

## A humor a lelki egészség szolgálatában

– avagy Mary Poppins és egy kiskanál cukor

*A tanulmány elsőként a lelki egészség fogalmát járja körül, majd a humor definíciós nehézségeivel foglalkozik. A következőkben öt humorelméletről ad áttekintést, melyeket a Mary Poppins című film egyes jeleneteivel párosítva szemléltet, s rámutat az egyes elméletek gyakorlati jelentőségére. Freud nyomán ismerteti a humor energiafelszabadító és stresszcökkentő erejét, és a humor jelenségét gyermeki, játékos alapokhoz köti. Bemutatja Berlyne elméletét, mely kiemeli az egyén aktuális belső állapotának és a külső ingerek figyelembevételének jelentőségét a humor vizsgálatában. A folytatásban Koestler tézisével a humor kognitív aspektusainak fontosságát állítja a középpontba, míg Apter átfordulási elméletének ismertetésével rámutat arra is, hogy a humorra való fogékonyság fejleszthető készség. Végül McGhee útmutatója segítségével a tanulmány bepillantást nyújt a humor fejlesztésének gyakorlati lehetőségeibe.*

**Kulcsszavak:** humor, humorelmélet, humorfejlesztés, Mary Poppins.

Tanulmányomban a gyakorlati életben és a lelki egészség szempontjából igen jelentős, ugyanakkor a szakirodalomban alulreprezentált témával, a humorral foglalkozom. Különböző humorelméletek ismertetése után bemutatom a humorérzék fejlesztésének lehetőségét, mely a lelki egészség megőrzésének előmozdítója lehet. Írásom gondolatmenete a szükséges fogalomtisztázástól a humorelméletek tárgyalásán keresztül a humorérzék fejlesztésének lehetőségeihez érkezik meg. S hogy elkerüljünk egy „alattomos” csapdát – a humorral való foglalkozást egy tökéletesen sótlan dolgozat keretében –, a gyógyító humor egyik mesterét, magát Mary Poppinst és a róla szóló, azonos című filmet hívjuk segítségül, hogy a nehezebben érthető elméleteket könnyebben fogyaszthatóvá tegye egy „kiskanál cukor” segítségével.

### FOGALMI TISZTÁZÁS

#### 1. Mi is az a lelki egészség?

Az utóbbi évtizedekben a kutatókat egyre intenzívebben foglalkoztatja e fogalom pontos meghatározása. Fáradhatatlanul keresik a lelki egészség kritériumainak jegyzékét, a „titkos recept” szükséges hozzávalóinak minél alaposabb és tökéletesebb listáját.

A jelenlegi boldogságkutatások egyik alapjául szolgáló felsorolás a pszichoanalitikus szemléletű Marie Jahodától származik, 1958-ból.<sup>1</sup> Elmélete szerint a lelki egészséget a következő hat kritériummal lehet jellemezni:

1 BUDA B.: A lélek közegészségtana – Vázlatok, tervek, erőfeszítések a magyar lelki egészség érdekében – Mentálhigiényé, család, szenvedélybetegségek, oktatás, Animula, Budapest, 2007, 27.

1. Uralom a környezet felett – vagyis hogy viselkedésünk megváltoztatásával képesek legyünk a saját céljainknak megfelelően módosítani környezetünket.
2. Adekvát valóságérzékelés – azaz magunkat és a világot a valóságnak megfelelően, torzításmentesen látjuk.
3. Integráltság – vagyis tudjuk a helyünket a világban, van célunk, az életünket értelmessé látjuk.
4. Pozitív tisztelet és elfogadás mások iránt – azaz jól működő kapcsolataink vannak, képesek vagyunk az empátiára és az intimitásra.
5. Folyamatos fejlődés az önmegvalósítás irányában – vagyis céljainkért teszünk is.
6. Autonómia – azaz erős és önálló személyiségként létezünk a világban.

Jahoda tétele nemcsak azért fontos, mert e kutató elsőként fordult a lelki egészség és a boldogság összetevőinek vizsgálata felé, hanem – ellentétben néhány később született felsorolással – a boldogság tényezőit nem pusztán a „személyen belül”, hanem kívül, a kapcsolataiban és szociális beágyazottságában is kereste.

A további évtizedekben számos hasonló felsorolás született, melyek jórészt kiegészítettek egymást, máshová helyezve a hangsúlyt az egyes elemek között, vagy részekre bontottak néhány összetevőt. *D. R. Trent* például a lelki egészséghez szükséges öt érzetet sorolja fel: bizalom, kihívás, kompetencia, teljesítmény és humor.<sup>2</sup>

A lelki egészség és a humor kutatásának szempontjából igen nagy jelentősége van a XX. század utolsó évtizedeiben bekövetkezett fókuszváltásnak az emberi lélek tudományos elemzése terén. Míg korábban a betegségek feltérképezése és minél pontosabb megismerése állt a pszichológiai érdeklődés középpontjában, addig a pozitív megközelítés fokozatos erősödésével a lelki egészség feltérképezése már nem a mentális betegségek ellentételezéseként kerül elő, hanem egyre inkább új köntösbe bújtatva a jóval szubjektívebb és általánosabb boldogságtudatás kerül az új pszichológiai áramlat középpontjába.<sup>3</sup>

Fontos újdonsága ezeknek az irányzatoknak, hogy a boldogságot nemcsak egy merev felsorolás tényezőitől teszik függővé, nem a bölcsék követ keresik a boldogság kutatásakor, hanem lényeges szerepet kapnak az érzelmek, a viszonyulások, az egyén szubjektív megítélése a saját boldogságával kapcsolatban.

*Ed Diener* 1984-ben publikálta elméletét a szubjektív jóllétről, melynek fő elemeiként a pozitív érzelmi állapotok gyakori jelenlétét, a negatív érzelmi állapotok relatív hiányát és az étellel való általános – s az egyes szűkebb területekre vonatkozóan konkrét – elégedettséget jelölte meg.<sup>4</sup> Ebből kiindulva egyenesen következik a gondolat, hogy a jólléthez szükséges derűs érzelmi állapotok jelenlétét nagymértékben elősegítheti a humor...

Egy nagy ívű és a pozitív megközelítést tökéletesen reprezentáló kutatást kell még megemlítenünk. Bár első ránézésre csak egy újabb felsorolásról van szó a lelki egészség összetevőiről, de a kutatás hatalmas volumene bőven túlszárnyalja a korábbiakat, s eredményei

2 GREZSA F.: *Bevezetés a mentálhigiéniébe – Segédanyag posztgraduális mentálhigiéniés képzésekhez*, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 1998, 9. ■ 3 OLÁH A.: *A pozitív pszichológia világa*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2012, 7. ■ 4 NAGY H. – OLÁH A.: A pozitív pszichológia hozzájárulása a megküzdés értelmezéséhez – A személyiség protektív faktorai in DEMETROVICS Zs. – URBÁN R. – RIGÓ A. – OLÁH A. (szerk.): *Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2012, 45–69.

is széles körben elismertté váltak. A *Martin Seligman* és *Christopher Peterson* által összeállított „A személyiség erősségei és erényei” című katalógus célja egy olyan osztályozási rendszer kialakítása volt, amely a mentális zavarok rendszerének mintájára (DSM) a személyiség fejlődéséhez és mentális egészségéhez szükséges lehetséges erősségeket, erőforrásokat gyűjti össze. A történelmi időkbe is visszanyúló és kultúrákon átívelő kutatások után hat univerzális erényt azonosítottak, amely kortól és gondolkodásmódtól függetlenül a lelkileg egészséges ember jellemzője lehet. Ezek a bölcsesség és a tudás, a bátorság, a szeretet és az emberiség, az igazságosság, a mértékletesség, a spiritualitás és a transzcendencia. Ezek az erények nyilván nem születésétől fogva jellemzői a mentálisan erős embernek, hanem meg kell küzdeni értük, valamilyen úton el kell érni és folyamatosan erősíteni kell őket. A következő lépésben tehát az volt a kutatás feladata, hogy ezeket a lehetséges útvonalakat térképezzék fel. Számunkra a spiritualitás és a transzcendencia felé vezető út fontos a kutatásból, ugyanis az ennek eléréséhez vezető egyik lehetséges irányt a humor és a játékoság elsajátításán keresztül látták lehetségesnek a kutatók. A humor és a játékoság jelentőségét „az élet napos oldalára szentelt figyelem, a nevetés és mások megnevettetése”, valamint „a saját és mások érzelmeinek szabályozásában betöltött szerepe és a jobb fizikai egészséghez való hozzájárulása” teremti meg.<sup>5</sup> Ebben a kutatásban tehát a humor már a lelki egészség fontos részeként jelenik meg.

A hagyományos megközelítésekben a lelki egészség kutatása során, a kissé szigorú és száraz listák elemeit sorolva a humor egyszerűen nem fért bele a tudomány vastag keretes szemüvegének leárnnyékkolt látószögébe. A pozitív szemléletváltás számunkra és a humor-kutatás számára azért jelentős fordulat, mert a jóllét kutatásának középpontba kerülése lehetővé teszi, hogy a jóllét egyes elemei, így a humor is nagyobb figyelmet kapjanak.

## 2. Humor és humorérzék

Ha szánunk rá egy kis időt, és feltesszük magunknak a kérdést, hogy mi is a humor, néhány perc alatt számos aspektusát össze tudjuk szedni e fogalomnak. Ha pedig másoknak is feltesszük ezt a kérdést, egészen színes összefoglalását kaphatjuk a humornak.

Mi tehát a humor – csak úgy egyszerűen, első nekifutásra? Az, amin nevetünk. Ami vicces. Ha valakinek van humora, azzal jó együtt lenni, szívesen vagyunk a társaságában, mert nevetni jó. A humoros ember jó vicceket mond, mindenből tud viccet csinálni, akinek van humorérzéke, az könnyen nevet bármin, és könnyen meg is nevetet másokat. Van olyan ember, akiből csak úgy dől a humor, van, akinek fárasztó a humora, másnak meg gyilkos viccei vannak. Van, aki rajong az „angol humorért”, van, aki rosszul van tőle.

Az érdekesség kedvéért álljon itt egy kis, nem reprezentatív, ismerősi körben végzett közvélemény-kutatás a humor definíciójáról (a kiemelések tőlem valók):

„Ha valaki más, *szokatlan szempontból* tud ránézni valakire, valamire, saját magára, és nem a dolog súlyossága, hanem a *könnyedebb tétele* van szem előtt. Vagy ha a negatív jelenségeket eltúlozva adja elő (például egy kabaréjelenet), hogy fölhívja rá a figyelmet.”

„A humor egyfajta mulattató válasz a *külvilág nehézségeivel való szembenézésre.*”

5 Uo. 60.

„A humor az, amikor valamit nem gondolsz komolyan, mégis mondod, hogy a *másikat megnevetted*, felvidítsd, bátorítsd. Vagy hogy a *saját félelmeiddel/aggodalmaiddal könnyebben megbirkózz*. Amikor hülyeségeket beszélsz, csak hogy elvedd a dolgok életét. Vagy mert úgy *érdekesebb és szívesebb*(nek tűnik) *az élet/te magad*.”

„A humor *felülemelkedés a problémákon*.”

„Szerintem a humor *istenbizonyíték*. A humor hozzásegít, hogy ne vess, és így *kilépj magadból, a gondjaidból, az időből*: nevetés közben nincs múlt és jövő, csak jelen van, de az a maga tökéletességében. A jó humor cinkos, csak azonos ismereti háttérrel működik, összekapcsol, egységet teremt. Így benne van az *összetartozás öröme* is. Szokták mondani, hogy a humor az élet sója, és ebben is van valami. Az a pici fűszer, ami az egésznek valami kis ízt ad, amitől le bírod nyelni, bármit kell is magadba nyomni, erőltetni. Esetleg ami *elviselhetővé teszi a legnehezebb helyzeteket is*. Ha egy veszekedés közben/után valaki megpróbálja *kívülről nézni önmagát*, ha igazán őszinte magával, képes kinevetni magát. Egy jó humorú ember így *könnyebben megbocsát* másoknak és magának is.”

A válaszokból tökéletesen kirajzolódik a humor fantasztikus sokszínűsége. Megjelenik a kifordított nézőpontja („szokatlan szempontból”, „kívülről nézni önmagunkat”), facilitáló jellege („könnyedebbé tétel”), szociális vonatkozásai („az összetartozás öröme”, „a másikat megnevetetni”), megküzdési stratégia szerepe („a külvilág nehézségeivel való szembenézés”, „felülemelkedés a problémákon”) és transzcendens mivolta („istenbizonyíték”, „kilépni magadból”).

A fentiekből tisztán látszik, hogy a hétköznapi ember számára is milyen határtalanul összetett téma a humor, ebből azonban az is sejthető, hogy a humor definícióját egyáltalán nem könnyű pontosan meghatározni.

Ha ugyanezt a kérdést a tudománynak tesszük fel, szintén számtalan értékes választ kaphatunk. Hasonló lelkesedéssel, de teljesen mást fog felelni egy filozófus, egy nyelvész vagy egy pszichológus. Mivel minket most leginkább a lélektani tényezők foglalkoztatnak, szűkítsük vizsgálódási területünket a pszichológia vidékére.

A fentebb vázolt sokszínűség valamelyest az elméletek alkotóit is zavarba ejti. A humor fogalmának meghatározásakor, mintegy elkerülő mechanizmusként, a szakirodalomban népszerű és logikus gondolatmenet a szó etimológiájának felvázolása vagy a humor jelentésváltozásai hosszú sorának ismertetése. Aki viszont bátran beleveti magát a feladatba, fontos felismerésekre juthat. *Séra László* az elsők között hívta fel a figyelmet arra a problémára, hogy a humor és a nevetés fogalmát, bár valóban igen szoros kapcsolatban állnak, a kutatás számára nem felcserélhető fogalmak. Az ő megfogalmazásában a „humor szó [...] egyrészt a teremtő helyzetet jelenti, másrészt azt közvetíti, ami szórakoztató, a komikusot, a nevetségest, a gúnyosat, a szellemességet fejezi ki. De ma is megvan még a temperamentális értelme, amely »diszpozíciót« (fogékonyságot) jelent a humorra.”<sup>6</sup>

Ebben a kérdésben visszanyúlhatunk a Seligman és Peterson szerzőpáros erénykatalógusához, akik a humor erényének meghatározásakor így fogalmaznak: a nevetés és az ugratás kedvelése, mások mosolyra fakasztása, az élet naposabb oldalának lát(tat)ása és tréfacsinálás.<sup>7</sup>

6 SÉRA L.: *A nevetés és a humor pszichológiája*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1980, 14. ■ 7 NAGY H. – OLÁH A.: A pozitív pszichológia hozzájárulása a megküzdés értelmezéséhez, i. m.

Rod A. Martin például egyenesen a humor szó túlföntül széles körű értelmezéséről, vagyis ernyőfogalommá válásáról panaszkodik – még a pszichológiai kutatások keretein belül is.<sup>8</sup> Az amerikai pszichológus szerint a humor jelentéseibe az ellenséges, romboló hatású, ugyanakkor a jó szándékú, gyógyító humor egyaránt beletartozhat; ugyanezzel a szóval jelölhetjük a mások kinevetéséből fakadó, rosszindulatú, de az őszinte, másokkal együtt nevető, pozitív hatású humort is. A problémát véleménye szerint leginkább az jelenti, hogy egy ilyen tisztázatlan fogalmat használva a kutatások során lehetetlen szétválasztani a humor pozitív és negatív oldalát, így a lelki egészség összetevőit kutatva nem is juthatunk egyértelmű eredményre.<sup>9</sup>

Szerencsére azért a helyzet nem reménytelen, ugyanis a gyakorlatban a kutatók legnagyobb része egy pontos definíció helyett megelégszik azzal, hogy meghatározza a humor általa vizsgálni kívánt vonatkozásait, s a többit afféle „úgyis tudjuk, miről van szó” témaként kezeli. Ennek fényében, mintegy a tudomány hallgatóságos beleegyezésével, mi is megelégedhetünk ezzel a megoldással.

Azokban nem volt hiáभावalló e rövid áttekintés, mivel nem árt, ha tisztában vagyunk a téma sokszínűségével és a megközelítési lehetőségek sokaságával. Egyrészt ezzel a háttértudással elkerülhető a felületesség hibája, másrészt gondosabban tudunk válogatni a minket érdeklő résztémák között.

De hogy valami konkrét kapaszkodónk is lehessen a fejezet végére, forduljunk a pszichológiának a humorkutatásban is jártas képviselője, *Bagdy Emőke* felé, aki így fogalmazza meg a humor lényegét: „...a humor állapot, hangulat, életfilozófia, amelyben nem kell mindig feltétlenül nevetni, de a dolgok mélyén mindig ott a derű és a jókedv, az élet ellentmondásait felismerő, bölcsen megmosolygó és kinevető, de mégiscsak elfogadó szemlélet. [...] A valódi humor összetett, többretegű (kor-, kultúra-, életkor-, nem-, ízlés-, személyiség-, fizikai és lelkiállapot-, körülményfüggő) fogalom [...] a bántás és fájdalom nélküli neveltségesség, azaz amikor az élet dolgainak, történéseinek össze nem illései, eltolásai, túlzásai, különösségei, hibái, kontrasztjai, ütköztetései, átszerkesztései, értelmetlenségei vagy többértelműségei, azaz az elvárás és a valóság meg nem felelései ártalmatlan feszültséget keltenek, és e feszültség oldódását boldog, örömteli állapot kíséri.”<sup>10</sup>

Mivel e leírás kellően széles körű, gazdag, és tömören magában foglalja az elmúlt évtizedek néhány humorkutatási vívmányát, nyugodtan tekinthetjük a magunk céljai számára tökéletes kiindulópontnak.

8 R. A. Martin: *Sense of Humor*: <http://www.humoursummerschool.org/01/articlesNhandouts/PosPsych.pdf> 2003. ■ 9 Érdekes egyébként megfigyelni, hogy a humorral tudományos szinten foglalkozó cikkek, könyvek inkább kibújnak a definíciókeresés problémája alól, míg a népszerűsítő jellegű, tudományosan kevésbé meg-alapozott írások nagyobb lendülettel vetik magukat a humor meghatározásának feladatába. Ez talán a humor fogalmával kapcsolatos, a tudományos életben már egy ideje érzékelhető (és a fentiekben röviden vázolt) bizonytalanságnak köszönhető, amely a lelkes amatőröket kevésbé bénítja meg, de a kutatók érthető módon lassabban találják meg az igényeiknek megfelelő megfogalmazást. ■ 10 BAGDY E.: *Ma még nem nevettem*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2011, 139.

## HUMORELMÉLETEK

A humor jelensége összetettsége folytán számtalan irányból kutatható. Ha csak a pszichológiai megközelítést vesszük, a humor kognitív, motivációs és érzelmi vonatkozásait tekintve egyaránt vizsgálható. Léteznek az egyénre jellemző állandó és változó összetevői, ahogy genetikai és környezeti faktorok is kapcsolódnak hozzá. Beszélhetünk a személyiség-fejlődéssel párhuzamosan általánosan érvényes humorfejlődési szakaszokról is. A kutatók folyamatosan dolgoznak a humor különböző fajtáinak, összetevőinek, hatásainak és funkcióinak feltárásán.<sup>11</sup>

Mindezen szempontok részletes vizsgálata természetesen meghaladja e tanulmány kereteit, így az elméleti megközelítés során néhány olyan humorral foglalkozó elméletet fogunk áttekinteni, mely a lelki egészség kialakítása és fenntartása felől vizsgálódva valamilyen szempontból lényeges elemeket tartalmaz.

### 1. De mit keres itt Mary Poppins?

Az alapfogalmak körüljárása után itt az ideje, hogy a tanulmány alcímével kapcsolatban is némi magyarázattal szolgáljunk. Szerencsére ennek az 1964-ben készült, de máig igen népszerű filmnek és a humornak a viszonya jóval magától értetődőbb, mint az eddigi alapfogalmak meghatározása, mivel ez a film alapvetően a humor eszközeivel beszél a humor hatásáról. Igen hálás anyagot szolgáltat tehát a humor elméletének gyakorlati megjelenítéséhez.

A történet – igen lecsupaszítva – arról szól, hogy egy leginkább humortalannak és sótlannak leírható angol bankár, Mr. Banks családjába új nevelőnő érkezik, és rövid idő alatt felforgatja az életüket. Természetesen ezt csak a családfő éli meg rendbontásnak, hiszen Mary Poppins nem tesz mást, csak egy békés és boldog családi élet felé tereli őket. A történet játékos dinamizmusát az adja, hogy a Mary Poppins képviselte „nevelési elvek” hatására a kissé merev és szögletes családfő vidám és bolondozó apukává válik.

A két karakter közelebbi megismerése segítségünkre lesz a humor hatásainak bemutatásakor, ezért szenteljünk nekik egy-egy bekezdést.

Mr. Banks a film elején hallható bemutatkozó dalából szinte minden lényeges kiderül róla. Egy hosszú munkanap után hazaérkezvén arról énekel, milyen jó neki, amiért otthona és családja menetrend szerint működtethető, az élete kiszámítható. Ő a család méltóság-terjes ura, akinek otthon csak annyi a dolga, hogy esténként a lefekvéshez előkészített gyerekeiket egy barátságos hátba veregetéssel ágyba küldje. Mindezt úgy, hogy minden olyan körülményt, amely eltér a normális menetrendtől – például hogy a gyerekei eltűntek –, elsőre észre sem veszi. Rabja a számára élvezetes megszokásainak, s ha valami mégis kikökönteti, úriember módjára és kellő határozottsággal, azonnal kész a probléma megoldására.

Mary Poppins a Banks gyerekek által írt újsághirdetésre jelentkezik a családnál, de már az első találkozásnál felsejlik Banks papa számára, hogy „valami nincs rendben vele”.

11 W. RUCH: Psychology of Humor in V. RASKIN (szerk.): The Primer of Humor Research, Mouton de Gruyter, Berlin–New York, 2008, 17–100.

Az említett hirdetést ugyanis valóban a gyerekek fogalmazták, de Mr. Banks badarságnak minősítette a szöveget, és már korábban összetépte s a kandallóba dobta a papírt. Mikor azonban Mary Poppins megérkezik, mégis ennek a hirdetésnek a kívánalmait olvassa fel, és mindenben meg is felel nekik: derűs, sokféle játékot ismer, kedves, szellemes, és nem szidja a gyerekeket. S mindezt kiegészíti azzal, hogy ő valóban sosem mogorva, kivételesen szórakoztató játékokat tud, és kedves, ugyanakkor rendkívül határozott is. Mindezen tulajdonságokat pedig finoman áthatja valamiféle varázslatos bűverő, amely azonban nem teszi elérhetetlenül természetfelettivé a karakterét, csak hangsúlyozza az emberi értékeket.

A két ellentétes személyiség kölcsönhatásainak történetéből épül fel tehát a film mondani-valója. Látjuk, hogy a korábban a feszes szabályokban és a katonás, komoly rendben hívő bankár életét hogyan teszi boldogabbá és teljesebbé a humor számos hatása. A következőkben – a különféle megközelítéseket alkalmazó humorelméletek megismerése által és a film tanulságait levonva – mi is elindulhatunk ezen az úton, és végiggondolhatjuk, milyen módon lehetséges beengedni a humort az életünkbe.

## 2. Freud és az első modern humorelmélet

Freudnak a XX. század elején megalkotott, humorról szóló elmélete igen nagy hatással volt a következő évtizedek humorkutatására. Munkáját számtalan alkalommal továbbfejlesztették, kutatásokkal támasztották alá, vagy éppen megkérdőjelezték és megcáfolták, de ez mit sem változtat a tényen, hogy a humorról való modern pszichológiai gondolkodás elindítása kétségkívül az ő nevéhez fűződik.

Freud az ember mindennemű lelki működésének magyarázatához hasonlóan a humort is a felettes én, az ösztön és az én hármasságának szemszögéből közelítette meg. A lelki struktúra e három szintjének elvárásai és ösztönzései közti állandó egyensúlyozás komoly energiabefektetést kíván az embertől. Freud a nevetést e folyamatos belső pszichés munka egyfajta idegi energialevezető módszerének tekintette, s háromféle nevetést előidéző jelenséget különböztetett meg: a viccet, a komikumot és a humort.<sup>12</sup>

Viccen a szó közkeletű értelmezésének megfelelően rövid, csattanós történetet értett, melynek hatásaként az ember „pszichikai-gondolkodási” energiákat takarít meg, amelyek nevetés formájában szabadulnak fel. Komikumnak tartott minden olyan esetet, melynek során a felesleges energia a „képzeleti-gondolkodási megtakarításból” ered. Például egy csetlő-botló bohóc látványán való derüléshez nem szükséges intellektuális erőfeszítés, mint egy vicc megértéséhez, pusztán a vizuális disszonancia is elegendő a nevetéshez. Végül a humort Freud az „érzelmi megtakarítás” eszközeként értelmezte, s azokat az eseteket sorolta ide, amikor az egyén stresszhelyzetben az igen nagy energiákat felemészítő aggodás, bosszúság és idegeskedés helyett a saját magán és helyzetén való nevetést választja, ezzel igen sok energiát takarítva meg. Ebben a megközelítésben tehát a humor energiát szabadít fel a személy számára, s a feszültség és a stressz elkerülésére is hatékony módszernek bizonyul.<sup>13</sup>

12 SÉRA L.: *A nevetés és a humor pszichológiája*, i. m. 73. ■ 13 TISLJÁR R.: *A humor szerepe és szerveződése a társas kapcsolatokban – Evolúciós modellek tesztelése*. Doktori értekezés. Pécsi Tudományegyetem, 2011, 16.: <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/15278/tisljar-roland-phd-2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fontos megemlíteni, hogy egy későbbi munkájában Freud a személyiségfejlődés során a játékot és a tréfálkozást tartja a humor „elődjének”. Vagyis a viccek létrehozásának és megértésének képességét a gyerekek játékos tudatállapotából származtatja, feltételezve, hogy a vicc és a humor jelensége a játékból kinőve, felnőttkorban sem nélkülözheti ezt a gyermeki tudatállapotot. Ennek megfelelően Freud úgy látja, hogy az a fajta stresszcscökkentő képesség, amit humorként definiált, közel sem minden felnőtt sajátja, mivel elmélete szerint felnővekedvén a legtöbb emberből kivész a játékoságra való hajlam, így a humorra való képesség is. Freud gondolkodásában a humor ajándék, egyéni adottság, amelyet valaki vagy birtokol vagy nem, de felnőttként vissza- vagy megszerezni már nem lehet. Bár ezzel a tétellel ma már nem ért egyet a tudomány, a játékoságra való hajlam és a humorérzék összekapcsolása Freud érdeme marad.

Humorelméleti alapokat lefektető munkássága megérdemli, hogy a Mary Poppins-film egyik ikonikus részletét társítsuk hozzá, mégpedig a gyerekszobai rendrakást. Minden kisgyerekes szülő tudja, hogy a rendrakás feladata meglehetősen sok feszültséget hozhat magával; a gyerekek meggyőzése, buzdítása nem mindig megy zökkenőmentesen. Mary Poppins azonban már első találkozásuk során ráveszi a gyerekeket kötelességük elvégzésére, ráadásul olyan sikerrel, hogy a kisebbik gyerek a feladat befejeztével a parkban való játék helyett ismét rendet szeretne rakni. Amikor arra a kijelentésére, hogy az első játék neve „Rakjunk rendet a gyerekszobában!”, a gyerekek némi kétkedéssel reagálnak, azonnal magyarázattal szolgál a látszólagos ellentmondásra: „Minden attól függ, honnan nézünk. Minden ránk váró munkában valami multság is van. Keressük meg és kész. Semmi az egész.” S hogy ez mennyire igaz, azt be is bizonyítja. Miközben arról énekel, hogy egy kiskanál cukor hogyan teszi lenyelhetővé még a keserű orvosságot is, a játékok a gyerekek és némi varázserő segítségével mind a helyükre kerülnek.

Bár a mi hétköznapijainkban sajnos nem elég egy csettintés, hogy a tárgyak a polcra ugráljanak, a jókedvű rendrakás megjelenítése, a nyomasztó feladat vidám nevetésbe fordítása, játékos hozzáállással való megkönnyítése és az esetleg kialakuló feszültségek humorral való megelőzése tökéletes példája a humor stresszcscökkentő hatásának.

### 3. Berlyne és az arousalszint

A hatvanas évek során elsőként *Daniel Berlyne* végezte el a feszültségcsökkentést közép-pontba helyező korábbi humorelméletek összegzését, és az ebben az időben újak számító motivációs elméletekkel összefűzve őket új távlatokat mutatott a humorkutatás számára. Elméletének fókuszában nem a humor vizsgálata állt, de a kíváncsiság és az explorációs motiváció kutatásakor arra a következtetésre jutott, hogy e két hajtóerőn túl a játék és a humor jelensége is tanulmányozható az idegrendszerben lejátszódó neurofiziológiai folyamatok és a külső ingerek viszonyának vizsgálata szempontjából.<sup>14</sup>

A korábban uralkodó nézetek szerint az ember alapvető cselekvési motivációját az adja, hogy az egyén az idegrendszeri folyamatokkal is megragadható általános éberségi vagy aktivációs szintjét (arousalszint) a belső feszültségek elkerülése érdekében minimálisra

14 Uo. 25.



akarja redukálni. Vagyis az ember minden cselekvése arra irányul, hogy ezt a kellemetlennek gondolt magas feszültségi szintet lehetőség szerint csökkentse.

Berlyne egyetértett az arousalszint meglétével, ám vitatta annak kívánt minimumát. Elmélete szerint minden embernek megvan a rá jellemző optimális aktivációs szintje, s a cselekvések valódi motivációját az adja, hogy az illető fenntartsa ezt a számára kívánatos szintet. Egy külső inger hatása így egyrészt függ az egyén optimális arousalszintjétől, másrészt természetesen a pillanatnyi éberségi szinttől is, s növelheti vagy csökkentheti azt. Ez a növekedés vagy csökkenés lehet pozitív vagy negatív hatású. Berlyne háromféle pozitív aktivációs változást ír le: amikor az arousalszint egy kényelmetlenül magas szintről egy kellemes szintre csökken, amikor mérsékelt emelkedést mutat, vagy amikor a kettő kombinációjaként egy mérsékelt emelkedés után az aktivációs szint hirtelen esést mutat. Ez utóbbi tulajdonképpen a humor működési mechanizmusát írja le az arousalszint változásának szempontjából, hiszen egy kedélyes, humorizálással fűszerezett beszélgetés, egy vicc csattanója vagy egy feszült helyzet humorral való feloldása mind az előbb kifejtett módon hat az egyén aktivációs szintjére. E hatásmechanizmus eredménye egy felszabadult nevetés, így ez a végkifejlet a jövőbeni hasonló folyamatokra is megerősítő hatással lesz.<sup>15</sup>

Berlyne tehát nem az aggodás és az idegeskedés megtakarított energiáinak felszabadulásaként, hanem az egyén aktivációs szintje és az adott humoros inger kölcsönhatásaként értelmezte a humor jelenségét. A mi szempontunkból elméletének az a jelentősége, hogy mivel a humor hatását – Freuddal ellentétben – nemcsak egy könnyen elveszíthető belső adottság, a játékos beállítódás eredményeképp fogta fel, hanem az emberen kívül álló ingertől és a mindenkiben megtalálható arousalszinttől is függővé tette, ezzel mintegy univerzálisan elérhető tulajdonságként tekintett a humor képességére, s nem csupán néhány szerencsés kiválasztott sajátjának látta.

A filmben az egyéni arousalszintek közti különbségeket és az aktuális változásokat kiválóan szemlélteti Mary Poppins egyik idős rokonának, Albert bácsinak a jelenete. Amikor Mary Poppins és a gyerekek megérkeznek hozzá, Albert bácsi aktuális arousalszintje szemmel láthatóan magasan van: a sok nevetés hatására az öreg épp a plafon közelében lebeg, és esze ágában sincs lejönni onnan. A beszélgetésből kiderül, hogy ez visszatérő probléma, vagyis Albert bácsinak nemcsak a jelenlegi, de az általános aktivációs szintje is magas. A mennyezet közelében optimális arousalszintjének megfelelő állapotban van, és minden cselekedete, újabb és újabb viccesélései arra irányulnak, hogy e kívánatos szintet fenn is tartsa.

Folyamatosan gurul a nevetéstől, s ez hatással van Mary Poppins állandó kísérijére, a szintén jelen lévő Bertre, valamint a gyerekekre is. Bár alacsony pillanatnyi arousalszinttel érkeztek, de a szüntelen jókedv és viccelődés ideális irányba, mérsékelt felfelé mozdtja aktivációs szintjüket. Ennek megfelelően hamarosan fizikailag is megindulnak felfelé, s az ő aktuális arousalszintjük is a plafon közelébe kerül.

A jelenetet Mary Poppins látszólagos rosszállással nézi, mivel az ő általános és pillanatnyi aktivációs szintje jóval alacsonyabb. Míg Albert bácsi és Bert bolondozása a többiek arousalszintjét folyamatosan magasan tartja, nála ezek az ingerek nem elég erősek ahhoz,

15 SÉRA L.: *A nevetés és a humor pszichológiája*, i. m. 99.



hogy megemeljék az aktivációs szintjét. Végül saját elhatározásából úgy dönt, hogy csatlakozik a mennyezet közelében tartózkodókhoz, de ez az ő esetében nem jár valós arousal-szint-változással, pusztán alkalmazkodás a helyzethez.

A teázás végén, a hír hallatára, hogy a gyerekeknek el kell menniük, mindannyiuk arousal-szintje lezuhan, és a földre huppannak. Mivel Albert bácsi és Bert számára ez egyáltalán nem jelent ideális szintet, az esés az érzelmeikben is megmutatkozik, és könnyek között veszik tudomásul a változást.

#### 4. Koestler és a biszociáció

A fenti elméletek kutatási fókuszában elsősorban a humor működésének pszichés háttere állt, de mindkét elmélet érinti a humor kognitív aspektusainak kérdését is. Mivel ma már a témával foglalkozó valamennyi kutató egyetért a humor jelenségének összetettségével, helyénvaló, hogy részletesebben is foglalkozzunk egy olyan elmélettel is, amely a humor gondolkodási folyamatait állítja a középpontba.

Az úgynevezett inkongruenciaelméletek az össze nem illőséget (inkongruencia), az összeférhetlenséget, a meglepő és szokatlan képzetársításokat tartják a humor elsődleges hatóanyagának. A humor jelenségét ebből az irányból megközelítő kutatók között azonban nincs teljes egyetértés arra vonatkozólag, hogy magát a humoros hatást és a nevetést vajon az össze nem illés pusztán észlelése vagy annak egy sajátos logika mentén való kognitív feloldása adja-e. Hiszen az összeférhetlenség észlelése csak bizonyos feltételek mellett vezet nevetéshez, más esetben – például amikor hiányzik a vicc megértéséhez szükséges előzetes tudás – csak zavarodottságot és értetlenséget eredményez. Széleskörűen elfogadott azonban az a feltevés, hogy a humoros hatás létrejöttéhez szükséges, ám önmagában nem elégséges feltétel az inkongruencia megléte.<sup>16</sup> A humor össze nem illőségre alapozott elméleti megközelítését máig a legnagyobb hatással *Arthur Koestler*, a magyar származású író-társadalomfilozófus fejtette ki a hatvanas években.

Elmélete szerint a humor alapja egy általa biszociációnak nevezett mentális folyamat, mely két, hagyományosan összeegyeztethetetlen gondolkodási sík kereszteződéseként jön létre.<sup>17</sup> Ezeket a gondolkodási vagy viselkedési síkokat Koestler mátrixnak hívta, s megfogalmazása szerint mátrix minden képesség, szokás vagy készség, vagyis bármilyen rögzített szabálykód által irányított, rendezett magatartási formula. Minden olyan esetben, amikor a szokásainknak megfelelően cselekszünk, az illem által diktált módon válaszolunk egy kérdésre, vagy a társadalmi normáknak eleget téve viselkedünk, saját rögzült viselkedési mátrixaink irányítanak. Míg számos esetben ez a kívánatos magatartás, sokszor jólesik lerázni ezeknek az automatizmusoknak a kereteit. Koestler szerint két út kínálkozik ennek elérésére. Egyrészt az álomba vagy álomszerű állapotokba menekülés, amely az öntudatlanság állapota miatt számunkra most nem releváns megoldás, másrészt a biszociációs gondolkodásmód, amely folytonos újszerűségével és jóleső kiszámíthatatlanságával szint viszi a hétköznapi rutinjába. Koestler nem tér ki a humor személyiségvonásának elemzésére,

16 W. RUCH: *Psychology of Humor*, i. m. ■ 17 TISLJÁR R.: *A humor szerepe és szerveződése a társas kapcsolatokban*, i. m. 27.

miel azonban a humort berögzült viselkedési mátrixaink „kifordításának” eredményeként mutatja be, sejteni engedi, hogy automatizmusaink tudatos felülírásával elősegíthetjük magunkban a humor megjelenését.

Koestler szerint a humor minden formája elemezhető a két kereszteződő gondolati sík azonosításával, a hozzájuk tartozó, beléjük kódolt játékszabályok feltárásával, s a kettő közös fókuszpontjának megtalálásával.<sup>18</sup> Mary Poppins és Mr. Banks egyik közös jelenete tökéletes példát kínál ennek az elméletnek a bemutatására.

Miután egy este a gyerekek megosztják hazatérő apjukkal az egyik újabb kalandjukat, Mr. Banks megleéli a házban – az ő meglátása szerint – eluralkodott zűrzavart és káoszt, s atyai intelemben akarja részesíteni Mary Poppinst. Kifejezi elégedetlenségét a nevelő pedagógiai elveivel és gyakorlati működésével kapcsolatban, mivel ő maga a szigor, a fegyelmet és a rendet tartja a helyes gyereknevelés sarokköveinek. Ebben az esetben tehát Mr. Banks gyereknevelési elveit tekinthetjük az egyik gondolkodási mátrixnak.

Vele szemben Mary Poppins a neveléssel kapcsolatos nézeteit a nevetésre, a humorra, ugyanakkor a megfelelő keretek tartására és a határozottságra építi. Ez a jelenetben a második gondolkodási mátrix, s nyilvánvaló, hogy a kettő nehezen hozható összhangba.

Azt gondolhatnánk, egy ilyen szituációból a nevelő nem kerülhet ki győztesen. Ami mégis lehetővé teszi Mary Poppins diadalát a látszólag vesztes helyzetből, az éppen a biszociációs gondolkodásmód, szemben Mr. Banks egy síkon mozgó, rögzült gondolkodásával.

Amikor Banks papa felhevülten sorolja a gyereknevelés általa értékesnek tartott alapjait, Mary Poppins szolgálatkészen egyetért. Amikor Mr. Banks többször is belesül a „szuperkálifredzilisztikexpialidózus” szó kiejtésébe, készségesen kisegíti. Nem okoz gondot számára, hogy mindkét felfogásmódot, vagyis a két gondolkodási síkot egyszerre kezelje, s mivel képes egyszerre látni őket, az sem jelent problémát, hogy a közös pontokat megtalálva Mr. Banks gondolkodási és viselkedési mátrixát a feje tetejére állítsa.

Amikor átveszi a családfőtől a szót, annak elvárásai szerint írja le, hogy milyen életet képzel el a gyerekek számára – látszólag tehát az ő gondolati síkján mozog. Néhány mondat után megfogalmazza Banks papa leghőbb vágyát, hogy a gyerekek egykor az ő nyomdokaiba lépve szintén a bankvilág fegyelmezett elemeivé váljanak.

S ez az a pont, ahol a két gondolkodási mátrix összeér, és Mary Poppins „síkot vált”. Míg ugyanis Mr. Banks csak vágyott jövőbeli tervként látja maga előtt, hogy a gyerekek az ő nyomdokaiba lépjenek, Mary Poppins, biszociációs gondolkodásának köszönhetően konkrétan és a jelenre vonatkoztatva értelmezi ezt. Így válik lehetővé, hogy Banks papa mondataival szó szerint egyetértve elérje, hogy a gyerekek másnap a családfővel együtt menjenek a bankba, hogy ott, szintén az atyai kívánságnak megfelelően, végre tanulságos és épületes dolgokkal tölthessék az idejüket.

## 5. Apter és az átfordulás

*Michael Apter* a hetvenes években fektette le úgynevezett átfordulási elméletének az alapjait, de számos más kutatóval a mai napig foglalkozik a részletek kidolgozásával. Ez az

18 A. KOESTLER: *A teremtés*, Európa, Budapest, 1998, 57.



átfogó, alapvetően az emberi motivációkat és különböző viselkedésformákat magyarázó teória kapcsolódik az eddig ismertetett humorelméletekhez, és sok szempontból ki is egészíti, tökéletesíti őket.

Apter arra a kérdésre kereste a választ, hogy egy ember viselkedése időről időre miért változik ugyanabban a helyzetben; hogy lehet az, hogy egy konzisztens személyiségjegyekkel jellemezhető ember sokszor szinte önmagával teljes ellentmondásban cselekszik. A jelenség magyarázatát a személy arousalszintjével hozta összefüggésbe. A korábbi feltevésekkel szemben azonban ő kétféle, egymással ellentétes tulajdonságokkal jellemezhető stabil éberségi állapotot feltételezett. Elmélete szerint az ember folyamatosan vált a kétféle állapot között, vagyis átfordul egyikből a másikba, mivel a kétféle állapot együttes jelenléte kizárt. Mindkét izgalmi szintre jellemzőek az arousalszintekről eddig megismert törvényszerűségek, vagyis a személy mindkét állapotban az optimális szintnek a fenntartására törekszik, melyet a külső ingerek ellensúlyozására vagy épp azok segítségével ér el.<sup>19</sup>

A humorra való fogékonyság szempontjából Apter szerint az ember lehet telikus vagy paratelikus állapotban. A telikus állapot jellemezhető a komolyságra való hajlammal, az elmélyülés igényével, a távlati céloknak, terveknek megfelelő viselkedéssel, a valóság elemeire való koncentrálással és a teljesítményorientáltsággal. Ezzel szemben a paratelikus állapot a játékos beállítódással, a pillanatnyi élvezet keresésével, a spontaneitással és a világnak a hétköznapitól eltérő észlelésére való hajlandósággal írható le. Mindkét állapotnak megvan a jellemző arousalszintje. Míg az ingerkerülő, telikus állapotban az alacsony szintet preferáljuk, az ingerkereső, paratelikus állapotban az arousal magas szintjét érezzük optimálisnak. Így lehetséges tehát, hogy ugyanarra az emberre ugyanaz az inger teljesen különbözőképpen is hathat.<sup>20</sup>

A két állapot között akár egy külső esemény, de tudatos belső irányítás hatására is bárkikor bekövetkezhet az átfordulás. Ez a folyamat történhet néhány perc alatt, de akár órákig is eltarthat, lényeg, hogy a két állapot közti ide-oda váltás folyamatosan jelen van az életünk során.

Számunkra most tehát a paratelikus állapot a jelentősebb, hiszen ebben vagyunk fogékonnyak a humorra, ilyenkor tudjuk észrevenni az élet napos oldalát. Ugyanezt az éberségi szint irányából közelítve úgy tudjuk megfogalmazni, hogy a humor hatása a paratelikus állapotban tűnik kívánatosnak és emeli az arousalszintünket az optimálisan magas szintre. Azt is hozzá kell tenni, hogy Apter szerint a humor észleléséhez is alapfeltétel, hogy a személy paratelikus állapotban legyen, mivel telikus állapotban a humorizálás már kellemetlenül magas izgalmi állapotot okozna, így kerülendő viselkedésnek minősül.<sup>21</sup>

Másodsorban fontos kiemelni az elméletből azt az észrevételt, mely szerint a két állapot között akár tudatosan is át tudjuk fordítani magunkat. Ezzel a képességgel ugyanis lehetőségünk nyílik arra, hogy a telikus és paratelikus állapotaink közötti akaratlagos váltással

19 G. A. GOW: *Mobilszórakozás és mindennapi élet*: [http://www.mediakutato.hu/cikk/2004\\_04\\_tel/03\\_mobil-szorakozas\\_es\\_mindennapi\\_élet](http://www.mediakutato.hu/cikk/2004_04_tel/03_mobil-szorakozas_es_mindennapi_élet) ■ 20 M. J. APTER: *Personality Dynamics. Key Concepts In Reversal Theory*: [http://michaelapter.net/wp-content/uploads/2016/04/Personality\\_Dynamics.pdf](http://michaelapter.net/wp-content/uploads/2016/04/Personality_Dynamics.pdf) ■ 21 TISLJÁR R.: *A humor szerepe és szerveződése a társas kapcsolatokban*, i. m. 31.

magunk alakítsuk játékos életszemléletünket és a humorra való fogékonyságunkat hétköznapijainkban, akár az első pillantásra nehéznek tűnő élethelyzetekben is.

A telikus és a paratelikus állapotok közti különbség szemléltetésére kiválóan alkalmas a film két fő karakterének, Mr. Banksnek és Mary Poppinsnak az összehasonlítása. Mr. Banks számos megszólalása tökéletesen leírja a telikus állapot jellemzőit. A reggeli jelenetben a paratelikus állapotban lévő szakácsnő önfeladt énekét a ház ura, telikus állapota teljében, rémséges nyávogásnak és egy esetleges betegség jelének tartja. Amikor a gyerekek táncolva és dalolva érkeznek a reggelizőasztalhoz, Banks papa jókedvüket idétlenségnek minősítve egyetlen szóval elhallgattatja őket, s mindeközben mit sem veszít merev komolyságából. Elutasítja felesége feltételezését, miszerint ő rosszkedvű volna, hiszen a kedélye sohasem ingatag, csak épp szét tudja választani a szívdertítő jókedvet és az idegborzoló kergeséget. Ez a különbségtétel tökéletesen ragadja meg a kétféle állapot különböző arousalszintjének megfelelő vidámsági fok megítélését. Szintén jellemző momentum, hogy Banks papa az általa „pokoli felbolydulásnak” vagy „gyalázatnak” címkézett jókedvű helyzetekre minden alkalommal észszerű magyarázatot követel feleségétől vagy Mary Poppinstól, hiszen ebben az állapotában a vidámságnak és a bolondozásnak semmi kézzelfogható értelmet nem képes tulajdonítani.

Vele szemben Mary Poppins már bemutatkozása során megjeleníti a paratelikus állapot legfőbb jellemzőit, amikor a gyerekek által megfogalmazott hirdetés követelményeit sorolja. Az igények között szerepelt, hogy az új dada legyen vidám természetű, ismerjen sok játékot, és legyen kedves, s Mary Poppins ezt mind igaznak ismeri el magára nézve. Bár a többi feltétel egyeztetésére már nem kerülhet sor, a későbbiek során az új nevelőnő egyértelműen bebizonyítja, hogy jóllehet az általa képviselt játékos, rugalmas és újszerű életfelfogás, a gyerekekkel való éneklés, nevetés és humor telikus nézőpontból értelmetlennek tűnik, nélkülözhetetlen része a teljes életnek.

## A HUMORÉRZÉK FEJLESZTÉSE ÉS A LELKI EGÉSZSÉG

*Paul McGhee* kortárs pszichológus és világszerte elismert humorkutató 2010-ben publikálta hét lépésből álló humorfejlesztő programját. A számos felmérés alapján működőképesnek bizonyult módszer célja a mindennapok stresszhelyzeteivel való hatékonyabb megküzdés, valamint az étellel való nagyobb elégedettség és boldogság elérése. A szerző szerint az út bárki előtt nyitva áll, a cél még azok számára is elérhető, akik az általa „Szélsőséges Komolyságnak” vagy súlyosabb esetben „Szerzett Boldogsághiány Szindrómának” nevezett állapotól szenvednek, vagyis már olyan mértékben elvesztették a humorra és nevetésre való képességüket, hogy a könnyedség hiánya már érzékelhetően rontja életminőségüket.<sup>22</sup>

Korábbi kutatásai során McGhee számtalan megközelítésből vizsgálta a humor jelenségét. Neki köszönhetjük többek között az első olyan elméletet, amely a kognitív fejlődéssel párhuzamba állított gyermekkori humorfejlődést dolgozza fel. Humorfejlesztő programjának minden lépését tudományos eredményekre alapozta, melyek ismertetésétől azonban

22 P. MCGHEE: *Humor as Survival Training for a Stressed-Out World, The 7 Humor Habits Program*, Author House, Bloomington, 2010, 10.

a tanulmány terjedelmi korlátai miatt most eltekintünk. A következőkben röviden áttekintjük a humor fejlesztéséhez vezető hét lépést, amelyet McGhee javasolt.

Az erre kialakított többhetes program során McGhee nagy hangsúlyt helyez az aktív gyakorlásra, a humorral kapcsolatos kérdések tudatos végiggondolására és a folyamatos ön-reflexióra. Egy-két hetet javasol minden új készség gyakorlására, hogy azok tartósan be tudjanak épülni személyiségünkbe.

Első lépésként egy humorteszt elvégzését és néhány kérdés átgondolását irányozza elő, melyek segítségével felmérhetjük humorérzékünk jelen állapotát, és feltérképezhetjük a humorérzékünkre ható különféle tényezőket. Ha a program elején őszintén válaszolunk a kérdésekre, a kurzus végén ugyanezen teszt kitöltésével adatszerűen is felmérhetjük a változást. A teszt elvégzése után az első teendőnk az általunk humorosnak talált tevékenységek összegyűjtése és gyakorlása, legyen szó akár vicces filmek megtekintéséről, kabaréműsorok hallgatásáról vagy humoros képregények olvasásáról.

A második szakasz feladata a játékos hozzáállás fejlesztése. Mivel a humor egyfajta szellemi játék, McGhee szerint elengedhetetlenül fontos ennek a könnyed szemléletnek az elsajátítása. A szerző ennél a pontnál a játszás tevékenységének újrafelfedezésére biztat, többek között például a gyerekek játéktevékenységének megfigyelésével. De ennél többre is szükség van a megfelelő cél eléréséhez, így ezen a héten feladataink között szerepel a társasjátékozás s a fizikai aktivitásban való játékoság és öröm újra megtalálása.

A harmadik héten a szívből jövő nevetést gyakoroljuk. A szerző több szempontból is alátámasztja a nevetés testi és szellemi egészségre gyakorolt pozitív hatását, így feladatul tűzi ki nevető emberek megfigyelését, hallgatását és a minél gyakrabban bekapcsolódást a nevetésbe, tudatosan hangosabban és kitartóbban, mint ahogy azt magunktól tennénk.

A negyedik szakaszban kapjuk az első valódi készségfejlesztő gyakorlatot. McGhee egyrészt megosztja a viccek hatékony memorizálásának és élvezhető továbbadásának módszereit, másrészt a befejezetlen viccek általa kifejlesztett technikájával hozzásegít a verbális humor erősítéséhez.

Ötödik lépésként hétköznapi életünk humoros részleteire irányítja a figyelmünket. A tréning részeként észre kell vennünk a szemünk elé kerülő vicces szituációkat, nevetésre ingerlő feliratokat, plakátokat, újságcímeket, mintegy kandikamerán keresztül nézve mindennapjainkat.

A hatodik héten a program legnehezebb lépése következik: saját magunkon is meg kell tanulnunk nevetni. Elsőként listát kell készítenünk azon gyenge pontjainkról, amelyeken eddig egyáltalán nem tudtunk nevetni, s tudatosítani, hogy ezekkel kapcsolatban nehézségeink vannak. A következő lépésben a szerző arra biztat, hogy osszunk meg egyet-egyét ezekből a gyengeségeinkből másokkal, anélkül hogy viccelődnénk rajtuk, hiszen már maga a nehézség beismerése segít közelebb kerülni a megoldáshoz. Végső feladatként pedig találunk ki néhány szellemes megjegyzést azon tulajdonságainkkal vagy helyzetekkel kapcsolatban, amelyek zavarba hoznának, hogy adott esetben már az előre elkészített humoros reakcióinkat tudjuk használni.

A hetedik szakaszban a humor nehéz helyzetekben való alkalmazására kerül sor. Ez jelentheti majd a legnagyobb értéket és segítséget életünk során. Első lépésként McGhee múltbéli nehéz helyzeteink humorszempontú elemzését és mások problémáinak hasonló végiggondolását javasolja gyakorolni („mi volt/lehetett volna benne vicces?”). Mivel

egyikünk élete sem mentes a mindennapi kisebb-nagyobb stresszhelyzetektől, a saját életünkben is bőven találhatunk elemeznivalót, s idővel saját nehézségeinkben is meg tanulhatjuk felismerni a humoros elemeket.

Végül a szerző a tanultak gyakorlati ismételését, állandó fókuszban tartását és tudatos alkalmazását kéri, hogy az egyes lépésekben elsajátított készségek teljes mértékben beépülhessenek a hétköznapijainkba.

A humorfejlesztés eredményét, a humor stresszoldó és problémamegoldó szerepét láthatjuk a Mary Poppins-film legfontosabb jelenetében, amikor kirúgatójának pillanatában Mr. Banks szembeszáll bankbeli előljáróival.

Banks papát a többi bankár szeme láttára megszegyenítik: felelősségre vonják, és úriemberi mivoltának minden jelképét megtiporják, a kalapját összetépik, öltönydíszét leszakítják, esernyőjét kifordítják. Benne azonban ebben a helyzetben érik meg Mary Poppins üzenete, s a megaláztatásra humorral, teljes képtelenséggel és felszabadult bohóckodással válaszol. Sárba tiprása után megkérdezik tőle, van-e még valami mondanivalója, a többiek nyilvánvalóan bocsánatkérésre és összetört esedezésre számítanak. Ehelyett azonban Mr. Banks csak egy szóval – szuperkalifradzsilisztikexpialidózus – válaszol. A szó, amelyet a gyerekein keresztül Mary Poppinstól tanult, és életében először most képes hibátlanul kimondani, felszabadítja benne a gyermeki könnyedség erejét, életének legnagyobb bukása percében nevetni kezd magán, kifordítja a helyzetet, amelyet tragikusnak is megélhetne, s végül énekelve kitáncol a bankból.

A jelenet tulajdonképpen a humor gyakorlati alkalmazásának legmagasabb szintjét mutatja be, amelyet Banks papa Mary Poppinsnak köszönhetően tanulhatott meg. A bankár viselkedéséből – mintegy Freud tételét is alátámasztva – látható, milyen energiefelszabadító és feszültségoldó hatása lehet a humornak a legnehezebb helyzetben is, s hogy Berlyne elméletének megfelelően Banks papa arousalszintje a humor hatására optimális szintre kerül, s a férfi a tánc és az éneklés segítségével ott is tartja. A meghökkentően oda nem illő szó kimondásával tanúi lehetünk a bankár bizsocioatív gondolkodásmódjának, mely szükséges a humor létrejöttéhez, valamint annak, hogy telikus tudatállapotát átfordítja az Apter elméletét alátámasztó, akaratlagos, paratelikus állapotba. Egyszóval Banks papa bebizonyítja, hogy Mary Poppinsnak köszönhetően elérte a humor gyakorlati alkalmazásának legmagasabb fokát, képes magán, a saját problémáin, kudarcain és veszteségein is nevetni; ezáltal ha megszüntetni nem is tudja a nehézségeket, de könnyebb szívvel képes elviselni őket.

S bár a varázslatos nevelőnő számunkra sajnos nem áll rendelkezésre teljes valójában, a humorral való elméleti és gyakorlati foglalkozás, a róla szóló töprengések hozzásegíthetnek saját humorérzékünk s ezáltal lelki egészségünk és életminőségünk javításához.

*A szerző mentálhigiénés szakember.*



**Orsolya Ébner: Humor In the Service of Mental Health – or Mary Poppins and a Teaspoon of Sugar.** *This study starts with the examination of the meaning of mental and spiritual health and continues with discussing the difficulty of defining humour itself. After that, five humour-related theories are presented together with their practical aspects, each illustrated by a scene from the film Mary Poppins. The first theory is about the energylevel-increasing and stresslevel-decreasing effect of humor, based on Freud, and the relation between the sense of humour and the playful nature of infants. Berlyne's theory follows, observing a person's actual inner state and outside circumstances that can influence one's sense of humour. Koestler focuses on the importance of the cognitive aspects of humor, while Apter's reversal theory points out that the sense of humour is not something determined by genetics or social background but it is a skill that can always be developed. The study ends with McGhee's practical approach on the ways one's sense of humour can actually be improved.*

**Keywords:** *sense of humor, theory of humor, humor training, Mary Poppins.*

