

# "החיים מצחיקים אז צוחקים"

שימוש בהומור במצבי משבר  
וקושי

"החיים מצחיקים אז צוחקים" אמרו פעם הגששים. זה אכן נכון, שלפעמים החיים יכולים להיות אבסורדים, אבל לא תמיד הם מצחיקים אותנו, אולם שימוש בהומור



אכן יכול לעזור ולהקל עלינו במצבי משבר, בעת כעס, חרדה וקושי, לאמץ זווית ראייה הומוריסטית על עצמנו ועל החיים, וכך לנסות להפחית מעט את תחושת הכובד והקושי שאנו חווים.

הומור יכול לאפשר לנו לבטא רגשות בדרך מעודנת של הרחקה, לבטא כעס, פחד, חרדה ורגשות כואבים בדרך שלא פוגעת בנו ובאחרים. אנו גם יכולים להשתמש בהומור שחור כדרך להקלה, אך תמיד עדיף שימוש בהומור לא מתנשא ולא פוגעני כלפינו או כלפי אחרים.

רצוי לא לייצר את ההומור בכוח, אל תרגישו אשמה במידה והנכם מצויים במצב בו אתם חשים שאתם כאן מסוגלים לצחוק או להצחיק. השתמשו בהומור רק במקרים בהם אתם אכן מרגישים שהוא אכן כול להקל עליכם.

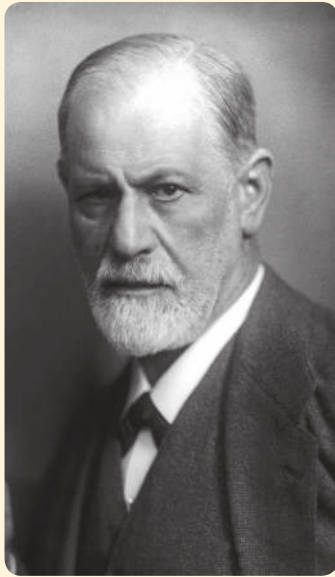
פרויד, אבי הפסיכואנליזה, אף חקר את ההומור ויכולותיו בספרו: "הבדיחה והלא נודע". פרויד אהב הומור, אבל יש לזכור שהוא גדל בתרבות שונה מזו שלנו, זהו אחד מספריו הפחות ידועים וחידודי הלשון הגרמניים לא בטוח שיהיו נהירים או מצחיקים בתרבות שלנו.

ד"ר "אריה סובר", חוקר הומור ומרצה להומור ותקשורת, ייסד את האגודה הישראלית לחקר ההומור. "הומור הוא עניין קיומי" אומר סובר בכתבה לעיתון "הארץ" משנת 2016 "זה בכלל לא צרכי בידור או הנאה, הומור בבסיסו הוא חלק ממנגנון ההגנה".

רופא קונבנציונלי מהודו בשם "ד"ר קטריה מדן", חקר ונחשף לשיטות ומחקרים שונים על צחוק והשפעתו על הבריאות הנפשית ופיתח את שיטת היוגה צחוק. שיטה המבוססת על צחוק ללא כל סיבה אפשרית. השיטה משלבת צחוק עם תרגילי נשימה הלקוחים מעולם היוגה. השילוב של האלמנט הגופני והפעילות הפיזית, מאפשר הקלה או שחרור מועקה נפשית או פיזית. צחוק הוא דבר מדבק המאפשר חיבור גוף נפש והקלה על מצוקה. בתרפיית ה"יוגה צחוק" משתמשים בסדנאות וקבוצות טיפול רבות במרכזי יום בבריאות הנפש ובבתי חולים פסיכיאטריים ובסדנאות רבות בכל רחבי הארץ.

מותר לצחוק על הכול, בתנאי שזה לא פוגע בנו או באחרים. אפשר לצחוק על פסיכולוגים, שיטות טיפול, טיפול תרופתי, בריאות הנפש, טיפול תרופתי.

הומור עצמי מאפשר התמודדות עם מצוקה רגשית, קשיים ואף עם הסטיגמה החברתית והעצמית. מופע הסטנד אפ "סליחה על ההפרעה" הינו מופע מקסים ומצחיק של סטנדאפיסטים מתמודדים, שאינם מתביישים לצחוק על הכול: הסטיגמה, הקושי, המחלה, ההתמודדות, הפחדים, החרדות. המופע מקרב מאוד את הקהל אל עולם לא תמיד מוכר לו, כך גם עוזר מאוד במיגור הסטיגמה החברתית.



הידעת?

## זיגמונד פרויד

נולד ב-6 במאי 1856 במוראביה ונפטר ב-23 בספטמבר 1939 בלונדון.

היה פסיכולוג ונזירולוג אוסטרי-יהודי, אבי הפסיכואנליזה, אחד ההוגים החשובים ביותר בתחום תורת האישיות ומהמדענים ואנשי הרוח הבולטים והמשפיעים ביותר במאה העשרים.

### שאלות ומשימות

1 מהו סוג הכותרת? בחר בתשובה הנכונה.

א. אינפורמטיבית. (מוסרת מידע)

ב. פיקנטית. (מעוררת עניין ומסקרנת)

ג. מגמתית. (נוקטת עמדה)

2 מהו סוג הטקסט? בחר בתשובה הנכונה.

א. סיפורי.

ב. טיעון.

ג. תיאורי.

3 מהו נושא הטקסט?