

ZABAWNI MAJA ŁATWIEJ

WIRUSA NIM NIE ZABIJESZ, ALE ŚMIECH NA PEWNO POMOŻE PRZETRWAĆ TRUDNY CZAS. NIC DZIWNEGO, ŻE MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE CODZIENNIE ZALEWA NOWA FALA MEMÓW O PANDEMII. O TO, CO NAM ROBIĄ ŻARTY Z ZAGROŻENIA, PYTAMY PSYCHOLOGA IGORA ROTBERGA.

rozmawia **Angelika Kucińska**



Masz ulubiony mem o pandemii?

Lubię tę serię z zestawionymi dwoma zdjęciami.

Na jednym podpis „pierwszy dzień kwarantanny” i bardzo szczupła pani, na drugim „ostatni dzień kwarantanny” i pani ledwo mieści się w drzwiach. Bawią mnie, bo mnie dotyczą, to jest to, co dzieje się ze mną w kwarantannie. Ale śmieszą mnie też memy o władzy i narzuconych przez nią rozwiązaniach, te memy są wyjątkowo trafne.

Ciebie jako psychologa zaskakuje, że tych memów powstało i powstaje aż tyle?

W ogóle mnie to nie zaskakuje, ponieważ jako psycholog rozumiem mechanizmy, które stoją za tworzeniem i rozpowszechnianiem memów czy żartów dotyczących bieżącej sytuacji. Po pierwsze, próbujemy poradzić sobie z nową rzeczywistością. Obsmianie trudnej sytuacji, w której się znaleźliśmy, pozwala nam nabrać do niej dystansu. Gdy musimy się skonfrontować z czymś, co jest straszne, co nas przeraża, obsmianie tego sprawi, że doświadczenie strachu będzie trochę mniejsze. Po drugie, widać tu też mechanizm reagowania na kryzys. Można wyróżnić kilka faz reakcji na kryzys, w tym fazę szoku

i fazę emocjonalną. W tej pierwszej żarty służą zaprzeczeniu: To się nie dzieje naprawdę, jeszcze nie mogę tego przyjąć. Z kolei w fazie emocjonalnej żarty z zagrożenia mogą być próbą uporania się z czymś, co nie mieści się w naszej percepcji. Takiego kryzysu jeszcze nie przeżyliśmy, więc nic dziwnego, że próbujemy go obśmiać, a liczba memów tylko świadczy o tym, jak bardzo próbujemy sobie poradzić z sytuacją, w której się znaleźliśmy. Pamiętajmy też, że śmiech reguluje nasze emocje, pozwala poradzić sobie z napięciem...

Uwalnianie lęków i stresu jak u Freuda?

Tak, kolejny mechanizm psychologiczny, który możemy tu zauważyć. Śmiech z zagrożenia obniża napięcie. Pozwala regulować trudne dla nas emocje. Jak ten trochę nerwowy śmiech przed wystąpieniem publicznym albo rozmową o pracę, który pomaga oswoić lęk. Śmiech spełnia także funkcję adaptacyjną, gdy mamy w sobie dużo obaw i niepewności, a w tym momencie niepewność odczuwają wszyscy, i to w natężeniu trudnym do zniesienia. Docierają do nas kolejne informacje, nie mamy żadnego wpływu na to, co się dzieje, ale jednak jakoś te informacje o zagrożeniu musimy przetworzyć, żeby się nie rozpaść. Śmiech jest wentylem, dajemy upust napięciu. Nawet jeśli nie jesteśmy świadomi tego napięcia, możemy korzystać z memów, żeby obłaskawiać rzeczywistość. Sytuacja, która wiąże się z zagrożeniem zdrowia i życia, jest z definicji sytuacją traumatyzującą. Każdy z nas radzi sobie z nią inaczej, bo to zależy od tego, jakie mechanizmy udało mu się wypracować. Jedni sięgną do żartów, drudzy popadną w odrętwienie, jeszcze inni zareagują lękiem, a jeszcze inni będą udawać, że nic się nie dzieje. Niektóre z tych mechanizmów są konstruktywne, niektóre – destrukcyjne. Żartowanie

z zagrożenia może być zdrowym mechanizmem.

Przeczytałam gdzieś niedawno, że żartowanie z zagrożenia wcale nie jest proste. Nie każdy potrafi. To prawda?

To prawda. Tu akurat duży wpływ ma nasz system rodzinny, który wyposaża nas w sposoby radzenia sobie z kryzysami. Czasem system rodzinny uprawomocnia śmiech jako jeden z dostępnych mechanizmów. A jeśli kształtował nas system lękowy, to będziemy reagować bardzo serio, będziemy traktować sytuację bardzo poważnie, bo ukształtowało nas przekonanie, że tak trzeba. Oczywiście to nie znaczy, że jeśli system nas nie wyposażył, to nie możemy sobie wypracować poczucia humoru. To nie jest coś, co dostajemy w genach, nie zależy od temperamentu, od tego, czy jesteśmy bardziej introwertyczni, czy ekstrawertyczni. Poczucie humoru jest umiejętnością, więc czymś, co można rozwijać. Ja zresztą jestem terapeutą, który korzysta z humoru. Pokazuję moim klientom, że nawet z trudnej, kryzysowej sytuacji można żartować.

Dlaczego?

Żeby – pracując np. z traumą – nie utknąć w martyrologicznej narracji cierpienia, bólu czy nieszczęścia. Trzeba pracować z uważnością i empatią dla zranień, dla trudności, to jest oczywiście potrzebne, ale poczucie humoru pozwala się na chwilę oderwać od cierpienia. Jeśli terapeuta utknie razem ze swoim klientem w narracji cierpiętniczej, to umarł w butach. Gdy klient tonie w bagnie, ja nie mogę zanurzyć się

w tym bagnie razem z nim, bo mu nie pomogę. Mogę się ubrudzić, ale muszę pozostać na twardym lądzie i czasami tym gruntem pod nogami jest poczucie humoru. Dzięki temu klient, który cierpi, może zobaczyć, że istnieje jakaś inna rzeczywistość. Chodzi tu o to, żeby bez odbierania klientowi prawa do cierpienia, poszerzyć jego perspektywę doświadczania tego, co się dzieje. Jest smutno, ale też śmiesznie. Jest strasznie, ale też bezpiecznie.

Humor ma też funkcję jednoczącą, buduje więzi, poczucie przynależności. Kiedy żartujemy z pandemii, możemy poczuć się mniej sami w starciu z zagrożeniem?

Jeśli żart trafia w nasze poczucie humoru, jeżeli bawi nas to samo, faktycznie możemy poczuć, że nie jesteśmy sami. Łatwiej nam wtedy przejść przez kryzys. Pamiętajmy, że dawno, dawno temu żyliśmy w grupach, w społecznościach, bo inaczej byśmy nie przeżyli. Kolektywność była warunkiem przetrwania. Mamy to zakodowane, dlatego w trudnych, kryzysowych czasach potrzebujemy czuć się zespoleni z innymi, znacznie bardziej niż w czasach pokoju. Kiedy wszystko jest OK, możemy sobie pozwolić na większy indywidualizm. Kiedy nie jest OK, dążymy do kolektywności. Chcemy być częścią grupy, która nas wspiera. Przeżywanie kryzysu w grupie ułatwia uporanie się z nim. **G**