



MOLNÁR FRIDA

HUMOR PRO & KONTRA – PSZICHOLÓGUS SZEMSZÖGBŐL

Vajon mi is a humor? Egy állapot volna, viselkedésmód vagy talán tulajdonság? Sokszor kapcsolódik a jó hangulathoz, vidámsághoz, tréfálkozáshoz vagy a vicchez. Humoros hangulatként szokás jelölni egy komikus gondolattal, ötlettel vagy helyzet által előidézett örömteli érzelmi állapotot. A humor általában társas jelenség, mely mélyen a kultúrában gyökerezik. Szorosan kapcsolódik a fiziológiai megnyilvánulásához, a mosolyhoz és a nevetéshez. A mosoly szociális szerepe igen nagy, bár számos okból nevelhetünk – reflexből, reakcióként vagy akár egy intellektuális folyamat részeként is. Viszont nem csak jókedvünkben nevetünk, s az sem törvényszerű, hogy a humor-produkció mindig nevetést vált ki. Életünk során sok esetben tulajdonítunk nagy szerepet a humorérzéknek, gondoljunk csak arra, amikor egy-egy személyiség védjegyként tartjuk a humorosságot számunk. Az evolúciós pszichológia szerint a kiemelkedő humor komoly értéket képvisel a párválasztásban.

A történelem folyamán jó néhány teória született a humor értelmezésére, funkcióinak feltárására, létezésének céljára. Már az ókor filozófusai is érdemesnek tartották arra, hogy gondolkodjanak róla, de nem múlt divatja a későbbiekben sem, s mikor beköszöntött a pszichoanalízis kora, Sigmund Freud 1905-ben *A vicc és viszonya a tudattalanhoz* című művével beemelte

a humort a pszichológiába. A modern kor gondolkodói többek közt a humor lingvisztikai értelmezésére fókuszálnak, melynek lényege, hogy a humor-produkció automatikus velejárója beszédképességünknek, s így valamiféle megismerő működésként szolgál. Más szempontból közelítve a humor mindennapi életben betöltött szerepét is vizsgálják napjainkban, melyek a humor és humorérzék használatában fellépő egyéni különbségekre összpontosítanak.

A pszichológia újabban keresi a humor és humorérzék helyét a diagnosztikában – válaszokat kutatva arra, miként szenved csorbát a hangulati zavarokban, kényszerbetegségben, skizofréniában vagy a kognitív funkciókat leépítő betegségekben szenvedők humorérzéke. Szakmai figyelem fordul a humor és lelki egészség kapcsolata felé, de foglalkozik azzal is, miként használható elkerülő vagy megküzdési stratégiaként, hogyan támaszkodhatunk rá a pszichoterápiában vagy akár a mindennapi élet nehéz helyzeteiben. A humor tudatos beépítése a pszichoterápiába megerősítheti az egyetértést a terapeuta és kliense közt, elősegíti és érdekesebbé teszi a kommunikációt, felméri a kliens mentális működését, csökkenti a stresszt és oldja a feszültséget.

De – ahogy mondani szokás – mindennek van árnyoldala is, így a hu-

mor sem pusztán csak pozitívan kapcsolódhat lelki egészségünkhöz. Mikor lesz a humor fenyegető, a nevetés bántó? Amikor kevésbé adaptív módon kerül alkalmazásra, és manipulatív vagy agresszív másokkal szemben (ilyen például a szexista vagy a rasszista humor). Egy másik, a lelki egyensúlyt megbontó tényező lehet a humorral kapcsolatban a kinevetéstől való kóros félelem. Ki ne élte volna át legalább egyszer életében, hogy kinevették? De vannak emberek, akik nagyon gyakran élik át ezt a helyzetet, mivel mindennapi életük során olyan tapasztalatokat szereztek, melyekre támaszkodva fenyegetőnek értelmezik a szociális környezet neutrális nevetését is, ezért szoronganak a szociális helyzetektől, és elkerülik embertársaikat, hogy ne legyenek kitéve negatív értékelésnek vagy szegyennek. Néhányan pedig a humort kevésbé pozitív megküzdési stratégiaként kezelik. Ez annyit jelent, hogy gyakran folyamodnak önsértő szarkazmushoz, esetleg fordulnak agresszív humorral saját személyük felé. Ez a fajta humor-használat szintén kapcsolódhat szorongáshoz, alacsonyabb önbizalomhoz, de akár a hangulatzavar jele is lehet. S hogy hol keresendők az okok? Talán itt is a korai tárgykapcsolatokban – a szülőkhöz való biztos kötődésben rejlik a megoldás kulcsa. Az anya/szülő feladata, hogy érzelmi támaszt nyújtson gyermekének. Ameny-

nyiben ebben a funkciójában megbukik – például a nem elég szeretetteljes vagy egyenesen elutasító szülő a gyermekben tartós hiányérzetet és sebezhetőséget vált ki, melynek hatására a gyermeknél széles körben maladaptív megküzdési módok alakulhatnak ki akár a humorral vagy a nevetéssel kapcsolatban is.

De akkor hogyan használjuk a humort a mindennapokban? A humor a hétköznapi életben remekül alkalmazható ún. jégtörőként – a bizalomerősítést szolgálhatja, pozitív visszajelzést és elfogadást kommunikálhatunk vele, mivel az együtt nevetés kölcsönös ragaszkodást fejez ki. A humor segíthet a krízis-szituációk megoldásában, már csak amiatt is, mert megváltoztatja az agyi kémiát, segít csökkenteni a félelem-, düh- és stressz-érzetet, melyek negatívan hathatnak a testre, ezért életminőség-javító hatást fejthet ki (használatos például a hosszan tartó krónikus betegségek kezelésében – jussanak eszünkbe a Piros Orr kórházi bohócai a gyermekosztályokon).

Előfordulhat viszont, hogy a humor alkalmazása nem előnyös a kapcsolatainkban. Mondjuk akkor, ha rossz az időzítés, vagy ha tiszteletlennek tűnik és bántja a másikat, esetleg azt kommunikálja a másik számára, hogy nem vesszük őt komolyan. Túl gyakran használta pedig még is unalmassá teheti.

Sok módja lehet a „biztonságos” humor-használatnak. Sokat segít, ha játékosak tudunk lenni. Kérdezzük meg magunktól, hogyan lehet egy kényelmetlen helyzetet, mondjuk, teljesen abszurdá fokozni! Ez néha támogathat abban, hogy átdolgozzuk a történeteket egy kevésbé aggasztó perspektívából. Mindenestre bátorítsuk magunkat és környezetünket humor-produkcióra és a humor észrevételére a mindennapi helyzetekben – ezzel biztosan nem nyúlunk mellé.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Besser, A. et al. Adult Attachment and Distress: The Mediating Role of Humor Styles. *Individual Differences Research*. ISSN 1541-745X, 2012/ 10, 153-164.
- Dozois, David J. A. et al. Early Maladaptive Schemas and Adaptive/Maladaptive Styles of Humor. *Cognitive Therapy and Research*. ISSN 0147-5916, 2009/33, 585-596.
- Hartl, P. – Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha, Portál 2004.
- Ruch, W. – Proyer, R. T. The Fear of Being Laughed at: Individual and group differences in Gelotophobia. *Humor: International Journal of Humor Research* 2008/21, 47-67.

CSALA ALEXANDRA EMMA

A KORTÁRS- KAPCSOLATOK ÉS A BARÁTI KAPCSOLATOK HATÁSAI

Tartozni valahová. Mindenkiiben ott rejtőzik ez a szükséglet, hogy beleolvadjunk a környezetünkbe vagy elfogadják az identitásunkat. Társas lénynek születtünk, és a csoportba való tartozás az egyik létfenntartó elemünk, amely meghatározza a személyiségünket, érzelmeinket és éleztelmeletünket egyaránt.

A kortárskapcsolatok, főleg a serdülőkorban, elengedhetetlen és pótolhatatlan részét képezik az életünknek. Az osztálytársak, illetve kortársak teret adnak a véleményünk, érzelmeink, viselkedésünk és gondolataink kifejtésére. Az osztálytársi viszony egy olyan felület alakít ki az egyén számára, ahol lehetősége nyílik önmaga kipróbálásának és az énkép fejlesztésére. Hatalmas erővel bír az osztálytársak befolyása, ami által a szülői vélemény vagy befolyás fontossága alább helyeződik ebben az időszakban. Több tényező is közrejátszik ebben: a lojalitás, intimitás, egymással való megértés és az elfogadás, ami biztonságérzetet kelt. Ezek fontos részei az egyén egészséges szocializációjának, hiszen segítségükkel alakulhat ki az egészséges lelki fejlődés, a felnőttkorra való felkészülés.

A baráti kapcsolatok fogalma más befolyással van a serdülőkorban. A baráti kapcsolatnál két ember közeli, in-

timebb kapcsolatáról beszélünk, ahol bensőségebb kommunikációt részesítünk előnyben, továbbá fontos az egyének egyenértékűsége. Serdülőkorban a kortársal kialakított baráti kapcsolat nagy súllyal bír és fontos szükségleteket elégít ki: bizalmasan közölni valamit, elmondani másnak a problémáinkat, egymás támaszainak lenni, ami által megértésre találunk. Ezek a kapcsolatok – a kortárskapcsolatokhoz hasonlóan – meghatározó részei az egészséges egyén kialakulásának, csak más szempontból segítik elő az egyén személyiségfejlődését.

De mi van, ha valakit nem fogadnak be? Mi történik, amikor az egyén nem passzol be a kortársai közé, akár egy kirakós darabja? Ha nincs legalább egy jó barát, aki érzelmileg támogatja ilyenkor? Sok kutatás foglalkozott ezen kapcsolatok megfigyelésével, és két fontos összetevőt határoztak meg: az elfogadást és az elutasítást. Egyértelmű kapcsolat alakult ki az elfogadás és önzetlen viselkedés, valamint az elutasítás és agresszív viselkedés között. Azon serdülőknél, akiknél a kortársak közé való beilleszkedés nem járt sikerrel, a szociális készségek fejlődése nem olyan szinten alakult ki, mint természetes közegben.