

## *Gelototerapie*

### *K historii a aktuálním proudům léčby smíchem a komikou*

Gelototerapie, terapie smíchem, byla u nás vždy přehlížena, ačkoliv má v západoevropském kulturním kontextu své nezanedbatelné místo a je i v současnosti rozvíjena řadou psychoterapeutických proudů. Zaměříme se proto napřed na historické kořeny gelototerapie a potom na výčet aktuálních gelototerapeutických postupů a praktik.

#### Historie

Vlastní využití smíchu jako kurativního prostředku se objevuje až v renesanci s jejím antropocentrickým obratem k individu a s postupným odklonem od anonymních forem kolektivního smíchu. Nikoliv odklonem od sociálních aspektů smíchu, ale od jeho více méně neosobního chápání.

Smích a komika byly důvěrně známy starověku i středověku. Ritualizovaný smích, jak ho zachycuje M. M. Bachtin ve svém popisu karnevalového smíchu, vycházejícího z archaických kořenů dionýsií, bakchanálií a saturnálií, na něž navazovaly středověké karnevalové slavnosti, představoval pro fungování antických a středověkých civilizací nepostradatelný ventil a zároveň nevyčerpatelný regenerační rezervoár (Bachtin, 1975).

Individualita, která charakterizuje renesančního člověka, vede k postupné ztrátě kontaktu s těmito archaickými kořeny smíchu. Individualizuje se i smích a vytváří se i nová konfigurace komiky, humor, kterou antika ani středověk nereflektovaly. Znaly ironii a určité formy naivity a nesmyslu (absurdity), ale neartikulovaly pojem, který by se významem blížil humoru. Explicitně se slovo humor ve významu komické figury objevuje až na počátku 17. století v Itálii (umore), Anglii (humour) a ve Španělsku (buen humor).

S počátky gelototerapie se nová koncepce humoru, byť ještě bez tohoto explicitního označení, objevuje v renesanční Francii v 16. století zejména v Rabelaisově působišti na universitě v Montpelliere, a to v návaznosti na humorální teorii hippokratovské tradice.

U zdroje renesančního zájmu o smích a komiku stojí obliba dobového, tzv. *Hippokratova románu*, který vytvořil mystifikační legendu, líčící preso-

kratického myslitele Démokrita jako smějícího se filosofa a původce jakési filosofie smíchu, v níž je smích uchopen jako projev nejvyšší životní moudrosti (ibid.). Teoreticky se hippokratovská medicína opírá o nauku o čtyřech tělesných šťávách (humorech), jejichž vzájemné vyvážení je klíčem nejen k somatickému zdraví, ale i k temperamentu, psychickému rozpoložení, k rysům povahy, nátury, v mnoha jazycích právě humoru.

Dominique Bertrand uvádí, že právě představitelé montpelliérské medicíny, François Rabelais a Louis Joubert, pokládali za podpůrné terapeutikum to, co nazývali komickým citem. Komický cit podle nich nejen pomáhá udržet zdraví, ale neutralizuje patogenní vlivy. Profylaktickou důvěru v psychosomatický princip gelototerapie tak rozšířili až ve víru v mimořádný kurativní účinek smíchu (Bertrand, 1995). Joubert připisoval slezině funkci filtru melancholické šťávy a doporučoval léčbu smíchem prostředkovanou pohledem na různá exotická zvířata (papoušky, opice), která svými groteskními zvuky a pohyby vyvolávají osvobozující smích. Rabelais vytvořil jakousi terapeutickou frašku o třech osobách, v níž byl sváděn boj mezi nemocným, lékařem a nemocí (ibid.).

Pojetí kurativního smíchu se uchovalo i v baroku, ale v době klasicismu v 18. století je s ústupem humorálního modelu spojeno s dematerializací psychosomatické léčby. Smíchu je postupně přiznávána jenom pomocná role a je mu přiznáván pouze sedativní účinek. Medicína přestává předstírat, že smíchem lze ulehčit např. při bolestech, zubů, příznacích pakostnice či syfilidy, a léčba smíchem se zaměřuje výhradně na melancholii. Antimelancholická léčba se stává abstraktnější. Místo Rabelaisovy terapeutické frašky je smích veden k preventivnímu zablokování černé žluči (melancholické šťávy). Smích je chápán spíše jako paliativní (ulehčující) než jako přímo kurativní (léčivý) prostředek. Potlačení renesanční gelototerapie jako radostné léčebné praktiky vede sice ke zvýšení vážnosti lékařských autorit, ale paralelně i k rozvoji satir na lékaře. Molière vytváří celou řadu komických figur vážných a sklerotických lékařů a roli gelototerapeuta přenáší na dramatického autora nebo herce (ibid.).

Kategorie humoru vykrytalizovala v Anglii 18. století do specifické formy, kterou přejímají Francouzi a Akademie provádí koncem století lexikální rozlišení mezi pojmy *l'humeur* (pro životní šťávu, náturu, letoru, temperament) a *l'humour* (pro tuto zvláštní formu komiky). Angličtina nikdy toto rozlišení neprovedla, takže homonymita obou významů je často zavádějící.

Gelototerapie je na ústupu po celé 19. století. Smích, komika, humor se nicméně stávají vážným předmětem filosofického tázání v romantismu (od Kanta přes Hegela k Schopenhauerovi a Kierkegaardovi) a nastupující scientistický pozitivismus jim přiřazuje psychologické explikace, z nichž nejznámější Spencerova hydraulická teorie vysvětluje smích podobně jako hru fyzikální metaforou ventilu u přehřátého kotle, kterým je uvolňována přebytečná energie.

Pro přístup k fenoménu komiky a smíchu v 20. století rozvinulo 19. století tři makroteorie, lišící se podle rozdílů v určení příčin komiky. Renesanční, respektive rabelaisovská gelototerapie, jejíž metodologická východiska by se dala nejspíše zahrnout pod metateorii relaxace, však zůstala téměř zapomenuta.

## 1. Reduktivní přístupy ke komice v psychoterapii

### Psychoanalýza

K rozvoji teorií komiky a smíchu 20. století přispěla významně psychoanalýza. Sigmund Freud přisoudil některým komickým projevům důležité místo v souvislosti se svou teorií nevědomí. Ve své studii z roku 1905 se věnoval problematice *vtipu*, který zaujal jeho pozornost podobně jako sen, hra, nevědomé projevy každodenní patologie a konečně vědecká a umělecká kreativita (Freud, 1976). Později zasvětil studii fenoménu *humoru* (Freud, 1928), ale terapeutickou metodu, která by využívala smíchu a komických konfigurací nevytvořil. Smích, vtip, komika, humor jsou psychoanalytickou psychoterapií využívány pouze podpůrně nebo jenom diagnosticky a jsou podřízeny metodám volných asociací a výkladu snů.

Základní význam má v psychoanalýze rozlišení postupu vtipu od postupu snové práce. Vtip používá podobných způsobů jako sen: vyjádření myšlenek smyslovými obrazy, zhuštění a stlačení obsahu, přesun významu z centra na periferii, nepřímé znázornění, znázornění opakem apod. Ale postup snové práce sestává ze tří fází: (1) zbytky ze dne se přesunou do nevědomí, (2) probíhá snová práce v nevědomí a (3) dochází k regresi snového materiálu do vědomého vjemu. U vtipu odpadá poslední regresivní fáze. „Předvědomá myšlenka je na okamžik přenechána nevědomému zpracování a vý-

sledek je ihned vědomě vnímán“ (Freud, 1991). Hlavní důvod Freudova zájmu o vtip tkví v tom, že humor představuje nejlepší cestu k odhalení společných struktur zákonů nevědomí, nikoliv tedy v zájmu o jeho terapeutické využití.

Studii o humoru opírá již Freud o vybudovanou metapsychologii. Pokládá humor za komiku vytvářenou instancí superego. Osvobozující prvek humoru vidí v triumfu narcismu. Humor mu představuje triumf nad ego i nad id. Člověk se chová jako dítě a zároveň zaujímá káravou roli dospělého k tomuto dítěti. Humor ukazuje laskavou tvář jinak přísné neosobní instance superego, která se pokouší právě humorem povzbudit vystrašené ego (Freud, 1928).

Freudovu koncepci komiky rozpracoval u vtipu Theodor Reik (Reik, 1929) a koncepci humoru zejména E. Kris, který zdůrazňuje jeho schopnost pomoci egu udržet primární procesy ve svých službách (Kris, 1938). Bergler a Grotjahn studovali paralelu humoru s postupy masochismu (Bergler, 1956; Grotjahn, 1957). Klinicky a částečně i terapeuticky pracovala s komickými prvky u dětí Martha Wolfensteinová (Wolfenstein, 1978). Pokud je nám známo, nevypracovala psychoanalýza – přes teoretické rozpracování problematiky komiky a smíchu – nějakou samostatnou gelototerapeutickou metodu.

## Individuální psychologie

Adlerova individuální psychologie se svým odklonem od čistě biologických východisek psychoanalýzy k založení východiska v sociálním a kulturním poli nabízí i jiné přístupové cesty k výkladu komiky a smíchu. Ve Freudově psychoterapii je vztah mezi terapeutem a pacientem navíc založen na nerovnosti. Terapeut zaujímá autoritativní roli. Adlerovská psychoterapie se zakládá na odlišné premise rovnosti. Humor vytváří uvolnění mezi terapeutem a pacientem, což ovlivňuje i vývoj přenosu. Teoretický rámec individuální psychoterapie je možné označit jako holistický, teleologický a sociální. Jedinec je chápán v kontextu svého sociálního okolí. Nelze ho rozdělit na vrstvy id, ego a superego. Celek je více než suma částí.

Gelototerapeutickou metodu v rámci individuální psychoterapie rozpracoval Harold Mosak, který se snaží teoretická východiska uvést do souvis-

losti s třemi hlavními makroteorii komiky. Podle Mosaka variuje výklad emocionální reakce, a tedy i smíchu podle preferované teorie. Ale ve všech třech případech se smějeme, abychom se zbavili napětí, abychom odrazili hrozbu pohrdání nebo abychom se prostě věnovali osvětlení inkongruence mezi očekáváním a skutečností (Mosak, 1987).

U relaxační teorie převládá fyziologický výklad osvobození sexuálních a agresivních pudů přesunem do sociálně akceptovatelné oblasti. Adler rozlišuje emoce dvojího druhu: konjunktivní a disjunktivní. Smích a vtip patří ke konjunktivním emocím, které se váží k pozitivní lidské identifikaci, k pocitu cítit se doma s ostatními. V kontextu adlerovského termínu *sociálního zaujetí* podporuje smích prosociální chování.

Z hlediska teorie superiority přijímá individuální psychologie pozitivní moment, kdy se člověk s pocitem převahy nad druhým zbavuje nešťastného vědomí o svém bídném osudu a beznaději. Ovšem lidé, u nichž se smích vyznačuje hostilními rysy pohrdání, mají z adlerovského pohledu nedostatečně vyvinuté *sociální zaujetí*.

Nejbližší adlerovské linii je makroteorie inkongruence, kde smích vychází z kognitivní diskrepance, protože jsme očekávali něco jiného, než co se stalo. Zde lze operovat s adlerovskou diskrepancí mezi kolektivním *zdravým rozumem* a privátní *inteligentní logikou*. Inkongruence v sobě obsahuje novou perspektivu, v níž je možné korigovat vlastní vidění a zaměnit starou perspektivu novou (Mosak, Maniacci, 1993).

Harold Mosak vypracoval řadu strategií a praktických technik použití humoru v psychoterapii. Humor je užíváno k založení přátelského vztahu mezi lidmi, tj. k zbavení se izolace, k diagnostickým účelům při odkrývání *životního stylu*, k obrácení pacientových stereotypů. Humor je i indikátorem završení a ukončení vlastní psychoterapie (ibid.).

## Systemická psychoterapie

Psychoterapii smíchem, kterou rozvinul William F. Fry, ředitel Mezinárodního gelotologického ústavu v Nevada-City v Kalifornii, by bylo možné zařadit do okruhu systémové či systemické, interakční či komunikační psychologie, vycházející z teorie psychopatologie, mezilidské interakce, ale též hry a humoru Gregory Batesona. Batesonova psychologie proslula zejména

v šedesátých letech originálním pojetím struktury lidské komunikace s klíčovým termínem dvojná vazba (double-bind). U nás byla označována s odkazem k místu vzniku jako kalifornská škola (Syřišťová, 1968). Ve Spojených státech byl Bateson ve starších studiích řazen mezi gestaltisty (Berlyne, 1969).

Batesonův scientistický model má svým holistickým, systémovým charakterem spíše blíže ke gestaltismu berlínské školy, která zastávala izomorfismus mezi psychickým, fyziologickým a fyzikálním děním, než k lipské škole, která nebudovala svůj celostní systém izomorficky. Z obou těchto škol vyšly zajímavé konfigurační studie o humoru a vtípu (Maier, 1932; Schiller, 1938; Welck, 1949). Bateson však budoval svou teorii v padesátých letech na bázi formální logiky B. Russella a N. Whiteheada a v kontaktu se vznikajícími vědními obory, kybernetikou a informatikou.

Dle Russella je třída věcí jiným logickým typem než prvek této třídy, jak to ilustruje slavný paradox Eubulida z Megary o lháři. Bateson se v komunikaci zaměřil na paradoxy, které plynou z toho, že sdělení jsou vyjadřována na různých úrovních abstrakce. Paradoxy lze překonat jenom určitou formou metakomunikace, ale bez paradoxů abstrakce v komunikaci by se život stal nudnou hrou s rigidními pravidly, která by nebyla odlehčována žádnou změnou nebo vtípem.

Bateson vykládá vtíp poukazem ke kontextu, v němž je uložena pointa vtípu. Podstatou vtípu je stejná struktura, kterou vykazuje Eubulidův paradox, jenž se završuje v oběhu protikladných pojmů. Paradox o Krétanovi Epimenidovi, který tvrdí, že všichni Krétané jsou lháři, je i paradigmatickým prototypem humoru. Paradox se objevuje, když sdělení o sdělení je ve sdělení obsaženo: pokud Epimenides lže, mluví pravdu, pokud mluví pravdu, lže atd. atd.

Humor ještě osvětluje kauzální hypotézou, která se opírá o to, že v rámci logiky není možné popsat kauzální proces. Bateson dospívá k tomu, že studium myslí kauzálním způsobem nás ve svých důsledcích dovede k paradoxnímu myšlení, které se vztahuje k humoru, jenž je vztažen k možnosti svobodně změnit systém myšlení vztahujícího se k humoru a obecně vztahujícímu se k duševnímu zdraví (Bateson, 1969).

William F. Fry publikoval svou knihu o humoru *Sladká ztřeštěnost* v šedesátých letech (Fry, 1963), přičemž neustal ve svém úsilí prosadit gelototerapii jako svébytnou a samostatnou psychotherapeutickou metodu. Obecný psychotherapeutický model, který převládá ve Spojených státech v padesá-

tých a šedesátých letech, pokládal za nedokrevný, monotónní až nudný. Pokusil se svým projektem narušit převládající averzi vůči humoru v psychotherapii, a to poukazem k nezastupitelným hodnotám smíchu, komiky a humoru.

Proti modelu harvardského fyzika Waltera Cannona, známého jako homeostáze, která jako rovnovážný fyziologický stav biologických entit, včetně člověka, byla přijímána americkými vědci od kybernetiků po psychology a která se posléze stala zjednodušujícím anachronismem, prosazoval Fry svůj komplexní a dynamický model homeodynamiky. O homeodynamiku, srovnatelnou se zenovým koanem, opřel své výklady fyziologie humoru (Fry, 1994), vypracoval svou metodu gelototerapie a posléze vybudoval mezinárodní instituci zaměřenou na její šíření a podporu. Spolu s Waleedem A. Salamehem publikoval gelototerapeutické sborníky, kde neprosazoval direktivně pouze svoji koncepci, ale uveřejňoval zde i příspěvky o psychotherapii smíchem vycházející z jiných názorových stanovisek (Fry, Salameh, 1987; 1993). Waleed Salameh publikoval sám práci o gelototerapii, kde podává široký rejstřík postupů, metod a praktik a otevírá gelototerapii cestu samostatné kurativní metody, hodné jejích rabelaisovských začátků (Salameh, 1987).

## Kognitivní psychotherapie

Na východním pobřeží Spojených států vznikl podobný gelototerapeutický institut jako v Kalifornii. Nese jméno *The Laughter Remedy* a sídlí v Randolfu v New Jersey. Jeho ředitel, Paul E. McGhee je, podobně jako William Fry, zaníceným propagátorem gelototerapie. Psychologické zaměření Paula McGheeho vychází však z jiných zdrojů. McGhee je původně kognitivisticky orientovaný vývojový psycholog.

V sedmdesátých a osmdesátých letech učinily osobnost Paula McGheeho známou jeho práce o ontogenezi humoru. Za základní předpoklad jakékoliv humorné zkušenosti pokládá inkongruenci, percepci nesourodého, nepřiměřeného, nesmyslného vztahu mezi věcmi, slovy, pocity. Inkongruence implikuje kognitivní základ humoru. McGhee definuje humor jako formu intelektové hry. Bere sice v úvahu fyziologické, behaviorální, psychodynamické faktory, které se na humoru podílejí, ale za základ procesu, v němž se humor objevuje, pokládá fantazijní hru.

S odvoláním na Piagetovu převahu fantazijní asimilace nad akomodací ve hře se pokusil vypracovat ontogenezi humoru v přímé závislosti na Piagetových vývojových stádiích, která představují tři sukcesivně na sebe navazující struktury formování inteligence, kde po raném senzomotorickém stadiu nastupuje stadium reprezentace, na něž po sedmém roce navazuje stadium operační inteligence. Zpočátku se McGhee věnoval raným stádiím vývoje, ale později rozpracoval i stadia pubescence a dospívání (McGhee, 1979).

V devadesátých letech rozvinul psychoterapeutickou činnost v souvislosti s otevřením svého institutu. Hlavní myšlenky své gelototerapie shrnul v dvoudílném výcvikovém programu v knize *Jak rozvíjet smysl pro humor* (McGhee, 1994). Užívá sloganu *kdo se směje, přežívá* a předkládá metodu individuální práce na pěstování smíchu a rozvíjení vlastního smyslu pro humor. Doporučuje smích a humor jako kurativum na několika úrovních: na fyziologické úrovni smích redukuje stresové hormony, vytváří přiměřené uvolnění svalového tonu, vylepšuje imunitní systém a stimuluje srdce. V psychické rovině redukuje stres, hněv a agresivitu a snižuje depresivní vyladění. V sociální rovině smích a humor vylepšuje komunikaci, zvyšuje pracovní uspokojení, podporuje týmovou spolupráci a stimuluje tvůrčí řešení problémů.

Smysl pro humor i vlastní smích je třeba kultivovat a McGhee nabízí osmidílnou cestu, směřující k vylepšení jeho stavu na všech úrovních, emocionální, intelektové i sociální. Jako první krok doporučuje obklopovat se humorem, který nás těší, a pokusit se porozumět vlastnímu smyslu pro humor, k čemuž nabízí i jakýsi před-test. Jako druhý krok doporučuje stát se hravějším. Humor pokládá za smysl hry dospělých. Třetím krokem je víc se smát, což lze urychlit vyprávěním vtipů a anekdot. Ve čtvrtém bodě je hravost přenesena na jazyk, ke kultivaci lingvistické hravosti. V pátém bodě doporučuje aktivní vyhledávání humoru v každodenním životě. Šestým humoristickým krokem je naučit se smát sám sobě a nebrat se vážně. Konečně posledním krokem je snaha integrovat všechny předcházející kroky do jednoho celku (ibid.).

Ontogeneticky fundovaná systematická léčba smíchem Paula McGheeho tak tvoří obdobu snah Williama Frye po obnovení renesanční gelototerapie.



## 2. RESTITUTIVNÍ PŘÍSTUPY KE KOMICE

### *Analytická psychologie*

Jungova analytická psychologie pracuje s komikou a smíchem implicitně. Ačkoliv Carl Gustav Jung vynikal subtilním smyslem pro humor, nevěnoval se teoreticky problémům komiky, aniž by rozpracoval nějakou techniku využívající smích a humor. Důraz na archetypální struktury kolektivního nevědomí však otevírá přístupy k určitým imaginárním konstelacím, které mají silnou vazbu k archaickým formám rituálního a nábožného smíchu.

Jungovy studie o merkuriáši, alchymické rtuti, se dotýkají i symbolických aspektů postavy antického boha Herma (Merkura), který měl v olympském panteonu zvláštní postavení božského zloděje, lháře a kejklíře, poslíčka bohů a průvodce duší do podsvětí (Jung, 1967). V doslovu k antropologické studii o figuře trickstera v mytologii severoamerických indiánů od Paula Radina odhaluje Jung rysy kejklíře v psychické vrstvě a zároveň u archetypu stínu (Radin, 1972).

V literární oblasti se figurou kejklíře zabývala v rámci Jungem silně ovlivněné koncepcí absolutní komiky Edith Kernová. Kernová amplifikovala hermovské rysy kejklíře a rysy jeho indiánského protějšku na řadu literárních postav. Na starofrancouzského Lišáka, na některé postavy italské barokní *comedia dell'arte*, německého Tilla Eulenspiegela, Rabelaisova Pantagruela, Shakespearova Falstaffa, Molièrova Tartuffa a celou řadu ženských figur (Kern, 1980).

V Jungově amplifikační terapeutické metodě jde především o ustálení archetypálních obrazů vycházejících z ipse (Self) a jejich integraci ve vědomí. Nikde není specifikován nějaký přístup k obrazům vyvolávajícím komiku, nebo dokonce k emocím smíchu. V jungovské tradici je to především postup s vykládacími kartami, který nabízí k amplifikační, meditativní psychoterapii dvaadvacet obrazů velkých tarotových arkán, mezi nimiž zvláště škýz (blázen) a pagát (kejklíř) navozují komickou obrazotvornost. Sallie Nicholsová ve své metodě nabízí kartu blázna k individualizačnímu archetypálnímu putování po ostatních jednadvaceti tarotových trumfech. Blázen v sobě obsahuje naivní konfiguraci komiky, důvěru ve vnější smyslové aspekty světa a satisfakci v každodennosti. Blázen je polarizován kejklířem (kouzelník, mág), který je vyzbrojen ironickým náhledem na svět, pokouší se jej

rozumově uspořádat, ovládat a měnit, ale může se stát matoucím prvkem v individuaci (Nichols, 1980). Ovšem problém smíchu a komiky zde není výslovně tematizován.

### *Existenciální psychoterapie*

V gelototerapii převládají kromě analytické psychologie, která však samostatnou psychoterapii komikou a smíchem vlastně nevytvořila, reduktivní, scientistické přístupy. Nabídnou nám existenciální přístupy nějakou schůdnější a přirozenější metodu terapie smíchem?

V samotné daseinsanalýze jsme se nesetkali s nějakými syntetičtějšími pokusy o terapeutickou práci s komickými prvky, která by rozváděla problematiku komického naladění. Znamou metodu *paradoxní intence* rozvedl v rámci své logoterapie Viktor E. Frankl. Americký existenciální psycholog Julius Heuscher vypracoval metodu *nedirektivní komunikace humorem*, opírající se o Kierkegaardovy komické konfigurace.

Rakouský psychiatr Viktor Frankl označuje svoji logoterapii jako třetí vídeňskou školu a odlišuje ji jejím východiskem v uspokojení smyslu (logu) od klasické psychoanalýzy s východiskem v uspokojení rozkoše a individuální psychologie hledající východisko v sociální satisfakci pacienta. Zakotvením své metody v restituci vnitřního smyslu života opouští Frankl scientistický redukcionismus svých předchůdců.

Termín paradoxní intence vyvodil Frankl ze své zkušenosti s terapií fobického pacienta, kterého pozitivně ovlivnilo, když si paradoxně přál to, čeho se nejvíce obával. Tím se podařilo, jak říká, vzít strachu vítr z plachet. Obava už sama uskutečňuje, čeho se obává. Příliš intenzivní přání už znemožňuje dosažení toho, co si člověk tolik přál.

Paradoxní intence je postavena na snaze, přimět pacienta, aby se odhodlal právě k tomu, čeho se dosud bál. V inverzi intence se pacient vnitřně směje sám sobě, a tím dle Frankla vyhrává. Tento smích umožňuje pacientovi distancovat se od své neurózy. Paradoxní intence vyvolává vzdorovitost ducha nikoliv v heroickém, ale v ironickém smyslu. Mobilizuje schopnost humoru. Právě humor umožňuje sebedistanci.

Frankl uvádí ilustrativně případ balbutika, který když chtěl vyprávět vtip o koktavém, nedokázal náhle koktat. „Přestaňte,“ volal na něj posluchač,

„když nedovedete koktat!“ Frankl dále doplňuje svůj výklad nejrůznějšími diagnózami, u nichž došlo k úplnému vyléčení symptomatiky: klaustrofobie, agorafobie, laryngospasmy, úzkostné, fobické a obsedantní neurózy. Pacienta s tremorem podporuje terapeut paradoxní intencí: „Ukažte, jak jste nervózní, a kolik kávy dokážete vylít!“ (Frankl, 1994).

Julius Heuscher označuje svůj psychotherapeutický postup jako nedirektivní humoristickou komunikaci. Připomíná podobnost Rogersovy nedirektivní psychoterapie, v níž jde též o to nezasahovat a nechat pacienta svobodně hledat svou cestu, s Kierkegaardovou strategií nedirektivní komunikace, v níž používal tento myslitel pseudonymů, jimiž skrýval své osobní autorství, aby čtenáři poskytl úplnou svobodu hledat sebe samého a pomohl mu nalézt a znovuzískat jedinečný smysl svého bytí.

Heuscher se odvolává k cíli filosofie bytí Martina Heideggera obnovit a zvědomit zájem o bytí, vyprostit člověka z neautentické zapomenutosti mimo dotek s bytím a pomoci mu nalézt ztracenou autenticitu. V komice vidí Heuscher návrat naší svobody, návrat schopnosti obnovit a znovustvořit sebe a svět. Humor má hodnotu jako nástroj psychotherapeutického připomínání zodpovědnosti vůči bytí.

V této souvislosti připomíná Heuscher Kierkegaardovu koncepci tří stadií existence: estetického, etického a náboženského, a funkci komických figur: ironie a humoru, které mají schopnost uskutečnit přechody z nižších do vyšších stadií. V estetickém stadiu žije člověk od chvíle ke chvíli, uspokojován smyslovými požitky. V etickém stadiu přijímá morální hodnoty společenství. V estetickém stadiu jsme obětí osudu a libovolnosti. Je to ironie, která problematizuje a redefinuje estetický postoj a vede nás k etickému stadiu. V etickém stadiu se stáváme zodpovědnou částí lidské společnosti, ale nikoliv nezávislími, autentickými jedinci. K transcendenci k náboženskému stadiu pomáhá humor, jímž dosahujeme tohoto stadia, nekontrolovatelného osobními potřebami, sociálními požadavky a žádostmi.

Z komických figur má ironie funkci informovat nás, že jsou i jiné skutečnosti než ta jediná, kterou zastáváme, kdežto humor představuje novou, obohacující a osvobozující perspektivu.

Na tomto základě vytvořil Heuscher technické a procedurální postupy užití komiky v psychoterapii. K pacientovi přistupuje jako k neautentickému člověku, který nechává své bytí v zapomenutosti, z čehož se u něho vyvíjí existenciální beznaděj a zoufalství, ztráta smyslu. Komické prvky mohou

odkrýt zapomnění v okamžiku navození ambiguity a napomoci rozvoji sebeuvědomění. Heuscher při tom dbá na kvalitu terapeutického vztahu, na diferenci mezi spontánním a záměrným uváděním komiky do terapie a na nebezpečí kontraproduktivních účinků komických prvků. Z technických postupů má největší význam navozování ambiguity, založení důvěrného psychotherapeutického vztahu a vlastní práce s ironií, humorem, popřípadě s cynismem a sarkasmem (Heuscher, 1993; 1994).

### 3. Historický model vývoje komiky

Poslední otázkou je, zda by bylo možné transponovat psychologický ontogenetický model též na interpretaci historického a kulturního vývoje. V přístupech k periodizaci dějin lze rozlišit v zásadě dva postupy, lineární a cyklický. Evoluční teorie (Hegel, Comte, Marx) zachycují vývoj lidstva v lineární perspektivě směřující k určitému smysluplnému vyústění v budoucnosti. Cyklické teorie (Vico, Spengler, Toynbee) staví na opakování dějin návratem ke svému počátku. Vico připodobňuje historický vývoj k vývoji jedince a hovoří o třech fázích: dětství, zralosti a stáří (Vico, 1991). Spengler stanovil pět vývojových etap: zrod, růst, pád (kulminace), rozklad a zánik. Po oběhu cyklu se historie znovu obnovuje započítáním nového cyklu (Spengler, 1994). Nejpodrobněji rozpracoval cyklickou hypotézu Arnold Toynbee v aplikaci na vývoj civilizačních okruhů, který sleduje od 5. tisíciletí před Kr. až do současnosti (Toynbee, 1995).

Vývoj smyslu pro komiku by se dal rozčlenit tak, že by *naivita* splývala se zrodem a počátky civilizace, *ironie* by převládala v období růstu, *humor* by se objevil jako dominantní konfigurace v období krize a pádu a *absurdita* by kulminovala v období rozkladu. Zánik civilizace bychom mohli spojit s návratem absurdity k naivitě. Při pohledu na poslední vývoj západoevropské civilizace se v některých bodech zdá být taková periodizace lákavá.

Promítnutím ontogenetického kruhového modelu na historické pozadí se nutně vystavujeme nebezpečí mechanistické projekce. Některé cyklické teorie historického vývoje (ib.) však přímo vyběžejí k takovému srovnání. Aniž bychom chtěli kritizovat Bachtinovu koncepci vývoje lidové karnevalové komiky v tzv. *menippské* tradici (Bachtin, 1975), právě zde cítíme potřebu doplnit ji psychologickým aspektem reflexe a sebeuvědoměním.

V historickém vývoji je problematika mnohem komplikovanější než ve vývoji jedince. Nejde jen o to, že vývoj komiky je pouze partikulárním aspektem celkového vývoje, ale i o to, že komické konfigurace jsou v každé historické etapě přítomny všechny zároveň. Úvaha je tedy vedena směrem, zda některá z konfigurací nezískává převahu nad ostatními, a – jako u mytických figur – neurčuje-li tak senzitivitu a charakter epochy. Respektive, zda nelze pochopit danou dobu právě z povahy vládnoucí komické figury (cf. Durand, 1992).

Pro charakteristiku *antiky* se používá jako historického schématu vývoje dramatického umění od tragédie ke komedii a zdůrazňuje se postupný úpadek kultury zesměšňováním patosu klasické epochy. Nebo v jiné rovině je kladen etnocentrický výrok, připisovaný Thaletovi z Milétu, který byl vděčen Štěstěně za tři věci: *za první, že se narodil jako člověk, a ne jako zvíře, za druhé, že se narodil jako muž, a ne jako žena, a za třetí, že se narodil jako Helén, a ne jako barbar* (Diogenés Laertios, 1964), proti decentraci v Apuleiových *Proměnách*, kde člověk získává svou autonomii a autenticitu teprve deklasováním metamorfózami na animální, femininní, rabskou a barbarskou úroveň (Apuleius, 1974). Komické je zde kladeno do protikladu k vážnosti a úctyhodnosti. Bachtinův pohled se drží imanentní struktury komického ve velkých slavnostech, saturnáliích a karnevalech a jejich analogií v umění.

U zrodu *středověku* bychom mohli vyjít z jisté neurčitosti odpovídající nezakotvenosti naivní figury komiky. Ale charakterizovat románské a gotické období ironickou figurou se zdá být násilné, i když jsou zde patrné silné etnocentrické tendence. Humor se objevuje nepochybně s renesancí a absurdní prvky vstupují v manýrismus. V baroku se absurdita karikuje do kamenné masky a nivelizuje komiku až k naivitě.

Osvícenství a klasicismus se ohlašují opět ironií a humor se prosazuje až ve dvou protichůdných podobách v romantismu a naturalismu, aby byl znovu na konci XIX. století v modernismu pohlčen absurditou. Že ve XX. století vládla v oblasti komiky figura absurdity, je mimo pochybnosti. Vynasnažíme se ukázat jednu z výchozích poloh absurdity v patafyzice.