

**Dorota Kawecka**

## **ZBAWIENNY HUMOR**

(tekst opublikowany w miesięczniku „Lider” nr 6/2011)

Dar w postaci poczucia humoru jest jedną z podstaw poczucia sensu życia. Pozwala on zachować dystans do samego siebie, do innych ludzi i świata. Pomaga rozładować napięcia i uwolnić się od nadmiaru trosk. Życie stałoby się trudne do zniesienia, gdyby poczucie humoru przestało istnieć. Kto wytrzymałby natłok obciążających psychikę informacji i przeżyć, gdyby nie możliwość spojrzenia z bezpiecznej oddali na rzeczywistość – trochę jak na komedię dziejącą się obok nas?

Humor chroni przed zamknięciem w nadmiarze konkretów, pozwala przenieść się w świat wyobraźni i metafory, dzięki którym życie staje się mniej przyziemne, bardziej kolorowe. Humor w wielu sytuacjach jest zbawienny. Może “rozładować” napiętą atmosferę, zapobiec awanturze i zmienić nastrój na bardziej pozytywny. Jeżeli np. mąż mówi do żony: “Jesteś brzydka jak noc”, to żona – zamiast reagować złością i gniewem – może powiedzieć z uśmiechem: “Rozumiem, że chciałeś powiedzieć: *jesteś piękna jak noc*. Dziękuję ci bardzo za komplement. Uwielbiam noc! Jest cudowna, gwiazdzista i tajemnicza – tak jak ja...”. W ten sposób żona broni swojego poczucia godności i udowadnia partnerowi, że nie jest on w stanie podziałać destrukcyjnie na jej poczucie własnej wartości. Mąż jest zaskoczony i szybko traci ochotę na wymyślanie kolejnych niepochlebnych epitetów pod adresem żony. Może się zdarzyć, że oboje się roześmieją i w dobrej atmosferze spędzą resztę dnia.

Humor sprawia, że nie traktujemy zbyt poważnie własnych oraz cudzych ułomności i wad. Pomaga nam dostrzec wesołe wątki w porażkach i kłopotach ułatwiając ich przezwyciężenie. „Zmysł humoru neutralizuje bóle psychiczne – własne i cudze – jest przeciwieństwem sentymentalizmu, cierpiętnictwa, patosu. (...) Humor jest źródłem i wyrazem siły, energii i panowania nad sobą – i nad innymi”<sup>1</sup>. Humor jest potrzebny nie tylko w codziennych zmaganiach i trudach, ale może też być cechą istotną pogodnej postawy wobec życia i jego spraw, a także wobec śmierci.

---

<sup>1</sup>Szuman, S. (1938) *O dowcipie i humorze*. Lwów: Lwowska Biblioteczka Pedagogiczna.

Zdolność śmiania się z siebie samego (autoironia) to cecha ludzi mądrych. Potrafią oni zachować pogodę ducha w każdej sytuacji, nawet najtrudniejszej, ekstremalnej. Ksiądz Józef Tischner, ciężko chorując, żartował: „Do nosa wetkali mi ruleckę, coby gołębie miały na czym siadać, jakby miały ochotę”<sup>2</sup>. Poczucie humoru i dystans do siebie samego pomogły Księdzu cieszyć się życiem do ostatnich chwil. Mówił, że choroba zamiast zubożyć mu świat, to mu go wzbogaciła; dała poczucie wolności i uświadomiła zewnętrzność ciała.<sup>3</sup> Życie pełne humoru to był Jego autorski sposób interpretacji świata bez poddawania się rozpacz.

Humor to coś więcej niż optymizm: dostrzega i docenia zarówno radość jak i cierpienie; szuka równowagi pomiędzy jasną i ciemną stroną życia. Na humor potrafi zdobyć się ktoś, kto afirmuje życie mimo tragicznych doświadczeń i przeżyć. Humor może się okazać – zwłaszcza w późnych latach życia – zbawiennym sposobem na obudzenie w sobie drugiej wiosny życia<sup>4</sup>. Poczucie humoru, zdolność śmiania się z samego siebie to jedno z ważnych źródeł naszego męstwa. Kto nie umie śmiać się z siebie, ten uważa się za kogoś doskonałego, monumentalnego; każda porażka jest zagrożeniem dla jego poczucia wielkości. Dlatego brak poczucia humoru idzie w parze z lękiem i kumulującymi się napięciami. Humor pomaga nam uporać się nie tylko z niepowodzeniami, ale również z sukcesem i pokusą pychy. Świadomość własnej niedoskonałości chroni przed samozachwytem i motywuje do pracy nad własnym rozwojem – a to z kolei pozwala dostrzegać atrakcyjność życia i inspiruje do poznawania jego nieodkrytych obszarów. Zamiast siebie potępiać za popełnioną gafę lub błąd, lepiej jest pośmiać się z siebie serdecznie. Takie humorystyczne podejście bardziej mobilizuje do pracy nad sobą niż samooskarżanie i autonegatywizm. Niesie nadzieję na korzystne zmiany.

Poczucie humoru pełni ważną rolę w pracy ludzkiej. Twórcza, owocna praca jest również zabawą: „Myśl bawi się także, a nie tylko pracuje i dokonuje nieraz więcej w chwilach swej radości niż w ciągu wielu miesięcy codziennego trudu”<sup>5</sup>. Stany natchnienia czy „uskrzydlenia” potrzebują myśli wolnej, swobodnej i lotnej. Nadmierna powaga odbiera bowiem myśleniu oryginalność, lekkość i śmiałość. Humor natomiast „zwycięża bez heroicznego napięcia i wysiłku, z wdziękiem i swobodą”<sup>6</sup>. Warto podkreślić, że poczucie humoru uruchamia emocje o znaku dodatnim (radość, zachwyt, zdumienie, zadowolenie, itp.), które rozbudzają potencjał twórczy i uzdolnienia, a także refleksję - jeden z warunków

---

<sup>2</sup> Bonowicz, W. (2001) *Tischner*. Kraków: Wydawnictwo Znak, s. 468.

<sup>3</sup> Bonowicz, W. op.cit., s. 468.

<sup>4</sup> Szuman, S. op.cit., s. 26.

<sup>5</sup> Szuman, S. op.cit., s. 11.

<sup>6</sup> Szuman, S. op.cit., s. 7.

rozwoju osobowości.