

## ФЕНОМЕНОЛОГІЯ СМІХУ: КОНТУРИ ІНТЕРАКТИВНОЇ СМІХОТЕРАПІЇ

Юрій МАКСИМЕНКО, Олег ТКАЧУК

Copyright © 2015  
УДК 159.942

**Актуальність мети дослідження.** Як відомо, сміх є постійним супутником людини впродовж усього її життя. Воднораз вивчення феноменології сміху, із психологічних позицій, сьогодні ще залишається недостатньо опрацьованим. Відзначимо, що наші роздуми, головню пов'язані з аналізом змісту категорійного поняття “сміх”, не претендують на цілісну, всеосяжну характеристику того феномену, який описується цим поняттям. Завдання розвитку набагато простіше: перш за все зосередитися на безпосередньому осмисленні феноменології сміху і на можливостях прикладного використання знань про неї в руслі інтерактивної психології.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Заради правди відзначимо, що вивчення сутності сміху, передовсім з допомогою категорії комізму і через достатньо виражену рефлексивність особою веселощів здебільшого наявні у руслі філософського знання (Аристотель, А. Бергсон, Г.В.Ф. Гегель, Ібн Сіна, І. Кант, брати Ф. і А. Шлегелі, Ф. Шеллінг, А. Шопенгауер та ін.). Зокрема, одна з перших концепцій сміху належала Аристотелю, котрий й обґрунтував сміх як філософсько-естетичну категорію. Розробляючи проблему комічного в онтологічному (буттєвому) аспекті, він за основу взяв уявлення про *катарсис* як про своєрідне очищення і розрядку душі людини завдяки сміху від різних негативних нашарувань. Скажімо, певним “очищенням” у Стародавній Греції завершувалися оргії бога родючості і виноробства Діоніса чи оргії корибандів – служителів богині родючості фригійського походження Кибели. Особливе “очищення” мало місце і в культурі бога лікування Аскленія. Відтак існувала стародавня практика “очищення” за допомогою сміхового ритуалу тих злочинців, які відзначилися вбивством близьких родичів.

Звідси, на переконання Аристотеля комічне є деякою помилкою і потворністю, яка сутнісно для людини нешкідлива і безболісна.

Послідовник Аристотеля Ібн Сіна (Авіценна) в лоні терапії практикував *дискурсивний підхід*. Так, він вимагав від пацієнта, щоб той нічого не говорив, не давав йому ніяких лікарських засобів, які могли б підтримати його, а мобілізував усі його тілесні можливості, у тому числі й м'язи обличчя, що проєктують сміх.

Суть розуміння сміху І. Кантом якоюсь мірою близька аристотелівському баченню. Тут, як деякий відступ, відзначимо, що розроблена Аристотелем концепція комічного істотно вплинула на всі подальші етапи теоретичного осмислення *феномену сміху*. Зокрема, І. Кант пише таке: “У всьому, що викликає веселий нестримний сміх, повинне *бути щось безглузде* (виділено нами – Ю.М., О.Т.). Сміх є афект від раптового перетворення напруженого очікування у ніщо” [5]. Природа смішного, – стверджує цей відомий мислитель, – суперечлива, оскільки безглуздість, котра викликає сміх, не приносить людському розуму ніякого задоволення, але при цьому сміх викликає такий тілесний рух, який супроводжується миттєвою радістю. Тому такий рух корисний для здоров'я, тому що разом з надією і сном протистоїть життєвим труднощам, себто має психотерапевтичний потенціал. Відзначимо, що якщо м'язи обличчя “працюють на усмішку”, то вони забезпечують активацію відповідних м'язів лица й тим самим “посилають” у мозок позитивні сигнали.

Теоретичному осмисленню природи комічного присвятили свої роботи брати Ф. і А. Шлегелі. Зокрема, перший стверджував, що комічне універсальне і парадоксальне, причому завдяки тому, що воно здатне охопити протилежності, наближається до діалектики і протистоїть розуму з його догматичною здатністю

відображати світ фрагментарно й однобоко; другий підкреслював, що комічний ідеал протистоїть серйозному, яке зв'язується поряд з доцільністю, а комічне – з хаотичністю і повною свободою душевних сил. Натомість А. Шлегель важливою особливістю комічного вважає здатність знищувати страх перед невідворотністю долі, використовуючи прийоми перевертання. Скажімо, яскравим прикладом тут є ситуація, коли чоловік і дружина обмінюються функціями, внаслідок чого один стає жадібним, а інший марнотратним, і навпаки.

Г.В.Ф. Гегель до сфери комічного відносить “усе, що знищує себе, є щось у самому собі нікчемне, являє собою помилкове і суперечливе явище” [2]. У цьому аналітичному розрізі комічне пов'язане з певною динамікою розвитку цього явища, коли воно переростає само себе і коли виникає потреба “звернутися до того змісту, котрий один дотепер мав значущість”.

Смішне як гносеологічне явище розглянуто у працях А. Шопенгауера, котрий пише, що “сміх завжди виникає не з чого іншого, як з несподіваного усвідомлення неспівпадання між відомим уявленням і реальними об'єктами, які у певному відношенні мислилися й отримали оформлення у цьому уявленні” [10]. До складних форм смішного відомий філософ відносить гумор та іронію. За його визначенням, “якщо жарт ховається за серйозне, то виходить іронія”, тоді як гумор – “це серйозне, приховане за жартом”. Іронія – сама собою об'єктивна і розрахована на інших, а гумор – суб'єктивний та адресований власному Я особистості.

А. Бергсон виокремив три основні джерела смішного: по-перше, це дезадаптація людини до змінних умов життя (прикладом тут можуть бути різні відхилення від загальноприйнятого соціального нормативу, скажімо, екстравагантність чи дивацтва в одязі); по-друге, тіло як обтяжлива оболонка для душі, тобто така фізична організація людини, коли йдеться про її моральні засади (до прикладу, саме таким є оратор, котрий чхає під час патетично проголошеної промови); по-третє, феномен перетворення особистості у річ (це – Санчо Панса, якого підкидають як м'яч).

У концепції З. Фрейда особливий інтерес становить психоаналіз подвійної природи комічного, дотепності і гумору. Дотепність спрямована на те, щоб логічно вірну думку виповісти логічно невірним способом. Процес усвідомлення цього контрасту приносить звесе-



а – відкритий



б – закритий



в – іронічний

Рис.  
Основні варіанти прояву  
емоції сміху в людини

леній людині задоволення. До цієї втіхи від техніки дотепності додається насолода від реалізації через сміх підсвідомих понять, які за фасадом дотепності приховуються від соціальних, культурних та етнічних цензорів (Супер-Его). У результаті усунення потреби придушувати підсвідомі потяги здійснюється економія психологічної енергії, що становить джерело подібної приємності. За своєю суттю сміх – це завжди “зняття” суперечності між ідеалом і реальністю, свободою і необхідністю, думкою і почуттям.

З позицій фізіогноміки доречно вказати на три основних варіанти прояву сміху – відкритий, закритий та іронічний (усмішка), які між собою можуть немов “перетікати”, змінюючи інтенсивність позитивного емоційного напруження і формуючи своєрідні нові комбінації звеселення людини (рис.).

Окреслена теоретична база дослідження дала змогу конкретизувати підхід до проведення *інтерактивної сміхотерапії*, яка ґрунтується на допущенні, що саме цілісне психічне “Я” вступає у взаємодію з комічним. Внаслідок подібних інтеракцій відбувається поліпшення психічного стану й особистісне зростання людини. У цьому відношенні важливою є та обставина, що особа усвідомлює свою власну інтегрованість і цілісність, хоча на неї впливає багато чинників, проте вона завжди намагається залишатися сама собою. З одного боку, вона прагне стимулювати саму себе, бути активною, задіяною до того, що довкола відбувається, з іншого – може бути пасивною, піддатливою до всіляких впливів, і формуватися завдяки цьому. І в тому, й в іншому випадках людина, на відміну від тварини, володіє здатністю самосприйняття і творення власного образу Я і, щонайважливіше в аспекті повноцінного дослідження, спроможна встановлювати і координувати ставлення до свого тіла так само, як і до своїх емоційних та

Таблиця

## Результати використання сміхотерапевтичних процедур (вибірка – 27 осіб)

Шкали	Початковий рівень	Посттерапевтичний рівень	Різниця	Рівень значущості
Io	19,2	28,9	9,7	P 0,05
Id	6,9	5,3	1,5	P 0,05
In	5,3	3,4	1,9	—
Im	2,0	2,2	0,2	P 0,05
Iz	3,8	4,1	0,3	P 0,05

Примітка: Io – шкала загальної інтернальності;  
Id – шкала інтернальності у сфері досягнень;  
In – шкала інтернальності у сфері невдач;  
Im – шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків;  
Iz – шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

когнітивних здібностей. Із зростанням фізичної самостійності вона вчиться поводитися із собою толерантним чином, тому особливий інтерес становить вивчення того, які контакти встановлюються в неї зі своїм тілом, як вона з ним взаємодіє і як все це впливає на її психоемоційні кондиції.

Процес рефлексії негативних переживань через сміхотерапію здійснюється поетапно. Безпосередньо *інтерактивна фаза* цього процесу містить *чотири основних етапи*.

На *першому, інвентаризаційному, етапі* здійснюється робота рефлексії, спрямована на усвідомлення особою клієнта власних негативних переживань, на їх репрезентацію у полі його свідомості. На *другому*, коли унаслідок *ситуативне схвалення*, відбувається ухвалення негативного досвіду і формування спрямованості клієнта на використання різних варіантів сміху, співвіднесеного з його негативними переживаннями. *Третій етап*, центруючись на *вербалізації*, характеризується безпосереднім “накладенням” сміху на негативно заряджені внутрішні переживання. І, нарешті, на *четвертому*, коли відбувається *розширення системи* цілей клієнта, відбувається інтегрування, закріплення і перенесення у його внутрішній психодуховний план мислення нового емоційно-почуттєвого стану.

Далі коротко виділимо ключові змістовні компоненти інтерактивної сміхотерапії. Загалом тренування усмішки здійснюється кілька разів на день. Цю вправу можна проводити в автомобілі, на прогулянці, біля телевізора і т. ін. Розглянемо стан, який виникає у процесі такого тренування. Спочатку в учасників замість усмішки проглядається щось таке, що нагадує гримасу, особливо якщо вони знаходяться у стані роздратування. Потім, приблизно через десять секунд, вони починають відчувати

стан незлобності, унаслідок чого вже здаються смішними самим собі. Отож гримаса поступово трансформується і закріплюється більшою чи меншою мірою в усмішці кожного клієнта.

Наступний момент пов'язаний з розмовами телефоном. Учасникам дається настановлення посміхнутися в якому б стані вони не були, перш ніж узяти трубку або до тієї особи, котрій вони дзвонять. У тому разі якщо хтось з учасників роздратований, то йому потрібно дати завдання спонтанно усміхнутися кілька разів, поки він суб'єктивно не відчує поліпшення свого емоційного стану.

У процесі знайомства треба свідомо усміхатися. Тоді інша людина відреагує на усмішку партнера більш відкрито і дружньо.

І, нарешті, після завершення сеансу сміхотерапії учасники епістолярно “опрацьовують” техніку “виклику сміху”: їм пропонується завдання описати свій стан, при цьому особливу увагу звернути на ті випадки, коли вони намагалися свідомо проектувати сміх.

Практичне використання психотерапевтичних процедур, заснованих на актуалізації сміху із застосуванням методики визначення рівня суб'єктивного контролю, виявило їх достатню ефективність (*табл.*).

Отже, емпіричні дані показують, що практично всі види інтернальності після проведення сміхотерапевтичних процедур мають тенденцію до зростання. На особливо істотний приріст суб'єктивного контролю клієнтів указує шкала загальної інтернальності (9,7 при P 0,05). Вважаємо, що таке підвищення кількісних результатів відображає той факт, що у психотерапевтичних процедурах актуалізації сміху задіюється своєрідний механізм проєкції негативних нашарувань особистості, коли та немов нівелює ці негативи, які функціонують не тільки на рівні свідомості, але й у сфері несвідомого.

На завершення цієї розвідки наведемо важливу, з позиції піднятої проблематики, думку Самюеля Беккета: “Там, де розум людини сам по собі виявляється безсилим перед навколишнім світом, йому на допомогу приходить сміх”.

1. Бердяев Н.А. *Философия свободы* / Николай Александрович Бердяев. – М.: Правда, 1989. – 607 с.
2. Гегель Г.В.Ф. *Энциклопедия философских наук* / Георг Вильгельм Фридрих Гегель. – Том 3: Философия духа. – М.: Мысль, 1977 – 471 с.
3. Декарт Р. *Рассуждение о методе* / Рене Декарт // Сочинения в 2-х т. – М.: Наука, 1989. – Т.1.
4. Дильтей В. *Описательная психология* / Вильгельм Дильтей; пер. с нем. Е.Д. Зайцевой / под ред. Г.Г. Шпета – СПб.: Алетейя, 1996. – 160 с.
5. Кант И. *Критика чистого разума* / Иммануил Кант; пер. с нем. и прим. И Бурковского – К.: Юниверс, 2000 – 504 с.
6. *Мир философии: [книга для чтения]* / сост. П.С. Гуревич, В.И. Столяров. – М.: Политиздат, 1996 – 624 с.
7. Москалец В. *Духовні горизонти особистості: потенціал вершинної аналітики* / Віктор Москалец // Психологія і суспільство. – 2011. – №1. – С. 73–84.
8. Фрейд З. *Основные психологические теории в психоанализе* / Зигмунд Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1998. – 251 с.
9. Фурман А.В. *Психокультура української ментальності: [наук. вид.]* / Анатолій Васильович Фурман. – Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011. – 168 с.
10. Шопенгауэр А. *Мысли* / Артур Шопенгауэр; пер. с нем. Ф. Черниговца. – СПб.: Азбука-Аттикус, 2012. – 188 с.
11. Юнг К.Г. *Символическая жизнь* / Карл Густав Юнг. – М.: Кочито-центр, 2003. – 326 с.

## REFERENCES

1. Bjerdjajev N.A. *Filosofija svobody* / Nikolaj Aljexandrovich Bjerdjajev. – М.: Pravda, 1989. – 607 s.
2. Gjegjel' G.V.F. *Enciklopedija filosofskih nauk* / Gjeorg Vil'gjel'm Fridrih Gjegjel'. – Том 3: Filosofija duha. – М.: Mysl', 1977 – 471 s.
3. Djekart R. *Rassuzhdjenije o mjetodje* / Rjenje Djekart // Sochinjenija v 2-h t. – М.: Nauka, 1989. – Т.1.
4. Dil'tej V. *Opisatel'naja psihologija* / Vil'gjel'm Dil'tej; pjer. s njem. E.D. Zajcevoj / pod rjed. G.G. Shpjeta – SPB.: Aljetejja, 1996. – 160 s.
5. Kant I. *Kritika chistogo razuma* / Immanuil Kant; pjer. s njem. i prim. I Burkovskogo – К.: Junivjers, 2000 – 504 s.
6. *Mir filosofii: [kniga dlja chtjenija]* / sost. P.S. Gurjevich, V.I. Stoljarov. – М.: Politizdat, 1996 – 624 s.
7. Moskalec' V. *Duhovni goryzonty osobystosti: potencial vershynnoi analityky* / Viktor Moskalec' // *Psychologija i suspil'stvo*. – 2011. – №1. – S. 73–84.
8. Frjejd Z. *Osnovnyje psihologichjeskije tjeorii v psihoanalizje* / Zigmunt Frjejd. – SPb.: Aljetejja, 1998. – 251 s.
9. Furman A.V. *Psyhokul'tura ukrajyns'koyi mental'nosti: [nauk. vyd.]* / Anatolij Vasylovych Furman. – Tjrnopol': NDI MEVO, 2011. – 168 s.
10. Shopjengauer A. *Mysli* / Artur Shopjengauer; pjer. s njem. F. Chjernigovca. – SPb.: Azbuka-Attikus, 2012. – 188 s.
11. Jung K.G. *Simvolichjeskaja zhizn'* / Karl Gustav Jung. – М.: Kochito-cjentr, 2003. – 326 s.

## АНОТАЦІЯ

*Максименко Юрій Борисович, Ткачук Олег Володимирович.*

**Феноменологія сміху: контури інтерактивної сміхотерапії.**

У статті на основі розгляду філософсько-естетичної і психологічної концепцій проаналізовані різні прояви сміху в людини. Наголошено, що за своєю суттю сміх нівелює суперечності між ідеалом і реальністю, свободою і необхідністю, думкою і почуттям. Вивчення фізіономічної картини веселощів як однієї із центральних емоцій людини дозволило описати три основні варіанти сміху: відкритий, закритий та іронічний, поєднання яких може формувати нові комбінації. Обґрунтований підхід до проведення інтерактивної сміхотерапії, який охоплює чотири етапи роботи практичного психолога з клієнтом.

**Ключові слова:** людина, емоції, почуття, сміх, гумор, фізіогномічна проекція, інтерактивна сміхотерапія.

## АННОТАЦИЯ

*Максименко Юрий Борисович, Ткачук Олег Владимирович.*

**Феноменология смеха: контуры интерактивной смехотерапии.**

В статье на основании рефлексии философско-эстетической и психологической концепций проанализированы различные проявления смеха у человека. Подчеркнуто, что по своей сути смех нивелирует противоречия между идеалом и реальностью, свободой и необходимостью, мыслью и чувством. Изучение физиогномической картины ликования как одного из центральных эмоций человека позволило описать три основных варианта смеха: открытый, закрытый и иронический, соединение которых может формировать новые комбинации. Обоснован подход к проведению интерактивной смехотерапии, охватывающий четыре этапа работы практического психолога с клиентом.

**Ключевые слова:** человек, эмоции, чувства, смех, юмор, физиогномическая проекция, интерактивная смехотерапия.

## ANNOTATION

*Maksymenko Yuriy, Tkachuk Oleh.*

**Phenomenology of laughter: the contours of interactive therapy of laugh.**

The article through the analysis of philosophical, aesthetic and psychological concept makes an attempt of analyzing various manifestations of laughter. It is noted that laughter essentially allows leveling different contradictions between an ideal and reality, freedom and need, thought and feeling. Physiognomic projection of laughter allowed allocating three main options of laughter: open, closed and ironical, combination of which can form new combinations. On the basis of analysis of theoretical concepts there has been presented an approach to carrying out interactive psychotherapy which consists of four main stages.

**Keywords:** laughter, humor, physiognomic projection, interactive psychotherapy.

Надійшла до редакції 20.10.2014.