

Зміст

Вступ	9
Що таке гумор	15
Навіщо людині гумор	18
Теорії гумору	18
Теорія домінування	20
Психоаналітична теорія / теорія «розрядки»	23
Теорія невідповідності	26
Теорія доброзичливого порушення	31
Де народжується сміх: біологія гумору	36
Складові гумору	49
Соціальна складова	54
Когнітивна складова	58
Емоційна складова	59
Поведінкова складова	62
Функції гумору	66
Декатастрофізація	67

Емоційна регуляція	69
Відчуття належності до групи	72
Отримання ресурсу	74
Безпечне порушення кордонів співрозмовника	76
Критичне мислення	78
Чи завжди гумор корисний	81
Агресивний (Aggressive) гумор	87
Товариський (Affiliative) гумор	96
Самопринизливий (Self-Defeating) гумор	102
Самопідтримувальний (Self-Enhancing) гумор	108
Чи можна ображатися на жарти	115
Образа — це не емоція, а жарт — не виправдання	119
Жарт виникає на відстані	122
Потрапити у вікно толерантності	124
Сексизм у гуморі	139
Жінки, чоловіки і жарти	142
Від жінок не чекають жартів	146
Заборона на агресію	149
Як реагувати на образливі жарти	151
Якщо ви пожартували невдало	165
Чому так складно «просто вибачитись»	165

Відповідальність за жарти	168
Від кухні до телебачення	169
Забороняти заборонено	180
Як навчитися жартувати	182
Ввімкніть комедію, і ще одну, і ще	184
Не починайте з жарту	189
Навчальний план	193
 <i>Що почитати</i>	 215
<i>Що подивитися</i>	219
<i>Післямова</i>	224
<i>Сторінки після титрів</i>	227
<i>Список літератури</i>	237
<i>Примітки</i>	241

Вступ

Це — книжка про гумор. Ми писали її майже рік: із січня по листопад 2024 року. Писати книжку удвох на третьому році повномасштабної війни — ще той квест: вимикання світла (пощастило, графіки відключень у нас збігалися), робочі графіки (творчу відпустку на рік може собі дозволити хіба що Ніл Гейман), графіки навчання (поки тривала робота над книжкою, один вступив у аспірантуру, а друга закінчила кілька навчальних курсів). Але людство винайшло зум, зарядні станції й відчуття відповідальності перед співавтором. Без цих надбань нічого не вийшло б.

В українській культурі багато гумору, в українській культурі — культ гумору. Ми маємо стійке переконання, що всі повинні вміти жартувати, що жарт — ознака психічного здоров'я, жарт — ознака привабливості, жарт — ознака високої самооцінки.

І водночас навколо гумору існує багато міфів, досі не спростованих, неоднозначностей, часто не проговорених. І навіть серед людей, які професійно займаються комедією, певні переконання, рамки, правила відчуються інтуїтивно, але не до кінця відрефлексовані.

Робота над цією книжкою стала подорожжю. Ми вирушили в неї з усвідомленням, що знаємо напям, але не уявляємо масштабів, рельєфу місцевості, кількості роздоріж і крутих поворотів. Навіть не так: ми ніби зайшли в гуртожиток з купою кімнат, знаючи їхню кількість і житлову площу. А згодом зазирали в кожную, роздивлялися, досліджували, а привітні мешканці здивовано дивилися на нас і казали: «Так за нашою кімнатою ще є кілька, всі ж про це знають, ви шо! Там же Ткаченки живуть! Ви шо, не знаєте Ткаченків? А про Сидоренків, сподіваємося, ви хоча б чули?». Або: «Отут у нас десяток дверей, обов'язково завітайте в треті, четверті й дев'яті — там купа скарбів. А сьомі забиті, від них смердить, туди навіть не суйтеся — там російська культурологія».

Але вже на початку подорожі ми точно знали, що на найскладніших ділянках дороги покличемо провідників. Зазвичай подяки пишуть наприкінці книжки, але в нашому випадку це було б несправедливо. Бо без наших провідників ми точно загубилися б і не впоралися б.

Ми запросили на перші інтерв'ю комікес Настю Зухвалу й Ганну Кочегуру, коміка Сашу Жипецького, літературознавця Ростислава Семківа, комедійного редактора Андрія Чивуріна і нейрофізіолога

Олексія Болдирєва — саме ці розмови дозволили нам зорієнтуватися, розставили на нашому шляху дороговкази, підсвітили розмітку на найскладніших відтинках дороги. Саме ці люди допомогли нам прояснити світоглядні моменти й наважитись на окремий розділ про сексизм у гуморі, накидали безліч прикладів, виправили наші помилкові припущення.

Завдяки нашим першим провідникам ми сформували запитання для наступних — і з ними вже могли говорити вільніше: більше жартувати, менше допитувати. Ці розмови стали дуже цінною підтримкою і наповнили книгу життям. Дякуємо комікам і комікесам, які приходили на наші інтерв'ю з готелю посеред туру, з ППД у ЗСУ, з хворим горлом, з ранковою кавою і вечірнім чаєм. Дякуємо Василю Байдаку, Наталі Гаріповій, Юрі Коломійцю, Сергію Ліпку, Насті Міхіній, Антону Тимошенку, Саші Шабаліній, Єгору Шатайлу.

Проте з багатьма людьми, важливими для українського гумору, ми так і не зустрілися (вибач, Святе^{*}). Не змогли поєднати графіки, просто не встигли, траплялись форс-мажори, хтось відмовлявся.

Але ми самі не займаємось комедією професійно, а книгу видано в психологічній серії. Тому варто відрекомендуватись і пояснити, чому ми взяли-ся за цю тему.

* Святослав Загайкевич — засновник «Підпільного стендапу», наймасштабнішого українського стендап-проекту, резиденти якого — відомі коміки та комікеси: Антон Тимошенко, Настя Зухвала, Василь Байдак, Сергій Чирков та інші.

Я — Олександр Авдеев, лікар-психіатр і сертифікований когнітивно-поведінковий терапевт, засновник центру «4help», із 2015 року працюю у сфері психічного здоров'я, а з 2019-го ще й досліджую гумор. У студентстві я грав в одній команді КВК із Сергієм Ліпком, який згодом став резидентом «Підпільного» і одним із найпотужніших українських коміків. А у 2014 році я бачив, як на першому в Україні «Відкритому мікрофоні» перші кроки в комедії робить Свят Загайкевич. Якщо коротко, ми дружимо з Сергієм, і через це я постійно спілкувався з українською стендап-тусовкою.

Тому коли стендап-комік Антон Тимошенко придумав шоу «Загони» на каналі «Підпільного стендапу», мене запросили бути на ньому ведучим. «Загони» — дуже важлива для мене історія з трьох причин.

По-перше, мені весело це робити. Мені щиро подобається команда — Настя, Антон, оператор Андрій, Ілляха. Це просто мрія про крутий нетворкінг, яка здійснилась: ти можеш запросити в студію будь-яку людину, яка тобі подобається, якою ти захоплюєшся, з якою давно хотів поспілкуватися. Я захотів зробити випуск із Олексієм Ковжуном — і ми це зробили, я хотів поспілкуватися з Олею Масловою — і ми її запросили. Я пропонував ще запросити Віктора Ющенка, але тут Антон поки недопрацював.

По-друге, це соціальна вага «Загонів». Що більше з'являється різних якісних проєктів про психічне здоров'я, то природнішим стає переконання про його важливість, то менше стереотипів і помилок уявлень у суспільстві. Як на мене, в «Загонах»