Утверждены на заседании №4

 городского методического объединения

 педагогов-психологов

от 09.12.2021г.

**Методический материал для подготовки родительского собрания**

**«Шутки на тему смерти»**

 Кто резко шутит на тему чужой смерти, придумывает анекдоты о только что погибших, рисует на них карикатуры?

 У многих на этот вопрос один ответ: нелюди.

 Многие думают, что стремление некоторых людей неистово шутить на страшные темы происходит от того, что эти люди вообще не способны к состраданию (нелюди), либо относятся к погибшим как к врагам и всерьез надеются, что их и их близких подобное никогда не коснется.

 Из-за такой трактовки любой черный юмор вызывает целую цепь агрессии и желание донести до шутника, что с ним может быть то же самое.

 Когда люди трактуют реакции другого человека, они нередко "судят по себе". Они задают себе вопрос: в каком случае мне бы захотелось посмеяться на тему чьей-то смерти? И отвечают: только если бы этот человек был моим лютым врагом, не просто врагом, а лютым. Да и то, человечность не позволила бы мне сделать это. Вывод: шутник = враг + нелюдь.

 Я хочу рассказать, что такое подобные шутки с точки зрения психофизиологии, чтобы и сами шутники могли бы проанализировать свои реакции, оскорбляющие других и вызывающие у большинства агрессию, но также чтобы ненавидящие таких шутников могли бы относиться к ним чуть-чуть лояльней.

 Если коротко, это специфическая вторичная реакция на стресс, деструктивная реакция гебоидного типа.

 Наш прекрасный ученый Леонид Китаев-Смык, который написал большую работу о стрессе (и после Ганса Селье это наиболее значимая работа), описал разные стрессовые реакции. Китаев-Смык занимался подготовкой космонавтов и изучал психофизиологию стресса весьма тщательно. Также он длительно занимался исследованием солдат во время чеченской войны 1995 года и после.

 Интересующиеся могут прочитать работу Китаева-Смыка "Организм и стресс". Для более полной картины можно почитать о стрессе у Селье, Кречмера и у Лоренца. Я же приведу только выводы, касающиеся темы шутников и их "пляски на костях".

1. Существует два главных типа первичной реакции на стресс: активная и пассивная.

 Китаев-Смык приводит интересные сведения, полученные им лично при опросе священников сельских церквей в 60-ых годах прошлого века. Младенцы по время крещения (40 дней от роду) при макании в купель (стресс) ведут себя очень по-разному. Типов реакций два: младенцы либо вытягиваются и приводят в сильный тонус все мышцы тела (таких младенцев священники называли "столбики"), либо сворачиваются и расслабляются словно в материнской утробе (таких называли "калачиками").

 Интересно, что про первый тип младенцев, которые "столбики" священники обычно говорили "не жилец", и такие дети чаще других умирают в младенчестве или детстве, чаще заболевают, чаще травмируются, они более уязвимы. Но если таким детям удается выжить, вырасти и хорошо адаптироваться к жизни (научиться расходовать и распределять свои силы), они нередко становятся лидерами. Все дело в том, что "столбики" реагируют на стресс активностью и агрессией, борются со стрессом и сопротивляются ему. Это делает их жизнь намного более опасной, заставляет быстро расходовать все резервы организма и они куда раньше, чем "калачики" приходят к черте слома.

 Китаев-Смык упоминает нашего полководца Суворова, который в детстве был настолько "столбиком", что протестовал против пеленания громкими криками, не успокаиваясь ни на минуту, и отец приказал не пеленать его, вопреки обычаям. В кого удалось вырасти этому младенцу все знают.

2. Вторичная реакция на стресс (это когда стресс затягивается) бывает деструктивной и конструктивной.

 Конструктивная реакция на длительный стресс - это адаптация к нему. Адаптация - это значит, что организм перестраивается настолько, чтобы существовать в условиях стресса наиболее продуктивно.

 Гармонично адаптироваться к длительному стрессу могут и "столбики" и "калачики", хотя последним легче это сделать. (Отсюда польза смирения, но только правильно понятого, и не для тех, кто совсем калачик-калачик, тем бы, наоборот, сопротивления побольше).

 Китаев-Смык описывает солдат, которые хорошо адаптировались к условиям войны, так. Они были настроены на победу и жизнь, о смерти не размышляли, их мысли были устремлены в будущее (мирное, после победы), они грезили лишь о том, как вернутся домой и будут помогать родителям, женятся, обзаведутся детьми. Они были собраны, позитивны, дисциплинированы, обязательно аккуратны. Одним словом, хорошо адаптированные солдаты выбирали тот наилучший режим (не столько они выбирали, сколько их организм, но и личность принимала участие в распределении энергии, при помощи хорошего локуса) который бы позволял проявлять разумную активность: не тратить все нервные силы на то, что они лично не могли изменить (не изводить себя страхом и чувством вины), употребив энергию туда, где они действительно были способны действовать и влиять (во время боя). Исследования Китаева-Смыка показали, что такие солдаты намного (!) чаще выживали, эффективнее воевали и возвращались после войны к мирной жизни без особых проблем.

 Если вы для сравнения почитаете Франкла и Бетельгейма, психологов, которые описывали свой опыт узников фашистских концлагерей и книги которых я всегда рекомендую, вы увидите, что они рисуют ту же самую модель выживания и преодоления непреодолимых трудностей, вплоть до того, что наиболее аккуратные узники, заботящиеся до последнего о личной гигиене и внешнем виде, выживали и сохраняли себя куда лучше. (Понимаете, почему? Уход за собой - это то малое, что может делать узник концлагеря, до чего сужен его локус контроля, но если отказаться и от этого - проактивности и сознанию конец, ты превратишься в предмет, который только шпыняют).

3. Гебоидная реакция на стресс (те самые шуточки о смерти и танцы на костях) - это вид деструктивной вторичной реакции на стресс.

 Китаев-Смык перечисляет несколько видов деструктивных реакций: депрессия и сломленность (когда солдат считает себя виноватым в смерти других солдат и убежден, что его тоже убьют), остервенение (когда солдат от стресса рвется убивать и крушить, не обращая внимания на тактическую целесообразность) и гебоидность (те самые шуточки, постоянное ерничание на темы смерти и сарказм по отношению к своему и чужому страху).

 Деструктивный тип поведения при вторичном стрессе чаще всего приводит к смерти. Это важно понять! Деструктивный на то и деструктивный, что заставлять человека погибать раньше других и часто даже без оснований.

 Депрессивные бессознательно сами ищут погибели (от вины, от страха, от тяжести) и вскоре находят ее. Офицеры описывали Китаеву-Смыку, что если таких солдат не адаптируешь быстро или не демобилизуешь, они вскоре гибнут при самых глупых обстоятельствах. Остервенелые тоже гибнут раньше других, причем нередко подставляют однополчан, поскольку их цель не победа (!), а истерика от паники. Но и гебоидные (те самые шутники) тоже считаются обреченными и очень плохо приспособленными к выживанию.

4. Посмотрим, почему гебоидные выживают хуже других и в условиях реальной опасности часто обречены.

 Гебоидный тип реагирования - это отрицание страха смерти, полностью, как самого факта.

 А страх и боль - это защитные реакции организма, они показывают на что обратить внимание, и избавляться от этих реакций - это оставлять себя беззащитным.

 Гебоидный шутник словно прячет голову в песок и пытается в своей картине мира представить все так, будто все страшные события - это хохма и понарошку, это повод для веселья, и никого всерьез не касается.

 Не нужно путать гебоидный деструктивный тип с позитивным, хорошо адаптированным, которые тоже способны шутить, чувство юмора - хорошая опора в стрессе, но шутки их более мягкие, умеренные и никогда не касаются самых болезненных и серьезных тем. Нормальные шутки и хорошее чувство юмора призваны обратить внимание людей на то, что в жизни даже в условиях стресса есть что-то светлое и смешное. Таков, например, Василий Теркин Твардовского, кумир военных лет.

 Адекватные шутки никогда не касаются смерти товарищей, они никогда не переходят берегов, поскольку это шутит человек, хорошо осознающий возможность смерти, а не отрицающий ее, и это(!) принципиальное отличие. Сама цель шуток - отвлечь внимание от смерти, напомнить о жизни, а не привлечь к смерти внимание и посмеяться над ней, думая, что смехом ты ее победишь. Это как Моська, смеющаяся над слоном, пока ее не раздавило.

 Гебоидный тип в экстремальных условиях (на войне, в больнице, в тюрьме) выживает очень плохо, поскольку, во-первых, своими шутками без берегов постоянно вызывает агрессию окружающих и провоцирует раздражение или ненависть (это мы можем наблюдать, да?).

Во-вторых, так как цель таких шуток - закрыть свои собственные глаза на опасность, убедить себя в нереальности данной опасности, такое поведение мешает действовать эффективно и себя защищать.

 И, в-третьих, занимаясь вытеснением страха, такой тип почти всегда в какой-то момент встречается с этим страхом лицом, слабые защитки рушатся (а деструктивные защиты всегда слабы, поскольку плохо интегрированы в личность), и будучи совершенно неподготовленным, неадаптированным к стрессу (он же отрицал вместо адаптации), человек быстро погибает.

 То есть засовывать голову в песок и убеждать себя, что смерть - это совсем нестрашно, это небольно, это прикольно и весело - это один из самых плохих и ненадежных способов восприятия смерти.

 Депрессивный тип может обрести опору, остервенелый тип немного успокоиться, а вот гебоидному типу при отбрасывании своих защит нередко нужно начинать адаптацию с нуля.

 Повторю, умеренная доля юмора не вредит, а очень помогает, и чаще всего говорит о хорошей адаптации. Чрезмерное, будто безумное (оно и есть безумное) шуткование - это часто нечто противоположное - почти полное отсутствие адаптации.

 5. Как преодолеть гебоидный тип реакций?

 Чаще хорошая, гармоничная адаптация к стрессу, которая делает человека сильным, получается из первичной реакции типа "калачик" (при развитии внутренних опор), а деструктивная адаптация чаще - из "столбика". (Хотя и "столбики" иногда прекрасно адаптируются, становясь даже лидерами, и пример тому упомянутый Суворов).

 Все дело в том, что быстро исчерпав силы на активное сопротивление, "столбики" чувствуют себя сломанными (депрессивная вторичная реакция) или впадают в аффект (остервенелая вторичная реакция) или начинают полностью отрицать всякую опасность (гебоидная вторичная реакция). Они не умеют распределять силы, поэтому не могут сопротивляться стрессу гармонично и прибегают к деструктивному типу поведения. То есть "столбики" для хорошей адаптации должны развить некоторые реакции "калачиков" (уметь расслабляться, когда от тебя ничего не зависит, и копить силы на тот момент, когда можно будет выступить), а "калачики" - качества "столбиков" (иногда активизироваться и сопротивляться, не только ждать команду спасателей).

 Но вот что очень важно понять всем гебоидным (юмористам смерти, то есть).

 Пока вам будет казаться, что в такой реакции проявляется ваша сила и смелость, вы не сможете развить хорошую адаптацию, и останетесь, по сути, беззащитны и не способны защищать своих близких. То есть установка "я смеюсь над смертью, потому что смел" мешает увидеть свою проблему и избавиться от неё. Не прячьте свою слабость (паническое избегание страха смерти) под иллюзиями своей якобы силы. Постарайтесь понять, что вы более трусливы, чем те, кто демонстрирует иногда страх (умеренный, без паники) и скорбь (без чувства вины за то, что жив!), узнав о чьей-то смерти. Нормальный, правильный тип адаптации - это испытывать иногда страх, видеть его, уважать, но справляться с ним конструктивно, а не закрывать его как мешком истерической гебоидной веселостью, пытаясь все время играть в пир во время чумы, чтобы не так страшно было думать о своем финале.

 Ну а тем, у кого гебоидные вызывают приступы ярости, стоит понять, что это такой тип деструктивных защит, очень ненадежных и слабых защит. Взглянуть в лицо реальности эти люди просто не имеют психических резервов, вот и веселятся безо всякой меры, танцуя на костях.