

АЛЕКСЕЙ КАШИРИН

---

# Цветы в поле дифлексии

АНЕКДОТЫ ОБ ИНТЕНСИВАХ  
И ПСИХОТЕРАПИИ В ГЕШТАЛЬТ-  
ПОДХОДЕ. 18+



Алексей Каширин

**Цветы в поле дифлексии.  
Анекдоты об интенсивах  
и психотерапии  
в гештальт-подходе. 18+**

«Издательские решения»

**Каширин А. В.**

Цветы в поле дифлексии. Анекдоты об интенсивах  
и психотерапии в гештальт-подходе. 18+ / А. В. Каширин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855266-3

Сборник анекдотов, придуманных и рассказанных клиентом  
восемнадцатого Воронежского интенсива «Гештальт-терапия —  
практика отношений» в 2017 году.

ISBN 978-5-44-855266-3

© Каширин А. В.  
© Издательские решения

# Цветы в поле дифлексии Анекдоты об интенсивах и психотерапии в гештальт-подходе. 18+

**Алексей Владимирович Каширин**

*Юмор есть остроумие глубокого чувства*  
**Федор Достоевский**

*Часто сквозь видимый миру смех льются невидимые миру слезы*  
**Николай Гоголь**

© Алексей Владимирович Каширин, 2017

ISBN 978-5-4485-5266-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

История этой брошюры началась с того, что, уезжая со своего шестого клиентского интенсива, я придумал анекдот, но не успел рассказать. А уже через три года – на восемнадцатом воронежском интенсиве «Гештальт-терапия – практика отношений» – я рассказал его тренеру Вершинину Андрею. Он анекдот поддержал, и из меня пошёл. За 12 дней я придумал много анекдотов, которые понравились терапевтам, тренерам и клиентам, а некоторые из них поддержали идею публикации анекдотов.

Как достаточно долгому клиенту, мне известно, что смех и юмор – соответствуют такой форме защиты в контакте, как дифлексия. И оставаясь дикими клиентом и ни разу не обучающимся в группе, я начинаю брошюру с вспоминания известных мне определений и идей о дифлексии, юморе и анекдоте. Если сами анекдоты – результат моего обучения и подражания величайшему в СССР клоуну Юрию Никулину, то это введение – подражание лекциям известных мне гештальт-терапевтов. С единственным отличием, что я сейчас не преподаю терапевтам, как проводить психотерапию, а пишу ту лекцию, которую хотел бы прочитать сам (как это рекомендовал в своё время знаменитый и плодовитый писатель Стивен Кинг – пиши книгу, которую сам бы хотел прочитать) – не о том, как «работать в любом поле», а о том, как «жить в любом поле». И я себе представляю, что большинству читателей этой брошюры интереснее узнать про «поле дифлексии», чем про «цветы в поле», что намного более интересно мне, как нетерапевту.

А для психолога самым крупным авторитетом должен быть Зигмунд Фрейд, обращавший внимание на взаимосвязь остроумия и бессознательного. И согласно его представлению – остроумие – это психосоциальный сигнал – попытка достичь удовольствия, сняв напряжение от социальных напряжений и правил: один другому делает смешно, сохраняя при этом серьёзный вид. И смех над остротой является признаком удовольствия от освобождения энергии, ранее блокирующей социальные запреты – чаще всего по отношению к чувству враждебности. Выходит, что остроумие помогает людям раскрепоститься и сблизиться.

Второй крупный исследователь природы смеха – Анри Бергон – в своей интереснейшей книге «Смех» замечает, что в основе юмора находится человек. Некая механистичность человека, вместо ожидаемой гибкости. Причём особенно важно мне кажется выделить вслед за ним разницу между драмой и комедией. Первая концентрируется на сложной истории конкретного человека, а вторая – на упрощённой истории абстрактного, к которому эмпатия

снижена. И смех является своеобразным наказанием за косность – попыткой включить более сложного человека – дать психологического пинка застывшему. Отсюда вырастает остроумие подражания, пародий и повторений. И эту мысль философ развивает до идеи о том, что с помощью юмора всякое общество пытается вывести из человека косность прошлого общества – подтолкнуть к косности настоящего. Мне это подсказывает красивую и приятную идейку о том, что с помощью юмора коллектив делает шаг из «там и тогда» в «здесь и сейчас». И если там и тогда остаётся «драма жизни», то «здесь и сейчас» – сама жизнь. По этому поводу Анри Бергсон отмечает, что повторение драматического переводит его в комическое – а то какой-то сплошной конкурс сироток получается. И, наконец, самая сильная мысль философа – что юмор – это здоровое сумасшествие. Тогда получается, что остроумие – это попытка перевести нездоровое сумасшествие – в здоровое.

Третий мой авторитет в мире юмора – Юрий Никулин, знавший больше 6000 анекдотов – был твёрдо уверен в том, что юмор помогает переносить тяготы жизни и благотворно действует на больной организм человека. И даже в предисловии к одному из своих сборников анекдотов он приводил пример детской больницы, в которой дети выписывались в среднем на 10—12 дней раньше, применяя психотерапию. Полезность юмора он описывал метафорически просто – от неё дохнут микробы внутри. И позже американским неврологом Ульямом Фраем было описано, что смех представляет особую форму дыхания (ой, а ведь в гештальте просто дыхание связывают с жизнью!), снижающую уровень гормонов стресса, улучшающую циркуляцию крови и очищающую верхние дыхательные пути, что в комбинации соответствует прогулке по лесу. Расслабление мышц, 5 минут смеха вместо 40 минут отдыха, снижение головной боли, косметический эффект... ну, в общем, человек, шатающийся по интенсиву и травящий анекдоты направо и налево – это настоящий санитар леса... человеческого леса. И я вспоминаю с благодарностью своего друга Черкасову Юлию из Воронежа – мастера анекдотов, веселившего меня анекдотами и зажегшего во мне желание удивить её (вот, пришлось даже придумывать свои). Ещё всплывает вопрос – а при чём тут дифлексия?

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.