

HUMOR I RAZIGRANOST

Pišu: Dubravka Miljković i Majda Rijavec

Iz knjige: Rijavec, M., Miljković, D. (2006), Tko su dobri ljudi – psihologija pozitivne osobe Zagreb: IEP-Dz, www.iep.hr



**HUMOR ČOVJEKU
OMOGUĆUJE DA
ZADRŽI NEKU
ODSTUPNICU
PRI SUOČAVANJU
SA ŽIVOTNIM
NEVOLJAMA I DA
SE ZAŠTITI OD
TADA MOGUĆE
LJUTNJE,
DEPRESIJE I
ŽIVČANOĆE.**

Oca je izgubio kad mu je bilo 11 godina, pa uskoro više nije mogao ići u školu. Otada je zapadao u neprilike, pa je i u zatvoru završio. S 12 je počeo raditi kao pomoćnik u tiskari. Kratko je sudjelovao u Građanskom ratu. Žena mu je rano umrla, a i troje od ukupno četvero djece umrlo je prije njega. Tvrtka mu je 1894. godine bankrotirala, pa se našao u ozbiljnim dugovima. Na svoj 70. rođendan izjavio je novinaru da u životu nije ni dana radio: *Ne, gospodine, nijedan dan rada u čitavom životu. Sve što sam radio, radio sam zato jer je bilo zabavno.*

Otac je pri doručku uvijek bio spreman za šalu... Rekla bih da je jedini on za stolom bio u stanju pronaći životnu radost tako rano ujutro; točnije, nije je pronalazio nego stvarao, - napisala je Clara Clemens u knjizi

Moj otac Mark Twain 1931. godine.

Možda ste se već i dosjetili da pišemo o Marku Twainu, odnosno o Samuelu Langhorneu Clemensu (1835 – 1910), a sigurno ste i pročitali njegovog *Toma Sawyera* ili *Huckleberryja Finna*, *Yankeeja na dvoru kralja Artura* ili *Kraljevića i prošnjaka*. Ne samo da je humoristično pisao, Twainu je humor bio način života: *Humor je sjajna stvar, zapravo blagoslov. Čim zaikri, sve ono tvrdo u nama omekša, sva naša netrpeljivost i gorčina odleprša, a umjesto njih zasja vedar duh* – reče on.

ŠTO JE HUMOR

Humor je vjerojatno lakše prepoznati nego definirati, no među njegovim značenjima svakako su: prepoznavanje neskladnosti, uživanje u njima i njihovo stvaranje; stav koji omogućuje da se na životne nedaće gleda s one svjetlije strane i tako se održi dobro raspoloženje, te sposobnost da se nasmije druge.

Zašto je dobro imati smisla za humor?

Njegovanje smisla za humor ne samo da vama čini život podnošljivijim, nego će i vas učiniti podnošljivijim drugima. Priznajte, nije li smisao za humor na vrhu poželjnih osobina koje očekujete od svojih prijatelja, pa i ostalih koji vas, više ili manje, okružuju?

Ljudi s bijednim ili nikakvim smislom za humor u većem su riziku od depresije koja može uslijediti nakon nekakvih životnih sr... Zatim, ako se razbole, manji im je prag tolerancije na neugode što ih bolest nosi (recimo, zapomaže već pri temperaturi od 37,6 °C).

S druge strane, oni s razvijenim smislom za humor, koji su u stanju i bolesni se smijati, mogu tim smijehom pojačati svoj imunološki sustav (istina privremeno, ali mogu se i – nastaviti smijati). Zanimljivo je da oni nadolazeće im stvari i događaje u životu češće dočekuju kao izazove nego kao probleme i točnije procjenjuju svoje šanse za uspjeh. Recimo i da je smisao za humor povezan sa samopouzdanjem (razvijanjem smisla za humor potiče se i razvoj samopouzdanja – i obratno), te da je u negativnoj vezi s neuroticizmom (više smisla za humor, manje neurotičnosti).

MALO POVIJESTI

Sam pojam *humor* poznat je od davnina ali, vjerovali ili ne, sve do kraja 16. stoljeća uopće nije značio to što znači danas! Odnosio se samo na tjelesne tekućine: krv, plazmu, crnu i žutu žuč čija je specifična mješavina, prema tadašnjim

vjerovanjima, bila odgovorna za izgled, temperament (znate ono: sangvinik, melankolik, flegmatik i kolerik) i sklonost bolestima. Najbolje je ako su *humori* u dobroj ravnoteži. Stoljećima su se uzroci svih mogućih patologija pripisivali neravnoteži humora. Humorima su se objašnjavale promjene u ponašanju i u raspoloženju, a potom i samo prevladavajuće raspoloženje: pozitivno (*dobar humor*) ili negativno (*loš humor*). Početkom 17. stoljeća dobar humor je bila osobina onoga tko ima naviku biti veseo, a društveno je prihvatljivo bilo smijati se osobama s tjelesnim i psihičkim nedostacima. (U 18. stoljeću pod utjecajem humanističkih pokreta takva su se smijanja i ismijavanja počela smatrati agresivnima, prostačkima i vulgarnima – i to se održalo do danas!)

Da bi se napravila razlika između društveno prihvatljivog smijeha i zabave i onog prostačkog, humanistički su filozofi usvojili pojam humora, ali su mu značenje ograničili samo na tolerantno i dobrohotno zabavljanje na račun ljudske, dakle i svoje vlastite, nesavršenosti (samoga sebe ne treba shvaćati preozbiljno i treba se moći (na)smijati i samome sebi). Ljude koji su se znali šaliti na takav dobronamjerran, neneprijateljski, filozofski način, smatrali su otmjenima – za razliku od onih koji su se bezobrazno smijali na račun drugih, bili ironični i sarkastični.

Takvo razlikovanje humora od ostalih povoda za smijeh usvojio je i Freud. Za njega je humor jedan od najzdravijih obrambenih mehanizama, za razliku od, recimo, neslanih šala za koje smatra da su iskaz neprihvatljivih agresivnih i seksualnih impulsa. Humor čovjeku omogućuje da zadrži neku odstupnicu pri suočavanju sa životnim nevoljama i da se zaštiti od tada moguće ljutnje, depresije i živčanoće.

Iako se veći dio humora događa u nekom međuljudskom kontekstu, on može biti i čisto intrapersonalni fenomen, tj. može se događati i unutar nas – kad smo sami pa se u sebi, sami sebi smijemo. Ili kad nismo sami, no ne želimo s drugima podijeliti neko (smiješno) iskustvo: mislimo da njima ne bi bilo smiješno ili mislimo da bi se zbog toga osramotili.

HUMOR NA POSLU

Evo nekih sugestija za uvođenje humora i zabave na poslu, o kojima govori poznati konzultant za humor Paul E. McGhee.

● Oglasna humoristična ploča

Stavite na zid ploču na koju će zaposlenici stavljati karikature, viceve, šale, anegdote i druge humoristične priloge. Na kraju tjedna priloži se skidaju s ploče, fotokopiraju i lijepe u bilježnicu. Kad je bilježnica puna, možete je pokloniti zaposleniku koji je taj tjedan pod

“

Čovjek je stvoren šestoga dana u tjednu – kad je Bog već bio umoran.

– Mark Twain

”

Saznajemo... → → → → →

Nova kolekcija vrhunskih proizvoda COLLISTAR-BENESSERE DEI SENSI

Svaka žena želi imati lijepu i glatku kožu, zavodljiv miris koji je pravi užitek za osjetila za nju i za druge. Nova linija visokokvalitetnih proizvoda pod nazivom Benessere dei Senti poželjna je svakoj ženi. Ritual užitka, ljepote i dobrobiti koji budi osjetila i vodi nas u vrt rascvjetalih pupoljaka. Benessere dei Senti stvoren je od prekrasnih cvjetnih nota koje se nalaze u cijeloj ekskluzivnoj liniji proizvoda za tijelo, neodoljivo privlačnoj bogatoj mirisom i senzualnošću. Baršunaste i izrazito ženstvene, mirisne note bergamota i crvenog ribiza koje se tope u cvjetnom srcu sa luksuznim ekstraktima ružinih latica, peonije i jasmína te titravnih nota crnog papra. Veliki finale je trijumf provokativne senzualnosti, magični akordi između jačine mošusa, sandalovine i gurmanskih akcenata vanilije. Inovativna linija Benessere dei Senti sastoji se od kreme za tijelo, kupke i mirisa sa esencijalnim uljima i cvjetnim ekstraktima. Ovi proizvodi su pravi ritual ljepote za tijelo, užitek za osjetila i dobrobit za duh. Krema je nježno parfimirana i odlično prodire u kožu, ostavljajući je glatkom i sjajnom poput porculana zahvaljujući bogatoj formuli i jedinstvenoj teksturi. Profinjeno pakiranje bočice mirisa je ukrašeno ručno rađenom mašnom od baršuna i organdija, simbolom apsolutne ženske zavodljivosti. Kupke senzualno opuštaju, toniziraju i omekšavaju kožu. Kupku ulijte u kadu punu vruće vode i odmah udite unutra da bi u potpunosti iskoristili prednost mirisa esencijalnih ulja. I, uživajte.



najvećim stresom ili može stajati na mjestu gdje je svi (i zaposlenici i klijenti) mogu povremeno pregledavati. U ponedjeljak – sve počinje iznova.

- **Humoristična soba**

Ovo je soba u kojoj zaposlenici dok piju kavu mogu prelistati humoristične časopise, knjige, viceva, videotrake s kratkim prilozima poznatih komičara i slično.

- **Dan neobičnog odijevanja**

Organizirajte dan neobičnog odijevanja (primjerice prvoga travnja). Svatko može staviti najružniju kravatu koju ima ili neki jako neobičan dio odjeće.

- **Vicevi na račun hrane**

U restoranu postavite kutiju u koju svatko može ubaciti vic, šalu i anegdota na račun hrane. Na kraju tjedna bira se najbolja šala i izvjesi na ploču zajedno s imenom i slikom onoga tko ju je odabrao ili smislio.

- **Kad nisam u zemlju propao – natjecanje**

Organizirajte natjecanje u kojem će natjeca-

telji ispričati neku neugodnu situaciju u kojoj su se našli tako da su htjeli propasti u zemlju. Naravno, obično se radi o događajima iz prošlosti koji sada izgledaju smiješni, ali se nisu takvima činili u trenutku kad su se dogodili. E, ja sam jednom otišla na posao s dvije različite cipele – ne pod rukom nego na nogama. A čak nije bio dan neobičnog odijevanja – što bi tamo gdje sam radila to bilo prilično teško i organizirati. Dobro, kad sam već odlučila priznati, priznat ću do kraja: jedna je bila cipela, a druga skoro pa sandala: otvoreni prsti. Ali olakšavajuća (?) mi je okolnost bila ta što je peta bila skoro iste visine i obje su bile crne. Nemam suvislog objašnjenja za taj slučaj. – *Jel' to ovdje neka nova moda ili ste slučajno obuli dvije različite cipele?* – čujem iza sebe glas mlade crtačice koja se baš bila doselila iz Bosne. Samo što nisam sjela nasred ceste kad sam spustila pogled. Bilo je prekasno da se vratim kući i stignem na (jedini) autobus. Srećom sam na poslu imala rezervne cipele: jadne, ali barem iste. Zanimljivo, no nitko drugi, osim te male, nije primijetio drastičnu razliku u mojim obuvalima. Kao psihologu to mi je jasno, kao žena mogla bih se i uvrijediti. Srećom pa je struka pobijedila: svima sam pričala što mi se dogodilo (bolje da to radim ja...) i nekoliko je dana to bila glavna autobusna zabava. Ali i više: ta je priča samo ohrabrila i sve ostale da se prisjete u čemu su oni zapalili na ulicu i što im se sve pritom izdogađalo.

Kako humor ne bismo shvatili neozbiljno i napravili više štete nego koristi, dobro je imati tzv. povjerenstvo za humor koje će davati ideje i odlučivati o tome koje su akcije prikladne, a koje ne.

Uvođenje humora na poslu neće uspjeti ako za to ne postoji podrška top menadžmenta. Većina zaposlenih boji se da će se na humor i zabavu gledati negativno i zato im je potreban jasan dokaz da to nije tako. Ako zbog nečega zaključite da glavni ljudi u organizaciji na humor na poslu ne gledaju baš najbolje, nikakve organizirane humoristične aktivnosti neće funkcionirati, jer će zaposlenici zaključiti da im je ipak najbolje da budu ozbiljni. Ali, ozbiljno raditi svoj posao i izgledati ozbiljno – su dvije različite stvari.

MOŽEMO LI PRETJERATI I UMRIJETI OD SMIJEHA

Za gledanja jedne od epizoda *Seinfelda* neki se stariji čovjek onesvijestio od smijeha. Naime mozak mu od prejakog smijanja nije dobivao dovoljnu količinu kisika i završio je s glavom u tanjuru. Autor serije, Jerry Seinfeld bio je time, dakako, polaskan, a medicinari su slučaju dali stručan naziv: *Seinfeldova sinkopa*. (Sinkopa inače u medicini označuje nesvjesticu uslijed zastoja kucanja srca, a u širem je smislu to svako neočekivano narušavanje prirodnog slijeda stvari.) □