Академия Психологии
Экспертный материал | psy-academy.online

Юмор, выходящий за рамки: Психоаналитический разбор скрытой агрессии и механизмов газлайтинга





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 25.12.2025

Юмор с точки зрения психологии впервые глубоко был подвергнут изучению в рамках психоанализа З. Фрейда. Так в 1905 году Фрейд писал, что **шутка это легальный способ обойти внутреннюю цензуру**. Юмор в целом позволяет в гротескном варианте выразить то, что в приличном обществе выражать запрещено: страх, влечение, агрессию и прочие интенции.

При этом **хорошая шутка должна приносить удовольствие обеим сторонами, а плохая шутка превращается в акт микроагрессии, когда начинает выходить за рамки взаимного удовольствия**. В особенности к восприятию шуток чувствительны подростки и молодые взрослые, поскольку они переживают этап сепарации и поэтому крайне чувствительны к внешним оценкам.

Психоаналитический взгляд: Зачем мы шутим?

Фрейд писал, что "Остроумие — это отдушина для чувства враждебности, которое не может быть удовлетворено другим способом." И в этом есть много правды по следующим причинам:

1) Шутка – это вытесненная агрессия. Например, мы можем испытывать зависть к партнеру, раздражение или гнев и при этом нормы морали не позволяют нам прямя выражать агрессию, и психика ищет обходной путь, как бы лазейку, где она сможет высвободить агрессию через юмор. Как следствие жертва обижается, а агрессор использует психологическую защиту типа: «Да ладно тебе, я просто пошутил, ты чего. У тебя просто нет чувства юмора». Такая форма общения — это первый шаг к газлайтингу.

2) Через шутку выражается механизм превосходства. Данная теория исходит из учений Гоббса и Платона. Они утверждали, что мы смеемся, когда чувствуем выше себя объекта насмешки. Например, в отношениях мы можем сказать полному партнеру «ты мой слоник», или человеку с неправильным прикусом сказать, что-то вроде «ты мой маленький крокодильчик». Вроде бы это

милая шутка, но не совсем так. Тот, кто шутит оказывается сверху в иерархии. А тот, над кем шутят – снизу (он и является объектом иронии).

3) Разрядка напряжения. Юмор помогает нам спустить «пар», но при этом шутник забывает о том, что данный пар обладает обжигающим эффектом для тех, на кого направлен этот юмор.

Анатомия обиды: Почему одни принимают шутки и смеются, а другие обижаются?

Обида представляет собой сложную эмоцию, основанную на ощущении неоправданных ожиданий и уязвленного самолюбия. Реакция на шутку будет различаться в зависимости от трех факторов:

1) Если у человека четкие психологические границы и устойчивая самооценка, то он воспримет шутку как некую форму неадекватности говорящего, а не как истину о себе.

2) Шутка воспринимается как триггер, потому что мы согласны с ней в глубине. Жертва, которая регулярно слышит подколы по поводу своей внешности может начать испытывать дисморфофобию, искать в себе недостатки и заниматься в целом самобичеванием. Проблема лишь в том, что у молодых людей «Я-концепция» крайне неустойчива и если шутка бьет по больному месту (в зону неустойчивости, например касаемо внешности), то она не будет восприниматься как юмор. А будет восприниматься как подтверждение худших опасений о себе.

3) Люди с тревожным типом привязанности могут увидеть в юморе повод для разрыва отношений. Для них любая ирония в их сторону – это сигнал, что: «Надо мной шутят и обесценивают, значит меня не любят».

Где граница между юмором и газлайтингом?

Р. Мартин в своей монографии описал такое понятие, как «агрессивный юмор». Например, когда Вас сравнивают с кем-то неприятным или некрасивым под соусом шутки, то происходит подмена реальности. Агрессор как бы атакует восприятие жертвы. То есть жертва до шутки могла считать себя адекватной и нормальной, но шутка от агрессора может заставить начать сомневаться в этом.

Алгоритм здесь простой: **Агрессор шутит – Жертва обижается – Агрессор обесценивает реакцию обиды жертвы («Ты слишком чувствительна», «Да расслабься чего ты, я просто пошутил») – Жертва начинает сомневаться в своей адекватности («А может он и вправду просто пошутил, и со мной что-то не так?»)**.

Данный формат шуток – это не смешно, это не весело. Это форма психологического насилия. Ибо в норме юмор в отношениях это «социальный клей», который направлен на внешние объекты или же является самоиронией. Шутка не должна унижать партнера. **Если же мы постоянно сталкиваемся с шутками в адрес партнера, то это психологическое насилие.** И цель у данной шутки – разрушить субъектность другого человека, сделав его удобным и зависимым через снижение его самооценки.

В подростковом возрасте черный юмор часто преследует цель приручить неконтролируемые явления типа смерть, агрессию, страх, удивление и т.д. делая как бы их смешными. Однако умение перейти от черного юмора к бережному отношению с окружающими говорит о росте эмоционального интеллекта.

В семейных взаимоотношениях может проявляться так называемое символическое расчеловечивание, когда жертву сравнивают с чем-то/кем-то ужасным, не красивым и это можно толковать с точки зрения психоанализа как желание агрессора сказать жертве, что: «Ты некрасив, и от меня ты никуда не денешься, ведь кому ты будешь нужен еще кроме меня?». Это и есть скрытое послание. Но самое сложное в таком моменте может произойти так называемый **«высший пилотаж психологического насилия», который заключается в формуле: Deny, Attack, and Reverse Victim and Offender.**

В переводе означает: отрицать, атаковать, поменять местами жертву и агрессора. Пример: Агрессор называет каким-нибудь обидным прозвищем жертву под соусом шутки, жертва естественно обижается, а агрессор заявляет с одной стороны «ты просто не понял мою шутку», а если жертва

все равно обижается, то агрессор старается сделать инверсию сказав: «ох какой ты бедный, расстроил тебя своей шуткой, научись понимать юмор!». Жертва в таком формате находится в ситуации эмоционального лабиринта, из которого выхода просто нет.

Интересный факт: В исследованиях пар, у которых практикуется агрессивный чёрный юмор и газлайтинг, уровень кортизола (гормона стресса) остается повышенным у жертвы (того, над кем шутят), даже спустя несколько часов после шутки. Это доказывает, что наше тело воспринимает такой юмор как реальную физическую угрозу.

Заключение

Юмор перестает быть юмором и превращается в газлайтинг, когда он нарушает безопасность коммуникативной среды. Если же Вы сами пошутили и при этом где-то глубоко внутри своего сознания чувствуете, что сделали что-то не так (появился стыд, желание оправдаться, опустошение), то это сигнал не плохого чувства юмора, а сигнал того, что Вы нарушили личные границы другого человека. Если же Вы чувствуете, что нарушают Ваши границы, то важно научиться говорить: «Мне не смешно, попрошу тебя больше так не шутить, это совсем не весело». Умение выстраивать границы – признак психологической зрелости.

Также очень важно осознать, что Ваши чувства валидны. Если Вам плохо от шутки – значит, она была болезненной. Точка. Агрессор не имеет право диктовать Вам, насколько сильно Вам следует реагировать на такую шутку.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте