Terapia śmiechem

Jak rozwijać poczucie humoru



ALEKSANDER ŁAMEK

Aleksander Łamek

Terapia śmiechem

Jak rozwijać poczucie humoru

Wydanie II

Warszawa 2008

Oficjalna strona autora:

www.aleksanderlamek.pl

Publikacja bezpłatna

Spis treści

Wstęp 5

Część I. Terapia śmiechem 8

Rozdział 1. Fizjologia śmiechu 8
Rozdział 2. Pozytywne właściwości śmiechu 12
Rozdział 3. Gelotologia 16
Rozdział 4. Kluby Śmiechu 21
Rozdział 5. Oglądanie seriali i programów komediowych 34
Rozdział 6. Śmiech w walce z rakiem 37
Rozdział 7. Terapia śmiechem w leczeniu depresji 43
Rozdział 8. Śmiech a choroby serca 45
Rozdział 9. Śmiech podczas porodu 49
Rozdział 10. Dawkowanie 52
Rozdział 11. Śmiech niedobry na wszystko 54

Część II. Śmiech i humor w życiu 58

Rozdział 12. Życie osobiste 58
Rozdział 13. Humor w miejscu pracy 61
Rozdział 14. Śmiech w nauce 70
Rozdział 15. Śmiech na wojnie 73

Część III. Rozwijanie poczucia humoru 78

Rozdział 16. Opowiadanie dowcipów 79

Rozdział 17. Pytania z zabawnymi odpowiedziami 101
Rozdział 18. Wykorzystanie technologii 106
Rozdział 19. Umiejętność śmiania się z siebie 115
Rozdział 20. Zabawne komentarze 119
Rozdział 21. Co nas jeszcze może rozbawić 126
Rozdział 22. Śmiejmy się nawykowo 138
Rozdział 23. Gry i zabawy towarzyskie 144
Rozdział 24. Podświadomość 151
Rozdział 25. Łaskotki 154
Rozdział 26. Zasoby o terapii śmiechem 157

Wstęp

Śmiech należy niewątpliwie do najprzyjemniejszych ludzkich zachowań. Mimo że każdy z nas czuje pozytywne efekty śmiechu, to jednak mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak wiele korzyści może nam on dać. Dlatego zdecydowałem się napisać tę książkę, która dokładnie pokazuje, jakie korzyści oferuje nam śmiech i humor. Prezentuje ona konkretne techniki i pomysły, dzięki którym czytelnik będzie mógł poprzez śmiech poprawić jakość swojego życia.

Publikacja ta jest skierowana do szerokiego grona osób. Osoby prywatne mogą wykorzystać tę książkę do poprawy swoich relacji z innymi ludźmi. Nie jest tajemnicą, że osoby uśmiechnięte, tryskające energią i potrafiące zarażać humorem innych, przyciągają do siebie ludzi jak magnes. Łatwiej jest im nawiązywać nowe znajomości, przyjaźnie, a nawet tworzyć związki miłosne.

Osoby chore mogą dzięki terapii śmiechem wpłynąć pozytywnie na pracę wielu narządów swojego ciała, takich jak płuca, układ immunologiczny i krwionośny. Czytelnicy mający problemy natury psychicznej (np. depresję), mogą dzięki technikom z tej książki łatwiej sobie z nimi radzić i zyskać większą radość z życia.

Dla pracowników i pracodawców ta publikacja jest cennym źródłem inspiracji do zwiększenia satysfakcji z wykonywanej pracy.

Z kolei dla osób zajmujących się pomaganiem innym – lekarzy i psychologów, książka ta może dostarczyć wiedzy i narzędzi potrzebnych do

jeszcze skuteczniejszego pomagania innym.

Aby już podczas lektury tej książki czytelnik mógł doświadczyć pozytywnych efektów terapii śmiechem, umieściłem w niej dużą dawkę humoru, która powinna rozbawić nawet największego ponuraka :-).

Aleksander Łamek

***

Kapitan Titanica wchodzi do sali balowej i oznajmia pasażerom:

- Mam dla państwa dwie wiadomości: dobrą i złą. Którą chcecie usłyszeć najpierw?

- Tę złą!

- Za chwilę nasz statek zatonie.

- A jaka jest ta dobra wiadomość?

- Dostaniemy za to 11 Oskarów!

***

Pacjent do lekarza:

- Panie doktorze, proszę o tabletki na chciwość. Tylko dużo, dużo!

***

Tata pyta czteroletniego Jasia:

- Jasiu, dlaczego jesteś taki smutny? Stało się coś?

- Jak zwykle.

- Co?

- Pokłóciłem się z twoją żoną - odpowiada Jaś.

***

- Jasiu, dlaczego bijesz Małgosię?

- Bo płacze.

- Małgosiu, dlaczego płaczesz?

- Bo mnie Jasio bije!

***

Część I. Terapia śmiechem

Na świecie nie ma nic piękniejszego
od pobudzania ludzi do śmiechu.
Marcel Achard

Rozdział 1. Fizjologia śmiechu

Śmiech możemy zdefiniować jako fizjologiczną odpowiedź na humor. Gdy się śmiejemy, wykonujemy różne ruchy częściami ciała (przede wszystkim mięśniami naszej twarzy) oraz wydajemy specyficzne dźwięki. Bardzo intensywny śmiech wprawia w ruch całe nasze ciało. Być może pamiętasz sytuację, gdy ty lub ktoś inny niemal tarzał się ze śmiechu po ziemi. Tak, tak. Śmiech potrafi przejąć kontrolę nad całym naszym ciałem.

Proces powstawania śmiechu jest wieloetapowy. Najpierw w naszym mózgu musi powstać określony impuls nerwowy, który następnie dociera do przepony. Pod wpływem tego impulsu przepona zaczyna drgać i unosić się. Efektem takiej pracy przepony jest gwałtowne wydychanie powietrza z płuc. Powietrze to przechodzi przez krtań i powoduje powstawanie dźwięków śmiechu. Zapewne zauważyłeś, że każdy z nas śmieje się na swój sposób i dlatego poszczególne osoby wydają różne dźwięki związane ze śmiechem.

Z badań, których wyniki zostały przedstawione kilka lat temu w magazynie „Journal of the Acoustical Society of America”[1], wynika, że śmiech zawiera pewien repertuar dźwięków, a nie pojedynczy dźwięk. Podczas badań przeanalizowano ponad 1000 wybuchów śmiechu, wydawanych przez prawie

1 The Sound of Laughter is no Simple Matter http://www.mercola.com/2001/oct/24/laughter.htm

100 osób.

Śmiech jest fizycznie generowany przez znacznie szerszą grupę narządów niż normalna mowa. Badania wykazały, że śmiech może wyłaniać się m.in. jako dźwięk śpiewany, kwiczenie lub chrapanie. Mężczyźni częściej emitują dźwięki kwiczenia, a kobiety częściej tworzą śpiewny chichot (kto by pomyślał :-).

Wysokość tonu śmiechu, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, jest znacznie wyższa niż w przypadku normalnej mowy. Formy śmiechu kobiet i mężczyzn czasami zawierają nieliniowe cechy bez centralnego dźwięku. Badacze sugerują, że te formy nieharmonijnego śmiechu mogą mieć nieświadomy cel wzniesienia na wyższy poziom emocjonalnej reakcji słuchacza.

Ambitny plan opisania dźwiękowej struktury ludzkiego śmiechu postawił sobie za cel Robert R. Provine[2]. Okazało się, że jest to trudniejsze zadanie, niż sądził. Śmiech jako działanie spontaniczne zanika, gdy jest obserwowany, szczególnie w laboratorium.

Jednym ze skuteczniejszych sposobów pobudzania ludzi do śmiechu okazało się podchodzenie do nich w miejscach publicznych i proszenie, aby zaczęli się śmiać. Niektórzy ludzie wybuchali wtedy śmiechem z powodu usłyszenia tej niecodziennej prośby. Sam możesz, czytelniku, sprawdzić tę technikę, będąc następnym razem w towarzystwie obcych ludzi.

Z przeprowadzonych badań wynikało, że śmiech jest charakteryzowany przez serię krótkich dźwięków-sylab, z których każda trwa około 75 milisekund i które powtarzają się w regularnych odstępach czasu,

2 Laughter” Robert R. Provine, American Scientist, January-February 1996

wynoszących około 210 milisekund.

Z badań wynika też, że śmiech może mieć strukturę ha-ha-ha lub ho-ho-ho, ale nie ha-ho-ha-ho. Czasami występują też inne warianty, kiedy pierwszy lub ostatni element tej struktury różni się od pozostałych - np. ha-ha-ho. Struktura śmiechu jest częściowo rezultatem naszych ograniczonych możliwości głosowych.

Wybuch śmiechu ma silnie harmoniczną strukturę. Ton śmiechu kobiet ma wyższą częstotliwość (około 502 herców), niż mężczyzn (około 276 herców).

Śmiech odznacza się też dużą symetrią. Jeśli śmiechu ha-ha-ha będziemy słuchać od tyłu (np. nagrany na taśmie), to będzie on brzmieć podobnie. Symetrią nie odznacza się jednak głośność śmiechu. Gdy się śmiejemy, na początku śmiech jest głośniejszy, a później cichnie. Jest to przypuszczalnie spowodowane tym, że w miarę śmiania się, mamy coraz mniej powietrza.

Nie trzeba jednak naukowych badań, aby stwierdzić, że dźwięki wydawane podczas śmiechu są dla ludzkiego ucha czymś bardzo przyjemnym.

***

Nastolatka rozmawia przez telefon, rozmawia, rozmawia, aż w końcu po półgodzinie odkłada słuchawkę. Jej ojciec, który to widział, pyta ją:

- Córuś, bardzo krótko rozmawiałaś. Zwykle rozmawiasz przynajmniej dwie godziny. Co się stało?

Córka na to odpowiada:

- A bo to była pomyłka.

***

Przychodzi kangur do lekarza z zakrwawionym brzuchem.

- Co się stało? - pyta lekarz.

- Torbę mi w autobusie wyrwali.

***

Na ulicy spotyka się dwóch znajomych.

- Cześć stary! Co u ciebie słychać? - pyta pierwszy.

- Oj, niedobrze. Cierpię na moczenie nocne i nie wiem, co z tym zrobić.

- Słuchaj, znam świetnego psychoterapeutę. On na pewno będzie Ci w stanie pomóc! Tu masz adres do niego.

Po miesiącu znowu się spotykają na ulicy.

- No i jak tam, byłeś u tego psychoterapeuty, którego ci poleciłem?

- Tak, byłem. Gościu jest naprawdę super!

- To znaczy co? Już się nie moczysz?

- A nie, nadal się moczę. Ale teraz jestem z tego dumny!

***

Rozdział 2. Pozytywne właściwości śmiechu

Chyba każdy z nas zna powiedzenie, że śmiech to zdrowie. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak wiele prawdy się w nim kryje. Dzięki śmiechowi możemy poprawić funkcjonowanie naszego układu oddechowego, krwionośnego, a nawet systemu immunologicznego.

Układ oddechowy

Przeciętny człowiek oddycha bardzo płytko, bo tylko górną częścią płuc. Jest to oczywiście nieprawidłowy sposób oddychania. Takie oddychanie powoduje, że wdychamy niewielką ilość powietrza. Przez to nasz organizm zostaje słabo dotleniony. Ponadto, po płytkim wdechu, następuje płytki wydech. To z kolei oznacza, że zalegający w głębi płuc dwutlenek węgla i toksyny nie są z nich usuwane.

Co się dzieje, jeśli osoba oddychająca tak płytko zaczyna się śmiać? Wtedy, zamiast średnio pół litra powietrza, wdycha go półtora litra. Dzięki temu nasz organizm, w tym i mózg, zostaje lepiej dotleniony i zaczyna lepiej funkcjonować. Poprawia się nam też koncentracja.

Układ krwionośny

Podczas śmiania się szybciej bije nasze serce, co wpływa pozytywnie nie tylko na pracę samego serca, ale również na cały układ krążenia. Krew szybciej krąży i dostarcza większą ilość tlenu do organizmu.

Gdy się śmiejemy, wprawiamy w ruch mięśnie klatki piersiowej, w tym m.in.

mięśnie brzucha. Praca tych mięśni powoduje, że z jamy brzusznej krew przetacza się w kierunku serca, w ten sposób wspomagając krwiobieg. W rezultacie różne badania wykazały, że osoby, które częściej się śmieją, rzadziej chorują na choroby układu krążenia.

Układ immunologiczny

Różnego rodzaju badania wykazały, że śmiech powoduje określone, fizjologiczne zmiany w pracy systemu immunologicznego, zwiększając jego skuteczność. Te zmiany to m.in.[3]:

- zwiększenie liczby i aktywności limfocytów T i naturalnych zabójców (komórek żernych), które atakują wirusy, obce komórki oraz komórki rakowe,
- zwiększenie poziomu interferonu - białka będącego czynnikiem regulującym i wyzwalającym reakcję obronną przez rozpoznawanie obecności wirusów i ich metabolitów,
- wzrost immunoglobuliny A, przeciwciała, które walczą z infekcjami górnych dróg oddechowych,
- zwiększenie liczby immunoglobulin G i M, które pomagają zwalczać inne infekcje.

Inne narządy

Podczas śmiechu w ruch zostają wprawione mięśnie twarzy. Jest to dla nich świetny masaż. Dzięki niemu nasza skóra staje się jędrniejsza.

W czasie śmiechu w organizmie zwiększa się wydzielanie endorfin, określanych jako hormony szczęścia. Łagodzą one takie dolegliwości, jak

3 Is laughter the best medicine? Carol Sowell, Quest nr 4 1996

bóle zębów, głowy czy mięśni.

Śmiech redukuje także chrapanie. Ale nie chodzi tu o to, że jeśli zaczniemy kogoś łaskotać, to przestanie chrapać. Chociaż tak się stanie, bo się obudzi. Chodzi o to, że jeśli ktoś często się śmieje, to oddziałuje to na mięśnie podniebienia i gardła oraz powoduje redukcję tej dolegliwości.

Umysł

Dzięki śmiechowi przynajmniej na chwilę możemy zapomnieć o kłopotach dnia codziennego. Pomaga on nam wprawić się w pozytywny nastrój. Pozwala nam się odprężyć i zrelaksować. Dzięki temu jest pomocny w zwalczaniu stresu, jak również w walce z depresją, lękami i dolegliwościami psychosomatycznymi.

***

Jasiu spóźnia się pół godziny na lekcję języka polskiego. Nauczycielka:

- Jasiu, dlaczego się spóźniłeś?

- Bo napadł na mnie groźny bandyta z pistoletem w ręce!

- To straszne! - mówi nauczycielka - I co było potem?

- Potem zabrał mi zeszyt z zadaniem domowym!

***

- Jakie są trzy najgorsze słowa, jakie można usłyszeć od Romana Giertycha?

- „Dzień dobry sąsiedzie!”

***

Komisja wojskowa sprawdza, czy poborowi znają język angielski. Wchodzi pierwszy poborowy. Komisja pyta go:

- Do you speak English?

Poborowy na to: - Heee?

Wchodzi następny poborowy. Komisja znowu go pyta:

- Do you speak English?

A poborowy na to: - Heee?

W końcu wchodzi trzeci poborowy. Komisja pyta go:

- Do you speak English?

Ten odpowiada:

- Yes, I do.

A komisja na to: - Heee?

***

Rozdział 3. Gelotologia

Zdrowotne właściwości śmiechu zaczęli doceniać z czasem lekarze i tak narodziła się **gelotologia**. Termin ten pochodzi od greckiego słowa gelos, czyli śmiech i ma dwa pokrewne znaczenia. Po pierwsze, oznacza naukę, zajmującą się badaniem wpływu śmiechu na zdrowie. Drugie znaczenie ma charakter medyczny i oznacza terapię śmiechem. Jednak w Polsce mało kto zna grecki, więc termin gelotologia nikomu nic nie mówi. Dlatego powszechnie używa się zwrotu terapia śmiechem.

Jednym z prekursorów stosowania humoru w służbie zdrowia jest amerykański lekarz Patch Adams. Uważa on, że krótkie kontakty lekarzy z pacjentami podczas wizyt w gabinecie nie pozwalają na budowanie relacji między nimi. Lekarze powinni znacznie bardziej zaangażować się w życie pacjentów, dzięki czemu będą w stanie lepiej zrozumieć pacjenta i brać pod uwagę nie tylko jego dolegliwości fizjologiczne, ale też stan umysłu.

Kiepskie relacje z pacjentami są też przyczyną wypalenia się lekarzy. Jeśli te relacje są bliższe, lekarze widzą efekty swojej pracy oraz są motywowani przez pacjentów. Wtedy ryzyko wypalenia się jest mniejsze.

Adams uważa, że obecnie lekarze w zbyt dużym stopniu traktują swoją pracę jako biznes, a nie jako służbę chorym. To powoduje, że są oni narażeni na stresy związane z każdym biznesem, co również może ich wypalić. Innym problemem (w USA) jest duża obawa lekarzy przed procesami sądowymi, które mogą ich bardzo dużo kosztować. Dlatego lekarze często zlecają przeprowadzanie pacjentom wielu różnych badań, niekoniecznie im potrzebnych, ale mających wykazać, że lekarz zrobił wszystko, co do niego

należało.

Patch Adams twierdzi, że przyjaźń jest wspaniałym lekarstwem. Zwraca uwagę na to, jak negatywna w skutkach (w tym dla naszego zdrowia) może być samotność. Ponadto jest on zdania, że relacja lekarz-pacjent jest lepsza, gdy pacjent wie tyle samo o lekarzu, co lekarz o pacjencie.

Swoje poglądy Adams stara się wcielać w życie w swoim ośrodku Gesundheit Institut. Gesundheit Institut stawia sobie następujące cele[4]:

„Pragniemy wnieść zabawę, przyjaźń i przyjemność do pracy w opiece zdrowotnej. Pragniemy zastąpić chciwość i konkurencję wspaniałomyślnością, współczuciem oraz wzajemną współpracą. Pragniemy budować społeczność, gdzie m.in.:

- wszystkie formy leczenia będą mile widziane,
- wszyscy pacjenci będą traktowani jak przyjaciele,
- nie będą pobierane opłaty za usługi medyczne,
- zdrowie personelu będzie cenione na równi ze zdrowiem pacjentów.”

Gdyby tak polska służba zdrowia postawiła sobie takie cele. Pomarzyć zawsze można :-).

Gesundheit Institut realizuje różne projekty związane z terapią śmiechem. Jeden z nich polegał na przeprowadzeniu dwutygodniowej podróży klaunów po Syberii. Klauni pochodzili z takich krajów jak Australia, Puerto Rico, Dania, Włochy i Stany Zjednoczone. Zostali oni bardzo ciepło przyjęci przez rosyjską ludność. Klauni odwiedzali sierocińce, szpitale, domy starości, a nawet prywatne domy.

4 www.patchadams.org

Pracownicy Gesundheit Institut często przebierają się za klaunów. Wielu ich pacjentów to chore dzieci i ich zatroskani rodzice. Klauni czasami biorą udział w imprezach poza szpitalami. Brali udział np. w imprezie zorganizowanej przez Fundację „Why Me" („Dlaczego Ja"), podczas której dzieci chore na raka oraz ich rodzice mogli dobrze się bawić oraz spędzić miło razem czas.

Jeden z najciekawszych projektów realizowanych przez Gesundheit Institut, nazywa się Hause Calls (Wizyty Domowe). Projekt ten polega na pracy wolontariuszy na rzecz osób, które potrzebują pomocy.

Gesundheit Institut poszukuje osób, które chciałyby przyłączyć się do tego projektu, poprzez przeprowadzanie przynajmniej jednych, bezpłatnych, domowych odwiedzin miesięcznie. Dzięki tym odwiedzinom, osoby odwiedzające mają możliwość pomocy innym ludziom w zakresie opieki zdrowotnej, poprzez wykorzystanie swojej wspaniałomyślności, kreatywności, humoru i przyjaźni. Jest to opieka medyczna w szerszym sensie.

Początkowo program był skierowany do pracowników opieki zdrowotnej, ale teraz może do niego przystąpić każdy, kto chce służyć radosną pomocą innym ludziom (np. swoim sąsiadom). W programie mogą brać udział ludzie z całego świata.

Podczas odwiedzin, w ramach tego programu, można się przebrać np. w swoją ulubioną postać z bajek (jeśli mamy odpowiedni strój) lub zabrać ze sobą cokolwiek, co może rozbawić osobę, którą idziemy odwiedzić. Należy dać upust swojej wyobraźni. Musi to być jednak coś, w czym wolontariusz będzie się dobrze czuł.

Takie wizyty są korzystne zarówno dla pacjentów, jak i dla wolontariuszy. Są szczególnie ważne dla osób, które ze względu na stan zdrowia, nie są w stanie same wychodzić z domu. Niektórzy z wolontariuszy przed Gwiazdką, podczas wizyt, śpiewali kolędy oraz częstowali pacjentów ciastkami.

Jeśli mamy obawy przed rozpoczęciem takich wizyt, możemy namówić do współpracy kogoś ze swoich przyjaciół lub znajomych. Patch Adams wydał książkę poświęconą takim domowym wizytom zatytułowaną „House Calls".

Aby stać się częścią tego projektu, po pierwszej wizycie należy napisać notatkę, w której opisze się przebieg tej wizyty. Informacje te można wysłać pocztą tradycyjną na adres:

Heidi Read
5531 Lynwood Place,
Boise, Idaho 83706
USA
lub pocztą elektroniczną:
housecalls@patchadams.org

Terapia śmiechem przy wykorzystaniu klaunów jest stosowana w wielu krajach na oddziałach szpitalnych. W Polsce stosuje ją fundacja „Dr Clown" (www.drclown.pl). W fundacji tej pracują psycholodzy, pedagodzy i lekarze, którzy prowadzą terapię śmiechem w dziecięcych szpitalach.

***

Rozmowa przed kasą PKP.

- Poproszę bilet.

- A dokąd?

- A co pani taka ciekawska?

***

Pacjent do lekarza:

- Panie doktorze. Nie wiem, jak się panu odwdzięczyć.

- Bez przesady. Doskonale pan wie...

***

Rozmawia dwóch znajomych.

- Wiesz. Kupiłem prawdziwego słonia. Fantastyczne zwierzę! Kosi trawnik, odprowadza dzieci do szkoły i pilnuje domu.

- Sprzedaj mi go. Dam ci za niego 100 tysięcy złotych.

- Ok. Jest twój.

Po tygodniu znowu się spotykają. Nowy właściciel słonia zaczyna narzekać:

- Z tym słoniem jest coś nie tak. Podeptał trawę, przestraszył dzieci i zdemolował dom.

- Nie możesz tak źle o nim mówić. W ten sposób nigdy go nie sprzedasz.

***

Cytat z Koła Fortuny:

- A teraz pani Magda odsłoni cztery litery.

***

Rozdział 4. Kluby Śmiechu

Inną formą terapii są grupowe sesje terapii śmiechem wywodzące się z Indii. W połowie lat dziewięćdziesiątych właśnie w tym kraju zaczęły powstawać kluby śmiechu, w których ich członkowie biorą udział w grupowych sesjach terapii śmiechem. Ich pomysłodawcą był indyjski lekarz Madan Kataria.

Uczestnicy takich klubów codziennie rano przed pracą spotykają się, najczęściej w parkach i wspólnie się śmieją. Podczas takich sesji wykonują różnego rodzaju ćwiczenia oddechowe i rozciągające oraz zabawy, mające ich pobudzić do śmiechu. Obecnie na całym świecie (m.in. w USA i Niemczech) istnieje kilka tysięcy takich klubów.

Ja sam od blisko pięciu lat prowadzę zmodyfikowaną wersję takich grupowych sesji terapii śmiechem w Centrum Onkologii w Warszawie, gdzie sprawiają one bardzo dużą frajdę pacjentom. Jednak to nie jedyne ich zastosowanie. Można je też z powodzeniem stosować na gruncie towarzyskim, podczas grupowych imprez.

Poniżej prezentuję dokładną instrukcję, jak prowadzić takie sesje. Jeśli nie planujesz organizować takich zajęć, to przejrzyj tę instrukcję pod kątem ćwiczeń, które mogą ci się przydać podczas rozwijania twojego własnego poczucia humoru.

Rozgrzewka

Rozgrzewka służy przygotowaniu uczestników do sesji właściwej. Na

początku prowadzący ustawia uczestników w okręgu.

Ćwiczenie 1: Masaż twarzy

To ćwiczenie ma przygotować mięśnie naszej twarzy do śmiechu. Przebiega ono następująco. Każdy uczestnik przykłada swoje dłonie do własnej twarzy i przez chwilę maca twarz, aby przyzwyczaić skórę do kontaktu z rękami. Następnie uczestnicy wykonują różne ruchy rękami mające masować poszczególne części twarzy.

Ruch 1. Ruch podłużny rękami od góry czoła do brody. Można masować tylko z góry na dół albo w obydwie strony. Najpierw można masować lżej, a po chwili mocniej przydusić dłonie do twarzy. Wykonując te ruchy, można przy okazji kantami dłoni masować nos.

Ruch 2. Ten sam ruch, ale rozsuwamy dłonie na boki, tak aby masowane były boki twarzy, do linii uszu.

Ruch 3. Masujemy rękami uszy przesuwając dłonie od strony twarzy do tyłu głowy. Ruch w odwrotną stronę raczej odradzam, chyba że ktoś chce mieć odstające uszy.

Ruch 4. Teraz jedną ręką masujemy w poprzek czoło (czyli od lewej do prawej strony czoła lub odwrotnie), a drugą ręką też w poprzek twarzy poniżej linii nosa (czyli wąsy, usta i brodę). Po chwili możemy zamienić ręce (ta która masowała czoło, masuje dół i odwrotnie).

Ruch 5. Ruch na ukos od czubka czoła do uszu, tak aby były m.in. masowane brwi.

Ruch 6. Ruch na ukos od uszu do dołu brody, masowane są głównie policzki. Aby ten ruch był skuteczniejszy i zabawniejszy, prowadzący może zaproponować uczestnikom, aby podczas jego wykonywania nadęli policzki.

Na koniec masażu na chwilę możemy jeszcze dłonie przyłożyć do twarzy, chwilę potrzymać i następnie je odsunąć. Po przeprowadzeniu takiego masażu uczucie na twarzy jest naprawdę bardzo przyjemne. Oczywiście taki masaż możemy dowolnie modyfikować.

Podczas wykonywania tego masażu warto obserwować innych uczestników, gdyż dzięki temu to ćwiczenie będzie nas bardziej bawić. Taki masaż możemy wykonywać sami, np. rano po wstaniu z łóżka. Gdy pójdziemy do łazienki i umyjemy już twarz, to możemy sobie zrobić masaż, obserwując swoją twarz w lustrze. Możemy nawet do takiego masażu użyć jakiegoś kremu do twarzy!

Ćwiczenie 2: Wyraźna wymowa

To ćwiczenie też ma masować mięśnie twarzy, a ponadto ma przygotować krtań i gardło do intensywnego śmiechu. Chodzi w nim o to, aby bardzo mocno ruszając ustami (najszerzej jak się da), wymawiać różne zwroty (powtarzać je po kilka razy). Zwrotem, który najlepiej się sprawdza, jest powiedzonko: W Szczebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie. Prowadzący sesję może najpierw zacząć mówić to powiedzonko bardzo powoli, aby uczestnicy mogli się wprawić w jego wymawianiu. Ale po chwili może zacząć przyspieszać tak, aby każde powtórzenie powiedzonka było coraz szybsze. Pod koniec, gdy będzie się je wymawiać już bardzo szybko, zabawa będzie najlepsza!

Ćwiczenie 3: Głębokie oddychanie

To ćwiczenie ma nauczyć uczestników głębokiego oddychania oraz pozwolić im odprężyć się. Przeciętny człowiek oddycha bardzo płytko, bo tylko górną częścią klatki piersiowej. Jak już wspominałem wcześniej, dzięki śmiechowi oddychamy znacznie głębiej. Ponieważ nie możemy śmiać się przez cały czas (niestety), więc dobrze jest nauczyć się głęboko oddychać.

Prowadzący pokazuje uczestnikom najpierw, jak wygląda głęboki wdech: Zaczynamy od wdychania powietrza do dolnej części płuc na poziomie brzucha (brzuch wypychamy maksymalnie do przodu). Następnie wdychamy powietrze do środkowej części płuc. I w końcu wdychamy powietrze do górnej części płuc, powodując, że aż nam się unoszą ramiona i czujemy, iż nasze płuca są po brzegi wypełnione powietrzem.

Następnie pokazuje jak powinien wyglądać prawidłowy wydech. Najpierw wydychamy powietrze z górnej części płuc, opuszczając ramiona. Następnie ze środkowej części płuc. I w końcu z dolnej części płuc, na samym końcu ściskając brzuch, aby wypchnąć z płuc resztki powietrza.

Po pokazaniu głębokiego wydechu uczestnicy wykonują pod dyktando prowadzącego kilka pełnych głębokich oddechów. Następnie uczestnicy mogą z zamkniętymi oczami wykonać jeszcze kilka takich oddechów, ale już każdy we własnym rytmie.

To ćwiczenie warto praktykować samemu, po to, aby dotlenić swój organizm. Dlatego zachęcam cię, abyś teraz na chwilkę oderwał się od lektury tej książki i wykonał kilka takich głębokich oddechów.

Ćwiczenie 4: Opowiadanie dowcipów

Prowadzący i uczestnicy mogą opowiadać sobie dowcipy. Jego stosowanie ma sens wtedy, gdy prowadzący zna przynajmniej kilka dobrych dowcipów. To ćwiczenie można też stosować na końcu sesji.

Ćwiczenie 5: Ćwiczenia rozciągające

Uczestnicy wykonują różne ćwiczenia rozciągające, np. przeciąganie się, podskakiwanie, wymachiwanie rękami, itd. Ma to na celu przygotowanie ich organizmu do większego wysiłku fizycznego.

Sesja właściwa

Po zakończeniu rozgrzewki przechodzimy do sesji właściwej. Wykonywane w tej części ćwiczenia w dużej mierze polegają na tym, że uczestnicy najpierw uśmiechają się lub śmieją w sposób sztuczny, co jednak powinno po kilku, kilkunastu sekundach przejść w autentyczny śmiech.

Ćwiczenie 1: Uśmiech powitalny

To ćwiczenie polega na tym, że każdy z każdym wita się w bardzo radosny sposób, uśmiechając się lub śmiejąc i wymieniając się grzecznościami.

Jeśli w sesji bierze udział tylko kilka osób, to po prostu każdy podchodzi do każdego i wita się z nim. Gdy w sesji bierze udział kilkanaście osób, to można to zrobić w inny sposób. Osoby stają w okręgu. Pierwsza osoba (może to być prowadzący) zaczyna iść po wewnętrznej stronie okręgu i wita się po kolei z każdą osobą. Za prowadzącym rusza następna osoba, a za nią następna. W

rezultacie tworzy się wewnątrz okręgu łańcuszek poruszających się ludzi. Kolejna osoba wchodzi do łańcuszka, gdy minie ją ostatnia osoba z łańcuszka. Gdy każda osoba z łańcuszka zrobi pełne koło, to wraca na swoje miejsce.

Ten sposób ma ten minus, że pod koniec łańcuszek często się załamuje. Plusem jest to, że na pewno każdy przywita się z każdym (nawet 2 razy).

Można zrobić to jeszcze inaczej. Co druga osoba z okręgu robi krok do przodu i powstają dwa okręgi. I następnie osoby z jednego okręgu przesuwają się po swoim okręgu i witają się z osobami z drugiego koła. Atutem tego rozwiązania jest jego szybkość, minusem to, że każda osoba przywita się tylko z częścią osób (z tymi, które są w drugim okręgu).

Aby ułatwić uczestnikom wykonanie tego ćwiczenia, prowadzący może im zasugerować, aby podczas witania się z innymi osobami wygłupiali np. udając, że daną osobę widzą po raz pierwszy w życiu, albo że znają ją od 20-30 lat.

Takie radosne witanie się wprawia uczestników w bardzo pozytywny nastrój. Warto je praktykować też w codziennym życiu witając się radośnie przynajmniej z najbliższymi (z szefem już niekoniecznie).

Ćwiczenie 2: Powitanie ufoludków

Uczestnicy udają ufoludki, które wyglądają tak jak ludzie, ale mają zrośnięte dłonie z uszami. Dlatego uczestnicy kładą kciuki za uszy, tak aby kciukami dotykali tyłu małżowin usznych. Dłonie są otwarte i rozpostarte na boki (tak aby wnętrze dłoni było skierowane do przodu). Ufoludki witają się

poprzez machanie do siebie dłońmi (po prostu zginają i rozginają palce) i śmieją się do siebie. Mogą też robić jakieś śmieszne miny (wybałuszają oczy, ruszają się na boki).

To ćwiczenie robi się w parach (najprościej, jeśli w pary dobiorą się osoby stojące obok siebie). Zadaniem tego ćwiczenia jest pobudzenie uczestników do śmiechu poprzez obserwowanie śmiesznych min drugiej osoby. To ćwiczenie każdy może robić z jedną osobą lub z dwiema (na komendę prowadzącego uczestnicy obracają się o 180 stopni i wykonują to samo ćwiczenie z drugim sąsiadem).

Jeżeli grupa bardzo słabo reaguje na poprzednie zadanie, wtedy lepiej zrezygnować z tego ćwiczenia. Podobnie wygląda sytuacja z następnym ćwiczeniem.

Ćwiczenie 3: Śmiech lwa

Podobne ćwiczenie do poprzedniego. Jedyna różnica jest taka, że zamiast udawania ufoludków, udaje się lwy. A lew wygląda tak: unosi się ręce przed siebie z palcami udającymi pazury lwa (czyli zgiętymi i naprężonymi), otwiera bardzo szeroko usta, wyciąga na zewnątrz język oraz otwiera szeroko oczy i zaczyna się śmiać. Jest to naprawdę bardzo śmieszny widok!

Obydwa powyższe ćwiczenia możemy wykonywać sami przed lustrem, aby pobudzić się do śmiechu. Upewnijmy się jednak najpierw, że nikt inny nie będzie nas podglądał :-)

Ćwiczenie 4: Łapki

Jest to zabawa znana z dzieciństwa. Dwie osoby stają naprzeciw siebie. Jedna trzyma ręce przed sobą, wnętrzem dłoni do dołu. Druga osoba trzyma swoje dłonie pod dłońmi pierwszej osoby, wnętrzem dłoni do góry i próbuje klepnąć w dłonie pierwszej osoby (od góry) przesuwając swoje dłonie nad jej dłonie, a pierwsza osoba ma spróbować je zabrać (cofnąć), tak aby druga osoba nie zdołała ich klepnąć.

Osoby robią to ćwiczenie na zmianę (raz jedna próbuje klepnąć, raz druga). Niezależnie od tego, czy uda się dotknąć rąk czy nie, obydwie osoby za każdym razem starają się wybuchnąć śmiechem. Ta zabawa sprawia dorosłym ludziom tak wielką frajdę, że niektórym trzeba niemal na siłę przerywać, gdy trzeba przejść do następnego ćwiczenia.

Zachęcam do tego, aby na co dzień starać się znajdować pretekst do zabawy w różne dziecięce gry, gdyż jak się okazuje, potrafią one rozbawić nie tylko dzieci.

Ćwiczenie 5: Wyśmiewanie

Uczestnicy dzielą się na dwie grupy i ustawiają się w rzędach naprzeciw siebie. Następnie wyciągają przed siebie ręce, wskazują na osoby z przeciwnej grupy i zaczynają się z nich śmiać i nabijać.

Ćwiczenie 6: Lustro

Ćwiczenie wykonywane w parach. Jedna osoba wykonuje najróżniejsze ruchy, a druga stara się ją naśladować. Później zamieniają się rolami.

Prowadzący może podpowiedzieć, jakie to mogą być ruchy, np. głupie miny, drapanie się, jakieś ćwiczenia, obracanie się, tańczenie, itp.

Ćwiczenie 7: Straszny śmiech

Prowadzący staje w środku, a uczestnicy stoją dookoła niego w okręgu, jak najdalej od niego. Uczestnicy wyciągają przed siebie do góry ręce, robią groźne miny i ruszają w kierunku prowadzącego wołając na całe gardło samogłoskę A, jakby próbowali go przestraszyć. Gdy do niego dochodzą, wybuchają wspólnie śmiechem. Następnie wracają na swoje początkowe pozycje (w okręgu) i wykonują to samo ćwiczenie z samogłoskami E, I, O, U. Wtedy w środku zamiast prowadzącego mogą stanąć inne osoby, jeśli zgłoszą się na ochotników.

To ćwiczenie ma na celu pokazanie uczestnikom, że dzięki śmiechowi mogą odreagować jakąś nieprzyjemną dla siebie sytuację.

Ćwiczenie 8: Śmiech muzyczny

Prowadzący, a za nim uczestnicy klaszczą w dłonie oraz śpiewają w rytm jakieś prostej melodii zwroty ho ho ha ha. To ćwiczenie nie jest może szczególnie śmieszne, ale pozwala pośpiewać osobom, które nigdy by tego prywatnie lub indywidualnie nie zrobiły.

Ćwiczenie 9: Śmiech telefoniczny

Uczestnicy udają, że mają przystawione do uszu telefony komórkowe. W tym celu należy złożyć w pięść dłoń, następnie wyprostować kciuk (to będzie słuchawka) oraz mały palec (to będzie mikrofon). Uczestnicy stojąc w miejscu

lub poruszając się po pomieszczeniu udają, że rozmawiają przez telefon z osobą, która ich bardzo rozśmiesza i zaczynają się śmiać. Prowadzący może podpowiedzieć uczestnikom, że w wykonaniu tego ćwiczenia pomaga obserwowanie innych śmiejących się osób. To ćwiczenie początkowo jest trochę sztuczne, ale po pewnym czasie uczestnicy niemal pękają ze śmiechu. Wiele osób podczas wykonywania tego ćwiczenia chwyta się za brzuchy. Oznacza to, że przepona tych osób mocno pracuje podczas śmiechu i o to chodzi!

Ćwiczenie 10: Wojna na balony

Do tej zabawy potrzebne są nadmuchiwane, podłużne balony. Ja używam balonów służących do modelowania. Trzeba je wprawdzie nadmuchiwać pompką, ale za to są na tyle cienkie, że mieszczą się w dłoni. Takich balonów nie należy nadmuchiwać do końca, gdyż wtedy są za długie i nie można nimi swobodnie operować. Można też użyć normalnych podłużnych balonów, ale są one znacznie grubsze.

Gdy mamy takie balony, to rozdajemy je uczestnikom i ci dobierają się w pary. Następnie rozpoczyna się wojna. Uczestnicy używając balonów jako mieczy walczą ze sobą. Gdy ktoś zostanie trafiony przez przeciwnika, to udaje, że został trafiony (chwyta się za bolące miejsce, gdy jest to noga, to może podnieść i skakać na drugiej).

Jeśli w sesji terapii śmiechem bierze udział dużo osób, wtedy to ćwiczenie być może będzie trzeba zrobić na dwie tury (najpierw dla połowy uczestników, potem dla drugiej połowy). Gdy nie dysponujemy odpowiednimi balonami, to możemy wykorzystać gazety, które zwijamy w rurkę i w ten sposób robimy z nich miecze.

Kiedyś na zajęciach była u mnie pani i podczas wykonywania tego ćwiczenia powiedziała mi, że ona z córką, gdy są na siebie złe, to urządzają w domu wojnę na poduszki. Pozwala im to rozładować złość.

Ćwiczenie 11: Śmiech kierowcy

To ćwiczenie przyda się szczególnie tym osobom, które na co dzień jeżdżą samochodem. Uczestnicy udają, że kierują samochodem (tzn. mają ręce na udawanej kierownicy i wydają dźwięki jakie wydaje motor). Następnie poruszają się po całej sali i machają radośnie do mijanych innych kierowców.

Ćwiczenie 12: Stopnie śmiechu

W tym ćwiczeniu uczestnicy będą przechodzić przez cztery stopnie śmiechu: uśmiech, chichot, śmiech oraz rechot. Uczestnicy stają w mniejszym okręgu blisko siebie, aby mogli dobrze widzieć swoje twarze. Na komendę prowadzącego zaczynają się do siebie nawzajem uśmiechać (obracają się przy tym i obserwują inne osoby). Po chwili na komendę prowadzącego zaczynają chichotać. Następnie zaczynają się śmiać. I w końcu zaczynają już po prostu rechotać.

To ćwiczenie można też praktykować samemu w domu, chociaż jest to nieco trudniejsze, gdyż w grupie łatwiej się śmiać. Regularne praktykowanie tego ćwiczenia spowoduje, że po jakimś czasie łatwiej będzie nam się śmiać w różnych sytuacjach.

To już prawie koniec sesji. Na zakończenie zostają nam do wykonania jeszcze dwa ćwiczenia.

Ćwiczenie 13: Pozytywne okrzyki

Uczestnicy wszyscy wspólnie krzyczą na głos pozytywne afirmacje w liczbie mnogiej:

Jesteśmy radośni!

Jesteśmy wspaniali!

Jesteśmy szczęśliwi!

Jesteśmy ok!

itd.

Każdą afirmację powtarzać można np. trzy razy. Prowadzący może też zachęcać uczestników, aby proponowali własne afirmacje do krzyczenia. Kiedyś na moich zajęciach ktoś zaproponował, aby pokrzyczeć „Jesteśmy bogaci". Tylko potem ludzie bali się wyjść z zajęć z obawy, że ktoś na zewnątrz mógł to usłyszeć :-)

Ćwiczenie 14: Oklaski

Na samym końcu sesji, aby podziękować sobie za udział w niej, uczestnicy biją brawa, ale w nietypowy sposób. Wszystkie osoby w okręgu klaszczą w dłonie, a po kolei każda osoba wchodzi do środka koła i przyjmuje oklaski, po chwili schodzi, a na jej miejsce wchodzi następna. Jeśli w zajęciach bierze udział ponad 10 osób, wtedy dobrze jest, aby do środka wchodzić parami. Dzięki temu uniknie się sytuacji, że brawa będą trwać zbyt długo i uczestnikom zmęczą się ręce. Dla wielu osób będzie to wspaniałe przeżycie, gdyż po raz pierwszy w życiu otrzymają owacje od innych ludzi.

***

Towarzyski mecz hokejowy Polska-Rosja. Oczywiście nasi wygrali. W związku z tym prezydent Rosji przesłał prezydentowi Polski telegram o następującej treści:

- Gratulacje STOP Ropa STOP Gaz STOP.

***

Mały Jasio pyta nauczycielkę:

- Plose pani, cy dzieci mogą mieć dzieci?

Nauczycielka odpowiada mu:

- Ależ Jasiu, co ty mówisz? To zupełnie niemożliwe!

Jaś odwraca głowę do Oli i mówi:

- No i cego się bois, głupia?

***

Podczas lotu zepsuły się silniki samolotu i kapitan prosi drugiego pilota, aby poinformował pasażerów o zaistniałym wypadku. Ten na to :

- (jąkając się) Aaalee jaa ssięę jąąkamm...

- Przecież ja im nie powiem, jestem zajęty.

- Doooooobrze aalee jaa imm zaaśpiewam, boo wteedyy sięę niee jąąkamm..

Więc drugi pilot wchodzi do kabiny z pasażerami i oznajmia:

- (śpiewa) Samolot spada.

A pasażerowie wstają i dokańczają:

- Sia la la la la.

***

Rozdział 5. Oglądanie seriali i programów komediowych

Jedną z podstawowych form terapii śmiechem jest oglądanie zabawnych filmów, seriali i programów telewizyjnych.

Najbardziej znanym przykładem wykorzystania tej formy terapii jest przypadek Normana Cousinsa. Chorował on na zapalenie stawów kręgosłupa - chorobę zwyrodnieniową. Ponieważ była to choroba bardzo bolesna, dlatego musiał zażywać silne środki przeciwbólowe. Zdawał sobie jednak sprawę z ich toksycznego działania. Dlatego ostatecznie zdecydował się przenieść ze szpitala do pokoju hotelowego i tam rozpocząć terapię śmiechem, poprzez oglądanie zabawnych filmów, między innymi braci Marks. Terapia ta zaczęła odnosić skutek, gdyż po pewnym czasie odstawił on środki przeciwbólowe oraz tabletki nasenne. To z kolei pomogło mu przezwyciężyć chorobę.

Obecnie znane są wyniki wielu badań na temat wpływu filmów komediowych na redukcję bólu. W pewnym badaniu pacjentom pokazywano filmy komediowe oraz poważne. Okazało się, że pacjenci, którzy oglądali komedie, żądali mniej lekkich środków przeciwbólowych (takich jak aspiryna) przez następne dwa dni.

W innym badaniu w grupie starszych osób, które cierpiały na chroniczny ból, dzięki oglądaniu 20-minutowych programów komediowych 3 razy w tygodniu przez okres 6 tygodni, wyraźnie zredukowana została liczba branych przez nich środków przeciwbólowych. Najlepsze efekty w redukcji bólu dzięki oglądaniu filmów komediowych pojawiały się wtedy, gdy pacjenci sami mogli

wybrać, jakie filmy chcieli oglądać.

Atutem tej formy terapii śmiechem jest to, że może ją stosować każdy, kto posiada telewizor. Aby dała ona jak najlepszy efekt, oglądając zabawne programy i filmy, starajmy się śmiać jak najczęściej, jak najgłośniej i jak najdłużej.

***

Facet pyta swojego kolegę o dobrego stomatologa. Tamten mu odpowiada:
- Znam świetnego, ale on jest Anglikiem.
- Spoko, spoko, poradzę sobie.

Przychodzi więc na wizytę do tego dentysty, siada na fotelu i pokazując lekarzowi ząb mówi: - Tu!

Dentysta wyrwał mu dwa zęby. Na drugi dzień znów spotykają się obaj faceci i pierwszy mówi:
- Kurcze, jakiś głupi ten dentysta. Ja mu pokazuję bolący ząb, mówię tu, a on wyrywa mi dwa zęby.
- Aleś ty głupi. "Two" po angielsku znaczy dwa.

- Aaa, trzeba było tak od razu mówić. Następnym razem coś wymyślę. Przychodzi więc na kolejną wizytę do dentysty, siada na fotelu, wskazuje ząb i mówi:
- Ten!

***

Zimą koło jeziora przechodzi harcerz. Mija wędkarza łowiącego w przeręblu ryby, a po chwili słyszy wołanie:
- Ratunku! Lód pękł! Topię się!

Harcerz sam do siebie:
- Po co krzyczysz?! Odznakę za ratowanie tonących już mam.

***

Rozdział 6. Śmiech w walce z rakiem

Na świecie coraz więcej mówi się o stosowaniu śmiechu jako lekarstwa, pomagającego w leczeniu raka. W Polsce koncepcja wykorzystywania śmiechu w walce z tą chorobą jest jeszcze stosunkowo mało znana.

W latach 90. ukazała się w naszym kraju książka pt. „Śmiech leczy”[5], której autor Norman Bevin uważa, że zaangażowanie się pacjenta w wykorzystanie śmiechu w walce z rakiem, pozwala mu na uniezależnienie się od opieki medycznej. Zamiast być pasywnym „pasażerem medycznej windy do zdrowia”, taka osoba staje się aktywnym poszukiwaczem różnych sposobów, mogących jej pomóc - „zdrowy, leczniczy śmiech zmienia ukierunkowanie całego życia, wprowadza zupełnie nowe cele i wymiary”. Oczywiście nie oznacza to, że powinna ona zrezygnować z osiągnięć i możliwości współczesnej medycyny. Chodzi o to, aby nie ograniczała się tylko do nich.

Bevin wysuwa w swojej książce następujące wnioski: „Czemu śmiech ratuje życie? Ponieważ wywodzi się z prawideł obowiązujących w głębi naszej jaźni. Ponieważ nie jest jedynie działaniem powierzchownym, jak skalpel wycinający guza. Instynkt śmiechu posiada większy wgląd w związki przyczynowo-skutkowe (...). Śmiech jest wyrazem zdrowych praw obowiązujących we wnętrzu ludzkim rozpatrywanym całościowo.”

Obecnie w angielskojęzycznych zasobach Internetu można znaleźć coraz więcej ciekawych materiałów poświęconych śmiechowi i rakowi. Na uwagę zasługuje m.in. angielskojęzyczny serwis internetowy www.laughterremedy.com, którego autor - Paul McGhee - od lat zajmuje się

5 Książka „Śmiech leczy” wydana w latach 90., nie miała podanego autora. Dopiero kilka lat temu ukazało się nowe, częściowo zmienione wydanie tej książki pod innym tytułem („Śmiech to zdrowie. Teoria i praktyka leczniczego śmiechu”) z podanym nazwiskiem autora.

przekonywaniem osób chorych na raka do śmiechu.

Zaznacza on, że nie ma nic śmiesznego w fakcie bycia chorym na tę chorobę. Jednak umiejętność nauczenia się znajdywania pozytywnych stron w sytuacjach związanych z rakiem, daje potężne narzędzie, pomagające pacjentom radzić sobie w codziennym życiu z tą chorobą.

McGhee miał okazję wysłuchiwać opinii osób chorych na raka, które twierdziły, że gdyby nie poczucie humoru, nie byłyby w stanie przebrnąć przez kurację i przezwyciężyć tę chorobę. Dostrzeganie jasnych stron sytuacji było dla tych osób cenne z punktu widzenia zachowania nadziei i determinacji w walce z rakiem.

Kiedyś po jego wystąpieniu na temat wykorzystywania humoru w walce z rakiem podeszła do niego pewna kobieta i opowiedziała mu o swojej walce z rakiem mózgu w ciągu dwóch lat i o tym, jak jej lekarze byli zaskoczeni tym, jak dobrze jej ta walka szła. Przypisywała ona ten sukces swojemu dużemu poczuciu humoru i temu, że zawsze starała się znaleźć jasną stronę aktualnej sytuacji - nawet w najgorsze dni.

McGhee zwraca uwagę na fakt, że śmiech zwiększa poziom energii. Ma to niemałe znaczenie w przypadku osób chorych na raka, które często odczuwają zmęczenie i nie chce im się nawet wstać z łóżka. Śmiech jest jednym z najpotężniejszych i najszybszych środków, pozwalających zastąpić negatywny nastrój pozytywnym. Według McGhee'ego człowiek, poprzez utrzymywanie pozytywnego nastroju oraz redukcję czasu spędzanego w stanie gniewu, złości, lęku czy depresji, jest w stanie sam odegrać aktywną rolę w mobilizowaniu zdrowotnych i leczniczych zasobów organizmu do walki z chorobą.

Jednak nie każdy rodzaj humoru może być pozytywny. Należy wystrzegać się wykorzystywania humoru do negowania istnienia raka. Jeśli jedynym celem humoru będzie próba przeciwstawienia się konieczności zmierzenia się z rakiem, to nie przyniesie to pozytywnych efektów.

McGhee podkreśla, że poczucia humoru można się nauczyć. Wzywa on nawet do tego, abyśmy, jeśli nie potrafimy znaleźć nic, co by nas rozśmieszało, śmiali się na kredyt! Uzyskany dzięki temu śmiechowi pozytywny nastrój, pozwoli nam następnie łatwiej znaleźć sytuacje, które będą dla nas śmieszne.

Warto też zapoznać się z artykułem pt. „Why not laugh?”[6]. Jego autorka - kobieta, która wygrała walkę z rakiem, wyjawia, że „śmiech był dla mnie jedyną rzeczą, która miała sens. Śmiech okazał się jedyną rzeczą, która pozwoliła mi rozwijać się. Dzięki dzieleniu się śmiechem, udało mi się poprawić kontakty z innymi ludźmi, co miało znaczny wpływ na moją pozytywną postawę. Śmiech uczynił mnie bardziej otwartą na pomysły, bardziej otwartą na innych i nawet trochę silniejszą wewnętrznie. To pokazało mi, że nawet gdy moje ciało było wyniszczone, nadal byłam witalnym człowiekiem. Dlatego ćwiczę swoje poczucie humoru, kiedy to tylko możliwe.”

Różne badania pokazują, że pozytywna postawa oraz stan emocjonalny mogą zwiększyć szanse w walce z rakiem. Pacjenci, którzy mieli ducha walki i nie poddawali się chorobie, dłużej żyli, albo nie mieli nawrotów choroby.

W pewnym badaniu (opisanym w książce Normana Cousinsa „Head First: The Biology of Hope”) zapytano 649 onkologów o znaczenie różnych psychologicznych czynników w pokonywaniu przez pacjentów raka. Ponad 90

6 www.cancer.med.umich.edu/share/humorwhynot.htm

procent lekarzy stwierdziło, że przywiązują największą wagę do postawy nadziei oraz optymizmu.

W ośrodku Southwestern, stanowiącym regionalne centrum Ośrodków Leczenia Raka w Ameryce (Cancer Treatment Centers of America) odbywają się cotygodniowe zajęcia z terapii śmiechem, gdzie uczy się pacjentów zaprzęgania siły humoru i śmiechu do walki z rakiem.

Oto lista sugestii, jakie są przekazywane pacjentom podczas takich zajęć [7]:

- przynajmniej raz dziennie porządnie się śmiej,
- oglądaj zabawne filmy,
- słuchaj swoich ulubionych komików na kasetach audio i wideo,
- czytaj strony gazet i pism z zabawnymi obrazkami,
- kolekcjonuj te obrazki,
- rozmawiaj z przyjaciółmi, którzy mają duże poczucie humoru,
- stwórz „pokój śmiechu" i wypełnij go wszystkim, co może cię rozśmieszyć,
- wyznacz krewnego lub przyjaciela, który będzie ci pomagał w rozwijaniu twojego poczucia humoru, zwłaszcza podczas twoich „dołków" emocjonalnych,
- bądź bardziej kreatywny - wymyślaj nowe pomysły na pobudzanie się do śmiechu.

Z kolei w Loma Linda University Cancer Institute (Uniwersytecki Instytut Raka Loma Linda), pacjenci mogą oglądać filmy komediowe. Stworzono tam tzw. Interactive Laughter Evaluation. Jest to program komputerowy, zaprojektowany przez jednego z lekarzy, który jest sprzężony ze sprzętem wideo, pomagający pacjentom zdecydować, co oglądać. Zgromadzone w

7 http://www.cancercenter.com/promotions/spotlights/default.cfm/6

ośrodku filmy komediowe stanowią część Biblioteki Śmiechu (the Laughter Library), gdzie znajdują się też zabawne książki [8].

Moje własne, pięcioletnie doświadczenia z prowadzeniem terapii śmiechem w Centrum Onkologii w Warszawie pokazują, że jest to forma terapii wprost uwielbiana przez pacjentów.

Na zakończenie tego punktu pragnę zaznaczyć, że mimo iż śmiech ma pozytywny wpływ na nasz organizm i stan umysłu, to nie jest to cudowny środek, gwarantujący nam pewność wyjścia z raka. Na pewno jednak może on stać się cennym narzędziem w walce z tą chorobą.

8 http://www.llu.edu/news/expressions/spring99/whole.pdf

***

Dwaj znajomi spotykają się na ulicy.

- Cześć, skąd idziesz?

- Od dentysty.

- O Boże! Ile ci wyrwał?

- 500 złotych!

***

Żona mówi do męża:

- Brałeś dzisiaj prysznic?

- Dlaczego jak coś zginie to jest zawsze na mnie!

***

Po 10-letniej hibernacji, budzą się ze snu prezydent Bush i Gorbaczow. Gorbaczow bierze aktualną gazetę, zaczyna czytać, po chwili zaczyna się śmiać:

- Hahaha, Stany Zjednoczone przeszły na komunizm!

Z kolei gazetę bierze Bush, też zaczyna ją czytać, po chwili również zaczyna się śmiać i mówi do Gorbaczowa:

- Hahaha, zamieszki na granicy Polsko-Chińskiej!

***

Lekarz psychiatra do pacjenta:

- Zaraz, zaraz, nie rozumiem pańskiego problemu. Proszę zacząć od początku.

A pacjent na to:

- A więc na początku stworzyłem Wszechświat...

***

Rozdział 7. Terapia śmiechem w leczeniu depresji

Co takiego osobom w depresji może zaoferować terapia śmiechem? Osoby chore na depresję często są w permanentnym stresie. Tymczasem śmiech jest świetnym odstresowaczem. Pozwala on odstresować zarówno umysł, jak i ciało. Gdy się śmiejemy, wprawiamy w drgania całe ciało, szybciej zaczyna krążyć krew, masowane są różne narządy, pogłębia się oddech. To wszystko powoduje, że zaczynają puszczać znajdujące się w ciele napięcia i blokady związane ze stresem. Równocześnie zwiększona aktywność fizjologiczna wpływa pozytywnie na umysł. Podczas śmiechu zapominamy o problemach dnia codziennego. Stają się one mniej dokuczliwe.

Dzięki endorfinom śmiech poprawia nam samopoczucie. Jest to szczególnie ważne dla chorych na depresję, którym bardzo trudno jest wyjść z "dołujących" emocji. Kolejnymi korzyściami terapii śmiechem są jej motywujące właściwości. Śmiech, poprawiając nam samopoczucie oraz tworząc w nas bardziej pozytywne widzenie siebie i świata, daje nam siły pozwalające łatwiej podejmować różne działania. Jest to bardzo ważna zaleta, gdyż u osób w depresji bardzo częstym objawem jest brak chęci do robienia czegokolwiek.

Dla osób chorych dużym problemem są też często relacje z innymi ludźmi. I tutaj również śmiech służy pomocą poprzez swoje pozytywne interpersonalne właściwości. Śmiech przeciwdziała wielu chorobom oraz wzmacnia system immunologiczny. Jest to ważna informacja dla osób z depresją, które w wyniku osłabienia organizmu częściej chorują.

Aby jednak osoby chore na depresję mogły zacząć korzystać z

pozytywnych właściwości śmiechu, nie wystarczy powiedzieć im: zacznij się częściej śmiać. Istnieje wiele technik i ćwiczeń w ramach terapii śmiechem. Najlepiej, gdyby osoba z depresją mogła przećwiczyć je wszystkie po to, aby zorientowała się, które z nich będą jej odpowiadać. I wtedy powinna zacząć pracować z tymi wybranymi technikami. Na początek to może być nawet pojedyncza technika. Nie musi ona od razu wywołać śmiechu, wystarczy nawet lekki uśmiech, który już ma pozytywne oddziaływanie. Ważne, aby od czegoś zacząć, nawet od czegoś małego.

Efektywność terapii śmiechem wzrasta, jeśli będziemy mogli korzystać z pomocy innych osób (współmałżonka, dzieci, rodziców, znajomych). Takie osoby mogą stać się pewnego rodzaju terapeutami od terapii śmiechem. Będą one osobę chorą motywować i zachęcać do praktykowania ćwiczeń oraz będą brały w nich udział wspólnie z nią.

Rozdział 8. Śmiech a choroby serca

Śmiech może być także wykorzystywany profilaktycznie, m.in. w ograniczaniu ryzyka zapadalności na choroby serca. Sugerują to wyniki badań przeprowadzonych przez kardiologów w Centrum Medycznym Uniwersytetu Maryland w Baltimore. Zostały one zaprezentowane podczas sesji naukowej organizacji American Heart Association w 2000 roku. Badania te wykazały, że osoby z chorobami serca mniej chętnie śmieją się w różnych sytuacjach niż osoby zdrowe.

W badaniu przepytano 150 osób, które przeszły atak serca, albo miały wszczepione bajpasy. Ich odpowiedzi zostały porównane z odpowiedziami 150 zdrowych osób w tym samym wieku. Uczestnicy badań wypełniali dwa formularze. W pierwszym musieli odpowiadać, jak w różnych sytuacjach życiowych stosują śmiech.

Przykładowe pytania z tego formularza brzmiały:

Oglądasz film lub jakiś program w telewizji z przyjaciółmi i jedna scena wydaje ci się szczególnie zabawna, ale nikt inny nie zauważył w niej nic śmiesznego. Jakbyś zareagował?

a) Wywnioskowałbym, że czegoś nie zrozumiałem lub, że to nie było wcale śmieszne.
b) Uśmiechnąłbym się do siebie, ale nie pokazywałbym tego na zewnątrz.
c) Uśmiechnąłbym się w sposób widoczny.
d) Śmiałbym się głośno.
e) Śmiałbym się serdecznie.

W środku nocy zostałeś obudzony z głębokiego snu przez dzwoniący telefon. Okazało się, że dzwoni stary przyjaciel, który właśnie przejeżdża przez twoje miasto i zdecydował się zadzwonić i przywitać się. Co robisz?

a) Nie byłbym specjalnie zadowolony z tego.
b) Czułbym się trochę zadowolony, ale nie śmiałbym się.
c) Mógłbym śmiać się, jeśli przyjaciel powiedziałby coś zabawnego.
d) Mógłbym się śmiać i powiedzieć coś śmiesznego przyjacielowi.
e) Serdecznie śmiałbym się z przyjacielem.

Pełny tekst formularza z pytaniami w języku angielskim znajduje się na stronie internetowej: www.umm.edu/news/releases/humor_survey.htm. Można go tam wypełnić i sprawdzić, czy nasze poczucie humoru chroni nas przed chorobami serca.

Drugi formularz z 50 pytaniami mierzył poziom gniewu oraz wrogości.

Badania pokazały, że osoby, którym nie udało się przywołać uśmiechu w stresowych lub niekomfortowych sytuacjach, mogą z większym prawdopodobieństwem rozwijać u siebie problemy z sercem. Badania wykazały również, że osoby mające kłopoty z sercem, łatwiej w takich sytuacjach wpadały w gniew lub przyjmowały wrogą postawę, niż śmiały się lub wykorzystywały humor do przezwyciężenia niezręcznej sytuacji. Osobom z kłopotami z sercem mniej również było do śmiechu w pozytywnych sytuacjach.

Dr Miller - jeden z autorów tego badania - uważa, że być może można by włączyć śmiech do naszych codziennych aktywności, tak samo jak to się robi z innymi działaniami, pozwalającymi nam zapobiec chorobom serca (np. chodzenie schodami, zamiast jeżdżenia windą). I być może pewnego dnia

rekomendacje dla osób, chcących mieć zdrowe serce będą brzmieć: ćwiczyć, odżywiać się odpowiednio oraz śmiać się kilka razy dziennie.

***

- Proszę pani, ja się w pani chyba zakochałem - mówi dziesięcioletni Jasiu do nauczycielki.

- Przykro mi Jasiu, ale ja nie lubię dzieci.

- A kto lubi, będziemy uważać.

***

Plemię Czuczukenów wypowiedziało wojnę Chinom. W związku z tym zbiera się sztab wojsk chińskich i szuka na mapie Czuczukeni. Ale nie mogą znaleźć. Dlatego wzięli mapę w większym powiększeniu. I w końcu znaleźli małą kropkę z napisem "Czuczukenia". Więc ładuje się wojsko chińskie w ciężarówki i jadą w to miejsce. I faktycznie jest tam tabliczka z napisem „Czuczukenia", a za nią jest pagórek, a na nim dwa namioty, a przed namiotami siedzi 3 ludzi. Wojsko chińskie wysyła do nich swojego delegata. Delegat podchodzi i pyta się: - Czy to wy jesteście Czuczukeni?

- Tak, to my.

- I to wy wypowiedzieliście nam - Chinom - wojnę?

- No tak.

- Ale was jest tylko trzech, a nas ponad miliard.

Na to jeden z Czuczukenów złapał się za głowę i mówi:

- O Boże! Jak my Was tu wszystkich pochowamy!

***

Rozdział 9. Śmiech podczas porodu

Poród to bardzo wyczerpujące przeżycie dla kobiet (dla ich partnerów często też), niejednokrotnie związane z odczuwaniem silnego bólu. Okazuje się, że i tutaj śmiech może być wielce pomocny.

Laura Shanley w artykule „Laughter in Labor" opublikowanym w serwisie www.pregnancy.about.com, podaje liczne przykłady kobiet, którym śmiech pomógł podczas porodu. Przypadki te najczęściej były niezaplanowane, a śmiech u rodzącej kobiety wywołało jakieś niezaplanowane, zabawne wydarzenie lub myśl. Dzięki niemu kobietom łatwiej było rodzić, gdyż śmiech poprzez wpływanie na różne mięśnie (szczególnie mięśnie brzucha i przepony), pomagał dziecku wydostać się na świat.

Z kolei w piśmie dla kobiet „Midwifery Today" można było przeczytać poradę, że podczas porodu dobrze jest mieć książeczki z dowcipami i opowiadać je rodzącej.

Warto też przytoczyć fragment książki pt. „The Birth Book" „Humor jest dobry nie tylko dla umysłu, ale również jest dobry dla ciała, szczególnie podczas porodu. Śmiech zwiększa poziom endorfin, naturalnych reduktorów bólu. Zmniejsza poziom niepożądanych hormonów stresowych i relaksuje mięśnie. Śmiech jest jak wewnętrzny masaż."[9]

Zdaję sobie sprawę z tego, że pomysł wykorzystania śmiechu podczas porodu nie każdej kobiecie będzie się uśmiechał. Gdy kiedyś opowiedziałem o takim zastosowaniu terapii śmiechem pewnej dziennikarce, to stwierdziła ona, że na pomysł stosowania terapii śmiechem podczas porodu mógł wpaść

9 The Birth Book, William Sears i Martha Sears, 1994

tylko mężczyzna :-).

***

Rzecz się dzieje na koncercie muzyki poważnej. W pewnej chwili z tylnych rzędów wstaje jakiś facet i pyta się:

- Czy jest na sali lekarz?

Nikt nie reaguje, więc facet pyta głośniej:

- Czy jest na sali doktor?

Znów nie ma żadnej reakcji, więc facet na całe gardło:

- Boże święty! Czy jest na sali lekarz?!

W tym momencie orkiestra przestaje grać, a z przednich rzędów wstaje jakiś mężczyzna, odwraca się do tego co krzyczał i mówi:

- Ja jestem lekarzem. Co się stało?

- Fajnie grają. Co doktorku?

***

Pacjent pyta się lekarza:

- Panie doktorze, czy wyleczy mnie pan z bezsenności?

- Tak, ale najpierw trzeba ustalić i zlikwidować jej przyczynę.

- Lepiej nie. Żona jest bardzo przywiązana do naszych dzieci.

***

Mama mówi do synka:

- Jasiu, dlaczego już się nie bawisz z Kaziem?

- A czy ty mamusiu chciałabyś się bawić z kimś, kto kłamie, bije i przeklina?

- Oczywiście, że nie.

- No widzisz. Kaziu też nie chce!

***

Rozdział 10. Dawkowanie

Niektórym czytelnikom może nasunąć się pytanie: ile minut dziennie należy się śmiać, aby pojawiły się zdrowotne korzyści dla organizmu? Niestety na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Eksperci (jak to eksperci) nie są tutaj zgodni. Według jednych wystarczy śmiać się kilka minut dziennie. Według innych musi to być dziesięć minut, a według jeszcze innych kilkanaście, czy nawet dwadzieścia. Wydaje mi się, że tak naprawdę nie da się przypisać jednej z tych liczb wszystkim osobom. Każdy człowiek śmieje się na swój własny, często niepowtarzalny sposób. Są osoby, które śmiejąc się, niemal tarzają się po ziemi. Są i takie, które śmieją się bardziej w duchu, nie okazując tego zbytnio na zewnątrz.

Dodam, że nie każdy rodzaj śmiechu daje korzyści zdrowotne. Wcześniej już wspominałem o podziale śmiechu na cztery rodzaje: uśmiech, chichot, śmiech i rechot. Korzyści dla zdrowia dają pierwszy, trzeci i czwarty rodzaj śmiechu (tak więc chichot niestety nie leczy).

Warto podkreślić, że niewątpliwym atutem terapii śmiechem jest to, iż jest to holistyczna metoda lecznicza, która wpływa zarówno na ciało, jak i umysł.

***

Rozmawia dwóch kumpli:

- Coś taki smutny, Józek?

- Właśnie wróciłem z Afryki. Wyobraź sobie, że współżyłem tam z małpą.

- Nie martw się, nikomu o tym nie powiem. Ona też nikomu nie powie.

- No właśnie! Nie powie, nie napisze, nie zadzwoni.

***

Pani kazała dzieciom przynieść do szkoły swoje domowe zwierzątka. Małgosia przyniosła kotka, Jadzia pieska, a Jasio przyniósł żabę.

- No i co ta twoja żaba potrafi, Jasiu? - pyta pani. Jasio szturchnął żabę, a żaba na to: - Kła!

Jasio jeszcze raz szturchnął żabę, ale ona znowu: - Kła!

Wreszcie Jasiu się zdenerwował i uderzył pięścią o stół, a żaba na to: - Kłanta namera, tarira kłantanamera, kłanta namera tarira kłantanamera.

***

Przychodzi gruba baba do lekarza

- Panie doktorze, łykam te tabletki, łykam, ale nie chudnę.

- To niemożliwe! A bierze je pani, tak jak kazałem, dziesięć razy dziennie?

- Oczywiście. Jedną po każdym większym posiłku.

***

Rozdział 11. Śmiech niedobry na wszystko

Mimo że śmiech ma bardzo pozytywny wpływ na nasz organizm i umysł, to istnieją pewne grupy osób, które powinny uważać podczas śmiechu. Chodzi o osoby, które posiadają określone dolegliwości i choroby.

Przepuklina

Gdy się śmiejemy, brzuch naciska na narządy wewnętrzne, co może pogorszyć stan zdrowia osób mających przepuklinę.

Zaawansowane hemoroidy

Intensywny śmiech może wpłynąć negatywnie na osoby z tą dolegliwością.

Poważne kłopoty z sercem

Śmiech to spory wysiłek dla organizmu. Gdy się śmiejemy, szybciej bije nasze serce oraz wzrasta ciśnienie krwi. Dlatego osoby mające poważne kłopoty z sercem powinny unikać zbyt intensywnego śmiechu.

Poważne operacje

Po poważnych operacjach organizm pacjenta potrzebuje spokoju na regenerację organów, które były operowane. Dlatego jeśli podczas śmiechu będzie dochodzić do wzmożonej pracy lub ruchu tych organów, to regeneracja będzie przebiegać wolniej. Co więcej, tuż po operacji, gdy rany po niej nie będą jeszcze zabliźnione, intensywny śmiech może spowodować

ich otwarcie.

Oczywiście nie dotyczy to wszystkich części ciała. Jeśli mieliśmy operację np. dolnej części nogi, a podczas śmiechu jesteśmy w stanie trzymać ją nieruchomo, wtedy żadna szkoda nie powinna nam się stać.

Kłopoty z trzymaniem moczu

W przypadku tej dolegliwości sprawa jest dosyć oczywista. Śmiech bez opamiętania może spowodować, że ta dolegliwość da o sobie znać, co może nas kosztować sporo nieprzyjemności.

Grypa

Osoby mające grypę powinny uważać podczas śmiania się z innymi ludźmi, gdyż wtedy mogą je po prostu zarazić. Dlatego osoby takie nie powinny brać udziału w grupowych sesjach terapii śmiechem.

Astma

Śmiech jest jedną z przyczyn ataków astmy. Dlatego astmatycy powinni uważać na śmiech. Tutaj przydaje się zdrowy rozsądek oraz własne doświadczenia. Należy dostosować śmiech do możliwości organizmu. Na pewno nie warto rezygnować z niego całkowicie, gdyż śmiech wpływa pozytywnie na pracę układu oddechowego, a więc i pośrednio na astmę.

Kobiety w ciąży

Podczas silnego śmiechu praca mięśni brzucha może prowadzić u niewielkiego procentu kobiet do negatywnych konsekwencji w postaci wczesnego rodzenia lub poronienia. Wprawdzie ryzyko takie jest niewielkie, ale trzeba brać je pod uwagę.

Nie chcę jednak zniechęcać kobiet w ciąży do śmiechu. Miałem kiedyś na sesji kobietę w zaawansowanej ciąży, która śmiała się bardzo intensywnie i jak sama przyznała, śmieje się ona tak praktycznie każdego dnia.

***

Na wycieczkę rowerową wyruszyło dwóch wariatów. Jadą... jadą... Nagle jeden zatrzymuje się i spuszcza powietrze z kół.

- Co ty robisz? - pyta drugi.

- A siodełko było za wysoko - odpowiada tamten.

Na to ten drugi zamienia miejscami kierownicę z siodełkiem. Teraz ten co spuszczał powietrze, zdziwiony pyta się:

- A co ty wyprawiasz?

- Zawracam, z takim idiotą jak ty nie jadę dalej!

***

Jedzie na koniu gościńcem Zbyszko z Bogdańca. Nagle przed sobą widzi stojącego na poboczu starca. Zbyszko podjeżdża do niego, zatrzymuje się, zaczyna mu się przyglądać i mówi:

- Człowieku! Ktoś ci wyłupił oczy!

Starzec nie reaguje, więc Zbyszko dalej go ogląda i mówi:

-Człowieku! Ktoś ci wyrwał język!

Starzec nadal nic. Zbyszko dalej mu się przygląda i mówi:

-Człowieku!! Ktoś cię torturował. Jesteś cały we krwi!

Starzec nadal nic. No więc Zbyszko w końcu go pyta:

- Człowieku. Kto ci to wszystko uczynił?

Na to starzec podnosi rękę i kreśli nią znak krzyża. A Zbyszko na to:

-Co! Pogotowie?

***

Część II. Śmiech i humor w życiu

Z tym niepomiernym ciężarem, jaki dźwigam dniem i nocą umarłbym chyba, gdyby co dzień nie dano mi okazji się pośmiać.

Abraham Lincoln

Rozdział 12. Życie osobiste

Nie odkryję Ameryki, jeśli stwierdzę, że większość z nas chciałaby mieć partnera z dużym poczuciem humoru. W różnego rodzaju badaniach określających, jakie cechy marzą nam się u idealnego partnera, na pierwszym miejscu zazwyczaj pojawia się właśnie duże poczucie humoru. Lubimy przebywać w towarzystwie takich osób, gdyż nie tylko możemy dzięki nim dobrze się bawić, ale również dzięki pogodzie ducha takich osób łatwiej jest nam radzić sobie z życiowymi trudnościami.

Humor pomaga nam, gdy w naszych relacjach z najbliższymi pojawiają się problemy. Stanowi on dobry sposób na radzenie sobie z kłótniami. Gdy kłócimy się z kimś, to wtedy i my, i druga osoba wchodzimy w bardzo silne negatywne emocje. A wtedy możemy powiedzieć lub zrobić coś, czego będziemy potem długo żałować. Jeśli w takiej sytuacji zastosujemy humor, aby rozładować napiętą sytuację, to wtedy możemy uniknąć takiego ryzyka. Oto dwie proste techniki, które mogą nam w tym pomóc.

Pierwsza z nich polega na przedrzeźnianiu drugiej osoby. Zamiast odpowiadać na jej ataki atakami, na jej słowa odpowiadamy, dokładnie powtarzając jej słowa. Gdy ktoś nam mówi „Jesteś niepoważny” odpowiadamy „Jesteś niepoważny”, gdy nam mówi „Przestań mnie przedrzeźniać” odpowiadamy „Przestań mnie przedrzeźniać”.

Zastosowanie tej techniki przynosi najczęściej dwa efekty. Druga osoba albo w końcu przestaje się z nami kłócić, bo dostrzega komizm całej sytuacji, albo dochodzi do wniosku, że nie ma sensu się z nami kłócić i też kończy kłótnię. W obu sytuacjach udaje się uniknąć eskalacji kłótni.

Druga technika polega na tym, aby jeśli jesteśmy źli na jakąś osobę, to możemy wyobrazić ją sobie w jakiejś zabawnej sytuacji, że np. siedzi w ubikacji, biega nago na ulicy, ma na głowie zawiązane śmieszne kokardki. Pozwoli nam to zdystansować się od negatywnych emocji, jakie żywimy do tej osoby.

***

- Dlaczego nie wstajesz? - pyta Jasia w autobusie starsza pani i spogląda na niego karcąco.
- Już ja dobrze panią znam! Ja wstanę, a pani zajmie mi miejsce!

***

- Dlaczego tak mało jest kawałów o mężczyznach?
- Bo to niełądnie wyśmiewać się ze stworzeń „inteligentnych inaczej”.

***

Mama pyta się Jasia:
- Ile to jest osiem plus pięć?
- Nie wiem. Do trzynastu jeszcze się nie uczyliśmy liczyć.

***

Facetowi walec najechał na stopy, aż mu oczy wyszły z orbit z bólu. Na to mężczyzna, który kierował walcem mówi:
- I co tak gały wytrzeszczasz? Walca nie widziałeś?

***

Sowiecki samolot z bombami atomowymi, przelatując nad Europą, uległ awarii. Sytuacja jest poważna, należy natychmiast pozbyć się bomb, ale gdzie? Centrala łączy się z Moskwą i pyta się co robić.
- Zrzucić na Polskę - pada odpowiedź. - Chcieli mieć drugą Japonię, to będą mieli.

***

Rozdział 13. Humor w miejscu pracy

Każdy szef czy też właściciel firmy chce, aby jego pracownicy pracowali jak najwydajniej, jak najmniej chorowali, byli jak najbardziej zadowoleni z pracy i nie myśleli o jej zmianie. Istnieje wiele metod osiągania tych celów. Jedną z nich, w Polsce niestety jeszcze raczej mało popularną, jest wykorzystywanie w pracy humoru.

Za granicą

Powszechnie uważa się, że śmiech jest banalny, a przede wszystkim nieproduktywny. Jednak badania przeprowadzone m.in. w Stanach Zjednoczonych pokazują, że jest to błędne założenie. Pracownicy amerykańskich firm, które wprowadziły humor do pracy, rzadziej chorują, mają większą satysfakcję z pracy i są bardziej wydajni.

Według badań przeprowadzonych w połowie lat 80. 84% członków zarządów oraz dyrektorów personalnych ze 100 największych korporacji w USA uznało, że pracownicy z poczuciem humoru są bardziej efektywni w pracy, niż osoby z małym poczuciem humoru lub bez niego. W podsumowaniu badań stwierdzono, że "Ludzie z poczuciem humoru są bardziej kreatywni, są mniej sztywni, chętniej rozważają i obejmują nowe idee i metody".

***

Szef firmy w Stanach Zjednoczonych zebrał pracowników i mówi:
- Ze względów oszczędnościowych muszę kogoś z was zwolnić.
- Mnie nie, jestem mniejszością i mogę oskarżyć cię o rasizm - szybko reaguje czarnoskóry pracownik.
- Jestem kobietą, od razu wniosę do sądu sprawę o seksistowskie traktowanie - ostrzega sekretarka.
- Spróbuj mnie zwolnić, to pozwę cię i oskarżę o dyskryminacje ze względu na wiek - wycedził liczący 70 lat kierownik działu.

Wtedy wszyscy spojrzeli na bezbronnego, młodego, białego, zdrowego pracownika. Ten zastanowił się chwilę i wyszeptał:
- Ostatnio wydaje mi się, że jestem gejem.

***

W innych badaniach przeprowadzonych na 737 dyrektorach firm aż 98% badanych stwierdziło, że wolą zatrudnić osoby z dużym poczuciem humoru, niż tych bez. Według badań 97% kierowników firm w USA zgadza się ze stwierdzeniem, że humor jest cenny w biznesie. A 60% wierzy, że poczucie humoru może być decydującym czynnikiem determinującym, jaki sukces dana osoba osiąga w pracy.

Za tymi przekonaniami idą konkretne działania. W Stanach Zjednoczonych 29 % pracodawców dodaje humor do swojej kultury. A 8% ma politykę wykorzystywania humoru, jako sposobu łagodzenia stresu w pracy oraz przyciągania i zatrzymywania pracowników.

Przykładem firmy, która „poważnie” podchodzi do humoru jest firma Southwest Airlines, która podczas zatrudniania nowych pracowników zwraca uwagę na ich poczucie humoru.

Innym przykładem jest firma AES Corporation (www.aes.com), do której głównych wartości obok odpowiedzialności społecznej, należy też zabawa (fun).

Wpływ humoru na kreatywność

Od ponad 10 lat zajmuję się tematyką kreatywności i wiem doskonale, jak dużą rolę może w jej przypadku odegrać humor. Poczucie humoru pozwala na znajdywanie bardziej różnorodnych i nietypowych pomysłów. Ponadto dzięki połączeniu kreatywności i humoru, podczas twórczej pracy można się dobrze bawić. Humor skłania do nietypowego, nielogicznego myślenia, które ułatwia dochodzenie do nowych pomysłów.

Duże poczucie humoru pozwala również śmiać się z samego siebie, swoich błędów i porażek, które są nieodłącznym elementem kreatywności.

Jeżeli w firmie panuje pozytywna atmosfera, skłaniająca do zabawy, to pracownicy chętniej zgłaszają swoje pomysły, gdyż mniej się boją, że zostaną za nie skrytykowani.

Pracownicy podczas zabawy mogą przestać oceniać się i kontrolować każdy swój ruch. A wtedy zaczynają zachowywać się bardziej spontanicznie, co wyraźnie wpływa na ich kreatywne zdolności.

Budowanie zespołu

Aby pracownicy działali skuteczniej w zespole i można było wykorzystać efekt synergii, nie wystarczy podzielić ich na zespoły. Muszą oni poczuć się częścią takiego zespołu.

Humor konsoliduje grupę i jednoczy ludzi, gdyż skraca dystans między nimi. W rezultacie humor pomaga budować ducha pracy zespołowej.

Pamiętam, jak podczas szkolenia produktowego dla pewnej firmy prowadziłem półtoragodzinne warsztaty integracyjne z terapii śmiechem. Pracodawca chciał, aby pracownicy lepiej się poznali, dlatego pracowali oni w zespołach, które się nie znały. Gdy na początku każdy losował, do jakiego zespołu zostanie przydzielony, wiele osób robiło to bardzo niechętnie. Były nawet osoby, które próbowały oszukiwać, aby tylko znaleźć się w jednym zespole ze swoimi znajomymi.

Gdy jednak rozpoczęły się pierwsze gry i zabawy z humorem, uczestnicy każdego zespołu skupili się na nich. Dobra zabawa i dużo śmiechu spowodowały szybką konsolidację nowych zespołów. W efekcie gdy w drugiej połowie zajęć uczestnicy mieli kilkakrotnie okazję pochodzić po całej sali, nikt już nie chciał przejść do innego zespołu.

Gdy ludzie w zespole dobrze bawią się, wtedy chcą przebywać z innymi członkami zespołu.

Każdy z nas działa bardzo subiektywnie. Nasze bieżące myśli zależą w dużej mierze od naszego stanu emocjonalnego. Jeśli jesteśmy w dobrym nastroju, to na daną sytuacje patrzymy też bardziej pozytywnie. I odwrotnie - gdy jesteśmy w złym nastroju, to ta sama sytuacja będzie nam wydawać się dużo gorsza. Ten efekt działa m.in. podczas konsolidacji grupy. Jeśli członkowie grupy dzięki humorowi i śmiechowi są w dobrych nastrojach, to ich zdanie na temat członków grupy i zadań do wykonania będzie bardziej pozytywne.

Humor w komunikacji

Humor przyciąga i skupia uwagę. Pozwala przekroczyć bariery i ułatwia przekazanie informacji. Warto go stosować m.in. podczas narad, rozmów telefonicznych oraz dyskusji ze współpracownikami.

Zaletą humoru jest to, że pozwala niwelować bariery pomiędzy kierownictwem i pracownikami. Używanie humoru przez szefów, szczególnie jeśli pokazują oni, że potrafią śmiać się z siebie samych, jest sygnałem dla pracowników, że szef jest jednym z nich.

Atmosfera przyzwolenia na humor powoduje, że pracownicy mają mniejsze opory przed mówieniem tego, co może spotkać się z brakiem akceptacji ze strony przełożonych (np. nowych pomysłów). Humor tworzy zaufanie.

Trzeba też pamiętać o tym, że w komunikacji dużą rolę odgrywają emocje. Jeśli będą one pozytywne, radosne, to komunikat będzie pozytywniej odebrany przez drugą stronę.

Warto też wspomnieć o wykorzystaniu humoru podczas publicznych wystąpień. Miałem okazję niejednokrotnie obserwować kiepskich mówców, którym jednak udawało się nawiązać kontakt ze słuchaczami właśnie poprzez wykorzystanie humoru.

Produktywność

Humor zwiększa produktywność. Gdy ludzie wykonują pracę, której nie lubią, która jest nudna, to ich produktywność spada. Humor pozwala zwiększyć ich wydajność poprzez ograniczenie monotonii pracy, pozwalając

pracownikowi bardziej skupić się na niej.

Jeśli do tego dodamy, że osoby czerpiące radość z pracy rzadziej chorują, są bardziej lubiane przez współpracowników i klientów, to nic dziwnego, że ich produktywność jest wyższa.

Tutaj od razu przychodzi mi na myśl przykład pewnej kasjerki, która pracowała w sklepie spożywczym, niedaleko miejsca, w którym kiedyś mieszkałem. Była ona osobą niezwykle pogodną. Potrafiła zamienić kilka miłych słów z każdym klientem. Często sobie z nimi żartowała. Było widać, że praca dostarczała jej wiele radości.

Klienci

W kontaktach z klientami też można wykorzystywać humor. Wrócę tu do przykładu kasjerki z poprzedniego punktu. Kilkakrotnie złapałem się na tym, że specjalnie poszedłem na zakupy do jej sklepu po to, aby móc z nią chwilę porozmawiać.

Z kolei jeden z moich znajomych opowiadał mi o tym, jak był w oddziale pewnego banku, gdzie zaskoczyła go bardzo radosna atmosfera, która tam panowała, zupełnie nietypowa, jak dla tego typu instytucji. I jemu i innym klientom bardzo się to spodobało.

Ja sam z kolei miałem okazję przechodzić kilkakrotnie koło witryn banku, gdzie wisiały plakaty z uśmiechniętymi ludźmi. I od razu mi się wtedy samopoczucie poprawiło.

Te kilka przykładów pokazuje, że warto wykorzystywać humor w relacjach

z klientami. Może to być humor spontaniczny, gdy np. opowiemy klientowi jakiś dowcip, ale też możemy stworzyć całą strategię wywierania pozytywnego wpływu na klientów.

Humor można też wykorzystywać w typowych działaniach marketingowych. Przykuwa on uwagę i pozwala wyróżnić się reklamie spośród setek reklam, jakie codziennie widzi przeciętny konsument.

Walka ze stresem

Stres dla wielu ludzi jest czymś codziennym w pracy. Zwiększa absencję pracowników, powoduje mniejszą wydajność, choroby, itd.

Śmiech należy do największych "odstresowywaczy". Gdy śmiejemy się, to skupiamy się na tym, co nas pobudziło do śmiechu i przynajmniej na chwilę zapominamy o naszych troskach. Śmiech powoduje zwiększenie wydzielania się endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, które poprawiają nam samopoczucie. A wtedy nasze problemy maleją w oczach. Zyskujemy też dodatkowe siły i energię, pozwalające nam się z nimi zmierzyć.

Ponieważ śmiech wpływa mocno na naszą fizjologię, dlatego pozwala redukować różnego rodzaju blokady, które w naszym ciele powstały z powodu stresu.

Znam wiele osób, które nie przepadają za swoją pracą i dlatego już samo myślenie o pracy potrafi je zestresować. Jeśli takie osoby na początku dnia pracy zostałyby pozytywnie doładowane dzięki humorowi, to wtedy mniej by nie lubiły swojej pracy.

Szkolenia

Humor doskonale sprawdza się w czasie szkoleń. Doskonale wiem jak dużo daje wykorzystanie koncepcji uczenia poprzez zabawę.

Humor warto wykorzystać jako lodołamacz na początku szkolenia. Pozwala on zintegrować grupę, pozytywnie nastawić ją do trenera oraz wprowadzić więcej energii do szkolenia.

Gry i zabawy z humorem stanowią też świetne przerywniki pomiędzy trudniejszymi częściami szkolenia, pozwalając uczestnikom odetchnąć i złapać nowe siły.

Oczywiście można też prowadzić szkolenia poświęcone samemu wykorzystaniu humoru w miejscu pracy.

Poczucie humoru

Warto zatrudniać osoby o dużym poczuciu humoru. Osoby nim obdarzone mają większą pewność siebie, są bardziej kreatywne, mają lepsze relacje ze współpracownikami i łatwiej adaptują się do zmian. Oczywiście nie każdy odznacza się wysokim poziomem humoru, jednak jest to umiejętność, którą można rozwijać.

***

Na lekcji języka polskiego.

- Jaki temat przerabialiśmy na ostatniej lekcji gramatyki?
- Zaimki.
- Jasiu, proszę wymienić dwa zaimki.
- ..... Kto? Ja?
- Bardzo dobrze.

***

Na plaży słoń podchodzi do mrówki i mówi:

- Mrówko, ściągaj majtki!

Mrówka się oburzyła i mówi:

- Słoniu, no co ty!? Tak przy ludziach?
- Mrówka ściągaj majtki!

Mrówka w końcu ściągnęła majtki, a słoń na to:

- Nie, to nie moje. Moje były z kieszonką!

***

W Nowym Jorku spotykają się dwie przyjaciółki.

- Co się stało? - pyta jedna. - Po kim nosisz żałobę?
- Po mężu!
- Biedaczek! Czy to był jakiś wypadek?
- Tak, poraził go prąd!
- Żelazko, suszarka?
- Nie, krzesło elektryczne.

***

Rozdział 14. Śmiech w nauce

Większości uczniów nauka kojarzy się raczej z czymś poważnym, a nie z zabawą i radością. Niestety nasz system edukacji preferuje właśnie takie poważne podejście do nauczania. Sytuacje, gdy na lekcjach uczniowie mają możliwość śmiania się lub innego sposobu okazywania radości, należą do rzadkości. Sam pamiętam, jak będąc w podstawówce, zacząłem raz śmiać się bez powodu na lekcji matematyki. Skończyło się to uwagą do dzienniczka, że przeszkadzam na lekcji.

Tymczasem według autorów książki „Laughing Classroom" (Śmiejąca się klasa) edukacja jest zbyt ważną dziedziną, aby była brana poważnie.

W takim razie w jaki sposób śmiech i humor mogą pomóc w nauce? Na to zagadnienie można spojrzeć zarówno z punktu widzenia nauczyciela jak i ucznia.

Nauczyciele wykorzystujący humor mają większą szansę przekazania potrzebnej wiedzy uczniom. Wynika to z kilku powodów. Śmiech i humor pozwalają przykuć uwagę słuchaczy. Niejeden nauczyciel jest sfrustrowany tym, że uczniowie po prostu go nie słuchają. Odpowiednia dawka humoru może to zmienić. Nauczyciele mogą go również wykorzystać jako pomoc w zapamiętywaniu przez uczniów materiału. Informacja przekazana w zabawny sposób, ma szansę lepiej zapaść uczniom w pamięci.

Warto też pamiętać o tym, że humor może wpłynąć na ogólne stosunki między nauczycielem a uczniami. Chyba każdy nauczyciel chciałby być uważany przez uczniów za „równego gościa".

Uczniowie również mogą odnieść wiele korzyści z zastosowania śmiechu i humoru. Na pewnym uniwersytecie w Malezji przeprowadzono badania na temat wpływu śmiechu na naukę studentów. Badania te wykazały, że terapia śmiechem (studenci wykonywali głębokie oddychanie oraz ćwiczenia pobudzające ich do śmiechu) pomogła im w zrelaksowaniu się i skoncentrowaniu na nauce. Przez dziewięć dni studenci mieli lepszy apetyt, lepiej spali oraz czuli się zdrowsi. Ponadto czuli się spokojniejsi, bardziej opanowani oraz bardziej pewni siebie podczas egzaminów.

Śmiech i humor warto szczególnie stosować w sytuacjach stresowych - egzaminów i sprawdzianów. Zamiast do ostatniej chwili „wkuwać" materiał, lepiej przed egzaminem dać trochę odpocząć umysłowi, np. poprzez pójście do kina na komedię.

W nauce może również pomóc uśmiech. Podam konkretny przykład. W liceum mój kolega z klasy odpowiadał przy tablicy z fizyki, ale kompletnie nic nie umiał. Za to stojąc tam, cały czas uśmiechał się. W rezultacie nauczycielka, zamiast jedynki, postawiła mu ocenę mierną minus, właśnie za ten uśmiech.

***

Wściekły wieloryb pływa wokół swojej samicy i narzeka:

- Tysiące ludzi dobrej woli, setki organizacji ekologicznych, rządy najpotężniejszych państw, ONZ. Wszyscy robią co mogą, żeby nasz gatunek przetrwał, a ciebie boli głowa!

***

Podczas kontroli paszportowej urzędnik pyta turystę:

- Czy może pan udowodnić, że ta kobieta to pańska żona?

- Nie mogę. Ale gdyby pan udowodnił, że nią nie jest, to dałbym panu 1000$.

***

Pewnego dnia 3 żółwie wybrały się na piknik. Kiedy dotarły na miejsce, zdały sobie sprawę z tego, że zapomniały wziąć ze sobą coś do picia. Najmłodszy żółw zadeklarował, że on wróci się i przyniesie jakieś napoje z domu, pod warunkiem, że pozostałe dwa żółwie nie zaczną jeść kanapek aż do jego powrotu. Pozostałe żółwie zgodziły się na to i mały żółw ruszył w drogę. Minęły tygodnie, miesiące, w końcu minął rok. Jeden z żółwi mówi:

- Wiesz co, zaczynajmy bez małego.

Wtem zza skały wysuwa się mały żółw i mówi:

- Jeśli to zrobicie, to nie pójdę!

***

Rozdział 15. Śmiech na wojnie

Być może trudno w to uwierzyć, ale śmiech i humor mogą być wielce przydatne podczas wojen, zarówno tych tradycyjnych, gdzie dochodzi do konfrontacji wojsk, jak i tych prowadzonych przez terrorystów.

Ale śmieszny terrorysta

Wydarzenia z 11 września 2001 roku wstrząsnęły światem. Ludzie na całym świecie, żyjący w krajach dotychczas niezagrożonych wojnami, nagle poczuli się zagrożeni. Romy Ribitzky w swoim artykule zatytułowanym „Humor Helps a Nation Come to Terms With Terrorism-Induced Anxiety”[10] przedstawia osoby, które były bezpośrednimi uczestnikami wydarzeń 11 września. Podaje m.in. przykład pracownika Pentagonu, który był w budynku w dniu ataku. Było to dla niego bardzo silne przeżycie, gdyż w Pentagonie pracowała też jego żona i po ataku potrzebował 2,5 godziny, aby dowiedzieć się, czy nic jej nie jest.

Gdy minął szok spowodowany atakami, zdał on sobie sprawę z tego, że może zapewnić sobie tymczasowy komfort dzięki otrzymywanym e-mailom, które w żartobliwy sposób poruszają temat walki z terrorystami. On, jak i jego współpracownicy, nauczyli się śmiać z takich sytuacji, jak np. fałszywy alarm antyterrorystyczny. Pracownik ten podkreślał, że humor pozwala im znowu poczuć się normalnie.

Po katastrofie promu kosmicznego Challenger wystarczyły 24 godziny, aby zaczęły krążyć pierwsze dowcipy na temat tej katastrofy. Jednak w przypadku ataków 11 września było inaczej, gdyż wstrząs był znacznie większy. Tutaj

10 http://www.abcnews.go.com/sections/us/DailyNews/humor_therapy_020510.html

potrzeba było tygodnia, aby zaczęły się pojawiać pierwsze żarty na ten temat.

Gdy Amerykanie uporali się z ciężarem 11 września, humor powrócił, aczkolwiek był to czarny humor. Dowcipy dotyczące Osamy bin Ladena i terrorystów szczególną popularność zdobyły sobie w Internecie. Zapewne było to spowodowane łatwością i nieograniczonością możliwości publikacji, jaką daje sieć.

Romy Ribitzky przytacza wypowiedź pewnego eksperta od śmiechu, który uważa, że jeśli potrafimy spojrzeć na coś przerażającego i potrafimy tak tym pomanipulować, aby znaleźć w tym coś zabawnego, to zapewnimy sobie kontrolę nad tym.

Wojna ha ha ha!

Z kolei Paul McGhee na początku swojego artykułu pt. „Humor in the Midst of War”[11] (Humor w środku wojny) przytacza bardzo ciekawe zdanie Roberta Orbena: „W czasach prehistorycznych ludzkość miała tylko dwie możliwości wyboru w sytuacjach kryzysowych - walczyć lub uciekać. Obecnie, dzięki humorowi, mamy trzy możliwości - walczyć, uciekać lub śmiać się.”

Humor pozwala ośmieszać wrogów i zredukować ogromne napięcie, strach i złość, towarzyszące wojnie. Żartowanie pomaga wytworzyć poczucie kontroli nad sytuacją, w której czujemy się bezsilni.

Autor przytacza przykłady wykorzystywania dowcipów w czasie drugiej wojny światowej, m.in. w Londynie podczas niemieckich nalotów oraz w Czechach podczas okupacji. Podaje też przykłady żartów, które pojawiły się

11 http://www.laughterremedy.com/humor2.dir/humor3_01.html

w Izraelu podczas wojny z Irakiem w 1991 roku:

Mieszkańcom Tel Avivu radzi się, aby podczas alarmów jedli dużo fasoli. Nadszedł czas, aby zwalczać gaz gazem.

Jak czyta się od tylu imię Saddam?
Madd Ass (co po angielsku oznacza szalony tyłek).

Podczas wojny Izraelskie radio sponsorowało grę, polegającą na ułożeniu jak największej liczby słów z liter tworzących wyrazy Saddam Hussein.

Inny artykuł McGhee'a „Humor in Concentration/POW Camps)"[12] poświęcony jest z kolei obozom koncentracyjnym i obozom jenieckim. Przytacza on w nim przykład psychiatry, który przebywał w obozie zagłady jako jeniec. W swojej książce psychiatra ten zwracał uwagę na to, że humor był jedną z rzeczy, które pomagały jeńcom przeżyć w obozie. Szukanie rzeczy do śmiechu, pomagało utrzymywać poczucie sensu i celu w życiu, nawet jeśli więźniowie widzieli, jak inni umierają dookoła nich. Autor książki wraz z innymi więźniami starał się wymyślać każdego dnia przynajmniej jedną zabawną historię lub żart.

Z kolei Terry Anderson, który był przetrzymywany przez terrorystów w Libanie przez 2455 dni, w swojej książce („Den of Lions") opisał, jak humor pomógł mu i jego kompanom przetrwać niewolę.

McGhee podaje też przykłady amerykańskich żołnierzy, którzy byli latami przetrzymywani jako więźniowie w Wietnamie. Jeden z byłych więźniów, kapitan Gerald Coffee, który spędził w niewoli 7 lat, opowiadał jak żołnierze,

12 http://www.laughterremedy.com/humor2.dir/humor4_01.html

aby nie załamać się, opowiadali sobie dowcipy. Ponieważ jednak byli od siebie izolowali, więc porozumiewali się stukając w ściany i używając alfabetu Morse’a.

Coffee podkreśla, że dzięki humorowi byli w stanie przetrwać nawet najgorsze chwile, gdyż pozwalał on im spojrzeć na ich sytuację z pewnej perspektywy.

***

Samolotem pasażerskim leci Talib. Podchodzi do niego stewardesa:

- Podać panu drinka?

A Talib na to odpowiada:

- Nie, dziękuję. Zaraz będę prowadził.

***

Samochodem jedzie dwóch arabów i jeden z nich mówi do drugiego:

- Wysadź mnie przy ambasadzie.

***

Jak się straszy irackie dzieci, kiedy są niegrzeczne:

Buuuuuuuuuuuuuush!

***

11 września rano Saddam Husajn dzwoni do prezydenta USA:

- Bardzo mi przykro z powodu tej tragedii. To były wspaniałe budynki. Chciałem zapewnić, że nie mamy z tym nic wspólnego.

Zdziwiony Bush pyta:

- Jaka tragedia, jakie budynki?

Husajn na to:

- A która u was jest godzina?

- Ósma rano - odpowiada Bush.

A Husajn na to:

- A to ja zadzwonię później.

***

Część III. Rozwijanie poczucia humoru

Naucz się śmiać z samego siebie, będziesz miał ubaw do końca życia.

ks. Tadeusz Fedorowicz

Poczucie humoru może mieć wpływ na różne obszary naszego życie, dlatego warto je rozwijać. Niektórym osobom może się wydawać dziwne, że poczucie humoru można rozwijać. Nie twierdzę, że jeśli odznaczaliśmy się znikomym poczuciem humoru, to za jakiś czas staniemy się prawdziwym mistrzem humoru, potrafiącym rozbawić każdego, w każdej sytuacji. Możemy jednak rozwinąć poczucie humoru w zakresie odpowiadającym naszym własnym możliwościom.

W części pierwszej książki, poświęconej terapii śmiechem, zaprezentowałem już trochę technik pozwalających nam rozwijać poczucie humoru. W części trzeciej przedstawię szereg kolejnych sposobów, na jakie możemy rozwijać nasze poczucie humoru. Po ich przeczytaniu zapewne dojdziesz do wniosku, że rozwijanie poczucia humoru wcale nie jest takie trudne.

Rozdział 16. Opowiadanie dowcipów

Chyba najbardziej oczywistą cechą osoby obdarzonej dużym poczuciem humoru jest umiejętność opowiadania dowcipów. Są osoby, które potrafią sypać nimi na okrągło. Ale są i takie, które nigdy nam żadnego dowcipu nie opowiedziały. Powodów, dla których wiele osób ma opory przed opowiadaniem żartów, jest przynajmniej kilka.

Ja nie umiem opowiadać dowcipów

Jeśli nie umiemy opowiadać dowcipów, to najwyższy czas się tego nauczyć! Większość osób obawia się, że nie będą w stanie opowiadać dowcipów w odpowiednio atrakcyjny (przebojowy) sposób. Prawdą jest, że nawet kiepski dowcip, ale świetnie opowiedziany, może rozbawić każdego. Liczba osób, które posiadają prawdziwy talent do opowiadania dowcipów, jest stosunkowo nieduża. Jednak osoby nieposiadające takiego talentu mogą na pewno nauczyć się tak je opowiadać, aby dobrze bawić innych ludzi.

Najlepiej zacząć ćwiczyć się w opowiadaniu dowcipów w domu, np. przed lustrem. Możemy wtedy spojrzeć na siebie krytycznym wzrokiem (byle nie nazbyt krytycznym). Zdarza się, że niektóre osoby kończą opowiadanie dowcipów w bardzo słaby sposób (np. mówią bardzo cicho lub niewyraźnie). Tymczasem to przecież na końcu dowcipu prezentowana jest puenta, która ma rozbawić słuchaczy. Tak więc postarajmy się, aby była ona odpowiednio dobrze opowiedziana.

Warto też pamiętać o tym, że dowcipy nie powinny być opowiadane w sposób monotonny. W dobrej sytuacji są tu osoby z talentem aktorskim. One

bez większego wysiłku są w stanie wlać wiele ekspresji do swojego występu. Jednak i pozostałe osoby mogą tu sporo zrobić. Przede wszystkim warto zmieniać brzmienie głosu. W zależności od fragmentu dowcipu, nasz głos może raz być głośniejszy, raz cichszy. Możemy też zmieniać szybkość mówienia. Warto również wykorzystywać mimikę twarzy. Można ją ćwiczyć przed lustrem. Na przykład jeśli bohater dowcipu mówi coś ze zdziwieniem, wtedy na naszej twarzy może pojawić się właśnie takie zdziwienie. Dobrze jest również korzystać z gestykulacji rąk.

Gdy poczujemy się już trochę pewniej, możemy zacząć opowiadać dowcipy wśród znajomych. W końcu powinien nadejść dzień, gdy będziemy je w stanie opowiadać przed dowolną publicznością.

Na początek radzę zaczynać od opowiadania krótkich dowcipów. Takie dowcipy łatwiej zapamiętać, a ponadto trudniej je „spalić".

Należy też pamiętać o tym, aby sposób opowiadania dowcipów dostosować do naszych możliwości. Nie może on być zbyt sztuczny. Jeśli np. nasza gestykulacja podczas opowiadania dowcipów jest nienaturalna, wtedy lepiej ograniczyć ją do minimum (do momentu, aż uda nam się ją odpowiednio wyćwiczyć).

Trzeba jednak pamiętać o tym, że nie ma dowcipu, który sprawdza się w każdej sytuacji. Dlatego od czasu do czasu zdarzą się sytuacje, gdy nasz dowcip nikogo nie rozbawi. W takich sytuacjach można zastosować któryś z poniższych tekstów.

Tekst 1. „Widzę, że nie zrozumieliście mojego dowcipu. W takim razie opowiem wam go jeszcze raz" Po czym zaczynamy opowiadać dowcip od początku.

Tekst 2. „Słyszę, że nie macie w ogóle poczucia humoru”

Tekst 3. „Dziwne. Mojej teściowej ten dowcip bardzo się podobał”

Tekst 4. „Ok. Możecie zacząć się już śmiać”

Gdy boimy się, że nasz dowcip może nie rozbawić innych, to możemy zapowiedzieć go jako anegdotkę, a nie dowcip. W ten sposób słuchacze nie będą się spodziewać zabawnej puenty. I jeśli nasz żart ich nie rozbawi, to nie będą rozczarowani. Z kolei gdy nasza „anegdotka” wywoła u nich śmiech, to będą mile zaskoczeni.

Ja nie znam żadnych fajnych dowcipów

Dobrych dowcipów można szukać na kilka sposobów. Po pierwsze, możemy przeglądać różne gazety, w których często są publikowane żarty. Wybieramy z nich te, które nas rozbawiły. Możemy też kupować specjalne książeczki z dowcipami, np. wydawnictwa Superpress (są to książeczki „103 najlepsze dowcipy”, „Dobry Humor”, „Twój Dobry Humor”, „Super Dowcipy”, „Dowcip miesiąca” w cenach od złotówki do 3 złotych).

Kolejną możliwością poszukiwania żartów stwarza Internet. Oczywistym źródłem dowcipów są też inne osoby.

Zanim nowo poznane dowcipy będziemy prezentować przed szerszą publicznością, postarajmy się je najpierw przetestować na rodzinie lub znajomych. Może okazać się, że dowcip, który nas zwala z nóg, u innych nawet nie wywoła uśmiechu.

Sam miałem kiedyś taką sytuację. Osobom, które mnie słuchały (było ich około 30) zapowiedziałem, że teraz opowiem naprawdę dobry dowcip. Jakie

było moje zdziwienie, gdy po jego opowiedzeniu, jedyną osobą, którą on rozbawił ... byłem ja sam!

Nie mogę sobie przypomnieć żadnego dowcipu

Co z tego, że nauczyliśmy się całkiem nieźle opowiadać dowcipy, jeśli nie jesteśmy w stanie ich sobie przypomnieć, gdy chcemy je komuś opowiedzieć? Pewna moja znajoma skarżyła się, że przed pójściem na jakąś imprezę czy spotkanie, starała się zapamiętać kilka dowcipów. Gdy jednak przyszło co do czego, nie potrafiła sobie ich przypomnieć.

Niestety nasza pamięć jest zawodna. Jeśli nie mamy świetnej pamięci, to raczej nie liczmy na to, że jeśli raz czy dwa powtórzymy sobie jakiś dowcip, to będziemy w stanie go sobie przypomnieć w każdej sytuacji. Jednak nawet jeśli opowiemy go samym sobie sto razy, to może to też nic nie dać. Tak to już jest z pamięcią.

Dlatego do przypominania sobie dowcipów warto wykorzystać techniki mnemoniczne. Nie będę tutaj opisywał, czym są te techniki, tylko podam konkretne przykłady ich zastosowania.

Przyjmijmy sobie, że wybieramy się dzisiaj wieczorem na wystawę malarską, gdzie spotkamy się ze znajomymi. Na to spotkanie przygotowaliśmy sobie 3 krótkie dowcipy:

- Jasiu, dlaczego zjadłeś ciasto przeznaczone dla twojej siostry?
- Bo ja nie wierzę w przeznaczenie.

- Cześć stary, słyszałem, że się ożeniłeś.

- Ożeniłem się.
- Musisz być szczęśliwy?
- Muszę!

- Szefie, muszę dostać podwyżkę. Ja z tej pensji nie mogę wyżyć!
- Niech się Kowalski lepiej zastanowi, jak wyżyje bez tej pensji!

Cała sztuka polega teraz na tym, aby te dowcipy jakoś kojarzyły nam się ze sobą oraz z dzisiejszą imprezą. Skojarzenia mogą tutaj być absolutnie dowolne. Może te trzy dowcipy mają jakiś wspólny element? Po zastanowieniu możemy dojść do wniosku, że bohaterem każdego dowcipu jest człowiek w różnych okresach życia: gdy był chłopcem, młodym małżonkiem oraz szefem firmy. I to może być nasze skojarzenie - dowcipy pokazują różne fazy życia Jasia.

Teraz musimy jeszcze powiązać to skojarzenie z dzisiejszą imprezą. Jeśli będzie to wystawa dzieł jednego malarza, możemy pomyśleć o jego obecnym życiu, o jego życiu z przeszłości oraz o przyszłości. A więc mamy tutaj człowieka w trzech fazach życia (jak w naszych dowcipach).

Z początku tworzenie tego typu skojarzeń może zajmować nam sporo czasu, ale potraktujmy pracę nad ich wymyślaniem jako fajną i kreatywną zabawę.

Gdy już będziemy na imprezie i przyjdzie nam ochota na opowiadanie dowcipów, przypominamy sobie, co łączy tę imprezę z naszymi dowcipami. Następnie stosując skojarzenie wiążące same dowcipy, możemy je po kolei opowiadać. Tu jeszcze mała rada. Łatwiej przypomnimy sobie wymyślone skojarzenia, jeśli będziemy mogli się skupić na naszych myślach. Jeśli

starając się sobie przypomnieć dowcipy, będziemy równocześnie prowadzić z kimś rozmowę, to utrudnimy sobie to zadanie.
Czy opisana metoda działa? Tak, działa, a to dlatego, że naszemu mózgowi znacznie łatwiej zapamiętać różne skojarzenia, niż tylko zwykły tekst. A co zrobić, jeśli znamy sto dobrych dowcipów i chcemy je przypominać sobie w każdej sytuacji?

Najlepiej tak dużą liczbę dowcipów zapamiętywać według kategorii (dowcipy o lekarzach, o babie u lekarza, itd.). Tych kategorii jest sporo, tak więc dobrze jest najpierw nauczyć się na pamięć wszystkich kategorii. Można to zrobić poprzez przypisanie ich do liter alfabetu (np. B - dowcipy o babie i blondynkach), lub poprzez skojarzenia. Ale od razu muszę zaznaczyć, że wymaga to dużo pracy.

Zamiast skojarzeń, możemy też wymyślać historyjki łączące dowcipy lub kategorie. Poniżej podaję przykład tworzenia historyjki dla dowcipów o blondynkach (tekst historyjki został zaznaczony cudzysłowem).

A więc chcemy sobie przypomnieć dowcipy o blondynkach...

„Z czym się kojarzą dowcipy o blondynkach? Oczywiście z ich bezsensownymi odpowiedziami, które można określić jako takie bla bla bla. I właśnie to bla bla bla pojawia się w pierwszym dowcipie.”

Blondynka poszła na pocztę nadać telegram. Podchodzi do okienka i dyktuje treść telegramu:

- Bla bla bla.

Pani, która ją obsługiwała, ironicznie spojrzała na blondynkę i pyta się jej:

- A może na końcu dodamy jeszcze jedno bla?

Blondynka myśli, myśli i w końcu odpowiada:

- Nie no, to by było bez sensu!

Historia łącznik: „Wysłany przez blondynkę telegram trafił wkrótce do rąk jej siostry (też blondynki), która właśnie podróżowała statkiem wycieczkowym.”

Blondynka płynie statkiem wycieczkowym. Jej uwagę przykuł siedzący przy barze atrakcyjny mężczyzna. Blondynka postanowiła nawiązać z nim rozmowę, więc podchodzi do niego i pyta się:

- Przepraszam, czy pan też płynie tym statkiem?

Historia łącznik: „Po podróży statkiem blondynka wraca do domu autobusem. W autobusie spotyka drugą blondynkę.”

Autobusem jadą dwie blondynki. Pierwsza podchodzi do kierowcy i pyta się:

- Przepraszam, czy dojadę tym autobusem na dworzec kolejowy?

Kierowca jej odpowiada:

- Bardzo mi przykro, ale pani nie dojedzie.

Na to podchodzi druga blondynka i pyta się:

- A ja dojadę?

Historia łącznik: „Podczas podróży autobusem blondynki rozmawiają jeszcze ze sobą.”

Rozmawiają dwie blondynki.
- Wiesz, słyszałam, że w tym roku sylwester ma być w piątek.

Druga na to odpowiada:
- Kurcze, byle tylko nie trzynastego!

Historia łącznik: „Gdy blondynka wyszła z autobusu, to spotkała brunetkę.”

Spotykają się blondynka i brunetka. Brunetka mówi:
- Wiesz, byłam robić test ciążowy.

Blondynka na to odpowiada:
- I co, i co, trudne były pytania?

Historia łącznik: „W końcu blondynka doszła do swojego domu.”

Blondynka wchodzi do swojego domu i słyszy jakieś podejrzane odgłosy dochodzące z sypialni. Blondynka idzie tam i widzi jak jej mąż baraszkuje na łóżku z jakąś kobietą. Wzburzona blondynka pobiegła do gabinetu męża i z szuflady wyjęła jego pistolet. Następnie z pistoletem wróciła do sypialni i przyłożyła sobie pistolet do skroni. Mąż na to odzywa się:
- Ależ kochanie, ja ci zaraz wszystko wytłumaczę!

Blondynka na to odpowiada:
- Zamknij się! Ty będziesz następny!

Historia łącznik: „Na szczęście blondynka nie zastrzeliła się. Za to rozwiodła się z mężem, a na pociechę postanowiła wziąć udział w wyborach miss blond.”

Wybory miss blond. Przyszedł czas na zadawanie pytań konkursowych. Wchodzi pierwsza blondynka. Prowadzący pyta ją:

- Niech nam pani powie, ile to jest 6 razy 7?

Blondynka myśli, myśli i w końcu odpowiada:

- 33?

- No niestety, nie zgadła pani - odpowiada prowadzący. Na to pozostałe blondynki wołają:

- Dać jej szansę, dać jej szansę!

- No dobrze - mówi prowadzący. - Niech nam pani powie, ile to jest 4 razy 5?

Blondynka bez wahania odpowiada:

- 10!

- No niestety, znowu pani nie zgadła.

Pozostałe blondynki znowu zaczynają skandować:

- Dać jej szansę, dać jej szansę!

- No dobrze - mówi prowadzący. - Ma pani ostatnią szansę. Niech pani powie ile to jest 2 razy 2?

Blondynka chwilę się zastanawia i odpowiada:

- 4?

A pozostałe blondynki na to:

- Dać jej szansę, dać jej szansę!

Kategorie dowcipów

Omawiając kwestię opowiadania dowcipów chciałbym zwrócić uwagę na kilka ich kategorii, z którymi powinniśmy w pewnych sytuacjach uważać.

Dowcipy religijne

Opowiadając tego typu dowcipy musimy uważać, aby nie urazić uczuć religijnych słuchaczy. To jak dana osoba zareaguje na takie dowcipy zależy w dużej mierze od tego, czy potrafi się ona śmiać z siebie samej (i rzeczy dla niej ważnych), czy nie. Aby to sprawdzić, warto zacząć od żartów, które trudno uznać za bulwersujące i zobaczyć jaka będzie reakcja słuchaczy.

***

Młoda zakonnica przyjechała do Nowego Jorku. Przerażona ruchem ulicznym stanęła niepewnie przy przejściu dla pieszych. Nagle podbiega do niej dwóch skinów. Porywają ją na ręce i bezpiecznie przenoszą na drugą stronę ulicy.
- Dziękuję, panowie - wyszeptała zaskoczona zakonnica.
- No problem! - mówi jeden skin. - Przyjaciele Batmana są naszymi przyjaciółmi!

***

W akwarium pływają dwie rybki i kłócą się o coś zawzięcie. W pewnym momencie jedna odpływa w kąt i długo tam rozmyśla. Nagle ożywiona podpływa do drugiej i mówi:
- No dobrze, przypuśćmy, że Boga nie ma. To kto w takim razie zmienia wodę w akwarium?

***

Na pustyni misjonarz spotyka lwa. Przerażony pada na kolana, żegna się i mówi:

- Boże, spraw, żeby ta istota miała chrześcijańskie uczucia.

Na to lew przyklęka, żegna się i mówi:

-Boże, pobłogosław ten pokarm, który zaraz spożywać będę.

***

Rozmawia dwóch księży

- My to już pewnie nie dożyjemy zniesienia celibatu.

- My nie, ale nasze dzieci tak.

***

Parafianin widząc nowe buty księdza wskazuje na nie głową i pyta się:

- Zamszowe?

- Nie, za swoje.

***

Ksiądz i rabin mieli wypadek samochodowy. Ich auta zderzyły się czołowo. Gdy obydwaj z trudem z nich wysiedli, popatrzyli na swoje niemal zupełnie zniszczone samochody.

- To cud, że żyjemy - rzekł rabin.

- To prawda. To musiała być ręka Boża - odparł ksiądz.

- To może to uczcimy - rzekł rabin wyjmując z kieszeni piersiówkę i podając księdzu.

- Ma rabin rację. Powinniśmy uczcić ten cud.

Ksiądz wziął piersiówkę, odkręcił i wziął spory łyk alkoholu. Gdy ksiądz się napił, oddał piersiówkę rabinowi. Ten ją zakręcił i schował do kieszeni.
- A rabin nie pije? - spytał zdziwiony ksiądz.
- Nie. Ja poczekam na przyjazd policji!

***

Humor polityczny

Humor polityczny świetnie sprawdza się w sytuacjach, gdy dotyczy polityków, których nie lubią wszyscy w towarzystwie. Dlatego zanim zaczniemy opowiadać żarty z tej kategorii, warto poznać preferencje polityczne naszych słuchaczy. Jeśli nie mamy takiej możliwości, wtedy warto opowiadać dowcipy dotyczące polityków ze wszystkich opcji politycznych. W ten sposób wszyscy słuchacze będą mogli pośmiać się przynajmniej z części żartów, a my nie zostaniemy posądzeni o to, że próbujemy kogoś obrazić. Jeszcze inną alternatywą jest opowiadanie dowcipów wyśmiewających się ogólnie z polityków.

***

- Dlaczego bracia Kaczyńscy jeżdżą samochodami z przyciemnionymi szybami?
- Aby nie było widać fotelików dziecięcych.

***

Andrzej Lepper z kierowcą pojechali w Polskę. W pewnym momencie na drogę wyskoczyła świnia. Kierowca nie zdążył wyhamować i przejechał

biedaczkę. Widząc, co się stało, Lepper kazał iść kierowcy do pobliskiego gospodarstwa i przeprosić gospodarzy za wypadek. Kierowca wraca dopiero po godzinie. W zębach trzyma cygaro, w ręce wino, a koszula mu wystaje ze spodni.

Zdziwiony Lepper pyta się go:

- Dlaczego tak długo cię nie było? I co to wszystko znaczy?

- No cóż. Rolnik dał mi wino, jego żona obiad, a ich córka chwile niezapomnianej rozkoszy.

- Boże. Coś ty im powiedział?

- Że jestem kierowcą Leppera i właśnie zabiłem świnię.

***

Poseł do znajomego:

- Ja nie używam już prezerwatyw.

- Jak to?

- Chroni mnie immunitet!

***

- Dlaczego warszawscy studenci robią podkop pod Sejmem?

- Bo też chcą mieć Piwnicę Pod Baranami.

***

Zapłakany syn dyrektora podstawówki wraca do domu. Mama pyta się go:

- Czemu płaczesz synku?

- Bo dzieci się ze mnie śmieją, że mam w rodzinie ojca dyrektora.

***

- Dlaczego w Niemczech po wyborach tak szybko stworzono koalicję rządzącą?
- Bo tam nikt nie robił problemu z powodu dziadka w Wehrmachcie.

***

Wychodzi Jezus z budynku IPN-u i wzdycha ze smutkiem:
- Boże święty. A ja przez dwa tysiące lat myślałem, że to Judasz.

***

Dowcipy erotyczne

Humor erotyczny może być ryzykowny w towarzystwie kobiet. Nigdy nie spotkałem się, aby przeszkadzał on mężczyznom. Z kobietami jest inaczej. Mają one dużo niższą akceptację dowcipów tego typu. Dotyczy to szczególnie tych ostrzejszych. Dlatego tutaj mam następującą radę. W towarzystwie wyłącznie męskim możemy opowiadać tego typu dowcipy bez ograniczeń. Jeśli jednak wśród słuchaczy są kobiety, wtedy lepiej opowiadać tylko te łagodniejsze żarty erotyczne. Warto również przed ich opowiedzeniem wyraźnie zaznaczyć, że będą to dowcipy erotyczne i spytać się kobiet, czy nie mają nic przeciwko ich opowiedzeniu.

***

Idzie turysta górami. Ponieważ zaczęło się już ściemniać, więc postanowił znaleźć jakiś nocleg. W oddali zobaczył bacówkę z palącymi się światłami,

więc pomyślał:

- Może baca mnie przenocuje.

Poszedł do bacówki i wszedł do środka. A tam martwa cisza. Turysta rozgląda się po wnętrzu i zobaczył łóżko, na którym leżeli baca i bacowa. Obydwoje nie ruszali się i mieli otwarte oczy.

- Pewnie nie żyją - pomyślał turysta i zaczął się dalej rozglądać po bacówce. W pewnym momencie zauważył stojący na stole nieduży telewizor turystyczny.

- Im się już nie przyda, a dla mnie będzie w sam raz - pomyślał turysta, schował telewizor do plecaka po czym wyszedł z bacówki i ruszył przed siebie. Jednak po kilku minutach naszła go refleksja:

- Zaraz, zaraz. Przecież tam było jeszcze DVD.

Turysta szybko wrócił do bacówki, schował do plecaka DVD i ponownie ruszył w góry. Ale znowu naszła go refleksja.

- Przecież ta bacowa to niezła laska, nawet po śmierci.

Więc turysta wrócił do bacówki, zrobił z bacową co chciał i znowu poszedł w góry.

Po kilku minutach odzywa się bacowa:

- Baco! Rozumiem, że nie reagowałeś, gdy zabrał nam telewizor. Rozumiem, że również nie zareagowałeś, gdy ukradł nam DVD. Ale jak mogłeś nie zareagować, gdy zaczął się do mnie dobierać?

Na to baca odpowiada:

- Ha, ha, ha. Pierwsza się odezwałaś. Gasisz światło!

***

Po wybuchu w Stanach Zjednoczonych głośnej afery rozporkowej z prezydentem Billem Clintonem, przeprowadzono badania wśród Amerykanek. Miały one odpowiedzieć na jedno pytanie: "Czy chciałabyś uprawiać seks z

prezydentem Clintonem?" Oto jakie uzyskano odpowiedzi:
- 13 procent Amerykanek odpowiedziało Tak.
- 17 procent odpowiedziało Nie.
- A 70 procent Amerykanek odpowiedziało Nigdy więcej.

***

Czarny humor

Ja osobiście uwielbiam czarny humor. Niesie on jednak w sobie spore ryzyko, gdyż zastosowany w nieodpowiednim momencie może przynieść opłakane skutki. Dlatego stosując dowcipy z tej kategorii warto dwa razy zastanowić się i najlepiej opowiadać je tylko wśród osób, co do których mamy pewność, że takie dowcipy ich nie urażą.

***

Przyjeżdża Święty Mikołaj do Etiopii, patrzy na wygłodzone dzieci i pyta się:
- Czemu te dzieci takie chude?
- Bo one nie jedzą.
- Jak nie jedzą to nie dostaną prezentów!

***

Arab kupuje bilet lotniczy:
- Poproszę bilet do Nowego Jorku.

Kasjerka pyta się go:
- A na które piętro?

***

Podczas konferencji prasowej w czasie drugiej wojny w Iraku dziennikarz pyta się prezydenta Busha:

- Irakijczycy twierdzą, że zestrzelili brytyjski myśliwiec. Czy to prawda?

- To nie prawda! To myśmy go zestrzelili!

***

Wiozą pacjenta karetką na sygnale. Ten jest przytomny i wygląda przez okno. W pewnej chwili pyta się siedzącego obok niego pielęgniarza:

- Dokąd mnie wieziecie? Przecież pogotowie jest w drugą stronę.

Pielęgniarz ze spokojem odpowiada:

- Do zakładu pogrzebowego.

Zdumiony pacjent mówi:

- Ale ja przecież jeszcze żyję!

Pielęgniarz bez zmrużenia oka odpowiada:

- Ale my przecież jeszcze nie dojechaliśmy!

***

- Tylko eksplozja dobra może odmienić świat - zaapelował papież Benedykt XVI.

- Eksplozja? Dobra! - odpowiedzieli islamscy terroryści.

***

CIA prowadzi rekrutację na zabójców. Jest trzech kandydatów: dwóch mężczyzn i kobieta. Każde z nich po kolei przechodzi test na zabójcę.

Pierwszy mężczyzna dostaje do ręki pistolet i ma wejść do pokoju, w którym znajduje się jego żona i ją zabić. Ale odmawia. Drugi mężczyzna dostaje takie samo zadanie. Bierze pistolet, wchodzi do pokoju, ale po chwili wychodzi, oddaje pistolet i mówi:

- Nie mogę zabić własnej żony!

Wreszcie przychodzi kolej na kobietę. Ona z kolei ma zabić swojego męża. Bierze pistolet, wchodzi do pokoju. Słychać strzał, potem drugi, potem jeszcze jeden - cały magazynek wystrzelany, potem jakieś krzyki i hałas. Wreszcie z pokoju wychodzi kobieta i mówi:

- Dlaczego nikt mi nie powiedział, że w pistolecie są ślepe naboje? Musiałam go zatłuc krzesłem!

***

Dowcipy jako autentyczne historie

Kiedyś znajomy opowiedział mi jak jechał tramwajem. Tym samym tramwajem jechał podpity facet, który co chwila głośno przeklinał. Inni pasażerowie na wszelki wypadek zaczęli się od niego odsuwać. Ale pewien pasażer z ciekawości podszedł do pijaka i szeptem zaczął go wypytywać o powód jego frustracji. Pijak chętnie mu opowiedział o swojej tragedii. Gdy skończył, pasażer mimowolnie zawołał na cały tramwaj: - O kurwa.

Na najbliższym przystanku pijak wysiadł z tramwaju. Gdy tramwaj tylko ruszył, inni pasażerowie zaczęli się dopytywać tego pasażera, co mu powiedział pijak. Ten odparł.

- Przed godziną żona tego pana urodziła bliźniaki i bez konsultacji z mężem dała im imiona Jarosław i Lech.

Na te słowa inni pasażerowie prawie jednocześnie zawołali:

- O kurwa.

Dopiero po kilku miesiącach dowiedziałem się, że mój znajomy wcale nie przeżył tej historii naprawdę, gdyż był to dowcip krążący w Internecie. W ten sposób poznałem nową możliwość zapewniania rozrywki znajomym - opowiadanie im zabawnych historii, które wcale się nie wydarzyły.

Dowcipy opowiedziane w postaci „autentycznej" historii mają kilka zalet. Po pierwsze, z reguły możemy o nich ze znajomymi dłużej podyskutować. W końcu jest o czym - przydarzyła nam się nietypowa i zabawna historia. Po drugie, znajomi będą nas uważać za farciarza, któremu przydarzają się tego typu historie. Po trzecie, my sami opowiadając taką historię, będziemy mieli podwójną zabawę, widząc jak nasi znajomi przyjmują naszą historię jako prawdziwą.

Pierwszym etapem przygotowania takiej historii jest oczywiście jej wybór. Poniżej prezentuję kilka dowcipów, które mogą się do tego nadać. Proponuję ci jednak nie poprzestawać na nich i samemu wyszukać inne żarty mogące spełnić rolę historyjki z naszego życia. Kluczowym kryterium, jakie należy wziąć pod uwagę wybierając je, jest ich realność. W historię o bliźniakach uwierzyłem, gdyż była to historia, która faktycznie mogła się wydarzyć.

Drugim etapem jest przerobienie dowcipu na historię. Historia musi zostać umieszczona w naszym życiu oraz odpowiednio zostać rozwinięta, aby wyglądała jak najbardziej prawdziwie. Dodam, że historia nie musi koniecznie dotyczyć naszego życia. Może to być historia, która przydarzyła się komuś z naszych znajomych.

Przy prezentowanych poniżej dowcipach pokazuję, jak można je przerobić na historie.

Dowcip:

Pani od biologii pyta Jasia:

- Jasiu wymień mi 5 zwierząt mieszkających w Afryce.

Na to Jaś:

- 2 małpy i 3 słonie.

Historia:

Nasza ośmioletnia córka też ma niezłe poczucie humoru. Ostatnio na wywiadówce jej wychowawczyni powiedziała nam, że na ostatniej lekcji środowiska poprosiła Zuzię, aby wymieniła 5 zwierząt domowych. I wiecie, co powiedziała nasza pociecha? - 4 psy i 1 kot.

Dowcip:

Wsiada kanar do autobusu i mówi:

- Bileciki do kontroli!
- Nie mam - mówi pasażer.
- Nie? To teraz będzie kosztowało 100 złotych.

A pasażer na to:

- Od koników nie kupuję!

Historia:

Wczoraj jak jechałem autobusem to była kontrola biletów. No i złapali jednego chłopaka bez biletu. Jeden z kanarów mówi chłopakowi, że będzie go do kosztować 100 złotych, a chłopak na to odpowiada, że od koników nie kupuje. I cały autobus ryknął śmiechem.

***

- Wyobraź sobie, że zdobyłem tylko dwa głosy - żali się żonie kandydat na senatora.

A żona na to:

- Od dawna podejrzewałam, że masz kochankę!

***

Rozmawiają dwie przyjaciółki:

- Nie chcę więcej znać swojego męża! Wyobraź sobie, że mnie uderzył!

- Kiedy? Myślałam, że on jest w delegacji.

- Ja też tak myślałam!

***

Idzie facet ulicą. Nagle wyskakuje przed nim trzech bandytów i wołają do niego:

- Pieniądze albo życie!

Ten na to odpowiada:

- Ostrzegam panowie. Ja znam judo, karate, kung-fu…

Przerażeni napastnicy zaczęli uciekać, a ich niedoszła ofiara kończy zdanie:

- I jeszcze kilka innych chińskich i japońskich słów!

***

Facet jedzie samochodem i słyszy w radiu komunikat:

- Uwaga! Jakiś wariat na drodze 123 jedzie pod prąd!

Słysząc to, kierowca rozgląda się i mówi do siebie:

- Jaki jeden wariat? Są tu ich tysiące!

Rozdział 17. Pytania z zabawnymi odpowiedziami

Pewną odmianą dowcipów są pytania z zabawnymi odpowiedziami. Mają one w stosunku do innych dowcipów dwa atuty - są bardzo krótkie oraz pozwalają na interakcję ze słuchaczami.

Gdy ktoś opowiada „zwykły” dowcip, to słuchacze po prostu go słuchają. W przypadku dowcipów-pytań, może jednak dochodzić do interakcji między opowiadającym a słuchaczami. Po zadaniu pytania opowiadający dowcip, zamiast od razu udzielić na nie odpowiedzi, może zachęcić słuchaczy, aby zgłaszali swoje propozycje odpowiedzi. Dzięki temu wciągnie ich do zabawy, a ponadto, zamiast jednej zabawnej odpowiedzi, będzie można uzyskać przynajmniej kilka. Oczywiście nie należy męczyć słuchaczy zbyt długo wymyślaniem odpowiedzi, gdyż mogą się zniecierpliwić.

Jeśli chodzi o zapamiętywanie większej ilości tego typu dowcipów, to można to robić poprzez kojarzenie poszczególnych pytań ze sobą, poprzez historyjki lub alfabetycznie.

Oto porcja dowcipów-zagadek.

***

- Co się znajduje w środku jabłka?
- Ogryzek.

***

- Co ma 10000 kalorii?

- 5000 tiktaków.

***

- Co to jest: duże, zębate i je marchewkę, pietruszkę i sałatę?
- Rekin-wegetarianin.

***

- Co mówi kot do myszy?
- Nie chcę, ale myszę.

***

- Dlaczego kobiety mają mniejsze stopy niż mężczyźni?
- Żeby mogły stać bliżej zlewozmywaka.

***

- Dlaczego kobiety tak rzadko wykonują zawód nurka?
- Bo pod wodą nie można rozmawiać.

***

- Ilu Polaków potrzeba do wykręcenia żarówki?
- Żadnego, zrobi to za nas niewidzialna ręka rynku.

***

- Jaki jest najlepszy środek na łysienie?
- Środek głowy.

***

- Jaka jest największa kara za bigamię?
- 2 teściowe.

***

- Jak można zdefiniować żyłkę wędkarską?
- Jest to przewód łączący wariata z wodą.

***

- Jak nazywa się mnich, który wypełnia deklarację podatkową?
- Brat Pit.

***

- Jak nazywa się rozporek Billa Clintona?
- US Open.

***

- Jak się nazywa synek mumii?
- Muminek.

***

- Jak wygląda kaczka?
- Kaczka wygląda oczami.

***

- Jaka jest różnica pomiędzy wróżką a czarownicą?
- Co najmniej 30 lat.

***

- Komu pieniądze nie dają szczęścia?
- Tym co ich nie mają.

***

- Kiedy facet mówi do rzeczy?
- Gdy otwiera szafę.

***

- Nie jedzą, nie piją, a rosną?
- Ceny.

***

- Państwo na k w Europie?
- Państwo Kowalscy.

***

- Statek ma 150 łokci długości. Ile łokci ma kapitan?

- Kapitan ma 2 łokcie.

***

Rozdział 18. Wykorzystanie technologii

Stosując i rozwijając nasze poczucie humoru, możemy skorzystać z możliwości, jakie daje technika. Możemy np. skorzystać z telefonów oraz Internetu.

Telefony komórkowe

Urządzeniem, które może nam pomóc w rozwijaniu poczucia humoru, jest telefon komórkowy. Możliwości jego zastosowania w tym zakresie są wielorakie.

Oczywiście możemy go wykorzystać do opowiadania znajomym dowcipów lub innych zabawnych historyjek. Jednak do tego celu lepiej użyć telefonu stacjonarnego. Po prostu będzie to nas mniej kosztowało.

Za to komórki możemy wykorzystać do wysyłania zabawnych SMSów. Sami możemy je wymyślać, lub też skorzystać z pomysłowości innych. W Internecie znajdują się serwisy, które zawierają bogatą listę takich SMSów.

Oto kilka przykładów śmiesznych SMSów:

Cześć! Jestem twoim nowym SMS-kiem! Masz może jakąś Pepsi?

Uwaga, ta komórka została zarażona wirusem. Proszę udać się do lekarza.

To ja, twoja komórka. Czy mnie jeszcze kochasz?

Co ty wiesz o komórkach? Podpis: SMS

Ten SMS to fatamorgana, więc go nie czytaj!

Uwaga! Wygrałeś 100000000 dolarów. Aby otrzymać tę nagrodę, wyślij 100000000 SMSów pod numer 5634.

SMSy możemy też wykorzystywać do prowadzenia zabawnej korespondencji. Oczywiście za pośrednictwem SMSów możemy też wysyłać do innych osób znane nam dowcipy.

Istnieją też oparte o SMSy płatne usługi, polegające na możliwości otrzymywania codziennie na komórkę dowcipów. Aktywacja takich usług następuje najczęściej poprzez wysłanie pod wskazany numer, SMSa o określonej treści.

Wraz z rozwojem telefonii komórkowej, zyskujemy dostęp do coraz to nowszych usług. Niektóre z nich też można wykorzystywać do rozbawiania siebie i innych. Przy pomocy niektórych telefonów możemy wysyłać do innych posiadaczy komórek różne loga. Niektóre z nich są naprawdę bardzo zabawne. Podobnie wygląda sytuacja z wysyłaniem wiadomości graficzno-dźwiękowych (MMSy).

Poczta głosowa

Gdy łączymy się z telefonem, który posiada włączoną usługę poczty głosowej, a jego właściciel nie odbiera połączenia, wtedy słyszymy nagrany głos. Najczęściej mówi on nam, że możemy zostawić wiadomość po sygnale. I właśnie ten nagrany głos może zapewnić nam niezłą zabawę. Zamiast

standardowego:

Tu telefon Jana Kowalskiego. Po sygnale zostaw wiadomość.

możemy nagrać znacznie zabawniejsze przywitania. Oto kilka propozycji:

Cześć. Mówi Janek. Prawdopodobnie jestem w domu, ale unikam rozmowy z kimś, kogo nie lubię. Zostaw wiadomość - jeśli nie oddzwonię, to znaczy, że mowa była o tobie.

Dodzwoniłeś się pod numer teleaudio. Koszt jednej minuty wynosi 200 złotych plus VAT. Dlatego ..... streszczaj się.

Nie ma takiego numeru, nie ma takiego numeru, nie ma takiego numeru...

Podaj kod dostępu i włącz zakłócanie podsłuchu. Kod przyjęty. Możesz rozpocząć nadawanie.

Jeżeli masz złą wiadomość, nagraj ją teraz. Jeśli wiadomość jest dobra - zaczekaj na sygnał.

To ja, Twoja teściowa. Gdzie się podziewałeś? Natychmiast masz się odezwać!

Tu Czerwony Kapturek. Czy to Ty Wilku?

Tu automatyczna sekretarka-blondynka. Co ja chciałam powiedzieć? O jejku, zapomniałam. A co tu robi ten sygnał?

Tu powinno być nagranie automatycznej sekretarki, ale go nie ma, więc

zostaw wiadomość.

Hau Hau. Tu Burek. Czy to ty Kiciu? Jeśli tak, to zostaw wiadomość.

Tu aparat zgłoszeniowy posterunku przy Hill Street. Masz prawo zachować milczenie. Od tej pory wszystko co powiesz, zostanie nagrane i może być użyte przeciwko tobie.

Telefon z którego dzwonisz został skradziony. Właśnie jest namierzane miejsce, w którym się znajdujesz. Poczekaj na przybycie policji.

Na koniec mała przestroga. O ile nagranie jednej z powyższych wiadomości na nasz prywatny telefon jest jak najbardziej wskazane, to w przypadku telefonu służbowego, powinniśmy raczej tego unikać, chyba że wykonywany przez nas zawód kojarzy się ze śmiechem lub humorem.

E-maile, fora, listy mailingowe

Internet został stworzony do przekazywania informacji. Taką informacją może być oczywiście dowcip lub inny zabawny tekst. Do ich rozpowszechniania możemy wykorzystać pocztę elektroniczną (e-mail), fora dyskusyjne oraz listy mailingowe.

E-mail

Jeśli korzystamy na co dzień z poczty elektronicznej, to być może zdarzyło nam się przy jej pomocy rozśmieszyć innych internautów. Mogliśmy to zrobić poprzez wysłanie do nich jakiegoś dowcipu, ale również poprzez zabawną odpowiedź na ich e-maile. I o to właśnie chodzi. Starajmy się do naszej

codziennej korespondencji internetowej dokładać dawkę humoru, chociażby poprzez umieszczenie na końcu wiadomości jakiegoś dowcipu.
Ale możemy również popisać się własnym poczuciem humoru starając się wymyślać jakieś zabawne komentarze. Gdy przyjdzie nam do głowy taki komentarz, wstukajmy go do komputera. Jeśli nie jesteśmy pewni, czy nasz odbiorca zorientuje się, że jest to żart, warto na jego końcu umieścić uśmiechniętą buzię :-) .

Forum dyskusyjne

Wiele serwisów internetowych posiada własne fora dyskusyjne. Są to strony WWW, na których internauci mogą umieszczać swoje komentarze. I mogą to być oczywiście komentarze zabawne. Fora takie mogą okazać się dla nas świetnym miejscem do ćwiczenia tworzenia zabawnych komentarzy. Możemy również przeglądać komentarze innych osób. Często wśród nich znajdują się uwagi, po przeczytaniu których będziemy niemal tarzać się ze śmiechu po podłodze!

Lista mailingowa

Lista taka działa w ten sposób, że wszystkie osoby, które się na nią zapisały (robi się to najczęściej poprzez wysłanie e-maila na określony adres lub podanie swojego adresu e-mail na stronie WWW), otrzymują wiadomości na nią kierowane. A więc mogą to być np. dowcipy. Listy takie mogą też być tworzone przez znajomych, którzy umawiają się, że będą do siebie wysyłać znane im dowcipy oraz zabawne obrazki.

Humor w Internecie

Dzięki Internetowi mamy dostęp do praktycznie nieograniczonej liczby dowcipów, zabawnych historyjek, obrazków czy też filmów, znajdujących się w tysiącach serwisów internetowych. Poniżej prezentuję najlepsze z nich.

Serwisy polskojęzyczne

Najlepsze dowcipy w sieci

www.dowcipy.pl

Jeden z największych polskich serwisów z dowcipami. Zawiera żarty pogrupowane w kilkadziesiąt kategoriach. Internauci mają możliwość ocenienia każdego żartu. Na podstawie tych ocen tworzona jest lista przebojów najlepszych dowcipów.

Setki śmiesznych SMSów

www.smieszny.net/sesemesy/

W tym serwisie możemy znaleźć kilkaset zabawnych SMSów, które możemy wysłać znajomym.

Wirtualny Świat Andrzeja Mleczki

www.mleczko.pl

Oficjalna strona Andrzeja Mleczki. Można w nim znaleźć wiele rysunków Mleczki. Na stronie znajduje się też sklep internetowy, w którym można kupić książki z obrazkami Mleczki.

Oficjalna scena internetowa Marcina Dańca

http://daniec.interia.pl

Na oficjalnej stronie pana Marcina można codziennie posłuchać nowych dowcipów, zapisanych w formacie realmedia. Osoby niesłyszące mogą

poczytać sobie dowcipy w dziale Drugie Danie. Na stronie można też znaleźć informacje o występach telewizyjnych Marcina Dańca.

Oficjalna strona Henryka Sawki

http://sawka.interia.pl

W obszernej galerii tego serwisu znajdziemy rysunki Sawki, podzielone na kategorie: polityka, obyczaje, zdrowie, tylko dla dorosłych, inne. Ponadto w serwisie można znaleźć podstawowe informacje o autorze, a w dziale fotografie obejrzeć zdjęcia z Sawką w roli głównej.

Stefan Sadurski

www.sadurski.com

Strona rysownika satyrycznego Stefana Sadurskiego. Poza obrazkami autora zawiera ona humor w najróżniejszym wydaniu.

Serwisy angielskojęzyczne

Distortions

www.quirked.com/distortions/

Serwis z dużą galerią zniekształconych twarzy znanych ludzi.

Jokes.com

www.jokes.com

Serwis z ogromną ilością żartów. Posiada m.in. dział z dowcipami opowiadanymi przez ludzi w telewizji (można je odtwarzać w postaci plików strumieniowych lub plików mpeg). Do serwisu można przesyłać własne dowcipy. Można też otrzymywać z niego dowcipy pocztą elektroniczną.

Jerry King - Cartoons

www.jerryking.com

Strona twórcy zabawnych rysunków. Obrazki są podzielone na kilka kategorii: humor biurowy, techniczny, dotyczący stosunków międzyludzkich, zdrowia, zwierząt, sportu, oraz ogólne. Zawiera też zabawne obrazki umieszczane w czasopiśmie Playboy.

Excuses by excuses

www.excuses.co.uk

Jeśli zdarzy nam się popełnić jakąś gafę, to możemy zajrzeć do tego serwisu, zawierającego propozycje śmiesznych przeprosin, zaprzeczeń i wyjaśnień. Oto co proponuje ten serwis gdy np. szef nas strofuje, że za długo rozmawiamy przez telefon:

- ❑ Przecież nie mogę przerwać rozmowy z prezydentem!
- ❑ Dzwonię pod bezpłatny numer.
- ❑ Właśnie przygotowuję się do kariery telemarketera.
- ❑ Staram się pobić rekord Guinessa w długości rozmawiania przez telefon.
- ❑ Słuchawka znowu zaklinowała mi się w ręce!

Dumb Laws

www.dumblaws.com

Chyba każdy z nas miał do czynienia z bzdurnymi przepisami, które dały nam się we znaki. Serwis Dumb Laws gromadzi durne przepisy prawne z całego świata. Jakieś przykłady? Proszę bardzo:

1. Nie można grać w domino w niedziele.
2. Nie można nosić sztucznych wąsów, które wywołują śmiech w kościele.
3. Można zabijać niedźwiedzie, ale nie można ich budzić w celu zrobienia im zdjęcia.
4. Żaden samochód bez kierowcy nie może poruszać się z prędkością większą niż 60 mil na godzinę.

5. Nie można chodzić w butach kowbojskich, chyba że posiada się przynajmniej dwie krowy.

***

Mąż pyta się żony:

- Kochanie! Czemu mi nigdy nie mówisz, kiedy przeżywasz orgazm?

- Bo cię wtedy nigdy nie ma w domu!

***

Przychodzi facet do komisariatu zgłosić zaginięcie żony.

- Proszę o rysopis - mówi policjant.

- Ma rzadkie, przetłuszczone, siwiejące włosy, duży, siny nos, zezuje, ciągnie za sobą nogi, cuchnie... Tfu! Nie szukajcie jej!

***

Chodnikiem biegnie przerażona kobieta, a za nią groźnie sapiąc wielki mężczyzna. W końcu ona nie ma już sił. Staje, odwraca się do niego i krzyczy:

- Poddaję się, niech mnie pan gwałci, ale nie zabija!

A facet na to:

- Gwałć się pani sama, ja się spieszę na pociąg!

***

Jasio spóźnił się pół godziny na lekcję języka polskiego. Nauczycielka pyta go:

- Jasiu, dlaczego się spóźniłeś?

- Napadł na mnie groźny bandyta z pistoletem w ręce!

- To straszne! - mówi nauczycielka. - A co było potem?

- Potem zabrał mi zeszyt z zadaniem domowym!

***

Rozdział 19. Umiejętność śmiania się z siebie

Jeśli nasze poczucie humoru ma być pełne, koniecznie musimy nauczyć się śmiać z samych siebie. Ta umiejętność może okazać się bardzo przydatna w wielu życiowych sytuacjach, gdy coś nam nie wyjdzie. Wtedy zamiast wpadać w kiepski nastrój możemy spojrzeć na taką sytuację z humorem.

Oto jak można to zrobić na przykładzie publicznych wystąpień. Dla wielu ludzi występowanie przed większą grupą jest zadaniem stresującym. Najczęściej obawiamy się, że coś nam nie wyjdzie i się skompromitujemy, a widzowie będą się z nas śmiali. Wynikający stąd stres możemy zredukować, jeśli sobie postanowimy, że taka wpadka wcale nie musi być czymś złym. Jeśli widownia będzie się z nas śmiała, to tak naprawdę spełnimy dobry uczynek - uda nam się ją rozbawić. Ponadto możemy spróbować uświadomić sobie, że nasza ewentualna wpadka może być też zabawna dla nas (będzie co opowiadać wnukom).

Gdy już dojdzie do wpadki, starajmy się nią za bardzo nie przejmować. Zamiast martwić się, że zrobiliśmy coś źle, próbujmy potraktować całe wydarzenie jako coś zabawnego, z czego możemy się śmiać.

Jeżeli starczy nam odwagi, możemy zacząć opowiadać o swoich wpadkach innym. Tu jednak ważna uwaga. Trzeba pamiętać, że celem ich opowiadania nie jest pokazanie naszej niezaradności czy też nieporadności. Celem jest to, aby pokazać innym, że jesteśmy normalnymi ludźmi, i tak jak każdy człowiek popełniamy błędy, z których potrafimy się jednak śmiać.

Zanim zaczniemy komuś opowiadać swoje przygody, warto zastanowić się, czy ta osoba nie wykorzysta tego przeciw nam. Niestety są ludzie, którzy żerują na wyśmiewaniu się z innych. Tak więc, jeśli natkniemy się na takie osoby, wtedy lepiej tego nie robić.

Opowiadanie o naszych wpadkach może być szczególnie cenne wtedy, gdy komuś innemu przydarzy się jakaś niemiła sytuacja. Jeśli osobę taką zaczną wtedy gnębić negatywne myśli (np. jestem do niczego), to możemy ją podnieść na duchu, opowiadając o naszych własnych „osiągnięciach". Wtedy taka osoba zobaczy, że popełnianie błędów jest czymś naturalnym.

Poniżej prezentuję kilka „przerażających" sytuacji z mojego życia, z których jestem w stanie się śmiać.

Jestem osobą, która przez wiele lat nosiła krótkie włosy. Średnio raz w miesiącu chodziłem do fryzjera, gdzie moje włosy fryzjer maszynką strzygł na krótko. Kosztowało mnie to 20 złotych, co wydawało mi się kwotą dosyć dużą. Kiedyś będąc w supermarkecie, zauważyłem promocję elektrycznych maszynek do strzyżenia, kosztujących niecałe 30 złotych. Pomyślałem sobie, że jeśli kupię sobie taką maszynkę, to po półtora miesiąca jej koszt mi się zwróci, gdyż nie będę musiał chodzić do fryzjera.

A więc ją kupiłem. Jak tylko wróciłem do domu, to postanowiłem ją sprawdzić, gdyż zbliżał się już termin wizyty u fryzjera.

Na początku wszystko szło dobrze. Udało mi się maszynką ostrzyc włosy z przodu głowy. Jednak do następnej partii włosów maszynka okazała się już za słaba. W rezultacie miałem na głowie dosyć ciekawą fryzurę - z przodu bardzo krótkie włosy, a na czubku głowy i z tyłu długie. Wyglądało to całkiem zabawnie, aczkolwiek mi wcale do śmiechu nie było.

Ponieważ nie miałem odwagi wyjść w takiej fryzurze na dwór (wy chyba też byście w niej nie wyszli), więc nie pozostało mi nic innego, jak tylko wziąć nożyczki i nimi ściąć resztę włosów. W rezultacie strzyżenie, które miało mi zająć 15 minut, trwało 1,5 godziny. Ale byłem wściekły!

Ale to jeszcze nie koniec historii. Gdy po tej przygodzie moje włosy odrosły, skruszony postanowiłem pójść już do prawdziwego fryzjera. Gdy usiadłem na fotelu i fryzjerka zabrała się za moje włosy, zobaczyła, że coś było przy nich robione i spytała mnie o to. Ponieważ wtedy nie miałem odwagi opowiedzieć jej mojej przygody z włosami, więc udawałem, że nie mam pojęcia o czym ona mówi. Nic nie dała po sobie poznać, ale podejrzewam, że mi ani trochę nie uwierzyła...

Lubię biegać, aczkolwiek z wrodzonego lenistwa nie robię tego regularnie. Pewnego dnia postanowiłem sobie właśnie pobiegać. Zacząłem się przebierać w odpowiedni strój do biegania - krótki rękawek i krótkie spodenki. Ponieważ robiłem to, będąc myślami gdzieś indziej, więc nie zwróciłem uwagi na to, jakie założyłem buty. Gdy wyszedłem z mieszkania i szedłem korytarzem, nagle zdałem sobie sprawę, że mam na sobie eleganckie buty do garnituru, a nie obuwie sportowe. Wyglądałem w nich naprawdę całkiem zabawnie. Zanim ktoś zdążył mnie zobaczyć w tym stroju, szybko wróciłem do mieszkania i zmieniłem buty.

Codzienne zakupy często robię w lokalnym sklepie samoobsługowym. Przy wejściu znajdują są metalowe koszyczki, które się bierze i do których wkłada się kupowane produkty. Po zapłaceniu przy kasie koszyczki odstawia się, a zakupy przekłada do torby lub reklamówki. Pewnego razu przez roztargnienie zapomniałem to zrobić i ze sklepowym koszykiem poszedłem do domu. Dopiero gdzieś w połowie drogi zdałem sobie z tego sprawę. Szybko

wróciłem do sklepu i niezauważony przez nikogo, odłożyłem koszyk na swoje miejsce. Nieźle się wtedy spociłem, myśląc, co będzie, jak ktoś z pracowników sklepu mnie nakryje i oskarży o kradzież koszyka. Jeszcze bym trafił do więzienia!

A teraz, drogi czytelniku, kolej na ciebie! Weź kartkę i wypisz swoje wpadki. Jak już to zrobisz, postanów, że przynajmniej jedną z nich postarasz się komuś w najbliższym czasie opowiedzieć. Jeśli nie masz nikogo takiego, opowiedz ją sobie samemu na głos. Na pewno się nieźle uśmiejesz!

***

Idąca po zmroku kobieta zauważa naprzeciwko siebie mężczyznę z rozpostartymi ramionami. Kobieta krzyczy:

- Wampir! Wampir!

A następnie rzuca się w jego kierunku, uderzając na odlew torbą. Mężczyzna na to:

- Wiedziałem, że tej szyby do domu nie doniosę.

***

Mały Jasio pyta mamy:

- Mamo, po co ty się malujesz?

- Żeby ładnie wyglądać.

- A kiedy to zacznie działać?

***

Na wyspie jest trzech rozbitków: dwudziestolatek, czterdziestolatek i siedemdziesięciolatek. Na sąsiedniej wyspie była naga dziewczyna.

Dwudziestolatek rzuca się w fale i krzyczy:

- Płyńmy do niej!

Na to czterdziestolatek:

- Zbudujmy najpierw tratwę.

A siedemdziesięciolatek:

- Po co, stąd też dobrze widać.

***

Rozdział 20. Zabawne komentarze

Media chętnie podają informacje o ciekawych (i często zabawnych) wydarzeniach. Warto je zapamiętywać, gdyż możemy je następnie opowiadać znajomym. Przy okazji do takich wydarzeń możemy wymyślać własne, zabawne komentarze. Oto porcja takich zabawnych wydarzeń oraz komentarzy do nich.

W pewnej firmie zauważono, że pracownicy bardzo dużo czasu spędzają w toaletach, co wpływa negatywnie na ich wydajność. Dlatego kierownictwo firmy postanowiło przemalować toalety. I tak męska toaleta została pomalowana na kolor różowy, a damska na zgniłą zieleń. W rezultacie pracownicy zaczęli ograniczać czas pobytu w toaletach, a wydajność w firmie wzrosła o 8 procent.

Komentarz: *Ciekawe o ile wzrosłaby wydajność pracowników, gdyby w ogóle zlikwidowano ubikacje?*

Gaz rozweselający stosowany w gabinetach dentystycznych może pomagać w walce z nałogiem palenia papierosów. Gaz może być pomocny w początkowym okresie nałogu, gdy pojawiają się pierwsze objawy głodu nikotynowego. Wtedy wystarczy przez 20 minut wdychać ten gaz.

Komentarz: *Wtedy to dopiero będzie wesoło. I jak tu nie wierzyć powiedzeniu, że śmiech to zdrowie?*

Pewien stomatolog wpadł na pomysł, aby na suficie swojego gabinetu namalować labirynt. Pacjentów, którzy siedzą na fotelu dentystycznym, tak

pochłania znalezienie wyjścia z labiryntu, że nie zwracają uwagi na wykonywane zabiegi.

Komentarz: *Pacjenci gapią się w sufit, a tymczasem dentysta wyrywa im wszystkie zęby! A może zamiast labiryntu malować na suficie roznegliżowane niewiasty. Męska część klienteli na pewno byłaby zachwycona.*

W Wielkiej Brytanii poprzez ogłoszenia prasowe poszukuje się zawodowego pustelnika. Pustelnik ma stać się atrakcją turystyczną. Jak się okazało, na ofertę tę odpowiedziało bardzo wiele osób. A wymagania tego stanowiska pracy są niemałe. Pustelnik będzie musiał zrezygnować z kontaktów ze światem zewnętrznym, a być może także nie będzie mógł się myć i golić.

Komentarz: *A gdyby tak w Polsce wprowadzić taki zawód? Każda wieś i miasto miałoby własnego pustelnika. To mógłby być skuteczny sposób na walkę z bezrobociem.*

Pewien niemiecki listonosz zamiast roznosić listy, wyrzucał je do kosza. Robił tak, gdyż nie miał już siły ich roznosić.

Komentarz: *Może to były nieprzyjemne listy i nie chciał robić przykrości ich odbiorcom?*

W pewnym hiszpańskim mieście otwarto hotel. Parę tygodni później wydano zgodę na jego budowę.

Komentarz: *Czy to czasem nie wydarzyło się w Polsce?*

Pewna Brytyjka została okradziona. Złodziej ukradł m.in. jej kartę kredytową. Następnie korzystając z tej karty, obstawił zakłady na wyścigach konnych. I wygrał na tych zakładach około 300 funtów. Nie wiedział jednak, że wygrana była automatycznie przelewana na konto karty kredytowej, z której zakład był realizowany. Tak więc to nie złodziej dostał pieniądze, ale okradziona przez niego kobieta.

Komentarz: *Jutro idę do banku po kartę kredytową!*

W Japonii pewna firma zaczęła sprzedawać lody dla psów. Lody zostały opracowane przy udziale weterynarza. Lody te mogą jeść także ludzie.

Komentarz: *Ciekawe czy niedługo jakaś firma zacznie produkować HotDogi dla psów?*

W Wielkiej Brytanii na pogrzebach coraz częściej zamiast muzyki pogrzebowej, grane są przeboje muzyki pop. Do najczęściej granych utworów należą „My Heart Will Go On" Celine Dion oraz „I Will Always Love You" Whitney Houston.

Komentarz: *A ja chciałbym, aby na moim pogrzebie ludzie opowiadali dowcipy.*

Mieszkańcy przedmieść Melbourne w Australii wpadli na skuteczny pomysł walki ze zbyt szybko jeżdżącymi kierowcami. Namierzają mianowicie takich kierowców suszarkami do włosów. Kierowcy bojąc się, że zostali namierzeni przez radar, zwalniają.

Komentarz: *U nas powinno się wprowadzić dodatkowy punkt do przepisów*

drogowych: „Każdy pieszy poruszający się po polskich drogach i chodnikach jest zobowiązany nosić przy sobie suszarkę”.

W Tajlandii władze nakazały czekającym na deportację nielegalnym imigrantom schudnąć. Władze obawiają się, że z powodu wzrostu wagi niektórych imigrantów, będzie im trzeba kupić nowe ubrania.

Komentarz: *Jaki z tego wniosek? Imigranci w Tajlandii są bardzo dobrze żywieni.*

W Londynie lekarze pogotowia będą jeździć na rowerach górskich. Dzięki temu łatwiej będzie im dotrzeć do pacjentów na zatłoczonych ulicach.

Komentarz: *Ciekawe czy te rowery będą wyposażone w syreny. No i jak taka „karetka” będzie zawozić pacjenta do pogotowia, gdy zajdzie taka potrzeba? Może rowery będą miały zainstalowane na bagażniku siodełka dla pacjentów?*

Już wkrótce w USA ruszy pierwszy kanał telewizyjny, przeznaczony dla kotów. Na ekranie monitora kociaki będą mogły oglądać ptaszki, wiewiórki, jak również piłeczki i kłębki. Programy będą prowadzić dzieci.

Komentarz: *To następny będzie chyba kanał dla chomików.*

Pod Moskwą urządzono zawody w rzucaniu klawiaturą komputerową oraz kopaniu myszką. Zawodnicy musieli przywieźć własne klawiatury i myszy.

Komentarz: *Trzecia dyscyplina mogłaby polegać na rzucaniu informatykiem.*

Gdy pewną Hinduskę ukąsiła kobra, ta nie tracąc zimnej krwi, przegryzła kobrze kręgosłup. Dzięki szybkiej pomocy lekarskiej, kobieta przeżyła ukąszenie. Kobra nie miała tyle szczęścia.

Komentarz: *A co na to Klub Przyjaciół Zwierząt?*

W pewnym włoskim mieście burmistrz i proboszcz wpadli na oryginalny pomysł zdobycia pieniędzy na odnowienie kościoła. Mieszkańcy mogą ich obrzucać plastikowymi talerzykami z bitą śmietaną za cenę 1 Euro.

Komentarz: *Mam nadzieję, że polscy politycy wpadną na ten sam pomysł i dzięki niemu uda się załatać naszą dziurę budżetową.*

W codziennym życiu stykamy się z wieloma negatywnymi wiadomościami. Często takie wiadomości potrafią nas przygnębić. Aby nie poddać się takiemu ponuremu nastrojowi, możemy do nich również wymyślać zabawne komentarze. Wymyślone komentarze możemy zachowywać tylko dla siebie, ale możemy też dzielić się nimi ze znajomymi. Poniżej prezentuję jedną fikcyjną wiadomość oraz komentarze do niej.

Wiadomość: *Wykryto kolejną aferę korupcyjną, w którą są zamieszani znani polscy politycy.*

Komentarz 1: Polscy politycy są naprawdę biedni. Zarabiają tak mało, że muszą sobie dorabiać na boku.

Komentarz 2: A jednak są jeszcze w naszym kraju przedsiębiorczy ludzie!

Komentarz 3: Już wiem, kim chcę być jak dorosnę. Politykiem!

Komentarz 4: Phi. Wielka mi tam rzecz. Ja wczoraj przeszedłem przez ulicę na czerwonym świetle.

Komentarz 5: Jest takie powiedzenie - ogień zwalczaj ogniem. Może ci politycy po prostu zwalczali korupcję korupcją?

A teraz kolej na ciebie. Wymyśl kilka własnych komentarzy do powyższej wiadomości. Jeśli nic ci nie przychodzi do głowy, wymyśl lub poszukaj w gazecie jakąś inną wiadomość i ją skomentuj.

***

Jak się nazywają żona i teściowa, siedzące razem w samochodzie?

- Jest to oczywiście zestaw głośnomówiący.

***

- Ten, kto to zrobił to sprzedał, ten, kto to kupił tego nie miał, a ten, co to miał, tego nie widział. Co to jest?

- Trumna.

***

W sklepie:

- Jest słonina?

- Jest.

- To proszę pół trąby

***

Rozmawiają pesymista i optymista. Pesymista mówi:

- Już gorzej być nie może.

A optymista na to:

- Może, może!

***

Pewnemu amerykańskiemu adwokatowi ukazał się diabeł i mówi:

- Słuchaj, mogę cię uczynić bardzo bogatym człowiekiem. Ale w zamian za to po śmierci oddasz mi duszę swojej żony, dzieci i wnucząt.

Prawnik myśli, myśli i w końcu odpowiada:

- No dobrze, ale w takim razie w czym tkwi haczyk?

***

Rozdział 21. Co nas jeszcze może rozbawić

Znane powiedzenia inaczej

Kolejnym sposobem rozbawiania nas i innych osób, jest wykorzystanie powiedzeń znanych osób. Jednym z najlepszych przykładów ich humorystycznego zastosowania są komentarze o kurze przekraczającej ulicę. Zaczynają się one od pytania: dlaczego kura przekroczyła ulicę? Następnie na to pytanie odpowiadają znane osoby, używając swoich powiedzonek. Poniżej znajdziecie najzabawniejsze z nich.

Dlaczego kura przekroczyła ulicę?

Kura została rzucona. Juliusz Cezar

Ten mały krok kury jest jednocześnie wielkim krokiem całej ludzkości. Neil Armstrong

Żeby pójść tam, gdzie jeszcze nigdy żadna kura nie była. Kapitan James T. Kirk ze Star Treku

Widzę świat, w którym wszystkie kury są wolne i mogą przekraczać ulice, nie będąc pytanymi o motywy. Martin Luther King

Trwają czynności procesowe zmierzające do ustalenia, dlaczego kura przekroczyła ulicę. Ze względu na dobro śledztwa, nie mogę nic więcej na ten temat powiedzieć. Rzecznik prasowy Policji

Przełaź kura, wstydu oszczędź! Andrzej Kmicic
Nie ze mną te numery kura! Hans Kloss

He, co ty kura wiesz o przekraczaniu ulicy? Bogusław Linda

Zobaczyliście na własne oczy, że kura przekroczyła ulicę. Ile kur przekraczających ulice musicie jeszcze zobaczyć, zanim w to uwierzycie? Fox Mulder z Archiwum X

Fakt, że się w ogóle interesujecie tym, że kura przekroczyła ulicę, ujawnia waszą seksualną niepewność. Freud

Tym pytaniem ujawniasz twoją własną, kurzą naturę. Budda

Kura nie przekroczyła ulicy. Powtarzam, kura NIE przekroczyła ulicy. Prezydent Richard Nixon

Nie pytajcie, co kura może zrobić dla was, lecz co wy możecie zrobić dla kury. Prezydent J. F. Kennedy

W żadnym momencie nie byłem z tą kurą sam na sam. Prezydent Bill Clinton

A co to was kurka obchodzi? Przeszłam ulicę tak sobie, dla jaj. Kura

Oczywiście takie znane powiedzonka można wykorzystywać w sytuacjach z życia codziennego. Oto kilka przykładów.

Ktoś nas pyta, czy coś zrobimy dla niego. Odpowiadamy: *Nie pytaj co ja*

mogę zrobić dla ciebie, ale co ty możesz zrobić dla mnie!

Ktoś nas zaprasza do kina. Odpowiadamy: *Iść do kina, czy nie iść do kina? Oto jest pytanie.*

Jakaś osoba nie umie odpowiedzieć na nasze pytanie. Mówimy: *Wiem, że nic nie wiesz.*

Aby móc wykorzystywać znane powiedzonka, musimy je znać. Dlatego dobrze jest je zbierać. Możemy w tym celu kupić książeczkę z nimi, lub też szukać ich w Internecie.

Dobrej zabawy może też nam dostarczyć wykorzystywanie gry słów oraz zastosowanie wierszyków i przysłów.

Wieloznaczności

Polegają one na wykorzystywaniu wielu znaczeń jednego wyrazu, np.: „Mój stosunek do stosunków jest stosunkowo dobry.” Szczególnie dobrze wychodzą wtedy, gdy są niezamierzone i sam autor może się z nich śmiać.

Wierszyki

Jeśli zawsze marzyliśmy o pisaniu wierszy, to teraz mamy szansę to marzenie zrealizować. Zabawne wierszyki mogą być krótkie, byleby wnosiły jakiś humor.

Oksymorony

Są to zwroty składające się z przeciwstawnych wyrazów, np. mądry głupek, uczciwy przestępca. Takie wyrażenia użyte w pewnych sytuacjach (gdy np. chcemy pokazać ich absurdalność), mogą być całkiem zabawne.

Przysłowia

Każde przysłowie możemy zmieniać na bardziej zabawne. Oto kilka przykładów:

Ten się śmieje ostatni, kto najwolniej kojarzy.

Tym chata bogata, co ukradnie tata.

Gość w dom, żona w ciąży.

Z zeszytów szkolnych

Sporo radości może nam sprawić wyszukiwanie zabawnych błędów w zeszytach szkolnych. Oto kilka (podobno autentycznych) błędów polskich uczniów:

Największym błędem Bolesława Krzywoustego było to, iż podzielił swoich synów na pięć części.

Aleksander Głowacki to panieńskie nazwisko Bolesława Prusa.

Jego matka, będąc małym chłopcem, spadła z drzewa.

Sfinks to baśniowe zwierzę: pół-kobieta, pół-lew i pół-orzeł.

Niewolnicy rzymscy byli używani do najcięższych prac, niektórzy jako nauczyciele.

Obok grobów smutnych i zaniedbanych, stały groby tętniące życiem.

Gerwazy wyciągnął szablę i strzelił.

Obrazki

Jeśli chcemy zacząć częściej się śmieć, możemy oglądać i zbierać zabawne obrazki oraz historyjki rysunkowe. Można je znaleźć w różnych gazetach i magazynach. Możemy je też wykorzystać do bawienia innych. Znajomym można opowiadać treść takich obrazków lub nawet starać się je przerabiać na dowcipy.

Tu ważna uwaga. Opowiedzenie treści zabawnego obrazka wcale nie musi być już zabawne. Dlatego najpierw sami sobie opowiedzmy dany obrazek i oceńmy, czy warto opowiadać go innym. Oto kilka przykładów dowcipów powstałych z obrazków:

Szef wchodzi do pokoju pracownika i mówi:
- Powinien pan częściej sprawdzać pocztę elektroniczną. Zwolniłem Pana ponad 2 tygodnie temu!

***

Rozmawiają dwie przyjaciółki:
- Z konta bankowego korzystamy razem. Mąż wpłaca pieniądze, a ja je wypłacam.

***

Na lekcji biologii pani pyta Jasia:
- Jasiu powiedz, jakie są rodzaje komórek.
- Komórki dzielimy na Motorole, Nokie, Siemensy ...

***

Na ławce w parku siedzą chłopak i dziewczyna. Chłopak mówi:
- O czym wolisz porozmawiać. O pogodzie czy o bezrobociu?

Zachęcam do kolekcjonowania zabawnych obrazków i historyjek. Wtedy co jakiś czas możemy do nich zaglądać i nieźle się bawić.

Reklamy

Rozbawiać mogą nas nie tylko zabawne obrazki, ale również zabawne reklamy, przede wszystkim telewizyjne (tzw. spoty reklamowe). Ich twórcy liczą na to, że jeżeli reklama rozśmieszy odbiorcę, to lepiej zapamięta on reklamę, jak i reklamowany produkt czy usługę.

Jak pokazują badania, Polacy coraz bardziej sceptycznie podchodzą do reklam. Ich oglądanie jest dla nas coraz częściej przykrą koniecznością. Dlatego zachęcam do zwracania uwagi na te reklamy, które niosą w sobie humor. Dzięki temu łatwiej będzie nam znosić reklamy.

Gdy uda nam się obejrzeć jakąś śmieszną reklamę, wtedy możemy spróbować opowiedzieć ją znajomym. Jeśli okaże się, że oni też już ją widzieli, wtedy możecie powymieniać się opiniami na jej temat. Jeśli jej nie widzieli, wtedy z zapartym tchem wysłuchają naszej opowieści o niej. Tutaj oczywiście funkcjonuje ta sama zasada, co w przypadku obrazków - opowiadanie śmiesznej reklamy niekoniecznie musi być już zabawne. Poniżej przedstawiam opisy dwóch zabawnych spotów reklamowych.

Reklama pewnego napoju

Na szkolnym korytarzu stoi grupa nastolatek. Parę metrów od nich przy swojej szafce stoi chłopak. Jedna z dziewczyn z butelką napoju podchodzi do chłopaka i chce go nim poczęstować. Chłopak najpierw odmawia, ale gdy dziewczyna pyta się go, co może się złego zdarzyć, decyduje się wypić napój.

W trakcie picia dochodzi do dwóch ważnych zdarzeń. Chłopak spogląda na bluzkę dziewczyny, a ona w tym momencie bierze duży wdech. Chłopak pod wrażeniem jej wdzięków, krztusi się napojem i oblewa nim sobie twarz. Chcąc szybko zetrzeć napój z twarzy, zauważa, że dziewczynie, która go częstowała, wystaje z bluzki chusteczka. Bez wahania sięga po nią. Okazuje się jednak, że nie była to jedna chusteczka, ale ich większa liczba, którymi dziewczyna wypychała sobie biust.

Efekt tego jest taki, że skompromitowana dziewczyna daje chłopakowi w twarz, a następnie rzuca się do ucieczki, ku uciesze innych dziewczyn.

Reklama czegoś do jedzenia

Akcja tej reklamy dzieje się na przyjęciu. Mężczyzna udający macho, próbuje zaimponować dziewczynie, łapiąc w usta, rzucaną w powietrze fasolę. W pewnym momencie fasola utkwiła mu w gardle. Mężczyzna wstaje i upuszcza trzymany w jednej ręce talerz. Na to inni uczestnicy przyjęcia, nie zdając sobie sprawy z jego problemu, również zaczynają rzucać o podłogę puste talerze. Następnie mężczyzna zaczyna wykonywać różne ruchy ciałem, mające pozwolić mu pozbyć się fasoli. Inni uczestnicy sądzą, że zaczyna on tańczyć i dołączają się do niego. Potem mężczyzna pokazuje ręką, że musi

coś dostać do picia. Inni uczestnicy wznoszą wtedy toast napojami. Potem pokazuje on, aby ktoś go klepnął w plecy. Więc inni uczestnicy zaczynają się nawzajem poklepywać po plecach. W końcu któryś z nich klepie w plecy naszego „bohatera", rozwiązując jego problem.

Ten nie dając po sobie poznać, że przed chwilą omal nie stracił życia, zaczyna znowu flirtować z dziewczyną.

Rozbawić nas też często może samo hasło reklamowe, szczególnie w określonym kontekście. Poniżej przedstawiam listę różnych haseł reklamowych. Spróbujcie zgadnąć, jakie produkty one reklamują.

Wyjęty spod prawa ... fizyki.

Używany – gwarantowany.

Stworzone, by o nich zapomnieć.

Słyszę, więc jestem.

Nie dla mruków.

Łagodność, która pobudza.

Czas na gaz, panowie.

Od czasu do czasu różne firmy organizują konkursy na hasła reklamowe. Jeśli kiedyś zdarzy się wam wziąć udział w takim konkursie, to spróbujcie wpleść do hasła przynajmniej trochę humoru. Ale możecie też wymyślać hasła reklamowe bez udziału w konkursie. A mogą one dotyczyć wszystkiego, np. ulubionej partii politycznej. Oto kilka przykładów:

Partia X – partia ludzi uczciwych inaczej.

Nie bądź ananas, głosuj na nas.

Kto na nas głosuje, ten się raduje.

Partia X – królowa wśród partii.

Partia X – tak, partia Y – fuj.

Filmy i seriale komediowe

Filmy i seriale komediowe mogą nam i naszym znajomym zapewnić ogromną dawkę humoru. To jednak nie jedyna ich zaleta. Mogą one również pomóc nam rozwinąć nasze poczucie humoru. Dzięki oglądaniu tych filmów możemy nauczyć się częściej śmiać. W tym celu podczas oglądania zabawnego filmu lub serialu powinniśmy śmiać się jak najczęściej, jak najdłużej i jak najgłośniej. Z początku będzie to dosyć sztuczne. Jednak stopniowo nasz organizm będzie się do tego przyzwyczajał i będziemy w stanie coraz łatwiej śmiać się nie tylko oglądając komediowe filmy i seriale, ale też w dowolnych innych sytuacjach.

Do praktykowania powyższego ćwiczenia najlepiej nadają się tzw. sitcomy, czyli seriale komediowe, gdzie w zabawnych momentach jest puszczany śmiech. Ma on na celu pobudzić do śmiechu widzów (w myśl zasady, że w grupie łatwiej się śmiać). Dzięki niemu łatwiej jest praktykować opisane wyżej ćwiczenie.

Jeśli chodzi o seriale komediowe, to każdy musi sam odkryć, które z nich będą mu odpowiadać. Z filmami jest trochę inaczej. Niezależnie od tego, czy wybieramy się na komedię do kina, czy będziemy ją oglądać w telewizji lub na DVD, nie jesteśmy w stanie zawsze z góry przewidzieć, czy dana komedia będzie dobra, czy nie. Aby zminimalizować możliwość wpadki (że film nie będzie zabawny) można zastosować dwie sprawdzone metody. Pierwszą z nich jest wybór filmów z listy najlepszych komedii stworzonych przez widzów.

Jeśli chodzi o filmy, na które pragniemy wybrać się do kina, to zanim to zrobimy, warto sprawdzić w Internecie, co o nich sądzą osoby, które już je widziały. Osobiście polecam do tego celu portal www.filmweb.pl. Każdy

prezentowany tam film jest oceniany przez internautów w skali od 1 do 10. Ponieważ przeważnie każdy film otrzymuje przynajmniej kilkaset głosów, więc uzyskana średnia ocena jest wiarygodna. Warto również poczytać znajdujące się przy danym filmie komentarze internautów. Dzięki temu możemy dowiedzieć się, co innym podobało się, a co nie w danym filmie, co pozwoli nam łatwiej podjąć decyzję, czy warto się na niego wybrać czy nie.

Zachęcam Cię do organizowania w domu od czasu do czasu wspólnego oglądania komedii wraz ze znajomymi. Dzięki temu nie tylko będziecie się świetnie bawić, ale i miło spędzicie czas w gronie znajomych i przyjaciół.

A oto dwa filmy komediowe, które osobiście gorąco polecam. Pierwszy z tych filmów nosi tytuł "Prawdziwa historia". W roli głównej występuje Anthony Hopkins. Gdy ten film wszedł na ekrany polskich kin, nie wzbudził mojego zainteresowania. W końcu co ciekawego może być w biograficznym filmie o Nowozelandczyku, który postanowił zbudować najszybszy na świecie motocykl - nic. Do obejrzenia filmu nie przekonało mnie to, że Hopkins stwierdził, iż to jego najlepsza rola. Pomyślałem, że to reklama. Jednak po jakimś czasie trafiłem na stronach jednego z portali filmowych na rewelacyjne recenzje tego filmu wystawiane przez internautów. Pod ich wpływem wybrałem się ze znajomymi na ten film do kina i film nas oczarował. Był to pierwszy film, na którym w życiu byłem, na końcu którego widownia biła brawa. Jest to przepiękna historia człowieka, który miał wielkie marzenie i tak naprawdę nie miał szans na jego realizację. A jednak udało mu się, gdyż nigdy, nawet gdy wszystko wydawało się już stracone, nie poddał się. Mimo że jest to film biograficzny, to zawiera on niesamowitą porcję humoru, jaką rzadko spotyka się w komediach. I zgadzam się z Hopkinsem, że w tym filmie zagrał on swoją najlepszą rolę.

Drugi polecany przeze mnie film nosi tytuł „Jabłka Adama”. Jest to film duński. Opowiada on historię wypuszczonego z więzienia neofaszysty Adama, który w ramach resocjalizacji jedzie do parafii, gdzie trafia pod opiekę tamtejszego pastora. Adam dostaje za zadanie dbanie o znajdujące się w ogrodzie drzewko jabłoni, aby móc z dojrzałych jabłek zrobić szarlotkę. W rzeczywistości jednak jest to film o pastorze, który dzięki potędze pozytywnego myślenia, jest w stanie poradzić sobie z okropnymi wydarzeniami ze swojej przeszłości.

Film ten jest doskonałą czarną komedią. Reżyserowi w perfekcyjny sposób udało się pokazać przerażające doświadczenia pastora w komiczny sposób, który z jednej strony doprowadza widzów do łez ze śmiechu, a z drugiej strony uświadamia im pewne życiowe prawdy.

***

Na ulicy Kowalski pyta przechodnia:

- Przepraszam, jak trafić do fryzjera?

- Pójdzie pan prosto, potem skręci w lewo, a dalej poprowadzą pana ślady krwi na chodniku.

***

Siedzi dwóch starszych dziadków na ławce w parku. Obok nich przechodzą dwie młode dziewczyny. Jeden z dziadków mówi do drugiego:

- Podrywamy dupcie?

A drugi na to:

- Nie, jeszcze sobie posiedzimy!

***

Jadącego na wózku beznogiego spotyka facet i mówi:

- Kupisz pan tenisówki?

- No coś pan, nie widzisz, że nie mam nóg?

Następnie zasmuconego beznogiego spotyka znajomy i pyta:

- Dlaczego jesteś taki przygnębiony?

- A jakiś facet naigrywał się ze mnie i proponował tenisówki.

- Ja to bym takiego na twoim miejscu w tyłek kopnął.

Jeszcze bardziej zasmucony beznogi spotyka następnego kumpla.

- Coś taki zasmucony?

- A wiesz jeden proponuje mi trampki, drugi każe kopać go w tyłek.

- Nie martw się stary i strzel sobie kielicha. To cię postawi na nogi...

***

Rozdział 22. Śmiejmy się nawykowo

Co możemy zrobić, aby częściej się uśmiechać i łatwiej wybuchać śmiechem? Możemy w sobie wyrobić odpowiednie nawyki.

Uśmiech

Pewna moja znajoma odkryła kiedyś, że wystarczy, że się uśmiechnie zupełnie bez powodu (po prostu wykona odpowiedni ruch mięśniami twarzy) i już się jej robi raźniej na duszy. Spróbujcie sami. Uśmiechnijcie się w tej chwili i zauważcie, jakie to wywołuje w waszym umyśle reakcje. Czy są one pozytywne czy negatywne? U większości osób powinny być pozytywne. Jak się okazuje, wcale nie jest łatwo myśleć o czymś negatywnym, gdy się uśmiechamy, nawet w sztuczny sposób. Dlatego zachęcam do jak najczęstszego uśmiechania się, także bez powodu.

Warto codziennie rano po przebudzeniu wywoływać na swojej buzi uśmiech. Po trzech tygodniach, dzięki powstaniu określonych powiązań neuronowych w naszym mózgu, uśmiech ten zacznie się już pojawiać w sposób automatyczny, nawet jeśli nie mamy ochoty się uśmiechnąć.

Oczywiście uśmiech starajmy się jak najczęściej stosować w codziennym życiu. Chociażby gdy się z kimś witamy. Nie jest żadną tajemnicą, że osoby uśmiechnięte wzbudzają większą sympatię i zaufanie. Tak więc wykorzystujmy ten naturalny sposób na zwiększenie naszej atrakcyjności. Uśmiechać możemy się również do pani sprzedawczyni w sklepie, sąsiadki, czy też urzędniczki na poczcie.

A co ze zwykłymi przechodniami na ulicy? Czy do nich też możemy się uśmiechać? Tu niestety jest pewien problem. Jeśli zaczniemy się bez powodu uśmiechać do takich osób, mogą nas uznać za wariata. Dlatego musimy uważać. Najlepiej uśmiechać się do tych osób, które same się uśmiechają. Ideałem byłoby, gdy osoby chcące się uśmiechać do innych przechodniów, nosiły jakieś identyfikatory (np. koszulki z napisem „Uśmiechnij się do mnie").

Śmiech

A jak wyćwiczyć u siebie nawyk częstego śmiania się? Można zacząć od oglądania filmów, seriali i programów komediowych. W podrozdziale im poświęconym, zachęcałem do tego, aby oglądając je, starać się jak najczęściej, najgłośniej i najdłużej śmiać się. Oczywiście to samo możemy robić w innych sytuacjach, wywołujących u nas śmiech. Jeśli będziemy to praktykować, to po jakimś czasie wzrośnie poziom naszego śmiechu, tzn. będzie nam łatwiej wybuchać śmiechem.

Możemy również uczyć się śmiać bez powodu. Do tego celu możemy wykorzystać ćwiczenie, wywodzące się z grupowych sesji terapii śmiechem polegające na przechodzeniu przez cztery stopnie śmiechu.

Istnieje jeszcze jeden bardzo skuteczny sposób pobudzania się do śmiechu. Wystarczy mianowicie puścić sobie nagrane śmiechy innych ludzi. Jeśli skupimy na nich swoją uwagę, to bardzo szybko przyjdzie nam ochota na śmianie się razem z nimi.

A co jeśli zechce nam się nagle zacząć śmiać w publicznym miejscu, zupełnie bez przyczyny? Pół biedy, jeśli będziemy wtedy ze znajomymi.

Wprawdzie oni mogą się wtedy zdziwić naszym zachowaniem, ale za to inni przechodnie będą po prostu myśleć, że śmiejemy się np. z jakiegoś dowcipu, opowiedzianego przez któregoś ze znajomych.

Gorzej, jeśli sami idziemy ulicą. Gdy w takiej sytuacji nagle zaczniemy się śmiać bez powodu, to inni przechodnie mogą nas wziąć za wariatów. Aby do tego nie doszło, możemy skorzystać z metody, którą sam miałem okazję przetestować na sobie.

Gdy idąc ulicą miałem ochotę głośno się śmiać, to wyjąłem telefon komórkowy i udając, że z kimś przez niego rozmawiam, zacząłem się śmiać. Bawiłem się wtedy naprawdę świetnie! Inną możliwością może być udawanie, że w gazecie lub książce, którą mamy przy sobie, właśnie przeczytaliśmy coś zabawnego.

Codzienne sytuacje

Świetnym polem do eksperymentowania z poczuciem humoru, są sytuacje z naszego codziennego życia. Możemy np. powiedzieć coś zabawnego, gdy rozmawiamy ze sprzedawczynią w sklepie, lub gdy witamy się z sąsiadami.

Możemy nawet zawczasu przygotować się na różne sytuacje. W tym celu, jeszcze w domu, możemy sobie wypisać różne sytuacje, które mają nas w najbliższym czasie spotkać (np. wizyta u dentysty). A następnie przygotowujemy sobie plan zabawnego zachowania się podczas nich (np. na wizytę u stomatologa możemy przygotować sobie jakiś dowcip o tym zawodzie).

Pogoda ducha

Nie muszę chyba nikogo przekonywać, że poczucie humoru ma związek z pogodą ducha. Jedno i drugie wzajemnie na siebie oddziałuje. Duże poczucie humoru może pozytywnie wpłynąć na naszą pogodę ducha. I odwrotnie. Tak więc rozwijając pogodę ducha, możemy doskonalić się w sztuce humoru.

W jaki sposób możemy wznieść naszą pogodę ducha na wyższy poziom? Możliwości jest tutaj sporo.

Podziwiaj

Kiedyś usłyszałem radę, aby podziwiać wszystko, co nas otacza i to przez cały dzień. Nawet jeśli coś na pierwszy rzut oka wygląda nieciekawie, to możemy spróbować się skupić na jego wewnętrznym pięknie. Spójrzmy, jak piękne jest nasze mieszkanie, trawnik przed naszym domem, śmietnik, przechodnie na ulicy, politycy :-). Jeśli będziemy we wszystkim dostrzegać ich jasne strony, wtedy łatwiej będzie nam się uśmiechać do innych i do siebie samych.

Nie negatywnemu myśleniu

Starajmy się zastępować negatywne myśli pozytywnymi. Z początku może to być zadanie bardzo trudne. Dlatego najpierw zacznijmy od analizowania naszych myśli. Zobaczmy, jakie sytuacje lub wydarzenia kreują w naszym umyśle negatywne myśli. Następnie możemy je stopniowo starać się usuwać z naszego umysłu.

Optymizm na przyszłość

Wielu ludzi jest przekonanych o niemożliwości zmiany swojej przyszłości. Jednak ty nie jesteś taką osobą, bo przecież chcesz rozwijać swoje poczucie humoru. A to oznacza, że wierzysz, że twoja przyszłość może się jakoś zmienić na lepsze. Mam nadzieję, że wierzysz w coś optymistycznego, że np. uda ci się rozwinąć poczucie humoru, i że pomoże ci to w życiu. Brawo, tak trzymać!

Jeśli potrafimy spoglądać w przyszłość z radością, wtedy nie tylko raźniej jest nam na duszy. Wtedy mamy też więcej sił, aby zajmować się bieżącymi sprawami.

Zarażaj innych

Jednym z najskuteczniejszych sposobów rozwijania własnej pogody ducha jest zarażanie nią innych ludzi. Bo przecież, jeśli uda nam się innych wprawić w dobry nastrój, to i nasze samopoczucie się poprawi. Mi samemu zdarza się czasami prowadzić zajęcia z terapii śmiechem, gdy jestem w gorszym nastroju. I gdy widzę, jak wielką radość te zajęcia sprawiają pacjentom, to od razu i moje samopoczucie poprawia się.

Postawa ciała

Odpowiednia postawa ciała też ma niebagatelne znaczenie, jak inni nas odbierają i reagują na nas. Jeśli będziemy wyprostowani, pewni siebie i będzie z nas tryskać energia, to inne osoby będą się nią od nas zarażać. Zacznij obserwować ludzi (zarówno swoich znajomych jak i przypadkowe osoby na ulicy). Zobacz jaką postawę ciała oni mają i jak wpływa ona na to,

jak ich postrzegasz. Poćwicz przed lustrem taką postawę ciała, jaką chciałbyś pokazywać innym ludziom. Staraj się o niej pamiętać spotykając się z ludźmi. Możesz też ją ćwiczyć np. idąc ulicą.

***

Przychodzi baba do lekarza. Lekarz mówi:

- Proszę się rozebrać.

- A gdzie mam położyć ubranie?

- Obok mojego...

***

Przychodzi baba do lekarza z córką i zwraca się do córki:

- Aniu, stan prosto, żeby pan doktor zobaczył jaka jesteś krzywa!

***

Idzie Kubuś Puchatek przez Siedmiomilowy Las i płacze:

- Buuuu. Mogłem się domyśleć, że Prosiaczek na mnie donosił. W końcu to świnia.

- Mogłem się domyśleć, że Kłapouchy na mnie donosił. W końcu to osioł.

- Buuuu. Ale żeby miodzik!

***

Czy wiecie, dlaczego pies, gdy prowadzi samochód, to nigdy nie zatrzymuje się na czerwonym świetle?

No bo przecież psy nie znają przepisów drogowych!

***

Psycholog spotyka na klatce schodowej sąsiada. Sąsiad mówi:

- Dzień dobry.

Psycholog myśli sobie:

- Hm, co on chciał przez to powiedzieć?

***

Rozdział 23. Gry i zabawy towarzyskie

Osoby o dużym poczuciu humoru bardzo łatwo stają się duszami towarzystwa. Mogą tego dokonać m.in. poprzez proponowanie różnych gier i zabaw. Dlatego w tym rozdziale chciałbym zaproponować kilka zabaw grupowych, które możesz sam zorganizować grupie znajomych.

Mafia

Ta gra polega na symulowaniu życia miasteczka na Sycylii lub na Dzikim Zachodzie, gdzie mieszkańców terroryzuje mafia. Celem mieszkańców jest zlikwidowanie mafii, a celem mafii pozbycie się mieszkańców. Minimalna liczba graczy to ok. 8 osób plus moderator (czyli Ty). Wszystkie osoby powinny usiąść tak, aby wzajemnie się widziały. Dobrze aby siedziały też na tym samym poziomie (czyli np. wszyscy na jakichś siedzeniach, albo wszyscy na ziemi), co ułatwia prowadzenie narad. Dodatkowo będzie potrzeba kartka papieru, z której robi się losy. Losy będą wskazywać jaką rolę w grze będzie pełnił każdy uczestnik. Kartkę należy podzielić na małe karteczki. Ich liczba powinna być równa liczbie graczy. Następnie na karteczkach wpisuje się odpowiednie słowa według następujących proporcji (przykład dla 8 osób):

Szeryf (1 kartka)

Mafia (2 kartki)

Mieszkaniec (5 kartek)

Przy większej liczbie graczy zwiększa się liczbę członków mafii i mieszkańców. Trzeba jednak pamiętać, że mieszkańców musi być przynajmniej 2,5-3 razy więcej niż członków mafii. Na początku gry każdy losuje jeden los i sprawdza kim jest w taki sposób, aby inni tego nie widzieli.

Gdy wszyscy już poznają swoje role moderator zaczyna grę słowami:

„W naszym miasteczku zapada noc i wszyscy zamykają oczy”.

Zadaniem moderatora jest upewnianie się, że wszyscy zamykają oczy, gdyż jeśli ktoś by oszukiwał, to gra straciłaby sens.

„Teraz budzi się mafia i członkowie mafii otwierają oczy”.

Dzięki temu członkowie mafii dowiadują się kim są ich wspólnicy. Również dowiaduje się tego moderator.

„Mafia zamyka oczy, a teraz budzi się szeryf”.

Gdy szeryf otwiera oczy, moderator pokazuje mu palcem, którzy gracze są członkami mafii. Szeryf pełni w grze bardzo ważną rolę. Jako jedyny wie, kto jest w mafii, ale nie może tego wprost powiedzieć mieszkańcom, gdyż mafia od razu by go zabiła. Dlatego udając zwykłego mieszkańca stara się on przekonywać mieszkańców do odstrzelenia członków mafii.

„Szeryf zamyka oczy”.

„W miasteczku wstaje nowy dzień i wszyscy mieszkańcy otwierają oczy. Po kolei każde z Was przedstawi się, powie swoje imię oraz jaką funkcję pełni w miasteczku”.

Po kolei każdy z uczestników podaje swoje imię (może być wymyślone) oraz wymyśla jaką rolę pełni w mieście, może np. być piekarzem, burmistrzem, uczniem, rzeźnikiem, itd..

„Teraz, gdy już się poznaliście, czas na pierwszą naradę, musicie zdecydować, kto z was jest podejrzany i może być członkiem mafii”.

I wtedy zaczyna się narada. Najlepiej, gdyby moderator w ogóle nie wtrącał się do rozmów. Może to zrobić gdy dyskusja się nie klei. Powinien również wkroczyć, gdy dyskusja przeciąga się zbyt długo (powyżej 5 minut). Wtedy może on zdecydować o zakończeniu dyskusji. Gdy dyskusja zakończy się, to moderator odzywa się.

„Teraz nastąpią nominacje osób przeznaczonych do odstrzału. Każdy z was może zgłosić jedną osobę do odstrzału. Dobrze by było, gdyby takich osób było nie więcej niż 3".

Ważne, aby były minimum dwie. Gdy osoby do odstrzału zostaną już zgłoszone, to moderator zwraca się do tych osób.

„Zanim nastąpi głosowanie, które zdecyduje, kto z was zostanie zabity, każde z was ma prawo do ostatniej mowy, w której możecie przekonywać, dlaczego należy zostawić was przy życiu. Każde z was ma na tę mowę do 30 sekund".

Po wysłuchaniu mów nominowanych moderator mówi:

„Przystępujemy teraz do głosowania. Każdy może głosować tylko raz."

Moderator po kolei mówi imiona nominowanych osób i liczy głosy (głosuje się poprzez podniesienie ręki). Po zakończeniu głosowania moderator ogłasza:

„Mieszkańcy miasta właśnie zabili ....., który był prawym obywatelem/członkiem mafii/szeryfem."

Za każdym razem, gdy ktoś zostanie zabity, to moderator informuje mieszkańców kim była zabita osoba. Od tej chwili zabita osoba może mieć

cały czas otwarte oczy i obserwować poczynania mieszkańców i członków mafii.

„Teraz zapada noc i wszyscy zamykają oczy. Teraz budzi się ze snu mafia i decyduje kogo zabić".

Członkowie mafii na migi (tak aby nikt nie zorientował się kim są) decydują kogo mają zabić. Gdy to zdecydują, to rękami wskazują na osobę, którą postanawiają zabić.

„Teraz mafia zamyka oczy i mieszkańcy budzą się ze snu, wszyscy z wyjątkiem ..... (tu moderator podaje imię osoby, która została zabita przez mafię). Osoba ta była prawym obywatelem/szeryfem."

Zaczyna się kolejna narada mieszkańców. Zabawa trwa tak długo, aż zostaną zabici wszyscy mafiozi lub wszyscy prawi obywatele miasteczka. Po zakończeniu gry moderator może zaproponować nową edycję gry (czyli od nowa losuje się role).

Kalambury

Kalambury to świetna zabawa. Ja tę grę najczęściej organizuję u siebie w domu, gdy zapraszam do siebie znajomych. Najczęściej gramy w nią przy piwie i winie. Oto zasady tej gry.

Jest to wersja z pokazywaniem i polega na tym, że uczestnicy gry pokazują hasła, ale nie mogą nic mówić. Celem uczestników jest odgadnięcie haseł. Minimalna liczba uczestników to 6 osób, maksymalna liczba nie powinna raczej przekraczać 12 osób. Uczestników dzieli się na dwie grupy. Podziału dokonuje osoba, która organizuje kalambury. Ona też powinna być szefem

jednej z grup. Najlepiej jeśli szefem drugiej grupy zostanie osoba, która już grała w kalambury. Jeśli takiej osoby nie ma, to należy na szefa wybrać osobę, która będzie sobie najlepiej z tym radziła. Celem szefów jest kontrolować swoje grupy i motywować je do gry.

Na początku osoba organizująca kalambury przedstawia uczestnikom zasady gry:

- Hasła mogą mieć maksymalnie 6 wyrazów. Wyrazy typu w, na, co, też się liczą jako oddzielne wyrazy.
- Nie można w hasłach używać nazw własnych (np. Michał, Warszawa, Bałtyk, itd.).
- Każda z drużyn na początek ma za zadanie wymyślić po 6-7 niezbyt trudnych haseł.

Organizator daje uczestnikom kartki, na których mają zapisać hasła. Każda drużyna wymyśla hasła w innym pomieszczeniu, aby druga drużyna ich nie usłyszała. Gdy drużyny po zapisaniu haseł znowu się spotykają w jednej sali, to organizator przedstawia kolejne zasady kalambur.

- Gra się na zmianę. Najpierw występuje osoba z jednej grupy, a potem z drugiej. Nie ma ograniczeń czasowych. Zgaduje się tak długo, aż odgadnie się hasło.
- W każdej drużynie po kolei każda osoba będzie wychodzić na środek i pokazywać kalambur. Drużyna sama decyduje w jakiej kolejności będą wychodzić jej członkowie. Gdy dana osoba wyjdzie na środek, to druga drużyna decyduje, jakie hasło jej dać. Drużyna dająca hasło powinna cała je znać, gdyż wtedy ma lepszą zabawę.
- Gdy osoba na środku dostanie hasło, to pokazuje swojej drużynie, ile słów ma hasło. Robi to poprzez pokazanie odpowiedniej liczby palców na ręce (rękach). Osoba na środku powinna za każdym razem otrzymać od swojej

grupy potwierdzenie, że jej informacja do nich dotarła (czyli np. ktoś z grupy widząc 5 palców mówi: Hasło ma 5 słów). Następnie osoba na środku pokazuje, które słowo będzie pokazywać (robi to poprzez pokazanie odpowiedniego palca (słowo trzecie - pokazuje 3 palce, itd.).

- Dla ułatwienia gry osoba na środku może przedstawiać pewne podpowiedzi w postaci określonych znaków. Znaki te przed rozpoczęciem gry prezentuje organizator kalambur. Są to:

Płeć (że czasownik/rzeczownik jest rodzaju męskiego lub żeńskiego)

- rodzaj żeński - gest rękami pokazujący piersi,
- rodzaj męski - płaski gest wzdłuż klatki piersiowej,
- wyraz bliskoznaczny (np. zamiast „zamek” powinno być „pałac”) - kręcenie przed sobą dłonią (tak jakby się kogoś ponaglało),
- inna końcówka wyrazu (np. zamiast „dobry” „dobrego”) - zgina się kilka razy palec wskazujący (jego końcówkę),
- cytat (jeśli hasło jest cytatem) - zgina się kilka razy równocześnie na obydwu rękach palce środkowe i wskazujące,
- liczba mnoga - pokazanie dwóch palców,
- liczba pojedyncza - pokazanie jednego palca.

Oczywiście organizator kalamburów może wymyślić własne znaki.

Po wyczerpaniu pierwszej puli haseł, grupy wymyślają następne i te z reguły są trudniejsze i bardziej złośliwe, co czyni grę jeszcze zabawniejszą.

***

Wchodzi mężczyzna do apteki i pyta się:

- Jest trucizna dla teściowej?

Aptekarka pyta się go:

- A ma pan receptę?

- A nie wystarczy zdjęcie teściowej?

***

Gdy aktorowi na scenie nie wypalił pistolet, nie tracąc rezonu, zdejmuje buta i rzuca w tego, którego miał zastrzelić. Ten drugi pada na ziemię i woła:

- Umieram, ten but był zatruty!

***

Rozmawiają dwie przyjaciółki:

- No i jaki jest ten twój nowy dyrektor? Da się z nim pracować?

- Lepiej! Da się z nim nie pracować!

***

- Jakie ciastka jedzą hydraulicy?

- Rurki.

- A górale?

- Karpatki.

- A stare dziadki?

- Pierniki.

***

Rozdział 24. Podświadomość

Część podświadoma naszego umysłu zawiera wiele „programów”. Te programy m.in. sterują pracą naszego organizmu, ale również naszym zachowaniem w codziennym życiu. Poprzez odpowiednie zaprogramowanie naszej podświadomości, możemy wyrabiać w sobie nowe nawyki zachowań, a więc również nawyk tryskania na co dzień dobrym humorem. Dlatego w tym punkcie chciałbym przedstawić trzy techniki pozwalające na to.

Afirmacje

Afirmacjami nazywamy pozytywne zdania, które należy często powtarzać. Afirmacje powinny mieć pozytywne znaczenie, np. „Jestem osobą uśmiechniętą”, a nie "Nie chcę być ponurakiem". Afirmacje tworzymy w czasie teraźniejszym.

Oto przykłady afirmacji związanych z rozwijaniem poczucia humoru:

- Jestem osobą pogodną.
- Mam duże poczucie humoru.
- Potrafię rozbawić prawie każdego. Śmieję się codziennie.

Proponuję abyś wypisał własne afirmacje dotyczące rozwijania poczucia humoru.

Aby mówienie afirmacji było łatwiejsze, proponuję zastosowanie następującej techniki. Wymawiaj afirmacje (na głos lub w myślach) w rytm kroków. Każda sylaba to jeden krok. Dzięki temu powstaje rytm ułatwiający powtarzanie afirmacji.

Wizualizacja

Wizualizacja jest drugą możliwością programowania naszej podświadomości. Aby móc przeprowadzić wizualizację należy znaleźć miejsce, gdzie będziemy mieli zagwarantowany spokój i ciszę. W takim miejscu siadamy wygodnie (lub ewentualnie kładziemy się), zamykamy oczy i odprężamy się. Im głębiej uda nam się zrelaksować i odprężyć, tym lepiej. Następnie możemy przejść do wizualizowania pożądanych sytuacji. A więc np. możemy wyobrażać sobie, że jesteśmy na przyjęciu i umiemy wszystkich świetnie rozbawić. Wizualizacja powinna zawierać jak najwięcej szczegółów oraz powinniśmy w niej wykorzystywać wszystkie zmysły. Dobrze jest również wzbudzać sobie podczas niej emocje. Tak więc gdy wyobrażamy sobie jak wszyscy śmieją się z naszych dowcipów, to starajmy się wzbudzić w sobie emocje satysfakcji i radości z tego faktu.

Udawanie

Trzecim sposobem wpływania na podświadomość jest udawanie stanu, który chcemy osiągnąć. A zatem jeśli pragniemy być stale w świetnym humorze, to udawajmy, że już w nim jesteśmy.

***

Przychodzi blondynka do sklepu i przez 5 minut męczy się z otwarciem drzwi. Gdy w końcu udało się jej wejść do środka, sprzedawczyni mówi.
- Co pani tak długo otwierała te drzwi, przecież jest napis: ciągnąć.
Na to blondynka odpowiada:
- Tak, ale nie jest napisane, w którą stronę ciągnąć.

***

Jarosław do Lecha:
- Robimy razem Sylwestra?
- Ok, tylko kiedy?

***

Babcia wypełnia papierki w urzędzie skarbowym. Wreszcie wypełniła i oddaje urzędnikowi, a
ten na to.
- Ale jeszcze musi się pani podpisać.
- A jak się mam podpisać?
- No, normalnie. Tak, jak się pani podpisuje w liście.
Więc babcia napisała:
"Całuję Was mocno! Babcia Alicja"

***

Dziadek Tuska był w Wermahcie, ale się nie ZACIĄGAŁ.

***

Rozdział 25. Łaskotki

Na koniec pragnę opisać jedną z najfajniejszych, moich zdaniem, technik związanych z poczuciem humoru – łaskotki. Większość osób dorosłych nie przepada za nimi, gdyż źle im kojarzą się. Wynika to z tego, że większość z nas była obiektem „ataków łaskotek”, gdy ktoś łaskotał nas na siłę. Tymczasem odpowiednio zastosowane łaskotki mogą być bardzo przydatne. Wynika to z tego, że łaskotki są czystą fizjologią - gdy ktoś nas umiejętnie łaskocze, to nawet jeśli jesteśmy w dołku emocjonalnym, to będziemy się śmiać, czy chcemy tego czy nie.

Na czym polegają właściwe łaskotki? Na tym, że łaskotanie przebiega w postaci komfortowej dla osoby, która jest łaskotana. Można to zrobić w następujący sposób. Potrzeba do tego dwóch osób. Stają one naprzeciw siebie. Osoba, która będzie łaskotać, będzie łaskotać po bokach klatki piersiowej drugą osobę. Najpierw osoby ustalają jaki znak będzie oznaczał, że łaskotki zaczynają być zbyt mocne i należy zmniejszyć ich natężenie. Może to być np. przeczący ruch głową. Następnie osoba łaskocząca zaczyna powoli łaskotać drugą osobę, stopniowo zwiększając natężenie łaskotek. Osoba ta powinna cały czas obserwować łaskotaną osobę, aby widzieć jak reaguje ona na łaskotki.

Łaskotki można też stosować na siedząco lub na leżąco. Najważniejsze, aby sprawiały nam one jak największą frajdę.

Zaproponuj komuś z bliskich łaskotki. Najlepiej, gdyby po kolei każda osoba była łaskotana. Nie polecam równoczesnego wzajemnego łaskotania, gdyż wtedy nie możemy w pełni skupić się na odczuwaniu łaskotek.

Łaskotki uwielbiają szczególnie dzieci. Warto z nimi się w nie bawić, gdyż jest to sposób na zapewnienie dziecku bliskości, której potrzebuje.

***

Spice Girls za 50 lat?

- Old Spice.

***

Jak można odróżnić łabędzicę od łabędzia?

- Łabędzica jest biała, a łabędź jest biały.

***

Po śmierci Einstein staje u bram nieba. Wita go św. Piotr i mówi.

- Wyglądasz jak Einstein, ale czy naprawdę nim jesteś? Udowodnij, że to ty.

Einstein poprosił o kredę i tablicę. Na tablicy zaczął kreślić różne wzory matematyczne. Po kilku minutach św. Piotr odzywa się.

- Ok, wierzę ci, możesz wejść.

Niedługo potem do nieba trafia Picasso. Sytuacja się powtarza. Św. Piotr prosi go, aby udowodnił swoją tożsamość. Picasso również prosi o kredę i tablicę, na której rysuje surrealistyczny obraz.

- Na pewno jesteś Picassem, możesz wejść! - stwierdza św. Piotr.

Następny w kolejce jest Andrzej Lepper. Św. Piotr odzywa się do niego słowami.

- Picasso i Einstein udowodnili kim są. W jaki sposób ty możesz udowodnić swoją tożsamość?

- A kto to Picasso i Einstein?

- Wchodź, Andrzej!

***

Rozdział 26. Zasoby o terapii śmiechem

Liczba publikacji na temat terapii śmiechem w naszym kraju jest znikoma. Dlatego osoby pragnące zgłębić ten temat, zachęcam do sięgnięcia do zasobów obcojęzycznych. Mogą to być zarówno książki, jak i serwisy internetowe. Poniżej podałem wybrane pozycje z obu kategorii.

Książki

Jacki Kwan, *Almost Home: Embracing the Magical Connection Between Positive Humor & Spirituality*, Publications, 2002, stron: 144

Steve Rizzo, *Becoming A Humor Being: The Power to Choose a Better Way*, Full Circle Publishing, 2000, : 208

Patch Adams, Maureen Mylander, *Gesundheit!: Bringing Good Health to You, the Medical System, and Society Through Physician Service, Complementary Therapies, Humor, and Joy*, Traditions Intl Ltd, 1998, : 227

Harold H. Mosak, *Ha Ha and Aha: The Role of Humor in Psychotherapy,* Development, 1987, stron: 152

Patch Adams, Jerry Van Amerongen, Robin Williams, *House Calls: How We Can All Heal the World One Visit at a Time*, D. Reed Publishers, 1998, stron: 170

Linda Clarke Harvey, *Humor for Healing: A Therapeutic Approach*, Press, 1998, : 128

Louis R. Franzini, *Kids Who Laugh : How to Develop Your Child's Sense of Humor*, Square One Publishers, 2002, : 224

Laurence J. Peter, *Laughter Prescription: The Tools of Humor and How to Use Them*, Books, 1982, stron: 229

Christine Clifford, Jack Lindstrom, *Not Now... I'm Having a No Hair Day::*

Humor & Healing for People With Cancer, -Hamilton Pub, 1996,stron: 110
Loretta Laroche, *Relax-You May Have Only a Few Minutes Left: Using the Power of Humor to Overcome Stress in Your Life and Work*, Books, 1998, stron: 190
Harvey Mindess, *The Antioch Humor Test: Making Sense of Humor*, Books, 1985, stron: 146
Allen Klein, *The Courage to Laugh: Humor, Hope, and Healing in the Face of Death and Dying*, . P. Tarcher, 1998, stron: 215

Serwisy internetowe

Association for Applied and Therapeutic Humor
www.aath.org

Humor Therapy Section
www.holisticonline.com/Humor_Therapy/humor_therapy.htm

Laughter Clubs International
www.laughteryoga.org

Laughter Therapy
www.teehee.com

Laughter Therapy Enterprises
www.laughtertherapy.com

Try Laughter
www.trylaughter.com

World Laughter Tour

www.worldlaughtertour.com

***

Stirlitz wypoczywa w swoim tajnym mieszkaniu. Nagle wazon z kwiatami spada z parapetu i rozbija Stirlitzowi głowę. To tajny sygnał - znak, że jego żona właśnie powiła syna. Stirlitz ukradkiem ociera ojcowskie łzy. Tęskni. Od siedmiu lat nie był w domu.

***

W pociągu w jednym przedziale jadą matka z 18-letnią córką, generał i szeregowiec. Pociąg wjechał do tunelu, nagle słychać plaśnięcie jakby uderzenie w policzek. Co myśli każdy z pasażerów gdy pociąg wyjechał z tunelu?

Matka: "O ktoś próbował dobierać się do mojej córeczki".

Córka: "Moja mamusia to ma jeszcze powodzenie".

Generał: "Żołnierz skorzystał a ja dostałem".

Szeregowiec: "Jak pociąg jeszcze raz wjedzie do tunelu to znowu przyłożę w gębę generałowi".

***

Dyskoteka w Niemczech, bawi się Rosjanin, z napisem na koszulce "TURCY MAJĄ TRZY PROBLEMY". Nie trwało długo, stanął przed nim Turek, byczysko chłop:

- Ty, a w dziób chcesz?

- To jest pierwszy z waszych problemów - odpowiedział Rosjanin - agresja. Ciągle szukacie zwady, nawet wtedy, kiedy nie ma żadnego powodu. Dyskoteka się skończyła, Rosjanin wychodzi, a tam na niego tłum Turków czeka.

- No, teraz się z tobą policzymy - warknęli Turcy gremialnie.

- A to jest drugi z waszych problemów - powiedział Rosjanin. - Nie potraficie załatwiać spraw po męsku sam na sam, tylko zawsze musicie zwoływać wszystkich "swoich".

- Zaraz nam to odszczekasz! - wrzasnęli Turcy wyciągając noże.

- I to jest trzeci z waszych problemów - westchnął ciężko Rosjanin - zawsze na strzelaninę przychodzicie z nożami...

***