

**Anton
Heretik**

IKAR

**HAU
MOR**

**Psychológia
a psychopatológia
komiky**

HUMOR
Psychológia a psychopatológia komiky

*Hoci je to o humore, ide o vážnu a ťažkú tému.
Autorov štýl je napriek tomu čítavý, odľahčuje
vedeckú precíznosť citáciami vtipov. Neuvádza
ich samoučelne, len aby čitateľa pobavil, ale
ilustruje aj vlastné princípy humoru.*

PROF. PHDR. M. SVOBODA

Text © 2019 by Anton Heretik
Illustrations © 2019 by Shooty
Photo © 2019 by Peter Procházka
Design © 2019 by Palo Bálík
Slovak edition © 2019 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-6774-9

**Anton
Heretik**

HUMOR

IKAR

Obsah

7	Predhovor k druhému vydaniu
11	Úvod
19	1. Fenomenológia humoru
27	2. Teórie humoru
28	2.1. Psychobiológia humoru - evolučné, genetické a neuropsychologické aspekty
35	2.2. Psychoanalytická teória humoru
42	2.3. Teória superiority
45	2.4. Kognitívne percepčné teórie humoru
48	2.5. Emočné teórie humoru
50	2.6. Sociálne teórie humoru
52	2.7. Osobnosť a zmysel pre humor
58	2.8. Vývinové aspekty humoru
64	3. Humor a zdravie
65	3.1. Nemocničný humor a červené nosy
67	3.1.1. Vzťah humoru a telesného zdravia
73	3.2. Psychopatológia humoru
73	3.2.1. Chvála bláznivosti
76	3.2.2. Schizofrénia
79	3.2.3. Afektívne poruchy
82	3.2.4. Úzkostné (neurotické) poruchy
85	3.2.5. Poruchy osobnosti
89	3.2.6. Závislosti
92	3.2.7. Poruchy intelektu
95	3.3. Naše skúsenosti s diagnostickým použitím Testu vtipov
101	4. Humor v psychoterapii
102	4.1. Psychoanalýza
103	4.1.1. Vtip a snová práca
107	4.1.2. Humor pri práci so sexualitou
110	4.1.3. Humor pri práci na prenose a protiprenose

111	4.2. Kognitívno-behaviorálna terapia
116	4.3. Humor v humanistickej a existenciálnej psychoterapii
116	4.3.1. O smrti
121	4.3.2. Zmysel života a paradoxná intencia V. Frankla
124	4.3.3. Na človeka orientovaná psychoterapia
127	4.3.4. Experienciálne terapie – humor v gestalt terapii a procesorientovanej psychoterapii (POP)
130	4.4. Humor v skupinovej psychoterapii
134	4.5. Všeobecné zásady použitia humoru v terapii
139	5. Pocta židovským anekdotám – vybrané do terapie
171	Literatúra
179	Menný register
183	Vecný register

Predhovor

k druhému vydaniu

Prvé vydanie knihy sa potešujúco rýchlo vypredalo. Zdá sa, že ľudí ešte zmysel pre humor a záujem oň ako o psychologický problém celkom neopustil. Za šesť rokov pribudli do mojej databázy aktuálne práce zo psychológie humoru – spomeniem aspoň veľké monografie Gremigni (2012), Gordona (2014) a Attarda (2017). Do nového textu som pridal informácie najmä k teóriám humoru, vývinovým aspektom a uplatneniu humoru v psycho-terapii. A do knižnice pribudli nové zbierky židovských anekdot, dúfam, že ďalšie vybrané vtipy pobavia čitateľa tak ako mňa.

S pribúdajúcim vekom sa naďalej znižuje môj záujem o „veľkú vedu“. Zdá sa mi, že prináša veľmi veľa výsledkov a málo múdrosti. Naopak, čoraz viac ma baví to, čo označujem ako oblasť marginálnej psychológie. Sem okrem humoru zaraďujem aj problematiku snov, najmä ich využitie v psychoterapeutickej práci. Klienti v mojej therapeutickej praxi prinášajú fascinujúce životné i snové príbehy. A niekedy sa nám podarí prepojiť ich aj s humorným pohľadom na životné problémy a trápenia. To je azda dostatočný dôvod pokúsiť sa o druhé, inovované vydanie knihy o humore.

Recenzentom prvého vydania bol aj vzácny človek a veľký fajňšmeker humoru Kornel Földvári. Na krst knihy prišiel s očarujúcou anekdotou, ktorú sa pokúsím prerozprávať:

Zhovárajú sa Angličan, Američan a Slovák.

„Páni,“ hovorí Angličan, „u nás sa každý správny gentleman zúčastňuje na hone na líšku a ročne uštvie aspoň jednu!“

„A u nás,“ vraví Američan, „má každý poriadny chlap doma pušku a zloží aspoň jedného bizóna ročne!“

„A u nás má každý poriadny Slovák taký penis, že keď sa mu postaví, môže si mu naň sadnúť dvanásť havranov,“ prispeje do debaty našinec.

Nastane chvíľa ticha.

„Gentleman,“ začne Angličan, „musím sa priznať, preháňal som. Nie každý sa u nás zúčastňuje na love a ani tých líšok už nezostalo veľa.“

„Páni,“ hovorí Američan, „aj ja to musím skorigovať, nie každý našinec je ozbrojený a ani tých bizónov už pomaly nieto.“

„Aj ja to musím poopraviť,“ pridá sa Slovák. „Na stoporený úd nášho chlapa sa zmesť len jedenásť havranov, a ten krajný sa drží len tak-tak.“

Veľmi výstižné! Vo väčšine zahraničných výskumov uvádzali muži dĺžku trvania súložu v priemere päť minút. Vo výskume sexuálneho správania na Slovensku, ktorý robil kolega Róbert Máthé, Slováci uvádzali až pätnásť minút! Kornel Földvári už poľuje na humor vo večných loviskách, ale jeho usmiatu tvár mám stále pred očami.

Chcem sa poďakovať vydavateľstvu Ikar za to, že sa podujalo zrealizovať druhé vydanie knihy o psychológii a psychopatológii humoru a menovite Denise Gura Doričovej za starostlivú prácu s mojím nedbalým textom. Som veľmi rád, že sa grafickej úpravy opäť ujal Palo Bálík. V jeho rukách sa obyčajná kniha stáva umeleckým artefaktom. A osobitým bonusom (dúfam, že nielen pre mňa) je fakt, že knihu sa podujal ilustrovať originálnymi karikatúrami sám Martin Shooty Šútovec.

Bratislava september 2018

Úvod

Komickú obrazotvornosť chápeme predovšetkým ako niečo živé. Budeme ju preto rozoberať, i keď nejde o vec veľmi vážnu, s úctou, ktorou sme povinní všetkému, čo žije.

H. BERGSON
(Smiech)

Humor a komično ma fascinujú od detstva. Spomínam si na situačný humor z prostredia rodiny, najmä na príhody, ktoré sa pravidelne opakovali. Môj otec bol prototyp roztržitého profesora. Napriek opakovanej skúsenosti pri večeri rozlomil párok, postriekal si masťou vodou kravatu a potom za zdesených výkrikov matky začal škvrtu „odstraňovať“ namočenou kuchynskou handrou. Neskôr som ocenil aj jeho drsnejší humor. Jeden z jeho obľúbených vtipov:

Na stanici manžel vyprevádza manželku do kúpeľov a stojí na peróne. Vlak sa rozbieha a manželka zavrie okno. Muž sa zrazu spamätá a rozbehne sa pozdĺž vlaku s výkrikom: „Buď mi verná!“ Manželka za oknom naznačuje, že nepočuje, a vlak ide čoraz rýchlejšie. „Buď mi verná!“ vykrikuje utekajúci manžel, ale ona nerozumie. Vtom manžel v behu narazí do kandelábra, padá na zem a hovorí: „Nech ťa poj. . ú celé Karlove Vary, ty p. . a hluchá!“

Vždy som obľuboval aj komiku nemých grotesiek Chaplina, Laurela a Hardyho, Friga. Scéna, ako Laurel a Hardy demolujú svojmu protivníkovi dom a on im zase auto a z demolácie sa stane davová psychóza, ma rozosmievala znova a znova. A bol som dojatý, keď som videl, ako sa na nej bavia moji synovia. Ocenenie humoru môže mať rôzne formy – po chvíli smiechu na groteskách sa môj starší syn obrátil na mladšieho: „Ja som si už cvrkol a ty?“

Zároveň som dávno predtým, ako som sa dozvedel o existencii Freuda, začal chápať moc vtipu ako ventilu tabuizovaných tém. Keď sa po magickom úvode „A tento poznáte?“ sklonili hlavy dospelých do sprisahaneckého krúžka, smial som sa s nimi napriek tomu, že pointu som vôbec nechápal. Pri varovaní „Nie, aby si to niekde rozprával!“ som bol dosť pyšný. A sexuálne vtipy – čím hrubšie, tým lepšie – boli súčasťou nášho dospievania a ďaleko predbiehali prvé erotické skúsenosti.

S dnešnými teoretickými znalosťami viem lepšie analyzovať, v čom je podstata, pointa, smiešnosť konkrétneho vtipu či komickej situácie. Toto poznanie však vôbec nezlepšuje emočný zážitok, skôr naopak. Podobne je to pri snoch, prílišná vážnosť, analytická snaha vedie k strate emočného zážitku. Čaro sa rozplyva, rozpitvaný motýľ už nie je motýľom...

Vtip je spojením všeobecného a jedinečného. Humor a komicno asi súvisia s hlbšími vrstvami psychiky – majú archetypálny

charakter. Potvrďuje to aj fakt, že podstata, pointa vtipov sa pri výmene postáv, v inej dobe či s inými politikmi opakuje. Z tohto hľadiska je každý vtip starý a otrepaný. Z druhej strany Zeitgeist (duch doby) spôsobuje, že komickosť niektorých vtipov je kultúrne neprenosná. Na konferencii *Humor v psychoterapii* vo Florencii v roku 2007 mal vynikajúcu prednášku o politických vtipoch za éry Sovietskeho zväzu litovský autor Eugenius Laurinaitis. Rozprával o tom, aké vtipy sa hovorili za Lenina, Stalina či Chruščova. Najzábavnejšie pre mňa však bolo sledovať, ako mnohé vtipy kolegom zo západnej Európy absolútne nič nehovoria. Totalitné režimy odjakživa neznášajú humor a satiru. Politické vtipy, ktoré kolovali medzi ľuďmi, neraz súťažili o „zlatú mrežu“. Svoju skúsenosť s tým mal aj Ján L. Kalina, ktorý v roku 1969 vydal zbierku *Tisíc a jeden vtip* (druhé vydanie Archa 1991). Kniha politickými fórmami tak nahnevala totalitných papalášov, že autora o niekoľko rokov po inscenovanom procese poslali do väzenia a následne ho donútili emigrovať.

S láskou spomínam na recesiú, na ktorej som sa zúčastnil 1. mája 1969 s partiou kolegov vysokoškolákov. Deň predtým sme sa dali kamarátom odfotografovať a vyrobili sme veľké transparenty s vlastnými portrétmi. Starostlivo sme ich zabalili a ráno sme sa pripojili na koniec veľkej skupiny pracujúcich z Dimitrovky. Pochodovali sme s nimi dole bratislavským Námestím SNP a tesne pred tribúnou sme sa oddelili a vytiahli vlastné portréty. Po obrazoch Marxa, Engelsa a Lenina defilovali pred zhromaždením papalášov podobizne neznámych mladých ľudí. Hlas z amplióna, čo vykrikoval o tisíckach nadšených pracujúcich, ktorí zdravia vedenie strany a štátu, stíchol. Generálnemu tajomníkovi ÚV KSČ Gustávovi Husákovi na tribúne zmrzol úsmev na perách. Smiech z radov divákov, ktorí lemovali námestie, bol pre nás tou správnou odmenou. Ďalšie normalizačné roky už veľa zábavy nepriniesli...

K „vedeckému prístupu“ k humoru som sa dostal na začiatku svojej kariéry klinického psychológa na Psychiatrickej klinike Fakultnej nemocnice v Bratislave. Mojm prvým šéfom bol profesor Ernest Guensberger. K formátu jeho osobnosti patrila aj osobitý zmysel pre humor. Mal rád vtipy, rád počúval i rozprával anekdoty svojim blízkym priateľom a kolegom. Pochopiteľne, často šlo o židovské anekdoty, ktoré tvoria zvláštnu kultúrno-antropologickú kategóriu. Z obľúbených anekdot profesora Guensbergera spomeniem aspoň jednu:

Kohn kráča po námestí a z nohavíc mu visí penis .
Pobúrený Rabinowitz sa ho pýta: „Kohn, čo to
vyvádzate?“ Kohn odpovedá: „Včera blamoval on mňa,
dnes blamujem ja jeho.“

Je zaujímavé, že túto anekdotu pokladám s narastajúcim vekom za čoraz zábavnejšiu. Cesta profesora Guensbergera ku psychopatológii humoru sa odvíjala dvomi smermi. Jednak upozorňoval na takzvaný nechcený humor. Najmä schizofrénni pacienti prekvapujú svoje okolie (vrátane skúsených klinikov) nečakanými verbálnymi produkciami a správaním, ktoré budia emócie humoru. Druhým smerom bola hypotéza profesora Guensbergera, že poruchy myslenia a emotivity u psychotikov sa musia prejavíť v pochopení a prežívaní humoru, a to špecifickým, a teda i diferenciálne diagnosticky významným spôsobom. Profesor Guensberger oslovil preto najskôr doktorku Adamišovú a potom aj ďalších psychológov kliniky, doktorku Vajdičkovú a autora, aby sme začali pracovať na diagnostickom prostriedku pracovne nazvanom Test vtipov (alebo ako ho nazýval profesor Guensberger, Witztest). Po úvodnej publikácii v roku 1982 sme Test vtipov používali ďalej aj v rutinnej psychodiagnostickej praxi, najmä pri diferenciálnej diagnostike schizofrénnych psychóz.

Po prechode na Katedru psychológie FiF UK v Bratislave som sporadicky zadával témy zo psychológie humoru a rôzneho využitia Testu vtipov ako diplomové práce. Zistenia svojich diplomantov v skrátenej forme prezentujem v kapitole 3.3.

Keď sme už pri vede, schopnosť robiť si „srandu“ zo seba a svojho odboru patrí k známkam nadhľadu a sebaironie. Je známe, že aj predstavitelia „tvrdých“ vied, ako sú fyzika či chémia, publikujú občas (najmä v aprílových číslach vedeckých žurnálov) recesistické články. Obsah je zamaskovaný do množstva odborných výrazov a fiktívnych dát. Autori sa vždy tešia, koľko kolegov naletí, zoberie ich „štúdiu“ vážne a rozsiahlo o ich záveroch diskutuje. Článok o princípe „aprilibility“ vo fyzike mal údajne veľmi slušný citačný ohlas. Spolu s mojím kolegom a priateľom profesorom Vladimírom Novotným sme prepašovali na jednu československú psychofarmakologickú konferenciu v Jeseníkoch poster s názvom C/E index ako ukazovateľ kvality života. Prijímacia komisia, ktorá videla renomovaných autorov a seriózne znejúci názov posteru, prácu prijala. Po vyvesení posteru sme s Vladom sledovali, ako naň ľudia reagujú. Skutočný názov totiž bol Citačno/erekčný index ako ukazovateľ kvality života. Práca bola o tom, ako citačný index vedie k narastaniu ega autorov, a nielen jeho. Prácu sme dokladali rozborom odbornej literatúry a klinickými pozorovaniami autorov. Niektorí čitatelia nepochopili srandu a celkom vážne hovorili, že chápu, ako sa scientometricky zisťuje citačný index, ale pýtajú sa, akože sme merali tú druhú veličinu. Na záver konferencie sa na hodnotiacej komisii pohádali, či prácu oceniť, alebo nie, lebo získala druhý najvyšší počet hlasov. V inej prednáške venovanej životným jubileám psychiatrov Vladimíra Novotného a Jána Pečeňáka som sa so spoluatormi docentom Ritomským a docentom Heretikom mladším venoval téme EBN – Evidence-based nonsense. V práci sme ukázali, že aj v seriózne robenom epidemiologickom

výskume môžu vyjsť výsledky, ktoré sa dajú vyslovene recesisticky interpretovať. V Epidemiologickom výskume vybraných úzkostných porúch na Slovensku EPIA sme zistili, že osamelo žijúci ľudia majú štatisticky významne častejšie fóbiu z hmyzu ako ľudia žijúci s partnermi. Ponúkli sme tri interpretácie: a) vo dvojici sa lepšie odháňa hmyz, b) náklady na repelenty sa delia na polovicu, c) osamelo žijúci majú viac múch (Heretik a spol. 2007).

Už pri príprave prvej publikácie o Teste vtipov som bol prekvapený rozsiahlosťou a diferencovanosťou teórií humoru. Vedeckých publikácií o humore je toľko, že človeka prejde smiech. Humorom sa zaoberali filozofi – od Platóna cez Kanta po Bergsona – aj psychoanalytici (slávna je najmä Freudova práca *Vtip a jeho vzťah k nevedomiu* z roku 1905). Existujú teórie gestaltpsychologické, kognitivistické, teórie kognitívnych štýlov, evolučné, psycholingvistické a iné. Vedecký časopis venovaný humoru *Humor: International Journal of Humor Research* vychádza už vyše dvadsať rokov. Existuje medzinárodná spoločnosť pre výskum humoru (ISHS The International Society for Humor Studies), uplatneniu humoru v zdravotníctve, vzdelávaní a verejnej správe sa venuje samostatná spoločnosť (AATH The Association for Applied and Therapeutic Humor). Prehľad klasických teórií humoru možno nájsť v monografii Goldsteina a McGheeho (1972), zo súčasnejších prehľadov možno odkázať na práce Veatcha (1998), Boreckého (2000) a Raskina (2008). Na Slovensku sú asi prvou ucelenou prácou na túto tému skripta pre študentov VŠMU *Filmový smiech a jeho zákonitosti* od Jána L. Kalinu (1967). Zbierku esejí o kreslenom humore *O karikatúre* vydal ďalší slovenský znalec humoru Kornel Földvári (2005). Teoretický úvod preto pokladám za nevyhnutný, aj keď uznávam, že to možno nie je najzábavnejší vstup do sveta humoru. Z množstva teórií sa pokúsím vybrať len to, čo pokladám za dôležité, a nevyhнем sa ani istému – mne vlastnému – zjednodušeniu.

Roky praxe terapeuta ma priviedli k poznaniu, že aj taká vážna a často bolestnými emóciami nabitá činnosť, ako je psycho-terapia, môže byť veľmi humorná. Zdrojom nechceného humoru môže byť terapeut, jeho klient a ich vzťah. Veľkou výzvou je, ako použiť humor cielene, ale zároveň citlivo a správne načasovaný. Prosto v prospech cieľa, ktorý si psycho-terapia kladie. A tým je vždy blaho klienta. Rolou humoru v rôznych terapeutických prístupoch, školách a metódach sa budeme zaoberať v predposlednej kapitole. Z tohto hľadiska pokladám za neoceniteľné židovské anekdoty, ktoré sú esenciou skúseností ťažko skúšaného národa. Zároveň pokrývajú všetky oblasti života a problémy, s ktorými sa stretávame pri našich klientoch: vzťah rodičia – deti, manželstvo, sex, strach, osamelosť, chudoba, smrť... O použití vtipov v psycho-terapii a spracovaní tém sexuality, smrti, snov sme s manželkou Andreou referovali na Psychodynamických dňoch v rokoch 2008 – 2010 a tieto práce vyšli v časopise *Psychiatria-psycho-terapia-psycho-somatika*.

A prečo som sa vôbec rozhodol pustiť do tejto knihy? Už som si splnil povinné akademické jazdy a napísal som niekoľko učebníc a monografií na vážne témy, ako sú agresia a depresia. Na záver svojej vedeckej kariéry sa chcem okrem klinickej a foren-nej psychológie venovať aj odvetviu, ktoré som si sám nazval *marginálna psychológia* (Heretik 2011). Môžem si preto dovoliť zaoberať sa vážne niečím tak bergsonovsky nevážnym, ako je humor. Veda o humore – gelotológia – je interdisciplinárne odvetvie. Nevenujú sa mu len psychológovia a psychiatri, ale aj evoluční biológovia, sociológovia, historici, literárni vedci, jazykovedci. Uvedomujem si preto, že napriek všetkému snaženiu môže byť poskytnutý prehľad len čiastkový, rudimentárny – prosto, je to len pohľad jedného slovenského klinického psychológa na humor. Limitovaný jeho vedomosťami, skúsenosťami a vlastným zmyslom pre humor.

V jednom z vtipov, ktorými Freud ilustruje svoju knihu, sa uvádza, že predhovory a poďakovania sú amuletom, ktorý má ochrániť novorodenca – práve vydané dielo pred detskými chorobami neľútostných kritik. Dobrý amulet nemôže uškodiť, a tak sa chcem ešte poďakovať. Ďakujem svojej rodine – otcovi, matke, sestre – za rané zážitky, za imprinting humoru. Teší ma, že zmysel pre humor zdieľam aj so svojimi synmi Antonom a Tomášom. Ďakujem vzácnym recenzentom knihy Kornelovi Földvárimu a Mirkovi Svobodovi. K textu mali viaceré vážne pripomienky, ale zároveň ich ďalšie postrehy osvedčili ich osobný zmysel pre humor.

A last but not least ďakujem svojej manželke Andrei. Ako psychiatrička pochopila, že môj záujem o humor je diagnóza a treba ho brať vážne, podieľa sa na mojom písaní prác o humore v psychoterapii. Vytrpela so mnou aj písanie tejto knihy, počas ktorého som bol viac morózny ako veselý.

Bratislava december 2012

1. Fenomenológia humoru

