

Poczucie humoru można wyćwiczyć

20 czerwca 2021

Śmiech jest zaraźliwy – trzydziestokrotnie częściej śmiejemy się w towarzystwie innych niż w samotności. Naukowcy twierdzą, że poczucia humoru można się nauczyć. „Prowadzone są specjalne treningi humoru” – mówi Natalia Banasik-Jemielniak z Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej.



Poczucie humoru to zdolność postrzegania rzeczy śmiesznych, zabawnych, pewien rodzaj wrażliwości na komizm. „Przyjmuje się, że poczucie humoru jest konstruktem wielowymiarowym, tzn. obejmuje nie tylko jeden aspekt, ale na poczucie humoru składają się takie umiejętności jak tworzenie humoru, jego wyrażenie, rozumienie, no i w końcu reagowanie na humor, czy na komizm” – tłumaczy Natalia Banasik-Jemielniak, przewodnicząca Zespołu Badań nad Językiem i Humorem z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie.

Różnych ludzi śmieszą różne rzeczy. Niektórzy mogą odczuwać rozbawienie żartami, które poruszają tematy tabu, takie jak seks, czy religia. „Natomiast są osoby, które takie żarty odbierają, jako obraźliwe” – podkreśla Banasik-Jemielniak.

„Takie podejście do humoru może być związane z kulturą, z otoczeniem społecznym, ze środowiskiem, z którego pochodzimy, z pewnymi normami i wartościami, z którymi się utożsamiamy” – wyjaśnia.

Wiele badań pokazuje, że poczucie humoru jest związane z cechami osobowości, czy też z cechami temperamentu. „Na przykład metaanaliza opublikowana w tym roku, przeprowadzona przez Plesena i współpracowników, pokazała, że taki styl humoru, który nazywa humorem prozdrowotnym, taki humor pozytywny, żarty które nie są generalnie obraźliwe dla nikogo, ani obraźliwe dla opowiadającego, są pozytywnie skorelowane z ekstrawersją, ugodowością, sumiennością i otwartością na doświadczenie, natomiast negatywnie skorelowane z neurotycznością” – wymienia Natalia Banasik-Jemielniak.

Jej zdaniem, należy jednak być ostrożnym w interpretowaniu wyników tego typu badań, bo „to, że natężenie jakiejś cechy osobowości jest związane z pewnym stylem humoru, to nie oznacza wcale, że ten styl humoru wynika z samej osobowości”.

Jedno z badań nad humorem pokazuje, że „samoocena jest skorelowana negatywnie z zastosowaniem humoru negatywnego”. „To znaczy, im ktoś lepiej myśli o sobie, im ma wyższą samoocenę, tym rzadziej używa takiego humoru, który może potencjalnie obrazić osobę” – wyjaśnia badaczka humoru.

Poczucie humoru ma funkcje społeczne. „Wyniki badań pokazały, że jest 30-krotnie bardziej prawdopodobne, że będziemy się śmiać z jakiegoś bodźca komicznego, jeśli będą obecni inni ludzie, niż gdy pozostajemy sami. Czyli jeśli oglądamy film sami, być może nie będziemy reagować śmiechem, natomiast jeśli oglądamy go z przyjaciółmi, w towarzystwie innych ludzi, to drastycznie wzrasta szansa, że będziemy się śmiać” – podkreśla Banasik-Jemielniak.

Już ponad dwadzieścia lat temu w czasopiśmie „Nature” badacze zidentyfikowali mały fragment mózgu wielkości 2 na 2 cm, który

prawdopodobnie jest odpowiedzialny za reagowanie śmiechem. Elektrostymulacji mózgu została poddana wówczas 16-letnia pacjentka, która trafiła do szpitala z powodu napadów padaczkowych.

„Za każdym razem, gdy ten fragment – część mózgu, która nazywa się lewy górny zakręt czołowy był stymulowany, to dziewczynka się śmiała. Jeśli był stymulowany silniej, to ona reagowała mocnym śmiechem, jeśli ta stymulacja była niska, to dziewczynka się po prostu uśmiechała” – podała Natalia Banasik-Jemielniak.

Pacjentce podczas elektrostymulacji pokazywano różne obrazki i ona za każdym razem przypisywała ten śmiech temu bodźcowi. „Jeśli był jej pokazywany obrazek krowy (...) i jeśli następowała stymulacja tego lewego górnego zakrętu czołowego, ona zaczynała się śmiać i pytano ją, dlaczego się śmieje, ona mówiła, bo ta krowa jest taka śmieszna” – opisuje badaczka z APS.

I choć badania pokazują, że poczucie humoru jest związane z różnymi cechami osobowości, nie oznacza to wcale, że humoru nie można się wyuczyć i że swojego poczucia humoru nie można zmienić. „Wręcz przeciwnie. Prowadzone są specjalne treningi humoru” – mówi Banasik-Jemielniak. O treningach śmiechu być może wiele osób słyszało. „W dużym stopniu wiąże się to z tym, że śmiech jest zaraźliwy i jeśli ktoś się głośno śmieje, to my mamy też skłonność, żeby zacząć się śmiać” – tłumaczy badaczka.

Podstawowym elementem treningu śmiechu jest właśnie przebywanie wśród osób, które się śmieją. „Poczucie humoru w ogóle jest postrzegane jako pewnego rodzaju umiejętność, dlatego tym bardziej możemy mówić o tym, że da się to wytrenować. Często jest tak, że mówimy, że śmiejemy się z pewnych żartów, kiedy coś jest śmieszne, ale gdybyśmy zaczęli obserwować, z czego się śmiejemy, to dostrzeżemy, że to jest tak, że śmiejemy się w towarzystwie innych ludzi” – podkreśla.

Treningi humoru polegają m.in. na tym, że sugeruje się ludziom, aby otaczali się humorem, który sprawia im przyjemność, szukali komizmu w życiu codziennym, starali się go dostrzegać i tworzyć humor, opowiadać dowcipy, jeśli nawet na co dzień tego nie robią,

Zdaniem specjalistki, warto otaczać się ludźmi, którzy często się śmieją. „Można ćwiczyć takie humorystyczne nastawienie, nawet jeśli coś się nam nie uda, możemy się starać obracać to w żart i za każdym razem jest taka szansa, że będzie wychodzić nam to lepiej. Taka ogólna rada dotycząca treningu humoru jest taka, żeby śmiać się częściej i starać się dystansować do trudnych sytuacji, obracać je w żart, żeby szukać humoru w życiu codziennym i też śmiać się z samego siebie!” – radzi badaczka humoru Natalia Banasik-Jemielniak.

Autorstwo: Anna Mikołajczyk-Kłębek

Zdjęcie: [Poison_Ivy](#) (CC0)

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl