

Przeczytajcie tę książkę, a następnie idźcie brylować na spotkaniach towarzyskich i zawodowych jako te najzabawniejsze, cudownie obśmiane norki hasające po tym leż padole.

Janina Bąk, statystyczka, blogerka i komendant komedii w JaninaDaily.com

Jennifer Aaker & Naomi Bagdonas

KONIEC ŻARTU
MOŻNA
SIĘ ŚMIAĆ



Jak poczucie humoru
może Ci pomóc w życiu



KONIEC ŻARTU
MOŻNA
SIĘ ŚMIAĆ



Jennifer Aaker & Naomi Bagdonas

KONIEC ŻARTU
MOŻNA
SIĘ ŚMIAĆ

Jak poczucie humoru
może ci pomóc w życiu

Przekład
Magda Witkowska



Spis treści

Przedmowa do polskiego wydania	11
PRZEDMOWA. To humor czyni nas ludźmi	13
WPROWADZENIE. O powadze i lekkości	17
ROZDZIAŁ 1. Na krawędzi klifu humoru	35
ROZDZIAŁ 2. O humorze z perspektywy twojego mózgu	61
ROZDZIAŁ 3. Anatomia dowcipu	91
ROZDZIAŁ 4. Humor zaprzęgnięty do pracy	129
ROZDZIAŁ 5. Lider z poczuciem humoru	175
ROZDZIAŁ 6. Budowanie kultury lekkości	211
ROZDZIAŁ 7. W szarej strefie humoru	243
ROZDZIAŁ 7,5. Dlaczego humor jest w życiu jak tajna broń	275
JAKO POSŁOWIE. Rozmowa z Michaeliem Lewisem	283
MINIQUIZ. Typologia poczucia humoru	291
O autorkach	293

ROZDZIAŁ 3

Anatomia dowcipu

*Komedia
to nic więcej
jak zabawny sposób
na powagę.*

Peter Ustinov

Jest czerwiec, typowy wtorkowy poranek. Seth Meyers wchodzi do swojego gabinetu przy 30 Rockefeller Plaza. W głębi korytarza trwają właśnie nagrania do jego wieczornego *talk show* zatytułowanego *Late Night with Seth Meyers*. Zdjęcia powstają tuż obok Studia 8G, w którym Seth pracował wcześniej jako scenarzysta *Saturday Night Live*. To właśnie wtedy wyrobił sobie reputację jednego z najbardziej błyskotliwych (i zdecydowanie jednego z najmilszych) ludzi w branży komedii.

W ramach porannych obowiązków Seth przegląda długą listę dowcipów, które może wpleść w otwierający monolog. Ostatecznie Seth spróbuje rozbawić widzów kilkunastoma uwagami na temat wydarzeń dnia, rzuconymi jedna po drugiej w tempie serii z karabinu maszynowego. Już kilka godzin po zakończeniu późnowieczornego programu jego zespół genialnych i heroicznych scenarzystów po korek zatankowanych kawą przystępuje do przeglądania nagłówków prasowych, typuje kilkanaście newsów i z godną podziwu wprawą pisze na ich podstawie ponad sto dowcipów, z których potem wybranych zostanie do emisji tych dwanaście najlepszych*.

Tak oto *sto dowcipów* powstaje w ciągu zaledwie ośmiu godzin (z czasem na drzemki), aby potem bawić widzów przez *siedem minut* godzinnego programu. Zanim nastanie popołudnie, scenarzyści skrócą listę do osiemdziesięciu pozycji, a potem z tych dowcipów wybiorą dwadzieścia pięć, które doczekają próby generalnej. Ostatecznie jednak zostanie z nich tylko szczęśliwa dwunastka!

To aż szokujące, a jednocześnie zupełnie normalne. Scenarzyści dokonują takich cudów w wielu miejscach w Nowym Jorku i Los Angeles. Twórcy programów takich jak *Last*

* W praktyce oznacza to, że pozostałe 88 będzie tak sobie leżeć gdzieś w kącie, zupełnie zapomniane. Cóż za marnotrawstwo! A przecież na pewno istnieje jakiś sposób na to, żeby recyklingować te niewykorzystane dowcipy... Można by je podarować autorom „sucharów” albo księgowym!

Week Tonight with John Oliver, *The Tonight Show with Jimmy Fallon* czy *The Late Show with Stephen Colbert* angażują małe armie scenarzystów klekających naprędce tysiące dowcipów na poziomie adekwatnym do oczekiwań widzów zasiadających przed telewizorem w najlepszym czasie antenowym.

My przez lata naoglądałyśmy się tego typu programów – albo trochę innych, jak choćby *Saturday Night Live* – niezmiennie zastanawiając się, jak to się dzieje, że komuś udaje się stworzyć tyle aktualnych i zabawnych dowcipów, które trafnie komentują najbardziej drażliwe bądź zapalne problemy bieżące. Być może tobie również zdarzało się zastanawiać nad tym, jak oni to do licha robią. Mistrzowie scenariuszy zawodzą swoje sukcesy połączeniu odpowiednich talentów humorystycznych i lat ciężkiej pracy. Ileż to godzin spędzili oni na scenach pogrążonych w mroku teatrów improwizacji, w których doskonalili warsztat w towarzystwie niezwykle wybrednych widzów gromadzących się na widowni podczas wieczorów pod znakiem otwartego mikrofonu! Ileż napisali skeczy, które nigdy nie ujrzą światła dziennego!

Przyglądając się pracy zespołu Setha i współpracując przez ostatnich pięć lat z kilkunastoma innymi komikami i scenarzystami, doszliśmy do wniosku, że występy komiczne to forma sztuki, ale jednocześnie swego rodzaju rzemiosło – oparte na pewnych stałych technikach, z których korzystają różne formy i różni wykonawcy.

W tym rozdziale będziemy przyglądać się najczęściej wykorzystywanym i najskuteczniejszym technikom, o których zechciało nam opowiedzieć kilkunastu naszych nauczycieli, wykonawców, scenarzystów i znajomych komików. Nie chodzi o to, żebyś po lekturze tego rozdziału rzucał robotę i szedł w ślady Dave'a Chappelle'a. Chciałyśmy raczej nakreślić pewne podstawowe zasady rządzące dowcipem, żebyś mógł

bardziej docenić dobry żart, ale też nauczyć się samemu żarty budować i częściej wykorzystywać w codziennym życiu.

Kwestie podstawowe: prawda i odwrócenie uwagi

Wielu naszych klientów i studentów błędnie sobie wyobraża, że w dowcipie chodzi o wymyślenie czegoś z niczego. W rzeczywistości istota żartu sprowadza się do dostrzeżenia pewnych osobliwości czy absurdów otaczającego nas świata i zwrócenia na niego uwagi w nieoczekiwany sposób.

Aby ułatwić ci zrozumienie schematów i dynamiki, na której opiera się dowcip, spróbujmy teraz rozłożyć prosty żart na czynniki pierwsze.

Wyobraźmy sobie mianowicie, że jesteś na prośzonej kolacji. Pół godziny po podaniu pierwszego dania wchodzi gość i ze skruchą w głosie mówi:

Przepraszam za spóźnienie. W ogóle nie miałem ochoty przychodzić.

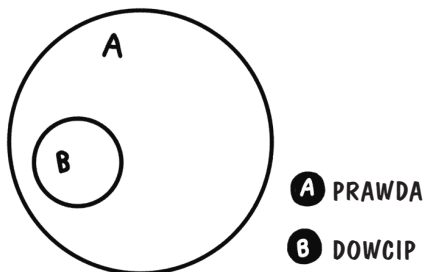
Zapewne ten żart cię rozbawił, a co najmniej uznałeś go za odrobinę urokliwy. Spieszymy wyjaśnić dlaczego.

ZASADA 1. U sedna dobrego dowcipu tkwi prawda

To stwierdzenie bawi odbiorców ze względu na to, że zwykle w takich sytuacjach wymówki nie są tak bezpośrednie i tak szczere. Spóźnialscy zazwyczaj przytaczają jakieś mało przekonujące wyjaśnienie, które ma im pomóc ukryć przed światem, że oglądali *The Great British Bake Off* i nie mogli oderwać się od telewizora.

U sedna każdego dobrego dowcipu leży prawda. To dlatego właśnie *Kroniki Seinfelda* – „serial o niczym” – odniosły tak wielki sukces. Pomysł sprowadzał się do tego, aby pokazać na ekranie typowe interakcje społeczne, które zazwyczaj doprowadzają nas do szału. Raz ktoś mówi za cicho, raz ktoś narusza dystans społeczny, kiedy indziej obawia się skutków kąpieli w zbyt zimnej dla swojej męskości wodzie albo maluje twarz z okazji imprezy sportowej. Przykłady można by mnożyć w nieskończoność. Widzowie śmiali się z tych ludzi i scenariuszy, ponieważ rozpoznawali w nich własne doświadczenia. Jakiś głosik w głębi duszy podpowiadał im: „Ja tak robię” albo „Znam takich ludzi”, albo „Przecież on ma rację! Fani hokeja zachowują się absurdalnie”.

BAWI NAS TO, PONIEWAŻ TAKA JEST PRAWDA



Fundamentem humoru są zatem prawdy, które stanowią wspólne doświadczenie ludzi. Zamiast zastanawiać się, co by było zabawne, lepiej zadać pytanie o to, jak wygląda prawda w tej sytuacji. W ten sposób dotrzemy do istoty humoru!

ZASADA 2. W każdym dowcipie mamy próbę odwrócenia uwagi i element zaskoczenia

Bawić może również to, co nieoczekiwane. Oto spodziewamy się, że ktoś ruszy biegiem przed siebie, a on tymczasem rozsiada się jak gdyby nigdy nic z kanapką w ręku. Socjologowie

tłumaczą to zjawisko, powołując się na teorię sprzeczności rozwiązania. Zakłada ona, że uznajemy za zabawne sytuacje, w których rzeczywisty rozwój wydarzeń odbiega od naszych oczekiwań. To skomplikowany sposób na wyrażenie prostej myśli, że ludzie lubią być zaskakiwani. Jeśli we wprowadzeniu dowcipu pojawiają się rozważania o jednowymiarowości 1D, a puenta nieoczekiwanie każe nam się zachwycić Backstreet Boys, to doświadczamy wrażenia sprzeczności.

Czy zauważyłeś, że właśnie miałeś okazję odczuć to na własnej skórze?^{2*} Gdy przeczytałeś słowa o „jednowymiarowości 1D”, spodziewałeś się przeczytać coś o wielowymiarowości, a nie wysoce dziwaczne odwołanie do boysbandu z lat 90. Tego na pewno nie oczekiwałeś, prawda?

Natknąwszy się na tego typu sprzeczność, mózg stara się dostrzec w niej jakiś sens. Kora przedczołowa się aktywizuje, uruchamiając poczucie humoru. W tym momencie chwytasz dowcip. W *obu* przypadkach była mowa o nie do końca wielowymiarowych boysbandach^{3*}.

Twoja kora przedczołowa przybija sobie piątkę, zagryza ciastkiem, a potem znów przysypia.

Dowcipy często wybrzmiewają bez echa wcale nie dlatego, że pomysł był kiepski, lecz dlatego, że odbiorca nie został wstępnie naprowadzony na niewłaściwy trop. Albo jego oczekiwania nie zostały w dostatecznym stopniu rozbudzone, albo puenta niedostatecznie skutecznie się z nimi rozprawiła.

Nieco później podpowiemy, jak budować element zaskoczenia i jak odwracać uwagę. Najpierw jednak powiedzmy sobie, że pewne prawdy na temat humoru są jakby prawdziw-

^{2*} Osobom spoza pokolenia milenialsów spieszmy wyjaśnić, że 1D, czyli One Direction, to angielsko-irlandzki boysband, który cieszył się ogromną popularnością w drugiej dekadzie XXI wieku. Mamy nadzieję, że nikomu nie trzeba będzie tłumaczyć, kim byli Backstreet Boys.

^{3*} Czasem się mówi, że rozkładanie dowcipu na czynniki pierwsze jest jak sekcja żaby: mało kto się tym interesuje i żaba umiera bez sensu. I tak oto wpadamy na właściwy trop.

sze niż inne. Zaczniemy więc od omówienia strategii, które pozwolą nam niektóre z tych prawd odkryć.

CZĘŚĆ 1. Poszukiwania dowcipu (poszukiwania prawdy w życiu)

Zespół Setha Meyersa szuka zabawnej prawdy w newsach. Reszta z nas na szczęście nie musi ograniczać się do materiału tak przygnębiającego jak relacje z najnowszych wydażeń. Prawdy o sobie i ludziach wokół nas możemy szukać wszędzie w naszym życiu.

Właśnie o tym opowiadała komiczka Sarah Cooper, gdy zaprosiłyśmy ją na nasze zajęcia, żeby poprowadziła dla studentów warsztaty z umiejętności satyrycznych. Na samym wstępie poprosiła uczestników zajęć, aby przyjrzeni się własnemu życiu. „Nie wypatrujcie rzeczy zabawnych”, powiedziała studentom. „Skupcie się na tym, co prawdziwe. Od tego wyjdźcie”.

W tej radzie pobrzmiewają słowa Dela Close’a, przez wielu uważanego za ojca improwizacji komediowej. Przez ponad trzydzieści lat Del był jak *spiritus movens* chicagowskiej sceny improwizacji, a jego metody inspirowały wielu komików, takich jak Bill Murray, Tim Meadows, Horatio Sanz, Gilda Radner czy Chris Farley. To on powiedział kiedyś: „Najświeższy, najciekawszy dowcip to wcale nie ten, w którym się opowiada o teściowej albo naśladuje Jacka Nicholsona^{4*}, lecz ten, w którym odkrywamy siebie”. Close uważał, że jeśli ktoś chce być zabawny, to musi zastanowić się, jakie cechy, opinie, skłonności i odczucia decydują o tym, że jest tym, kim jest.

^{4*} No chyba że się jest Jackiem Nicholsonem i naśladuje się Jacka Nicholsona, to wtedy co innego...

Gdyby spojrzeć na świat *Kronik Seinfelda*, to George lubi spać, Kramer lubi miętówki, Elaine lubi gąbki antykoncepcyjne, a Jerry lubi Supermana, płatki śniadaniowe, Metsów i... zostawiać drzwi do mieszkania otwarte. Humor tkwi w spostrzeżeniach, które dotyczą takich właśnie prostych prawd.

Nie musisz jednak polegać wyłącznie na własnych spostrzeżeniach, przemyśleniach i uczuciach. Dowcip może odwoływać się również do pewnych wyobrażeń, które ludzie mają na twój temat. Aby pomóc naszym studentom je dostrzec, komik Alex Weber zaproponował grę w osobistą wersję *Mad Libs*, w której pewne słowa w opowieści zastępuje się innymi. Studenci grali między sobą, ale ty możesz poprosić dowolną osobę – podczas imprezy przy kolacji, na pierwszej randce, w trakcie rodzinnych wakacji albo w kolejce do wydziału komunikacji^{5*} – aby dokończyła zdanie na twój temat.

Jeśli miałbym być szczery, to sprawiasz wrażenie osoby, która...^{6*}

Każdy z nas ma jakieś osobliwości, jakieś cechy właściwe tylko dla niego. Nasze życie to nieprzebrane zasoby potencjalnych dowcipów. Potrzeba nam tylko narzędzi, żeby je rozpoznać. Poniżej przytaczamy pięć prostych technik, o których zawsze wspominają ci, którzy całe swoje życie badali humor, popisywali się dowcipem, pisali scenariusze komedii i reżyserowali zabawne występy, a które dla ciebie mogą stać się punktem wyjścia.

^{5*} Wydział komunikacji to popularny amerykański motyw kulturowy, symbol miejsca, w którym nic się nie da sprawnie załatwić – *przyp. tłum.*

^{6*} W ten oto sposób Jennifer dowiedziała się, że sprawia wrażenie osoby, która „najchętniej przejrzałaby kilka e-maili podczas medytacji”, Naomi zaś, że jest typem człowieka, który „gdy wychodzi z domu, zawsze zabiera wszystkiego trochę więcej, niż potrzeba, »tak na wszelki wypadek«”.

Sprzeczność | Dostrzeganie różnic

Sarah Cooper, zachęcając uczestników naszych zajęć do formułowania prostych spostrzeżeń na temat własnego życia, poleciła im w pierwszej kolejności wypatrywać kontrastów, sprzeczności i dychotomii. Na czym to może polegać w praktyce? Możesz na przykład zwrócić uwagę na fakt, że w pracy jesteś dyrektorem generalnym i rozstawiasz wszystkich po kątach, a w domu pełnisz funkcję asystenta swojej nastoletniej córki. Możesz też zauważyć, że całe mieszkanie masz idealnie uporządkowane zgodnie z nakazami *feng shui*, a tymczasem twoja szuflada ze sztukami przedstawia sobą obraz nędzy i rozpacz. Tak Marie Kondo, perfekcyjna pani domu, musi sobie wyobrażać piekło^{7*}.

Poszukiwania polegać mogą również na dopatrywaniu się różnic między twoim zachowaniem a zachowaniami innych. Sarah zauważyła na przykład, że ona i jej mąż mają zupełnie inne podejście do pakowania przed podróżą.



^{7*} Warto zauważyć, że Marie to naprawdę urokliwa osobka i najpewniej po śmierci trafi do jakiegoś bardzo uporządkowanego nieba.

Kiedy indziej podstawą dowcipu może stać się sprzeczność, która zarysowuje się z czasem. Na przykład John Mulaney tak opowiada o tym, jak przez ostatnie dwadzieścia lat zmieniał się jego stosunek do ryzyka.

W przedostatni dzień studiów paliłem kokainę, a teraz boję się zaszczepić na grypę.

Sal Gentile, główny scenarzysta segmentu *Closer Look* (stanowiącego element programu *Late Night with Seth Meyers*) dużo czasu poświęca sprzecznościom między teorią funkcjonowania amerykańskiego systemu politycznego a jego praktyką. W swoim segmencie wyjaśnia z satyrycznym zacięciem różne trudne zagadnienia polityczne, często na przykładzie autentycznych materiałów z wiadomości telewizyjnych. W dzisiejszych wiadomościach takich sprzeczności naprawdę nie brakuje, trzeba ich tylko chwilę poszukać. Gentile twierdzi: „Satyryk potrafi odpowiednio zaprezentować te sprzeczności. Mówi: »Chwila, chwila, to tak nie powinno być. Już wyjaśniam, dlaczego to jest dziwne«”.

Jeśli żaden z tych przykładów nie naprowadził cię na dobry pomysł, to może spróbuj jeszcze od innej strony. Wyobraź sobie, że na Ziemi lądują kosmici. Co im wydałoby się obiektywnie nielogiczne? Być może to, że w automacie na siłowni można kupić tylko ciastka i chipsy? A może to, na co zwrócił uwagę Jerry Seinfeld, że właściciele zwierząt często się do nich upodabniają.

Na tej planecie rządzą psy. Mamy oto dwie formy życia. Gdy jedna robi kupę, druga ją zbiera i nosi. Gdyby dobrze się nad tym zastanowić, to kto tu jest dla kogo?

W pewnym sensie życie poprzez swoje sprzeczności odwraca naszą uwagę. W ten sposób w tych poszukiwaniach

czegoś zabawnego odwała za nas połowę roboty. A kto wie, może i całą.

Emocje | Dostrzeganie własnych uczuć

Gdy na zajęcia zaprosiliśmy Matta Klinmana, współtwórcę podcastu wideo *The Onion*, żeby doradził coś naszym studentom w kwestii poszukiwania treści humorystycznych, on najpierw zasugerował, że każdy z naszych studentów powinien sobie odpowiedzieć na dwa proste pytania: „Co kochasz?” i „Czego nienawidzisz?”.

Komiccy bacznie obserwują emocje swojej publiczności. Przyglądają się temu, co wywołuje zażenowanie, co szczęście, co smutek, co dumę, a co dyskomfort – i z jakim nasileniem. Dominujące emocje mogą stać się zapalnikiem dowcipu.

Odpowiedziawszy na dwa pytania Matta, zastanów się jeszcze nad czymś: *Co mnie uszczęśliwia bardziej, niż obiektywnie powinno? Co mnie frustruje bardziej niż innych ludzi? Czego absolutnie nie znoszę, właściwie nie wiedzieć dlaczego?*

Być może odczuwasz nadzwyczajną dumę, gdy twój czterolatek namaluje zdecydowanie mało spektakularną syrenkę. Być może niepomrotnie cieszy cię moment, w którym otwierasz mocno gazowaną wodę. A być może potwornie cię wkurza, gdy gazu w napoju jest mało.

Jeśli zdarzyło ci się oglądać występ typu *stand-up* (albo jeśli oglądałeś serial komediowy zatytułowany *Pohamuj swój entuzjazm*), to najpewniej zauważyłeś, że komiccy często biorą na warsztat to, co wywołuje irracjonalny gniew. Kevin Hart tak oto opowiada o nowo zakochanych parach.

Nie mam nic przeciwko parom. Nie przepadam tylko za tymi świeżo zakochanymi. Nie znoszę tej nowej miłości. Nie cierpię jej. Będę w tej sprawie zupełnie

szczerzy. Mnie to przerasta. (...) Mielicie kiedyś okazję zaobserwować, jak tacy dopiero co w sobie zakochani próbują czymś się dzielić? Doświadczyliście tego kiedyś. „Hej, kochanie. Hej! Kochanie! Hej, mój cukiereczku! Hej, mój cukiereczku! Hej, zostało mi odrobinę soczku. Czy masz może ochotę na odrobinę soczku? Tak? To może ty weź łyczek, ja wezmę łyczek, a potem ty weźmiesz łyczek? Co na to powiesz, masz ochotę? Dobry pomysł taki „łyczek – łyczek – łyczek” na zmianę? (...) No nie znoszę tego.

Larry David pisał na Twitterze o swoim stosunku do przyjęć („Nie cierpię przyjęć. A już *poprawiny?* Jaja ktoś sobie ze mnie robi czy co?!”), koszykówek akademickich („Czy ktoś już może wynalazł szczepionkę na szaleństwo marcowych rozgrywek eliminacyjnych?”), kartek urodzinowych („Co niby robić z tymi wszystkimi starymi kartkami? Trzymać je? Wyrzucać? Przecież one do niczego się nie nadają! Proszę mi ich już nie przysyłać. Proszę pisać e-maile”).

Po linie gniewu trzeba chodzić z wielką ostrożnością, ale komicy doskonale sobie z tym radzą.

Jeśli sam zechcesz odnieść się do gniewu w dowcipie, zalecamy nade wszystko dobre panowanie nad sobą. Kiedy atak zostanie zbyt bezpośrednio wykierowany, ktoś może poczuć się urażony, a wówczas dowcip nie będzie śmieszny. Aby nikt nie poczuł się osobiście dotknięty, trzeba opisać uczucia w sposób zabawny i całkowicie zanonimizowany, jakby w formie karykatury.

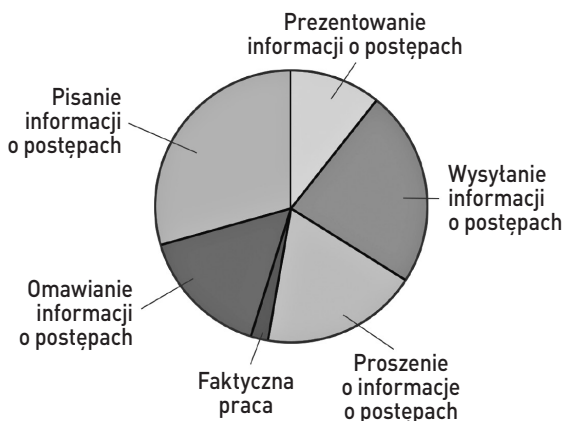
Cała sztuka polega na tym, żeby lekko zakpić przy tym z siebie i dać odbiorcy do zrozumienia, że ta wyolbrzymiona reakcja to po części wynik, że *sam* masz problem. W ten sposób wyrazisz swoje uczucia, nie wytrącając słuchaczy z równowagi.

Opinie | Dostrzeganie własnych poglądów

David Iscoe, znany nauczyciel skeczu i komedii improwizowanej z Upright Citizens Brigade Theatre w Nowym Jorku, poleca swoim studentom bacznie przyglądać się tym opiniom, do których zdają się być przywiązani bardziej niż większość ludzi. W tym wypadku chodzi jednak nie tyle o osobliwe reakcje emocjonalne, ile o bardzo konkretne przekonania. Warto zacząć od tych norm czy powszechnie akceptowanych zachowań, które tobie wydają się absurdalne bądź oburzające. Komiczka Michelle Wolf uważa na przykład, że jogging to czynność obiektywnie bezcelowa.

Biegam codziennie, ale nie mam pojęcia, po co ja to właściwie robię. Nie zdobywam w ten sposób żadnych nowych kompetencji ruchowych. Jogging mógłby mi się w życiu przydać tylko w sytuacji, gdyby ktoś próbował mnie okraść i w tym celu ruszył za mną w pościg na dystansie od pięciu do ośmiu kilometrów, ale w bardzo umiarkowanym tempie.

CO ROBIMY W PRACY



Źródło: TheCooperReview.com

Sarah Cooper uważa natomiast, że stanowczo zbyt dużo czasu poświęcamy w ciągu dnia na informowanie wszystkich dookoła o postępach naszej pracy, zamiast po prostu solidnie pracować.

Zastanów się, co mogłoby cię skłonić do wyrażenia zdania: *Nigdy nie zrozumieć, dlaczego zazwyczaj to jest tak, że _____*. Zdziwisz się, jak wieloma różnymi obserwacjami zdołasz uzupełnić to zdanie. (Zalecamy wszakże zachować spokój i powstrzymać się od zbędnej krytyki!)

Bołączki | Dostrzeganie tego, co cię boli i o czym nie lubisz myśleć

Zastanów się, jaką historię najchętniej opowiadasz podczas spotkań przy kolacji. Niewykluczone, że dotyczy ona jakiegoś momentu w twoim życiu, w którym było ci bardzo źle lub w którym się wygłupiłeś. Na przykład jak dopiero po powrocie z randki odkryłeś, że kawałek szparaga przykleił ci się do zęba. Albo jak rodzinna wyprawa do Disneylandu zapisała ci się w pamięci jako nie do końca „zabawna” z powodu udaru ciepłego, choroby lokomocyjnej i trzygodzinnej kolejki do zdjęcia z Daisy. Albo jak ostatnio – albo w ogóle kiedykolwiek w życiu – byłeś w wydziale komunikacji.

Anne Libera, dyrektor ds. studiów komediowych w The Second City, wskazuje bołączki jako jeden z trzech najważniejszych składników dobrej satyry (nad pozostałymi dwoma pochylimy się w rozdziale siódmym). Z nieszczęść innych ludzi śmiejemy się tak chętnie wcale nie dlatego, że draństwo leży w naszej naturze – a w każdym razie nie tylko dlatego. Takie opowieści bawią nas na takiej samej zasadzie jak puenta dobrego dowcipu. Gdy komik wspomina jakieś swoje trudne doświadczenie, nasz mózg automatycznie skupia się na sprzeczności między przykrością, o której mowa, a bez troską i pogodnością, z jaką jest relacjonowana.

KONIEC ŻARTU. MOŻNA SIĘ ŚMIAĆ

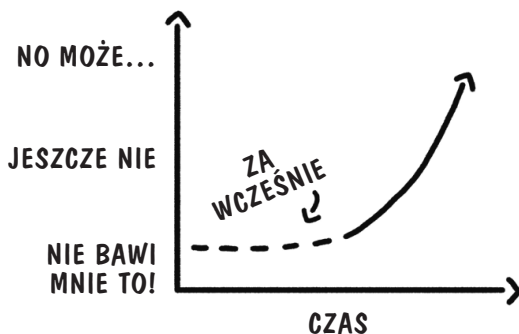
Komik Maronzio Vance najpierw przez chwilę dywagował o tym, ile kosztuje życie w Los Angeles, a potem wspomniał, jak raz po pożarach w Malibu w 2018 roku rozmawiał przez telefon z rodziną.

I oni mówią coś w stylu: „Słuchaj, ponoć w Malibu się pali. Czy wszystko w porządku?”. A ja im na to, że... mi schlebiają. Bo najwyraźniej myślą, że mieszkam w Malibu. Musiałem ich rozczarować. Powiedziałem, że mieszkam w Van Nuys, gdzie spokojnie i bezpiecznie klepię biedę z dala od pożarów.

Oczywiście z wielu nieprzyjemnych zdarzeń gotowi jesteśmy się śmiać dopiero po pewnym czasie. Im odleglejsze jest wspomnienie, tym łatwiej nam nabrać do niego dystansu i dostrzec w nim coś zabawnego.

Stare porzekadło głosi, że komedia to tragedia plus czas.

KOMEDIA = TRAGEDIA + CZAS



Gdy zatem następnym razem przydarzy ci się coś przykrego – albo znajdziesz się w przykrew sytuacji – możesz pocieszać się myślą, że kiedyś w przyszłości będzie z tego dobra historia. Kiedyś...

Zachwyt | Dostrzeganie tego, co wywołuje uśmiech na twojej twarzy

Choć może to być zaskakujące z poznawczego i behawioralnego punktu widzenia, w imię komedii warto (a) wypatrywać tego, co wywołuje uśmiech na naszych twarzach, a następnie (b) opowiadać o tym innym.

To pierwsze *przygotowuje grunt*⁸. Psychologowie twierdzą, że wystawienie na oddziaływanie pewnego bodźca skutkuje wystąpieniem wyraźniejszej reakcji na kolejny. Czytając tę książkę, nastawiasz się na lekkość. Gdy zaś się na coś nastawimy, łatwiej nam to będzie dostrzec wokół siebie. Będziemy wychwytywać to częściej i szybciej. Im częściej zatrzymujemy się przy czymś, co nas zachwyca, tym bardziej ten mechanizm się rozpędza. Szukaj więc, a na pewno znajdziesz niejedną przyczynę, żeby się uśmiechnąć.

Druga część zalecenia z pierwszego zdania odwołuje się do założenia, że śmiech jest z emocjonalnego punktu widzenia *bardzo zaraźliwy*⁹. Ma to do siebie, że na ogół występuje – i rozprzestrzenia się – w obecności innych. Jeśli więc zauważysz w parku psa w kubraczku, który do złudzenia przypomina płaszczyk kupiony dopiero co przez twoją najlepszą przyjaciółkę, albo jeśli za każdym razem, gdy tylko twoje dzieci otworzy usta, płyną z nich jakieś rewelacje – koniecznie to sobie zapisz, żeby przy najbliższej okazji komuś o tym opowiedzieć. Tak właśnie zrobił komik James Breakwell, gdy usłyszał to:

⁸ J.A. Bargh, T.L. Chartrand, *Studying the Mind in the Middle: A Practical Guide to Priming and Automaticity Research*, „Handbook of Research Methods in Social Psychology”, 2000.

⁹ J.E. Warren, D.A. Sauter, F. Eisner, J. Wiland, M.A. Dresner, R.J. Wise, S.K. Scott, *Positive Emotions Preferentially Engage an Auditory-Motor „Mirror” System*, „Journal of Neuroscience” 2006, nr 26(50), s. 13067–13075.

**Z poczuciem humoru nie trzeba się urodzić.
Poczucia humoru można się nauczyć.
I naprawdę warto to zrobić!**

NIEPISANE ZASADY DLA SZEFOW



Śmiech ma potężną moc. Niezliczone badania dowodzą, że osoby z radosnym usposobieniem o wiele łatwiej osiągają swoje życiowe cele niż ponuracy. Jeśli lubisz się śmiać, potrafisz rozbawić innych – masz nie tylko o wiele większe szanse na stworzenie udanego związku czy błyskotliwą karierę, ale też o wiele lepiej radzisz sobie zarówno z szarą codziennością, jak i z sytuacjami kryzysowymi.

Osoby z dużym poczuciem humoru są jeszcze czasami odbierane jako te, które narażają swój autorytet. Absolutnie niesłusznie. Warsztaty autork tej książki, uczące bardziej swobodnego podejścia do codzienności, cieszą się olbrzymią popularnością wśród kadry zarządzającej. Umiejętność zażartowania w odpowiednim momencie to jedna z kluczowych kompetencji miękkich – równie istotna jak charyzma, kreatywność czy zdolności motywacyjne.

Autorki omawiają zagadnienie humoru od bardzo praktycznej strony. Zastanawiają się, dlaczego tak bardzo różne rzeczy nas śmieją oraz jak szukać w codziennym życiu elementów komicznych i je wykorzystywać. Podpowiadają, jak zażartować, żeby zrobić dobre pierwsze wrażenie, przekazać trudne informacje, czy wycofać się z już popełnionego *faux pas*.

Książka dostępna również jako **e-book**

www.laurum.pl

ISBN 978-83-8231-020-7



L 22004

Cena 39,90 zł