Эмоциональное дистанцирование и чувство юмора

Без него большинство наших шуток будут не смешными

Ключевые моменты:

- Эмоциональное дистанцирование от определенных событий помогает нам справляться с трудными ситуациями.

- Это особенно верно, когда «уязвимые места» и «недостатки» мы делаем доступными для юмора.

- Именно эмоциональное дистанцирование позволяет нам шутить над торжественными и трагическими моментами нашей личной и коллективной истории.

Поскольку смех говорит что-то очень важное о чувствах других людей, раскрывает отношение к равенству, дружбе и статусу, а также вызывает приятные ощущения, мы неизбежно будем пытаться намеренно его вызвать. Целенаправленные попытки вызвать чувство веселья - эмоцию, которая, превышая определенный порог, побуждает человека смеяться — это то, что мы обычно имеем в виду, когда говорим о «юморе».

Связь юмора со смехом

Философы и ученые давно опираются на юмор в своих попытках понять, почему люди смеются. В конце концов, проявления спонтанного смеха могут быть совершенно непредсказуемыми. Можно часами или днями наблюдать за людьми и ни разу не увидеть, как они смеются. По этой причине исследователи, считающие смех количественно измеримым (или хотя бы поддающимся описанию) аспектом человеческого поведения, стремятся проводить исследования там, где смех проявляется наиболее достоверно - в ассоциации с юмором.

К сожалению, такой подход многих завёл в сложный лабиринт, где причина и следствие безнадежно запутаны. Смеемся ли мы потому, что что-то юмористическое, или юмористическое что-то потому, что мы смеемся? Социологи, психологи, антропологи и другие исследователи искали общие темы или методологии в различных формах юмора. Юмор сравнивали и классифицировали, его функции объясняли и прославляли, но объединяющая теория юмора и смеха оставалась неуловимой (Apte 1985, Craik and Ware 1998, Esar 1952, Gruner 1978, Keith-Spiegel 1972).

В ходе своего исследования я пришел к выводу, что смех невозможно полностью понять, если рассматривать только вторичное влияние на наше поведение. Я не верю, что смех развивался как адекватная реакция на клоуна или комика, на шутку или каламбур. Изначально было спонтанное выражение взаимной уязвимости, а намеренное внушение этих чувств с помощью юмора, появилось позже.

Действительно, многое из того, что мы считаем юмором, не более чем анекдот, рассказывающий о событиях или ситуациях, которые мы нашли «смешными». Более современные воплощения юмора замысловаты, сложны и часто довольно тонки, но в их основе всегда лежит уязвимость, смена статуса и желание поднять или опустить других. Давайте начнем с основного понятия - ***дистанцирования.***

Дистанцирование как понятие

Дистанцирование - это термин, обозначающий процесс или чувство уменьшения эмоциональной привязанности. Оно может быть результатом либо ухудшения личных взаимоотношений, либо увеличения объема знаний. Дистанцирование - это то, что мы испытываем почти со всеми явлениями, связанными с эмоциями.

Что я имею в виду под «снижением личной взаимосвязи»? В некотором смысле, это означает снижение эмоциональной реакции на что-то, что происходит или произошло со мной, по сравнению с тем, что происходит с другим человеком. Как правило, интенсивность переживаний человека по поводу какого-либо события или обстоятельства зависит от того, насколько непосредственно оно его затрагивает. Попадание под ливень затрагивает вас полностью. То же самое несчастье, постигшее члена семьи, - несколько меньше, сослуживца - еще меньше, а недавнего знакомого – совсем чуть-чуть. Так, упасть во время катания на коньках может показаться ничуть не смешным тому, кто упал, слегка забавным его или ее спутнику и уморительным незнакомцу, находящемуся рядом. Это дистанцирование в силу прогрессирующего снижения социальной взаимозависимости.

Разновидность этого типа эмоциональной отстраненности возникает с течением времени. Время, как правило, влияет на то, как мы осмысливаем как события собственной жизни, так и нашу связь с другими людьми. Злость, смущение, беспокойство и даже ужас, которые мы испытываем в тот момент, когда впервые обнаруживаются уязвимые места и недостатки, обычно исчезают с течением дней, месяцев и лет.

Информация также может способствовать своего рода дистанцированию. С дополнительным знанием о последствиях, черты характера или действия, которые раньше считались серьезными недостатками, теперь могут восприниматься как примеры забавных уязвимостей. Если бы водитель гоночного автомобиля потерял управление и врезался в стену, большинство эмоционально зрелых людей не нашли бы в этом ничего смешного. Однако, узнав, что гонщик не пострадал, то же самое событие вполне может показаться смешным.

Дистанцирование и юмор

Концепция дистанцирования имеет решающее значение для всестороннего понимания смеха а, особенно, чувства юмора. Это то, что позволяет нам трансформировать в нашем сознании черты и события, которые в противном случае были бы интерпретированы как недостатки, в то, что мы теперь можем рассматривать как уязвимость. Это именно то, что имел в виду Мел Брукс, когда

сказал: «Трагедия — это когда я порезал палец. Комедия — это когда ты падаешь в открытую канализацию и умираешь». Дистанцирование позволяет нам шутить над самыми трагическими событиями в истории человечества: геноцид, рабство, войны, голод, пандемии, землетрясения, вымирание, природные и техногенные катастрофы, которые преследуют наш вид с самого начала. Но поскольку они произошли с далекими незнакомцами или случились много лет назад, то в современном контексте стали темой для шуток.

Оригинальная статья: John Charles Simon - Emotional Distancing and Its Relationship to Humor, January 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, эмоции, дистанцированность, эмоциональная дистанцированность, отчужденность, юмор, смех, уязвимость.

