

SMIECH AKO AFRODIZIAKUM ŽIVOTA alebo LIEK NA VÝKONNOSŤ

Pavel Malovič

Kedy sa vlastne človek začal smiať? Francúzsky režisér Jean Jacques Arnou ukazuje vo svojom filme *Ohnivá vojna*, ako pred 50 000 rokmi zistil chľapatý dvojnožec, že smiechom dokáže odplašiť nepriateľa a súčasne informovať členov svojej skupiny (tlupy) o tom, že nebezpečenstvo už pominulo. Ale to je iba film a odhad, pretože vlastne nikto nevie, kedy smiech vznikol. Známe je len to, aspoň podľa učebníc, že smiech je daný iba človeku a ľudoopom. Milovník psov sa aj tomu len usmeje. Vie totiž, že aj jeho najlepší priateľ sa dokáže smiať. Avšak ľudský smiech je predsa len iný...

Zakladateľ starovekej medicíny Hippokrates zdôrazňoval „veselé rozpoloženie duše tvárou v tvár ťažkostiam života“. Grécky filozof Platón zasa zastával názor, že smiech nie je vhodný pre dôstojného muža. Povestný rímsky lekár Galén, najslávnejší z Hippokratových nasledovníkov, si všimol, že ženy, ktoré trpeli ochoreniami prs, boli v období pred vypuknutím skutočnej choroby (rakoviny) melancholické, bez smiechu. Charles Darwin tvrdil, že blízkosť smiechu a plaču je jednou z vlastností, ktoré človeka odlišujú od zvierat. Tento známy biológ tvrdil, že človek sa začal smiať v okamihu, keď sa prestal báť. Presnejšie povedané – ľudský organizmus sa smiechom oslobodzuje od prebytku sily, ktorou čelil strachu. Táto myšlienka viedla viedenského psychiatra a filozofa Sigmunda Freuda okrem tvrdenia, že „smiech je radostným návratom do detstva“ k vytvoreniu teórie o smiechu ako „kontrolóvi psychickej spotreby“ (deti sa smejú aj 400 krát za deň). Podľa jeho tvrdenia nás smiech zbavuje agresívnych úmyslov a poskytuje nášmu duchu odpočinok tým, že ho na okamih oddiaľuje od životných problémov. Okrem tohoto oslobodzujúceho smiechu existuje aj smiech, ktorý „spája ľudí“. O tomto druhu smiechu

hovoril a písal najvýznamnejší predstaviteľ francúzskej filozofie života Henri Bergson. Podľa neho aj keď sa smežeme úplne sami, náš smiech sa predsa len vzťahuje na iných ľudí a tým nás s nimi spája. O niečom podobnom píše aj francúzsky filozof existencializmu Jean-Paul Sartre vo svojej knihe *Rodinný idiot*, kde uvádza, že smiech je kolektívnym dielom a ten, kto sa smeje, už samotným smiechom aj v prípade odlúčenia od svojho prostredia ukazuje, že k nemu patrí. Najlepšie to cítime vo chvíli, keď sa ocitneme v skupine ľudí, ktorí sa niečomu smejú, ale my nevieme čomu. Nech je to už akokoľvek, o jednom nemožno pochybovať – o nákazlivosti, „infekcii“, smiechu. To chápajú autori televíznych komédií, šotov, sitcomov, seriálov, ktorí často používajú nahraný smiech. Púšťajú ho súbežne s obrazom, aby dali divákovi „znamenie“, že sa treba smiať. V pozadí takejto „nákazy“ stojí podvedomé želanie nikoho napodobovať.

Smiech človeka nesporne vyjadruje pocity vrcholnej pohody. Radujeme sa z dobrej spoločnosti, z dobrého jedla, z pekného športu, z pocitu zdravia. Smiechom nadväzuje novorodenec kontakt s okolitým svetom už v 4. mesiaci života. Podľa psychológov je prvý smiech dieťaťa znakom toho, že jeho organizmus získal odolnosť potrebnú k ďalšiemu životu. Smiech nie je len napodobňovaním úsmevov rodičov, strýkov a tetiek okolo. Lekári veľmi dobre vedia, že aj dieťa, ktorá je od narodenia nevidiaca, sa smeje. Slabé a bezmocné dieťa sa snaží svojím úsmevom nadviazať so svetom pozitívny kontakt. Koniec koncov aj dospelí napríklad keď jedajú so svojimi nadriadenými v zamestnaní, svojím úsmevom znižujú určité napätie, snažia sa akoby „odzbroit“ svojho „silnejšieho“ protivníka. Smiech je aktom obrany aj agresie zároveň. Zosmiešnenie odporcu býva niekedy účinnejšie ako priama fyzická agresia. Cestovatelia popisovali „súboje smiechu“ medzi Eskimákmi. „Bojovníci“ si vymieňali posmešky a zľahčujúce poznámky a diváci z oboch súperiacich eskimáckych kmeňov hodnotili, kto je vtípnejší a kto teda v takom nekrvavom súboji zvíťazil.

Veľké rozdiely v reakcii ľudí na „smiešne veci“ podnietili skupinku kalifornských bádateľov k zostaveniu tabuľky a rozdeleniu ľudí podľa druhu

smiechu, ale vedci napokon zistili, že je možný iba hrubý odhad, nakoľko smiech každého človeka je taký ojedinelý ako jeho odtlačky prstov...

Medicína umožnila študovať a pochopiť mechanizmus smiechu. Oči alebo uši spozorujú či počujú niečo smiešne a takmer súčasne nervy chemickou a elektrickou cestou prenášajú správy a informácie do kôry pravej polovice veľkého mozgu, v ktorej sa nachádza centrum smiechu. Podľa intenzity prijatých podnetov toto centrum rozhoduje o tom, ako sa budeme smiať. Do činnosti sa potom postupne uvedú líčne (tvárové) svaly a potom aj väčšina svalov tela. Ústa sa nám rozťahujú a vydávajú neobvyklé zvuky. Postupne sa zistilo, že smiech má priaznivý účinok na fyzické zdravie človeka. Praktickí Američania vymysleli v 80-tych rokoch pojem „laughing therapy“ čiže liečbu smiechom. William Fry zo Stanfordovej univerzity v Kalifornii hovorí s nadhľadom: „Zdravý smiech sa vyrovná behu pre zdravie. Svaly hrudníka a horných končatín sa striedavo sťahujú a uvoľňujú, čo ovplyvňuje veľmi priaznivo dýchanie. Naše dýchanie sa pri smiechu prehĺbuje, pľúca lepšie ventilujú a krv sa lepšie okysličuje. Krvný obeh človeka sa zrýchli a celým telom sa rozlieva pocit úľavy. A navyše – roztriasajúce sa svaly smiechom môžu byť aj uľahčením pri bolestiach hlavy.“ Lekári dokázali, že smiech zvyšuje uvoľňovanie hormónov drene nadobličiek a tie zasa vedú k zvýšenému uvoľňovaniu endorfínov (uvoľňujú sa aj pri športovaní alebo pri sexe) – látok s vyslovene antidepressívnym a upokojujúcim až euforizujúcim účinkom. Dokonca sa tvrdí, že smiech podporuje aj tvorbu rastového hormónu. Smiech priaznivo ovplyvňuje vegetatívny nervový systém a vedcom sa dokonca podarilo dokázať, že stimuluje obranný systém organizmu človeka. Pokusné osoby majú po vzhliadnutí veselohry alebo koncertu s výrazným podielom humorných pesničiek vyššiu hladinu imunoglobulínu A. Táto látka je súčasťou obranného systému organizmu, ktorý drží v šachu pôvodcov najrôznejších ochorení. Niektorí americké firmy z týchto zistení už vyvodili praktické dôsledky v podobe riadenia miestností smiechu pre zamestnancov s premietaním rozličných druhov filmov na navodenie dobrej nálady pre zamestnancov. Vtip v právnom čase považujú za dobrú investíciu do

produktivity práce. V USA sa svojho času stala bestsellerom kniha novinára Normana Cousinsa o liečbe smiechom. Cousins ochorel na ťažkú formu zápalu medzistavcových platničiek chrbtice a bol prakticky odsúdený k postupnému ochrnutiu a invalidnému vozíku. Na vlastnú žiadosť opustil nemocnicu a v súkromí sa „liečil“ sledovaním filmových komédií, zábavných kabaretov a smiechotavých piesní. Postupne sa začal uzdravovať. O svojom zázračnom vyliečení napísal spomínanú knihu s príznačným názvom *Anatómie jednej choroby*. Vyskytli sa samozrejme aj pochybovači, ktorí zdôrazňovali výnimočnosť a „zázračnosť“ Cousinsovho uzdravenia. Väčšina lekárskej verejnosti je však zajedno. Smiech nie je všeliekom, ale je isté, že pomáha. Cousinsove pozorovania vedecky rozpracoval známy psychológ Robert McGhee z Texaskej univerzity v Houstone a priamo „ordinuje“ veselohry a humoristické romány a pesničky napríklad ľuďom trpiacim vysokým krvným tlakom. A zaznamenáva úspechy. Existujú seriózne práce Petra Rubinsteina, ktorý liečbou smiechom dokázal zlepšiť stav chorých s anginou pectoris (zúženia vencových ciev, zásobujúcich srdcový sval), uľahčil trávenie, odstránil ospalosť unavených a výrazne zosilnil odolnosť voči bolesti. Iní bádatelia tvrdia, že ***jedna minúta smiechu sa vyrovná duševnej relaxácii iného typu v trvaní 45 minút.***

Smiech súvisí s typom osobnosti. Extroverti sa smejú viac ako introverti, ľudia dominantní sa smejú viac ako tí, ktorí sa ľahko podriaďujú. Ženy sa smejú častejšie ako muži. Sebavedomí ľudia sa smejú hlasnejšie ako ľudia „pod papučou“. Optimisti namáhajú svoju bránicu častejšie ako pesimisti. Smiech však môže súvisieť aj s nervozitou – chce je zakryť, ale skôr ju zvýrazní. Môže byť aj následkom užitia niektorých drog.

Smiech a humor ako životný program a filozofia, to je reálna „laughing therapy“ pre milióny ľudí. Prípadov nečakaného uzdravenia pozná moderná medicína viac ako dosť. Smiech dokáže mobilizovať prirodzené obranné mechanizmy nášho organizmu. Napriek všetkým kladným vlastnostiam však ľudia poznajú smiech stále zriedkavejšie. Človek sa v roku 1939 smial v priemere 17 minút denne, v roku 1984

sotva 6 minút v roku 1995 bol rád ak sa denne smial aspoň tri minúty. Ktovie ako sme na tom dnes...

Takmer tridsať rokov vykonáva experimenty s liečbou smiechom americká odborníčka na psychoterapiu Anette Goodheartová. Svojich pacientov, medzi ktorými je mnoho podnikateľov aj olympijských víťazov, učí smiať sa, plakať a podstupovať aj iné tzv. katarzné procesy. Pritom sa snaží odhaliť a uvoľniť potlačované emócie, akými sú depresia, pocit viny alebo nepriateľstvo. Podľa jej výsledkov má smiech jednoznačne pozitívne blahodárne účinky po psychologickú aj fyzickú stránku. Je ideálnym doplnkovým „športom“, ktorý vyvoláva pozitívne vibrácie vedúce k vyššej schopnosti nasadenia, túžby po víťazstve, prekonaní osobných rekordov a zlepšení vnútornej rovnováhy organizmu.

P.S. Od roku 1998 je dátum, ktorý v aktuálnom roku pripadne na prvú májovú nedeľu, označovaný ako ***Medzinárodný deň smiechu.***