

ЮМОР И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Вовремя сказанная шутка способна разрядить напряжение, возникшее между людьми, а ироничное восприятие проблемы уменьшает ее значимость. Многие сходятся во мнении, что юмор является важным механизмом регуляции поведения, но сфера его «терапевтической» ответственности, по-видимому, имеет ограничения. Представители психодинамического направления относят юмор к таким защитным механизмам, которые действуют в ответ на незначительные повреждающие воздействия среды (здесь общее равновесие внутреннего мира еще сохраняется). На других уровнях психической дезорганизации действуют другие механизмы. Сторонники бихевиористских моделей рассматривают юмор в качестве механизма, который способен прервать циклические негативные отношения человека со средой и тем самым предотвратить уход в депрессивные и другие патогенные состояния. Общее у тех и других заключается в соотношении юмора не с любыми трудными ситуациями, а с так называемыми повседневными – разовыми или хроническими - стрессорами. В отношении более сильных стрессоров, меняющих или разрушающих жизненный уклад человека, действенность юмора оказывается сниженной. Это положение позволяет объяснить динамику социальных «юмористических» настроений, популярность тех или иных юмористов: люди смеются, исходят желчью или угрюмо агрессивны в зависимости от характера переживаемых трудностей и сохранившегося запаса защитных сил.