współlokatorowi z bandą urojonych wiewiórek przy użyciu zwiualizowanej bazuki, zaś w sytuacji terapii grupowej rozładowuje napięcie, towarzyszące dyskomfortowi przestrzennemu uczestników poprzez wywołanie burzy mózgow nt. jakie pytanie może mieć Wini, katatonik. Ten element humoru to porozumienie z człowiekiem, poznanie go, chęć słuchania, *prawdziwego słuchania*. W tym kontekście humor zbliża ludzi, sprawia że lepiej się porozumiewają i słuchają siebie nawzajem.

Proces terapeutyczny to nie gonitwa na czas, to nie projekt, który musi się zakończyć osiągnięciem wskaźników w określonym czasie. By cel określony jako konkretna i utrwalona zmiana mógł zostać osiągnięty potrzebna jest przestrzeń, brak pośpiechu, wytchnienie, ale i nadanie znaczenia owej zmianie. Humor jest w tym obszarze wspólnym sprzymierzeńcem.

4. Poczucie humoru jako kompetencja skutecznego socjoterapeuty

Od socjoterapeuty oczekuje się wielu umiejętności, rozległej wiedzy, a przede wszystkim predyspozycji do tego, by pracować z dziećmi i młodzieżą, którzy w kontaktach z ludźmi doświadczyli rozmaitych urazów lub którym brakuje umiejętności w funkcjonowaniu społecznym. Decyduje to o tym, czy na zajęciach socjoterapeutycznych zostaną stworzone warunki, które umożliwią uczestnikom odreagowanie emocjonalne, zmianę w sposobie myślenia o sobie oraz pozwolą na skorygowanie niekorzystnych wzorców zachowań. Wśród wielu kompetencji socjoterapeutycznych i praktycznych umiejętności podkreślane są te niezbędne do pracy z drugim człowiekiem. Wymagana jest fachowa wiedza z obszarów psychologii i pedagogiki oraz umiejętności, szczególnie diagnostyczne, związane z prowadzeniem grup, a także komunikacyjne (socjoterapeuta nie krytykuje, zwraca uwagę w delikatny sposób, uważnie słucha uczestników zajęć, przekazuje wskazówki i uwagi nacechowane pozytywnymi informacjami, nie stosuje komunikatów agresywnych). Wszystko to składa się na warsztat pracy socjoterapeuty – w szczególności sposób przyczynia się do bezpiecznego organizowania doświadczeń terapeutycznych. Oprócz wymienionych predyspozycji i zdolności, za ważną kompetencję osób zawodowo zajmujących się socjoterapią dzieci i młodzieży,

uważane jest także poczucie humoru. Trudno się nie zgodzić, że to cenna i przydatna cecha charakteru, wyjątkowo pomocna w pracy z dziećmi i młodzieżą, wyśmienicie ułatwiająca wspólne funkcjonowanie w grupie. Humor i pogodny dowcip są wyrazami życzliwości a także przychylności wobec innych.

W pracy socjoterapeutycznej prowadzący jest – na różnych etapach relacji pomagania – źródłem, narzędziem i podmiotem zmian [Waszyńska, 2013, s.115]. Aby pomóc wychowankom w zdobywaniu nowych korekcyjnych doświadczeń oraz informacji o sobie niepotwierdzających ich negatywnych sądów na swój temat, socjoterapeuta musi posługiwać się różnymi środkami i wykorzystywać w działaniu różnorodne metody. Od tego zależy czy spotkania będą interesujące. By u wychowanków przełamać onieśmielenie, rozbudzić zainteresowanie, stworzyć przyjemny klimat spotkań, rozładować napięcie, a także zredukować lęk i agresję u wychowanków, potrzebne jest zabarwione humorystycznie podejście prowadzącego. W tego rodzaju działaniach terapeuta zaprasza dziecko do skonstruowanej przez siebie sytuacji po to, aby dokonać zmian w jego sposobie myślenia, odczuwania i zachowania [Strykowska, 2011, s. 58]. Stosuje różne metody, techniki, zabiegi, które mają na celu przekonać młodego człowieka do uczestnictwa w zajęciach, w życiu danej grupy, aby zrozumiał, że spotkania w takim gronie mogą być przyjemne i stanowić okazję do nawiązania relacji z osobami, od których mogą czerpać informacje zwrotne na swój temat i razem z nimi poznawać świat, swoje możliwości, talenty i ograniczenia. Punktem wyjścia do takiego serdecznego zaproszenia będzie na pewno atmosfera spotkań – przyjemna, miła, pełna życzliwości i zrozumienia, co pozwoli uczestnikom poczuć się zwyczajnie dobrze w nowym gronie oraz zachęci do obecności na kolejnych spotkaniach. Czynnikiem motywującym będzie na pewno postawa prowadzącego: serdeczna, miła, sprzyjająca otwarciu się i zaufaniu oraz jego poczucie humoru. Dzięki niemu będzie mógł on reagować na nieprzewidziane sytuacje, spontaniczne wypowiedzi, niegrzeczne uwagi ze strony uczestników lub w chwilach nieznośnej ciszy i oporu ze strony grupy. To cenna umiejętność, którą warto z taktem i umiarem wykorzystywać w pracy terapeutycznej z grupą. W sytuacji gdy socjoterapeuci poznają swoich wychowanków, ich troski, nastawienie do ludzi i świata, gdy próbują ten stosunek do otaczającej rzeczywistości poprawić, uzdrowić, niejednokrotnie natrafiają na opór, brak chęci do współpracy. Wtedy warto *przyjrzeć się z pedagogicznym dystansem, być może nawet z przymrużeniem oka, czy lekkim uśmiechem* [Marzec – Józwicka, 2014, s. 168]. Wszystko po to, by w przeżywaniu często trudnych emocji dać wychowankom możliwość spojrzenia na pewne sytuacje z dystansem. Przyda się to również samym prowadzącym, którzy w taki sposób mogą zareagować na wydarzenia w grupie, utrudniające im pracę, np. bierność, komentowanie, prowokowanie, spóźnianie się. To dobry sposób, aby zdystansować się do zachowań zakłócających przebieg spotkania i hamujących proces zmiany rozwojowej lub korekcyjnej grupy oraz poszczególnych jej uczestników. Pamiętajmy o tym, że śmiechem, humorem, żartem nie zawsze uda nam się rozwiązać problemową sytuację. Poczucie humoru nie jest bowiem środkiem uniwersalnym, odczytywanym i interpretowanym przez wszystkich uczestników w jednakowy sposób.

Odpowiednie poczucie humoru ma istotne znaczenie wówczas, gdy prowadzący grupę decyduje się zastosować wobec uczestników interwencję z wykorzystaniem paradoksu. To niekonwencjonalne działanie znajduje zastosowanie szczególnie w pracy z trudnym wychowankiem, a polega na przełamywaniu pewnych utrwalonych wzorów reakcji poprzez zachowanie, które różni się od przejawianego zwykle przez wychowawcę. Wydawać się może, że w takim działaniu terapeuta wzmacnia istniejący problem nie usuwając go. Jarosław Jagieła omawiając metodę paradoksu podaje wskazówkę, którą można uznać za jego sedno: *gdy robisz coś, co nie przynosi efektu – zrób coś innego. Jeśli mimo wysiłków wychowanek nie zmienia postępowania – to powinien zmienić swoje relacje w stosunku do niego* [Jagiela, 2005, s. 115-117]. Taka nowa sytuacja i odmienne zachowanie prowadzącego może zasko-

czyć wychowanka. Możemy wykorzystać pokłady przekory drzemiące w młodych ludziach w myśl paradoksalnej zasady: jeśli chcesz, aby przestał to robić – każ mu robić tę rzecz bez przerwy. Dla niektórych wychowanków to zupełnie nowe doświadczenie.

5. Ograniczenia w wykorzystaniu humoru w pracy socjoterapeutycznej z dziećmi i młodzieżą

Pewien Abderyta chciał się powiesić. Stryczek urwał się, a on rozbił sobie głowę. Wziął od lekarza plaster, nałożył na ranę, po czym znów poszedł się powiesić [Philogelos, 1986, s. 87]. Humor w pracy wychowawcy i terapeuty jest niczym plaster u Abderyty. Działa kojąco, łagodzi dolegliwości i niepowodzenia, ale nie jest remedium na wszystko. Czy istnieją ograniczenia związane z wykorzystaniem humoru, na jakie aspekty należy zwrócić uwagę?

Na zajęciach terapeutycznych z pewnością nie będziemy dążyć do wybuchów śmiechu z częstotliwością jednego herca. Gwałtowny i niepohamowany śmiech ma wiele wad, niemniej w nadmiarze zdecydowanie nie sprzyja nauce. W procesie terapeutycznym będziemy raczej bawić się informacjami, stosować zabawy grupowe, inscenizacje, wykorzystywać humor sytuacyjny.

Humor ułatwia relaksację, rozluźnienie. Wtedy jednak, gdy odbywa się *na czyjś koszt* powoduje, że czujemy się przynajmniej niekomfortowo. Prędzej czy później, spontaniczny humor może kogoś obrazić. Prawdopodobieństwo przypadkowego obrażania kogoś wzrasta wraz z różnorodnością kulturową czy etniczną. Dowcip typowy dla Irlandczyków: *Jak rozśmieszyć Pana Boga? Opowiedzieć mu o swoich planach.* jest neutralny kulturowo. Ale już skutki dowcipu o studentach: *Ludzie zazwyczaj są leniwi, ale studenci nie podlegają tej regule, studenci zawsze są leniwi.* mogą być w pewnych warunkach katastrofalne.

Humor zastosowany zbyt często albo w niedbały sposób, w grupie która nie podziela poczucia humoru terapeuty, może nadwyrężyć jego reputację. Nazywanie wychowawcy *śmieszkiem*, *klaunem* rzadko jest w zamyśle komplementem. Humor trzeba używać rozsądnie i z umiarem, by zmaksymalizować prawdopodobieństwo, że będzie działał skutecznie bez podkopywania naszej wiarygodności.

Mądre posługiwanie się humorem w pracy wychowawczej i terapeutycznej z dziećmi i młodzieżą nie jest łatwe. Powinniśmy szczególnie dbać, aby był on elementem konstruktywnym we wzajemnych interakcjach, a rozmówca dostrzegał nasze dobre intencje i nie mylił śmiania się z wyśmiewaniem.

6. Podsumowanie

Dzieci i młodzież zaniedbani wychowawczo doświadczyli w swoim życiu wiele przykrości, niejednokrotnie byli świadkami dramatycznych wydarzeń. Wszystko to powoduje, że nie potrafią się bawić, a nawet uważają, że zabawa i śmiech są niewłaściwe, a w grach i zabawach wymagających rywalizacji, oszukują. Te i inne urazowe przekonania stanowią blokadę dla prawidłowej socjalizacji, zaś wplatanie humoru w proces leczący daje szansę na skorygowanie błędnych przekonań i nauczenie młodych ludzi szacunku do siebie i innych. Okazuje się, że humor stanowi istotny element motywacji wewnętrznej. Każdy z nas chętnie weźmie udział się w wydarzeniu, które bawi i daje radość. Jeśli terapie uda się włączyć w proces dobrą zabawę, to może być pewien, że jego wychowankowie z niecierpliwością będą oczekiwać kolejnego spotkania, a może nawet zaangażują się w proces.

BIBLIOGRAFIA:

- Czeglik Agnieszka. 2012. „Dobry humor – towar deficytowy w edukacji”? *Bliżej przedszkola*, nr 12.135.
- Badyła Agnieszka. 2014. Obraz szkoły i edukacji w skeczach kabaretowych. W *Humor w kulturze i edukacji*, red. Ewa Dunaj, Iwona Morawska. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Dudzikowa Maria. 1995. „Wiedza przygniotła ich do ziemi? Czyli o poczuciu humoru nauczycieli w ocenie uczniów”. *Studia Pedagogiczne* tom XI.
- Fryt Joanna. 2015. Procesy grupowe w socjoterapii dzieci i młodzieży. W *Socjoterapia dzieci i młodzieży. Diagnoza i metody pracy*, red. Agnieszka Lasota, Jan Franczyk. Warszawa: Żak.
- Geier Manfred. 2007. *Z czego śmieją się mądrzy ludzie*. Kraków: Universitas.
- Grzybowski Przemysław. 2012. *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Kraków: Impuls.
- Jagiela Jarosław. 2005. *Trudny uczeń w szkole. Krótki przewodnik psychologiczny*. Kraków: Rubikon.
- Kant Immanuel. 2004. *Krytyka władzy sądowniczej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Królikowska Jadwiga. 2009. Drama stosowana jako interwencja społeczna. *Terapia w resocjalizacji* cz. I, red. Andrzej Rejzner, Paweł Szczepański. Warszawa: Żak.
- Janowski Jerzy (przekł.). 1986. *Philogelos albo śmieszek*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Lazarus Arnold. 2003. *Wyobrażenia w psychoterapii*. Gdańsk: GWP.
- Marzec – Józwicka Magdalena. 2014. Czy uczeń jest arbuzem? Pół żartem, pół serio o tym, jak to w szkole bywa...”. W *Humor w kulturze i edukacji*, red. Ewa Dunaj, Iwona Morawska. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Michałek Krystyna. 1995. „Humor i dowcip jako technika”. *Wychowanie w przedszkolu* nr 2.
- Radomska Anna. 2012. „Dobry żart, męża wart”. *Charaktery* nr 4.
- Shadyac Tom (reż.). 1998. *Patch Adams*. Universal, USA.
- Słysz, Anna. 2008. Główne czynniki zmiany w socjoterapii dzieci i młodzieży. W *Pojęcie zmiany w teorii i praktyce pedagogicznej*, red. Joanna Słapińska. Poznań: Wydaw. Nauk. UAM.
- Strykowska Justyna. 2011. „Kompetencje socjoterapeutyczne w pracy pedagogicznej”. *Neodidagmata* nr 31/32.
- Tamblyn Doni. 2009. *Śmieć się i uczyć*. Kraków: Wolters Kluwer.
- Tomczuk – Wasilewska Jolanta. 2009. *Psychologia humoru*. Lublin: KUL.
- Waszyńska Katarzyna. 2013. *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka*. Poznań: Wydaw. Nauk. UAM.
- Żygulski Kazimierz. 1976. *Wspólnota śmiechu. Studium socjologiczne komizmu*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.