

BAGDY EMÓKE

Lélekderűnk tükre: a nevetés

*„Akkor megtelt a szánk nevetéssel,
nyelvünk pedig a vigadozással”
(Zsolt 126,2)*

Nevetni jó, még a fájdalom mélypontjából is szabadító. A nevetésen elmélkedni annyi, mint az emberi lényegen töprengeni. A szaktudományos közelítés gelotológiának (gelos – görögül nevetés) nevezi a vizsgálatára szakosodott irányzatot, amely magához öleli a filozófiai feltevéseket is. Nevezetesen azokat, amelyek megkísérlik értelmezni az emberi természet eme kitüntetett adományát, megnyilvánulási lehetőségét. A mi pszichológiai optikánk szükségképpen szűkös a jelentésvilág összetettségéhez képest, irányvételében pedig szelektív. Tisztában vagyunk azzal, hogy a nevetés „csillagvilágából” csak néhányat csodálhatunk meg, mégis felfedhetjük, hogy az igazi lélekderű a Teremtő ajándéka létbe vetettségünk szorongásának és fájdalmainak enyhítésére, egymás vigasztalására, szeretetkapcsolatunk, emberi szövetségünk megerősítésére.

A nevetés ezer arca

Végtelen gazdagságú nyelvünk elnevezésbeli sokfélesége is láttatja, hogy a nevetés ezerarcú! Az ember kacag, kacarászik, vihog, vihorászik, nevetgél, derül valamin, hahotázik, röhög, röhécsel, vigyorog, kinevet, „kibuggyan a kedve” (Áprily Lajos költői kifejezésével), jókedvre derül, s folytathatnánk a felsorolást. A hasonlatok szárnyán még messzebbre is juthatnánk. Van, aki gurul a nevetéstől, halálra neveti magát, nevet, mint a fakutya, nyerítve nevet, bántó módon vigyorog, önfeledten kacag stb. Amin nevetünk, az lehet neveltséges, mulatságos, neveltető, komikus, kacagtató, röhejes, humoros, tréfás stb.

Anélkül, hogy a magyar szinonimaszótár megidézésére vállalkoznánk, állíthatjuk, hogy a nyelvi sokféleség a jelenség gazdag sokszínűsége mellett szól. Különös, hogy a „kinevetés” elnevezés szerényen megbújik a pozitív jelentések sorában, noha a jelentősége kimagasló. Valakin, valamin, néha önmagunkon nevetve nem is szeretünk rágondolni, hogy mások is nevethetnek rajtunk. A kinevetés baljós fogalmában a nevetségessé válás, megszegyenülés réme kísért.

A nevetés természetes születési helye és környezete az emberi közösség. Kinevetjük az emberi tökéletlenséget, szórakozottságot, túlszabályozottságot, mechanikus gépiességet, figyelmetlenséget, de a „normálistól”, a szabályostól, az elvárható viselkedéstől való eltérést is. A küllemi vagy viselkedési rendellenességet szintén a (ki)nevetés büntetése sújtja – ezért fontos büntető-szabályozó szerepet tölt be az életünkben. A „zavarkeltő” helyzetek, ahol felborul az élet begyakorolt rendje, a helyzethez oda nem illő elemek miatti feszültség nevetésre ingerel, amellyel kirekesztjük a „szabálytalant” („hogya kerül a csizma az asztalra?”), megbüntetjük azt, aki kilóg a sorból, mert más, mint mi (rezes az orra, csetlik-botlik, nem tud „viselkedni”). De a túlszabályozottat, a merev, gépies, az élet látszatát keltő, valójában nem életrevaló (alkalmazkodásképtelen) rugalmatlanságot, igazodás-képtelenséget is ezzel az eszközzel próbáljuk korrigálni.

Bergson szép metaforája kívánczik ide – eredeti szerzői üzenetképpen: „a társadalom (...) az alkalmazkodás mind nagyobb rugalmasságát kívánja meg tagjaitól, s folytonosan felszínre dobja az ily nagy tömeghez hozzá tartozó zavarokat, és a nevetés, e hullámlások vonalait hangsúlyozva, hasznos feladatot teljesít. Így küzdenek a hullámok is szüntelenül a tenger felszínén, (...) torlódnak, összeütkeznek, egyensúlyukat keresik. Fehér, könnyű, vidám hab rajzolja meg változó vonalaikat. A menekülő áram olykor a part homokján felejt egy kevéske habot. Az ott járó gyerek a kezébe fogja, s csodálkozik, hogy pár pillanattal később csak csepp víz marad a kezében, de még sósabb, keserűbb víz, mint ami a hullámmal érkezett. A nevetés is csak úgy születik, mint ez a hab, múltó lázongásokat jelez a társadalmi élet felszínén. Mindjárt meg is rajzolja e rezdülések mozgékony vonalát. Maga is sóval telített. Pezseg, akár a hab. Csupa derű. A filozófus pedig, aki tenyerébe veszi, hogy megízlelje, néha túlságos keserűséget lel benne cseppnyi anyagához képest.” (Bergson, 159.)

A bergsoni közelítés a kinevetés társadalmi hasznosság-kereső – mondhatni értelemkutató – buzgalmában az elválasztó és kirekesztő funkciót nagyítja fel – lemondva a nevetés lehetséges pozitív, feloldó, felszabadító és együttes élményadó hatásáról.

Heller Ágnes joggal utal arra, hogy a nevetést valamire méltató filozófusok (jegyezzük meg, hogy mind férfiak!) szívesebben tekintenek a „kinevetés” felől erre az állapotélményre. Hobbes pl. a nevetés alapszituációjának azt tartja, amikor a hatalom birtokosa a legyőzött ellenfél nyakára helyezi talpát. A nevetésnek hatalmat, erőszakfunkciót tulajdonít. A nevetés a kinevetettet mintegy meg-

semmisíti, de feltétlenül brutalizálja, sérti. A nevetés által a másik fölött szerzett hatalom pszichológiailag az alávetett helyzet megfordítása, az így szerzett fölényben győztesek lehetünk. Valóságosan ugyanis a hierarchia magasabb fokán levő személy csak nevetető lehet, kinevetése tilos vagy következményes. A főnök viccein „kötelező” nevetni, a főnököt azonban veszélyes nevetéssé tenni.

A filozófus optikájából a nevetés figyelemre méltó vonása, hogy egész lényünket igénybe veszi, teljes (testi-lelki-szellemi) valónkat kisajátítja. Ha nevetünk, semmi másra nem vagyunk képesek. A kitörő és szaggatott hangok (konvulzív-kompulzív) paroxizmusában akaratlan affektív kisülések zajlanak. A megnyilvánulás elementáris, egyszersmind válasz valamire, amire vonatkozik, amivel kapcsolatban áll. Megértéséhez a *conditio humanából*, az ember sorsából kell kiindulnunk, állítja Heller.

Az emberi lény a világba vetettségében magával hozza egyedi genetikai meghatározottságát (genetikai apriori), benne foglalt az általános (emberi) és individuális páratlanság-kódja. Az emberi mosoly egyforma és mégis egyéni. Az általános és egyedi közti „különös” terep az ember szociális meghatározottsága (szociális apriori). Létünk kezdetétől rá vagyunk utalva arra, hogy a genetikai apriorit hozzáillesszük a szociálishoz. Ezt a funkciót segíti a kultúra és a szocializáció folyamata. Az összeillesztés azonban sosem sikerül teljesen. A hézagban vagy eresztékekben feszültség generálódik. A nevetés (miképp a paroxizmális tengely másik pólusán a sírás is) az ember válasza a hiátusra (hézagra). Kifejezi az emberi sors abszurditását, a szakadék átugrási képtelenségét, de még a hiánytalan átívelési lehetőség nehézségeit, olykor megvalósíthatatlanságát is. Aki/ami kiváltja a nevetést, az a szociális apriorihoz tartozik, abban rejlik (ezért módosul a tartalma). Aki nevetéssel, sírással válaszol, az a genetikai apriori, az egyszerűség ismételtelhetlen ötvözet. Az összeillesztés feladatának, egyszersmind az ember sorsának abszurditását kifejező nevetés (de a sírás is!) mégis átugorja a szakadékot, de másként – ellentétesen – hajtja végre (hacsak pillanatokra is) azt, ami lehetetlen. A sírás az egyedül lévő, magába (magányba) zárkózott ember válasza – miként a megszülető emberi lény felsírása, vagy miképp az első életévek (gyakoribb) sírásai, amelyek részvétet, részvételt hívnak elő másokból. A nevetés viszont kollektív szociális jelenség, a társulások, valahová tartozást kereső korakamasz életszakaszban különösen „természetes” gyakoriságú megnyilvánulás (vihognak a kamaszlányok, „röhög az osztály”).

A sírásban a magány egyed(ül)iség genetikai apriorija, a nevetésben az együttlét szociális apriorija nézőpontjából nyilvánulunk meg. De míg a sírásban „benne vagyunk” és részvétet mozgósítunk magunkban (önsajnálattal), sőt másokban is magunk iránt, sírásunkban a másokkal való azonosulás képtelenségén is kesergünk, addig a nevetés közösségi *aktus*, egyszersmind távolságtéremtő, racionális, ítélkező és nem együttérző. (Kétségtelen, hogy a kinevetéssel, esetleg nevetetővel való együttérzés, netán sajnálat blokkolja a nevetést. Egy iskolás gyermek elmesélte, hogy nem tud nevetni a bohóc

tréfáin, mert félti és sajnálja szegényt, hiszen mindig pórul jár.) Azokat nevetjük ki, akiknek nem sikerült a genetikai és szociális apriori összeillesztése. Mi, akik nevetünk, azoknak a nevében tesszük, akiknek mintha sikerült volna ez az összeillesztés. A hézagon, másságokon, a tőlünk idegenen, a tökéletlenül nevetünk tehát, a dadogón, a féltékenyen, a púposon, a fennköltön, a felsülőn, az úrhatnámon, az erkölcscsőszön, a parazitán, a balekon.

Nevetünk rajta, egyszersmind a bennünk hasonló tökéletlenségeken is, amelyekről a nevetés által már önmagunkat is elválasztottuk, ekképp elidegenített önmagunkat is ki tudjuk nevetni.

A távolságtéremtő és emelkedett pozícióból rátekintő nevetés a részvétet ébresztő sírással együtt mégis közös a distanciatéremtésben – véli Heller Ágnes. A részvét ugyanis nem teljes együttérzés, hanem részbeni (nem az egészet, hanem a részt veszi fel magába). A tragédia épp ezért tud – többek közt – katarziskeltő lenni: részben megőrizhetem személyes distanciámat, részben bevonódhatnak személyiségem érintett részei. A tragédia nem ríkatni akar, hanem elgondolkoztatni és tanítani, míg ami a könnyeket provokálja, az alacsony műfaj, giccs. A filmművészet különösen példagazdag e vonatkozásban. Mivel a nevetés eleve teljességgel distanciál a tárgytól, ezért a komédia bármilyen megjelenési formája „magas művészethez” tartozhat. A vásári bohózat, a csepűrágók művészete is lehet teljes értékű, ha tökéletlenségeink tükrét tartja elénk – miközben mi hihetjük, hogy nem vagyunk érintettek. A filozófiai közeli-tekéseknek a „kinevetésre” helyezett hangsúlyával szemben pszichológiai optikánk a pozitív vonásokat igyekszik megragadni.

A nevetés szerepe az emberi kommunikációban

Az interakciók kötőszövetében a tudatos nevetés formai gazdagságát találjuk meg. A nevetés interakciós, kommunikációs aspektusában atmoszférateremtő. Nevethetünk sokfélén, magunkon is – ilyenkor cyranói módon megelőzzük, hogy mások ne vessenek rajtunk. Akin, amin, amiből következően nevetünk, az már ezerféle lehet, egy azonban lehetetlen: másokért nem nevetünk. Ez magában véve is bizonyítja a kinevetés „részvétlenségét” és kognitív, mentális többletét. Noha az együttes élmény interakciós szinkronitásában mindünkből feszültség szabadul fel és utat talál kifelé. A nevetés tárgyán kívül maradunk, élvezzük, hogy nem mi vagyunk abban a helyzetben, annak a személynek a lelkiállapotában, akin/amin nevetünk. Saját nyomorúságainkon, elviselhetetlen állapotainkon is átsegítő a kívülmaradás. Ez a mentális kiszabadulási képesség lelki feszültség-feldolgozó és megküzdő stratégiánk fontos eszköze, úgynevezett coping-mechanizmus, amelynek lelki „trambulin-effektusa” van (Grünn).

Együtt a jó érzésben és külön(válva) a nem elviselhetőtől, a nem elfogadhatótól ezt a kettősséget hordozza a nevetés. Egyszerre bevon és körülhatárolja a beletartozó(ka)t, miközben kitoloncolja és

kívülrekeszti az „oda nem illőt”. Ezáltal a kommunikáció két alapvető funkcióját, az affiliációs (érzelmi) és kontrollfunkciót egyaránt magába foglalja (Smith és Mackie).

A kapcsolatfelvétel és -szabályozás terén a mosolynak, nevetésnek pótolhatatlan szerepe van. A mosolygó arccal közeledő embert, a nevetősebb hajlandóságú, jovialis személyt – és ahogy már említettük, a szebben nevetőt – rokonszenvesebbnek találjuk. A kapcsolatfelvételhez eleve jó ajánlólevél a mosoly. Idegen-helyzetben (vilamoson, pénztárnál, vasúti fülkében stb.) a szóba elegyedést gyakran mosoly vagy valamin együttnevetés indítja el, beágyazva ezzel a helyzetet a kölcsönös biztonság bizalmas légkörébe. A mosoly vagy nevetés javítja és meghatározza a találkozás alaphangulatát.

Üdvözlés és búcsúzás perceiben a mosoly és kézfogás, illetve integetés rituális viselkedéselemek. Tréfálkozó indító vagy elköszönő szavakkal lágyíthatjuk a helyzetet, kedvesebbé tehetjük a pillanatot, és enyhülhet a búcsúzás feszültsége, esetleg bánata.

A nevetés az együttlétek hangulati olajozószer, de mintegy társasjáték szerepet is betölt. „Dobd vissza a labdát” – mondj egy jót, mi nevetünk rajta. Ekképp állhat elő a „vicc-vicc hátán” egymást túllícitáló viccelődés. A nevetés szellemességet, eredetiséget fermentáló „angyali körré” formálja a mókamesterek segédletével az individuumok csoportját (Ignác).

A bizalmas, netán bizalmaskodó attitűd is nevetéssel lazítja fel és teszi befogadóvá a kapcsolati közeget. Ugratást, egymás kifigurázását, élcelődést, közös tréfálkozást, viccelődést, magunkon vagy egymáson nevetést akkor engedünk meg, ha családi, baráti vagy eléggé ismerős, elfogadó közegben vagyunk. Itt lehetünk ugyanis biztosak abban, hogy kölcsönös toleranciával viseljük el gyengeségeink szégyenének feltárulását, a tréfálkozásba burkolt keserűség nevetéssel történő kivetését, visszadobását másokra – vicc esetén „balek” figurákra vagy idegenekre.

Akire haragszunk, azzal nem tréfálkozunk. Ha képesek vagyunk valakivel közvetlenül humorizálni, az a tolerancia, rokonszenv, barátság vagy szeretet jele. Még a másik rovására történő élcelődésben is jelentősnek kell lennie az illetőnek az életünkben, így mintegy „megküzdünk” vele a humor eszközével. A humoros üzenetváltás olyan, mint ha „egy tálból cseresznyéznénk”. Akárkivel ezt nem tesszük meg.

A bizalmaskodó közeledésben éppen a nevetés határsértő jelenléte teszi a helyzetet feszültté. A kétértelműség szavaihoz társuló nevetés hívatlan vendég. Ahogyan egy illetéktelen kéz érintését, úgy a bizalmaskodó fél nevetését is sértőnek érezzük. Az egyénre szabott, találó humor és jóindulatú tréfálkozás össze nevetésében a felek (összeveszett családtagok, kollégák, sértődött szerelmesek) a korábban feszült viszonyt korrigálják. Ezért a nevetés békítő funkciójával is számolhatunk.

Lelki simogatás értékű az ajándékozás pillanatához társuló mosoly és nevetés, amely helyettesítheti az ölelést és a fizikai érintést.

Nevetéssel minősíthetünk, értékelhetünk valakit, valamit, eseményt, történetet, állapotot. Leértékelhetünk, büntetünk, elítélünk, megszégyenítünk, kirekesztünk, megbélyegzünk, de pozitív módon is értékelhetünk vele. A dicsérő, elismerő, megerősítő nevetést gyakorlta a taps jutalma is kíséri. Ebben a minősítő, viselkedésszabályozó funkcióban rejlik a nevetés szocializációs, nevelő ereje is.

A nevetés társas szabályozottságát példázza az is, hogy a nevetetés sokágú professzióvá vált. Sőt a nevetető műfajok is differenciálódtak. Az ember megszólításának életkorok szerinti műfajai is elkülönültek. Nevettethet a bohóc, a komikus, a humorista, a parodista, a komédiás. Nevethetünk a komikumon, vígjátékon, bohózaton, burleszken, humoreszken, paródián, tréfán, szójátékon, viccen, élcen, irónián, groteszken, szarkazmuson, és élvezhetjük a bábszínészek, a bohócok, a komédiások, a parodisták, a kabarészínészek, a hivatásos komikusok, a nagy nevetetők produkcióit.

Sajátos feszültségmezőt hordoznak a mentális inkongruenciák. Az irracionális már régóta nevetést vált ki az emberből. A bergsoni mechanikus, mint nevetnivaló, a molière-i gondolkodásmód rezüméje, szintén az inkongruencia lényegére épül.

Az abszurd mint e humorforma tetőfoka csak rövid ideig nevetésges, mert könnyen lendülhet át – távolságtartása miatt – a legkegyetlenebb embertelenségbe, és eltávolít a nevetés tárgyától. Az érzélgős viccelődés nem képes távolságot tartani, túl közel hoz, és a „bohócarcokról lekopik a festék”.

Az inkongruenciák feszültséget keltenek. Általában mentálist, olykor érzelmit. Feloldásuk nevetéssel jár. De egy feszült helyzetben bekövetkező, oda nem illő, bolondos esemény is képes nevetésbe oldani a kialakult feszültséget – gondoljunk csak egy krimi nézése közbeni oda nem illő beszólás-elszólás hatására: szerepünkben kibillentve nevetésbe fordítjuk át a szorongásunkat.

A nevetés visszahatása a nevetésre sokszorosan elemzett és kimutatott jelenség. Minél terjedelmesebb egy előadóterem, több a résztvevő, annál jobban nevetnek.

Közismert az is, hogy mosolyra húzva a szánkat, mosolyogni fogunk, leginkább a helyzet fonáksága miatt. Ekman, a San Franciscó-i egyetemen dolgozó, világhírűvé vált pszichológus a mosolygó arckifejezés felvételét követő élettani folyamatokat elemezve megállapította, hogy a „tökéletesen kivitelezett érzelem rövid idő alatt tökéletesen átéltté válik”. Az eljátszás az élmény-egészet hozza mozgásba, és közvetlen fiziológiai hatást gyakorol a testre a vegetatív idegrendszer útján. A *Zorba, a görög* című film filozofikus jelenetét idézi Ekman üzenete: „Uram, táncoljunk, a zene majd csak megjön valahonnan.”

A pozitív érzelmek pályáinak aktivizálása magukat az érzelmeket gerjeszti be és kelti életre. Hasonló elvekre alapozzák a Madan Kataria-féle nevetésgyakorlatokat, amelyekre még a nevetésterápiákkal kapcsolatosan visszatérünk.

A humor és nevetés szerepe a stresszkezelésben

A nevetés kanalizáló, feszültségelvezető funkciója Freud óta jól ismert. Hatékony lelki egyensúlyvédő működése miatt az ún. (feszültség)elhárító mechanizmusok közt tartják számon. Freud önálló tanulmányban elemzi a vicc, humor és komikum pszichodinamikai (pszichoanalitikus) elgondolásait és magyarázatait a viccnek a tudatalanhoz való viszonyában. Mi a kanalizációt az alábbiakban a stresszkezelésben betöltött „coping” szerepe szempontjából világítjuk meg.

Az utóbbi két évtizedben az egészségpszichológiai és magatartástudományi kutatások homlokterébe a „stresszmodell”, ezen belül a pszichoneuroimmunológiai összefüggések elemzése került (Lázár; Bárdos). Milyen lelki és magatartási lehetőségeink vannak az ártalmas stresszhatások csökkentésére, kivédésére vagy megszüntetésére?

A veszélyes következményekkel járó „passzív-elkerülő” választípus a stresszparancs („üss vagy fuss”) legrosszabb „megoldása”. Ez a tehetetlenségbe és szorongásba beszoruló embert stressztünetekre, később pedig betegségekre hajlamosítja. Aki sem nem üt, de el sem fut, hanem feladja a harcot, miközben egész lényé akciókészültségben marad, az ki van téve az önkárosító hatásoknak, pszichovegetatív „stresszbetegségeknek”, szorongásnak és depresszióknak. A stresszmodell keretében talán ezért vált a tudományos érdeklődés kitüntetett témájává a stresszel való megbirkózás, megküzdés (coping) önvédelmi módozatainak kutatása (Oláh).

Hogyan küzdhetünk meg a támadóval, és miképp védhetjük meg testi-lelki egyensúlyunkat, egészségünket? A humor és nevetés tapasztalhatóan is feszültségcsökkentő mivolta számos kutatást indított el, azzal a kérdésfeltevéssel, vajon lehet-e copingértékű szerepük a stresszkezelésben. „Coping alatt azt a mozgékony és változó kognitív és viselkedési erőfeszítést értjük, amellyel mindazon külső és belső műveletet kezeljük, amelyek próbára teszik vagy meghaladják képességeinket” (Oláh).

Többféle copingrendszer közül Lazarus modelljét követve vizsgáljuk meg, milyen coping lehet a humor és nevetés.

Ha a stressz elér bennünket, és az értékelés során fontosnak, de megoldhatatlannak találjuk az általa provokált helyzetet, akkor két lehetőségünk van a „beszorulás” elkerülésére: vagy a helyzeten próbálunk változtatni, elviselhetővé téve azt (ez az ún. elsődleges kontroll, amely problémaközpontú, megoldásorientált coping-mechanizmusokat mozgósít), vagy magunk keresünk változtatási lehetőséget (ez a másodlagos kontroll, amely érzelemközpontú copingok bevetésére készlet). A lehetséges harmadik út zsákutca, amely maladaptív, hibás és következményes mechanizmusokat foglal magába. Ez az elkerülő-menekülő stratégia, amellyel ehelyett bővebben nem foglalkozunk.

Minél inkább képesek vagyunk a helyzetet kihívásként értelmezni az elkötelezettségre és küzdelemre (s ezáltal is átélhetjük a helyzet

feletti kontrollt), annál eredményesebb az ártó stresszekkel való harc (McDermott és O' Connor).

Amíg a problémaközpontú megküzdésmódok a helyzetre irányulók és feladatorientáltak, addig az érzelmközpontúak éppen akkor fontosak, amikor a helyzet eseményeinek aktív befolyásolására nincs mód, nincsenek eszközök vagy a külső akadályok túl erősek. Mégis szükség van a túlélésre, a lelki egyensúly helyreállítására, és meg kell akadályozni a negatív érzések elhatalmasodását. A belső útkeresés során a helyzetre rátekintés új nézőpontját, a helyzet jelentésének (jelentőségének) megváltoztatását tarthatjuk a leghatékonyabb módszereknek, de ilyen szerepet töltenek be a Sigmund Freud és Anna Freud által leírt „klasszikus elhárító mechanizmusok is, mint pl. az elfojtás, projekció, áttolás, tagadás (...). Tehetetlenségi helyzetben felszabadító az elmondással tehermentesítés, a ventilációs feszültségcsökkenés és az ún. társas támasz keresése mint copinglehetőség. Ha pedig mindezek a személyiség optimista beállítódásába ágyazódnak, akkor a megküzdés sikerességének esélye megsokszorozódik” (Pérez).

Az optimizmus a személyiségre jellemző, alapvető beállítódási, viszonyulási és létmegélési mód, „a lehető legjobb végkifejlet elvárására való hajlam” (Pérez). Olyan „vitalitásgenerátor” (Schroeder), amely a testi-lelki küzdőerőket az egészség és túlélés érdekében képes mozgósítani. Ez a distresszekkel való megküzdésre kész, a nehézségeket is toleránsan fogadó, bizakodó és reményteli lelkiállapot képessége. Nyilvánvaló, hogy az előadódó konfliktusok és problémák súlyának, megoldhatóságának vélelmétől függ, bíznak-e magunkban, képesek vagyunk-e megoldási terveken törni a fejünket és a meglévő lehetőségeinkkel ügyeskedni. Az optimizmus kérdése egzisztenciális alapkérdés – állítja Kulcsár. Végső kilátásainkat ugyanis behatárolja az emberi halandóság bizonyossága. Időtáv szerinti optimista kilátásaink tekintetében a nevetés pillanatában kétségtelenül az élet napos oldalán vagyunk, mint „ad hoc optimisták”. A hosszú távú optimizmus azonban a személyes léten túlmutató értékekben való hit, az értelmes élet meggyőződése, ez lényünket mélyen átható mivoltában mutatkozik meg, eszmékbe vetett hit, „hitvallás”, vallás, életérzéseként pedig derű és életszeretet.

Peterson és Bossio szerint életminőség-meghatározó vonásunk az optimizmus, „életderű, a dolgok megváltoztathatóságába vetett hit, a jó kilátások elvárása, a reménykedni tudás, tudni az élet napos oldalán járni, tudni játszani, tudni a dolgokat elfogadni olyannak, amilyenek és perspektívájában látni a dolgokat”.

Ha a lélektan jelenkori üzenetére figyelünk, az egészségmegőrzés három alappillére:

1. a pozitív, optimista beállítottság
2. a társas támogatottság („nem vagyok egyedül”) és
3. adaptív küzdési (coping) módokkal rendelkezés.

Steven Wolin a reziliencia fogalmába sűríti a legalkalmasabb egészségmegőrzési öngyógyító-megküzdési módokat. Ezek a belátás,

elviselés, függetlenség, kapcsolatépítés, kezdeményezés, kreativitás, erkölcsi érzék és humorképesség. A reziliens személyiség „kedvezőtlen előjelek ellenére is szembenéz és megbirkózik a stresszhatású körülményekkel. Az ilyen képességű ember a statisztikailag kedvezőtlen előrejelzés ellenére és a várakozásokat megcáfolva eredményesen küzd.”

Állíthatjuk tehát: minél optimistábbak vagyunk, annál egészségesebbek és küzdőképesebbek maradunk hosszú távon is (Peterson és Bossio), minél hatékonyabb érzelmközpontú megküzdésmódokkal rendelkezünk, annál jobbak az egészségben maradási esélyeink (Kulcsár). A humor és nevetés pedig egész sorát tartalmazza a pozitív kimenetelre esélyes érzelmközpontú (belső, lelki) megküzdési lehetőségeknek (Birker és Schott, Grün). Sőt a rezilienciafaktorok közt is jelentős a szerepe, ekképp a szívós és ellenálló, küzdőképese személyiségben is (Kobasa és mtsai) meghatározó, egészségben tartó tényező (Hentschel).

Mit kínál számunkra a nevetés, a humor művelése, élvezete?

Főként két lehetőség nyílik. Az egyik a kognitív újrastrukturálás vagy „újrakeretezés” (reframing) copingja, amely a beszorító stresszhelyzet gyökeres ártértékelését jelenti:

1. távolító felülemelkedéssel és a személyes vonatkozást érvénytelenítő (anulláló, elidegenítő) lépéssel: „nem rólam van szó”,
2. veszélytelenítő átalakítással (nevetségessé téve a helyzetet, bagatellizálás, alul- és leértékelés, esetleg semlegesítés útján).

E két elhárító lépés elaboratív (feldolgozó) erejű.

A humor „valódiságát” és a vicctől különböző mivoltát éppen az mutatja meg, hogy az ember számára szinte végzetes, megoldhatatlan, visszafordíthatatlan helyzeteket állít a feje tetejére: amin nevetünk, annak valódiságán (ha így történnék) voltaképp sírnunk kellene. Chaplin az *Aranylázban* az éhhalál szélén étkezik, úri módon terített asztalnál, cipőzsinórját spagettiként villára tekerve, bakancszegeit halszállkaként szopogatva. A végzetes helyzeten való ilyen felülemelkedésre csak az ember képes, a lehetetlen lehetségessé tételével. A humor több kintől szabadít meg és több szenvedést elaborál, mint a vicc, amelyben jellegzetesebb a félelmek és vágyak szellőzködése. A humorban éppen ezért döntőbb a távolítással, felülemelkedéssel történő „újrastrukturálás” mint megküzdésmód, míg a viccekben a vágy-, indulat- és feszültségelvezető copingok dominálnak.

A másik fő irány az indulat- és feszültségelvezető, ventilációs coping. Csatornába változatos lelki munkamódokkal (elhárító lépésekkel) tereljük be (helyezzük át) a vágyott-tiltott, fájó-szorogató és indulatkeltő lelki tartalmakat, többnyire a vicc, tréfa poénra törekvő műfajában. Projekcióval tudjuk például saját, be nem vallott gyengeségünket kivetíteni egy kétbalkezes figurára, és azt szívből kine-

vetni. Egy-egy tekintélyszemély (főnök, rendőr) vagy indulatkeltő kulcsszemély (anyós) emberi gyengeségeit kifigurázva áttétellel belevisszük saját ki nem mondható ellenséges érzéseinket az „általánosított” alakba, s tökéletlenségeiken, kudarcaikon kárörvendően hahotázunk. Velük szembeni kiszolgáltatottságunk tehetetlenségi indulatait jól kanalizáljuk, ha a hörgő haragot gyöngyöző kacagással „feldarabolva”, megszelídítve a hahota kis adagjaiban vetjük ki magunkból. A viccek kicserélése, néhány jóízű anyós- vagy rendőrvicc után megkönnyebbülést, személyes sértettségünk enyhülését élhetjük át – a közös sors élményközösségében: „másnak is van hasonló problémája, nem vagyok egyedül”. Az együttes viccélvezet legalizálja a „bűnös kárörömöt”, bosszúvágyat, csökkenti a lelkiismereti feszültséget: „ez csak vicc” (Ignác).

A más emberekkel, népcsoportokkal szemben érzett lenézést, ellenségességet is kanalizálja a vicc. Abban a pillanatban, amikor képesek vagyunk nevetni, már enyhül is a haragunk. Ha „hátra veregetős” lekezeléssel is, de bizonyos fokig elfogadjuk azokat, akiken nevetünk (ld. falucsúfolók, cigány-, skót-, zsidóviccek stb.). Ebben tapinthatunk rá a másság okozta félelem oldószereként is szolgáló viccnek a veszélytelenítő (elhárító) funkciójára.

A szójátékok, a szexuális tartalmú kiszólások, kétértelmű szavak és viccek egyszerre csiklandozók és felcsigázók, ugyanakkor „szellemi kisüléssel” feszültségoldók is.

A helyettesítés (elhárító) lelki lépéseit érhetjük tetten a verbális kiélismódokban. Ingerpótlást és élvezetszerzést jelent legalább beszélni arról, amiben az egyén (különféle okból) hiányt szenved. A nemi tartalmú sztorizás, a szexviccek, a szextabutémák nőket zavarba ejtő preferálása, a női megbotránkozáson való jóízű nevetés, vagy akár a nőket szavakkal körülöngő, „dürrögő” stílus a férfiak számára a „szavakkal történő érintés” helyettesítő eszközeül szolgál. Minél inkább zavarba hozható a női hallgatóság, annál inkább tüzel a tréfálkozó aktivitás: a szó ilyenkor „megcsiklandozza” az érintettet, akik megérintődve reagálnak.

A nevetés és humor az egészség és gyógyítás szolgálatában

Ha a nevetés élettanának hiteles információiból indulunk ki, a testi működési folyamatokban előidézett kedvező változások szerénynek tűnnek. A szakirodalom azonban mégis bőségesen és biztatóan árasztja az üzeneteket: legyen jó kedved, légy derűs, optimista, neved, ez kedvezően mozgósítja a szervezet saját önvédelmi erőit, aktivizálja az immunrendszert és fokozza az endorfintermelést, amely fájdalomcsökkenést és kedélyállapot-javulást eredményez.

Le kell szögeznünk, hogy eleve a pozitív érzelmi állapot, legalábbis a derűs lelki helyzet és ehhez társuló nevetés jöhet szóba gyógyászati szempontból, és ki kell zárunk pl. az akasztófahumort. A népszerűsítő egészségvédő kampányok, amelyeket Ornstein talá-

lóan egészséghajsának nevez, már világszerte betáplálták a köztudatba a humor és nevetés kedvező hatásait.

Népszerűsítő alapkönyvvé vált Norman Cousins ismert orvos-író önvallomása a humor és nevetés gyógyító hasznáról. Cousins sclerodermában (krónikus kötőszöveti megbetegedésben) szenvedett, amely halálosan is végződhet. Megkísérelte hát saját öngyógyító erőit mozgásba hozni. Megvásárolta a nagy nevetetőket (Chaplin, Buster Keaton stb.) filmjeit, és ideje jó részét a képernyő előtt töltve élvezte a minőségi humort. Sokat nevetett, gyakran teli torokból. Ilyenkor megfigyelte, hogy erős fájdalmai csökkennek, és ezt követően két órán át enyhébbek maradnak. A nevetés következtében vérsüllyedése is alacsonyabbá vált. A rossz prognózis ellenére Cousins teljesen felgyógyult betegségéből. A humort felhasználó öngyógyító tevékenysége egyrészt a burleszkt filmek iránti kereslet fokozódásához vezetett, másrészt igen sok tudományos igényű vizsgálatot inspirált.

Egészséges tüdőt feltételezve a nevetés során részlegesen kicsérelődik a reziduális levegő, az immunszuppresszió mérséklődik, javul a szervezet immunháztartása. A rekeszizom erőteljes mozgásai a bélperisztaltikát is fokozzák, az emésztési folyamatok élénkülnek. Állíthatjuk, hogy a kacagás zsigeri kocogás.

Akár mi humorizálunk (aktív humor), akár nevetünk (passzív humor) – a nevetés ideje alatt szívritmusunk és vérnyomásunk változik. Sajátos, hogy nemre specifikus módon férfiaknál növelő, nőknél csökkenő hatás igazolható (Grünn). Olyan vegetatív mintázat alakul ki, ami a pozitív, örömteli állapot testi megfelelője.

A „jóindulatú humorstílus” (Mahony) kétségkívül segítőnk lehet a kedvező distressz-redukció létrehozásában a pozitív érzelmi állapot és szelf-erősítés pszichikai hatásútján keresztül. A pozitív érzelmek hatására a cselekvésrepertoár is kiszélesedik, a szervezeti erőforrások aktivizálódnak, biztonságos terep nyílik új megoldási lehetőségek keresésére – írják McClelland és munkatársai.

Ne vessünk-e tudatos módon, amint ezt a *keep smiling* parancsa közvetíti az amerikai kultúrában? Van-e egészségőrző haszna a megjátszott nevetésnek? Ekman említett kísérleti eredménye felbátorít arra, hogy a nevetéssel előhívható pozitív élettani és lelki hatásokban bízunk. A hahotaklubok mindenesetre erre a reményre alapozzák mozgalmi aktivitásukat.

A Nemzetközi Nevetőklub (Laughter Club International, LCI) 1995-ben világszervezetként alakult meg Mumbaiban (Indiában). Elnöke Madan Kataria doktor, a hahotamozgalom megalapítója. Ma már a Föld különböző pontjain ezernél több hahotaklub működik. A kezdeményezés világmozgalommá terebélyesedett. Első hazai képviselője Domján Ferenc. 2002 májusától működik hivatalos magyar „Hahotaklub”, kiépített hálózattal, budapesti kerületekben, magyar és erdélyi városokban megtelepített 39 képvisellel (Domján).

A nevetésterápiát Robert Olden pszichiáter saját klinikáján az USA-ban bevett gyógymódként alkalmazza, azt állítva, hogy a „boldogító belső antidepresszánsok” természetes szervezeti gyógyszerekként segítik betegeinek gyógyulását (idézi McDermott és O’Connor). „Örömréning” elnevezéssel komplex módszert dolgozott ki Vidovszky Gábor magyar pszichiáter is (Vidovszky).

Nevetni jó, kacagni általában szeretünk. Gyermekeink pedig különösen önfeledten tudnak nevetni, ha egészségesek. Betegségükben azonban elvesztik ezt a derűt. A lelki gyógymódok közé is bevonult a nevetetés. Michael Titze német pszichoterapeuta például bábterápia szereplőjeként bohócfigurákat alkalmaz, de konkrét, játékos megjelenítésben is használja (a gyermek bohócorrot vesz fel és bohócszerepből beszél). Titze „humordrámát” is játszát, valamint mesealakokként is bevet bohócokat. A király és udvari bolondja történeteiben pedig „igazmondatja” a bolondot. A bohóc „személyiségekkel” (Harlekin, Pierrot, Gracioso) dramatikus játék „segéd-énjeként” (auxiliary ego) dolgozik. Azt állítja, hogy egy bohóc piros orrának felvétele minden emberben csodákat tud életre kelteni, kimozdítja a játékosságot. Ezt kipróbálásra is ajánlja. Gyermekléleken a szerepszintű átlényegülés még könnyebben megtörténik. Fel tárulnak ségyenei, fájdalmai, bánatai, és önfeledten panaszkodik. A bohóc bohóckodik, nem pedig ő, önmaga. Kibújva magából őszintén kijátssza magából azt, ami nyomasztja. Nem véletlen, hogy Titze írásának címe: *A nevetés gyógyító ereje*.

A beteg gyermekek megnevetetésének áldozatos és lelkes önkéntesei világszerte, így hazánkban is a bohócdoktorok. A Magyar Bohócok a Betegekért Alapítvány lelki gondozás céljából a gyermeki félelmek elűzésére, optimizmus és megnyugvás elérésére alkalmazza a nevetésterápiát súlyos vagy krónikus betegek hagyományos kórházi kezelésének kiegészítéseképpen. A bohócdoktorok 2000 óta rendszeresen szolgálnak a legnagyobb magyar gyermekkórházakban és klinikákon, 2003 óta pedig a Magyar Bohócdoktorok Alapítványa is működik. Szolgálatuk kedvező hatásait ma már senki sem vonja kétségbe.

Mi felnőttek is szívesen hiszünk abban, hogy ami jó lelkileg, amit együttesen is élvezünk, az testi folyamataink rejtelmes mélységeiben is jó hatásokat gerjeszt. Ezért igen nagy a nevetésterápia pártolóinak tábora. Bármilyen szinten hatékony is, a neurohumorális rendszer „békítésében”, a lelkiállapot javításában, a stresszküzdő eszközöként vagy a társas hangulat stimulálásában, sokféle módon javíthatja az életminőségünket.

Mivel a derű, optimizmus a bajokon „felülkerekedés” fontos eszköze, a transzperszonális-spirituális létezési módnak is fontos része. Aki fölfelé tud tekinteni és bizakodással néz az égre, a Teremtő segítségével bízva, reménykedve, azt szükségképpen ez az egészséggondozó felülemelkedési képesség jellemzi. Ilyen az istenhívő ember. Nem véletlen, hogy éppen egy hitben élő gyermekorvostól kaptam az alábbi kedves üzenetet, amely a mosoly és nevetés hatal-

mát kívánta egyetértően megerősíteni: „A mosoly, nevetés semmibe se kerül. Gazdagabbá teszi azokat, akik kapják, és mégsem juttatja koldusbotra azokat, akik adják. Egy pillanatig él csak, de emléke örökre megmarad. Senki sem olyan gazdag, hogy meglesse nélküle, és senki sem olyan szegény, hogy ne lenne gazdagabb tőle. Boldoggá teszi az otthont, táplálja a jóakaratot. Nyugalom a megfáradtnak, napfény a csüggedőnek, világosság a szomorkodónak és a természet legjobb orvossága a bajok ellen. Mégsem lehet megvenni, elkérni, kölcsön adni, csak önként lehet adni.” (Milotay)

Adjuk hát önzetlen szeretettel egymásnak.

Irodalom

- Bagdy E. (1997): *Pszichofitness. Kacagás – kocogás, lazítás*. Animula, Budapest.
- Bárdos, Gy. (2003): *Pszichovegetatív kölcsönhatások*. Scolar, Budapest.
- Beebe, B. – Stern, D. N. (1977): Engagement-disengagement and early object experiences. In Freedman, G. (Ed.): *Communicative structures and psychic structures*. Plenum Press, New York.
- Bergson, H. (1994): *A nevetés*. Gondolat, Budapest.
- Birker, K. – Schott, B. (1997): *Belső energiaforrásaink*. Bioenergetic KFT, Piliscsaba.
- Bushnell, I.W.R. (1985): Discrimination of faces by young infants. *Journal of Experimental Child Psychology*, 33: 298–308.
- Chess, H. – Thomas, J. (1982): Infant bonding. Mystique and reality. *Am. J. of Orthopsychiatry*, 52: 213–221.
- Cousins, N. (1979): *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*. Norton, New York.
- Dolto-Tolitch, C. (1997): Pre- és posztnatális haptónómias kommunikáció, érzelmi biztonság és fejlődés. In: Hidas Gy. (szerk.): *A megtermékenyítéstől a társadalomig*. Dinasztia, Budapest, 81–92.
- Domján F. (2003): Utószó. In Katarina M.: *Éltető nevetés*. Agykontroll Kiadó, Budapest, 175.
- Ekman, P. – Friesen, W.V. – Ellsworth, P. (1972): *Emotion in the Human Face*. Elmsford, New York, Pergamon Press.
- Field, T. M. – Woodson R. – Greenberg, R. – Cohen, D. (1982): Discrimination and imitation of facial expressions by neonates. *Science*, 218: 179–182.
- Grünn, H. (1990): *Die innere Heilkraft. Die Medizin entdeckt die phantastischen Möglichkeiten der Selbstheilung*. Econ Verlag, GMBH. Düsseldorf, Wien, New York.
- Heller Á. (2002): A komédia halhatatlansága. <http://szochalo.hu/kritika/Kritika2002heller05.htm>.
- Hentschel, U. E. (1993): *Experimental Research in Psychosomatics*. Unipress, Leiden, Paris.
- Hiatt, S. – Campos, J. – Emde, R. N. (1979): Facial patterning and infant facial expression: Happiness, surprise and fear. *Child Development*, 50: 1020–1035.
- Ignác P. (1997): A humor az emberi kapcsolatokban. *Egészség*, 6: 172–178.
- Janszky I. – Kaszab Zs. (1994): A nevetés mint természetes szorongásoldó reflex. *Végeken*, 5(2), 84–91.
- Kobasa, S. C. – Maddi, S. R. – Kahn, S. (1981): Hardiness and Health: a Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42:168–177.
- Kulcsár Zs. (1994): *Egészség, betegség és optimizmus*. Előadás-kézirat, Rehab. Társaság Onkológiai Szekciójának, 1994. okt. 14.
- Lázár Imre (1991): *Pszichoneuroimmunológia*. Mens Sana Hungarica, Budapest.
- Lazarus, R. S. – Folkman, S. (1984): *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York.
- Leboyer, F. (1994): *A gyöngéd születés*. T-Twins, Budapest.
- Lorenz K. (1985): *Összehasonlító magatartás-kutatás*. Gondolat, Budapest, 178.

- Mahony, D. L. – Burroughs, W. J. – Lippman, L. G. (2002): Perceived Attributes of Health-Promoting Laughter: A Cross-Generational Comparison. *Journal of Psychology*, 136(2)
- McClelland, D. – Floor, E. – Davidson, R. – Saron, C. (1980): Stressed power motivation, sympathetic activation, immune function and illness. *Journal of Human Stress*, 6, 2:11–19.
- McDermott, I. – O'Connor, J. (1998): *Az NLP és az egészség*. Bioenergetik, Piliscsaba.
- Meltzoff, A. N. – Moore, M. K. (1977): Imitation of facial expression and manual gestures by human neonates. *Science*, 198: 75–78.
- Meltzoff, A. N. – Moore, M. K. (1989): Imitation in newborn infants: Exploring the range of gestures imitated and the underlying mechanisms. *Developmental Psychology*, 25: 954–962.
- Milotay I. (2007): Levélbeli közlés.
- Morton, J. – Johnson, M. H. (1991): Conspic and Conlearn: A two process theory of infant recognition. *Psychological Review*, 98: 164–181.
- Oatley, K. – Jenkins, J. M. (2001): *Érzelmek*. Osiris, Budapest
- Oláh Áttila (1993): *Szorongás, megküzdés és megküzdési potenciál*. Kandidátusi értekezés. Budapest.
- Pérez, Cronio (2004): Optimizmus–pesszimizmus. Kulturközi összehasonlító vizsgálat magyar és kolumbiai egyetemisták körében. *Pszichológia*, 24:33–35.
- Peterson, C. – Bossio, L. M. (1991): *Health and Optimismus*. McMillan. New York.
- Rosenstein, D. – Oster, H. (1988): Differential facial responses to four basic tastes in newborns. *Child Development* 59:1555–1568.
- Schroeder, S. (2002): „Lachen ist gesund?“ – eine volkstümliche und medizinische Binsenwahrheit im Spiegel der Philosophie. Berlin, <http://www.context.gmbh.de>
- Smith, E. R. – Mackie, D.M. (2001): *Szociálpszichológia*. Osiris, Budapest.
- Stern, D. N. (1985/2001): *A csecsemő személyközi világa a pszichoanalízis és a fejlődéslélektan tükrében*. Animula, Budapest.
- Titze, M. (2002): *Die Heilkraft des Lachens*. Tuttingen. <http://www.lachinstitut-berlin.de/>
- Vidovszky G. (1992): *Örömréning napló*. Szerzői kiadás, Budapest.
- Wolff P. (1963): Observation on the early development of smiling. In: Foss B (Ed.): *Determinants of infant behavior*. Vol. 2:81–109.
- Wolin, S. – Wolin, S. J. (1993): *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. Villard, New York.