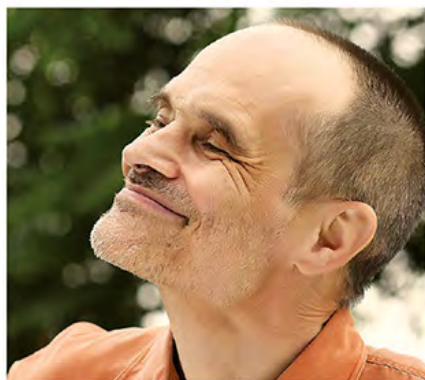
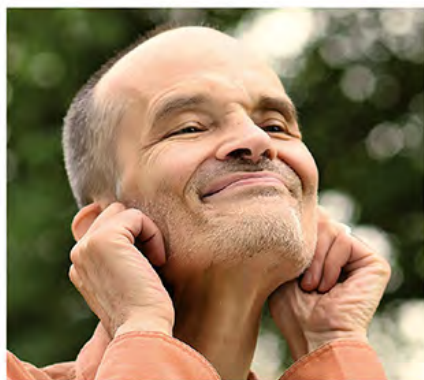


MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.

LÉČIVÁ MOC smíchu

SMÍCH A ZDRAVÍ ■ VZTAHY ■ PRÁCE ■ VÝCHOVA



6. VYDÁNÍ

VYŠEHRAĐ

Léčivá moc smíchu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Karel Nešpor
Léčivá moc smíchu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

MUDr. KAREL NEŠPOR, CSc.

LÉČIVÁ MOC smíchu

S m í c h a z d r a v í
S m í c h a v z t a h y
S m í c h a p r á c e
S m í c h a v ý c h o v a

VYŠEHRAÐ

© MUDr. Karel Nešpor, CSc., 2002
Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2002
Cover photos © Vojtěch Vlk, 2002

ISBN tištěné verze 978-80-7601-611-8
ISBN e-knihy 978-80-7601-614-9 (1. zveřejnění, 2022)
ISBN e-knihy 978-80-7601-615-6 (1. zveřejnění, 2022)
ISBN e-knihy 978-80-7601-613-2 (1. zveřejnění, 2022)

OBSAH

ÚVOD	11
UMĚJÍ SE ZVÍŘATA SMÁT?	13
Kdy se směje šimpanz?	14
„FALEŠNÝ“ ÚSMĚV	17
Znaky hraného smíchu	17
Klamání smutkem a strachem	18
SMÍCH POD LUPOU	21
Obličej a oči	21
Zvuky a dýchání	24
<i>Neobvyklé druhy smíchu</i>	
Tělesné pohyby	26
Krevní oběh	26
Další tělesné změny	26
Co se děje v psychice	27
SMÍCH A HUMOR	29
Humor	30
Jazyková poznámka	34
SMÍCH A LECHTÁNÍ	35
Lechtání a sex	36
Lechtání a věk	36
VZTAH SMÍCHU A EMOCÍ	
ANEB SMÍCHEM PROTI VZTEKU	38
Co jsou to emoce a proč jsou důležité	38
Nepodléhat ani nepotlačovat	39
Jak uvolnit nahromaděné emoce	40
Smích jako způsob přeladění	41
<i>Druhy smíchu podle toho, kterou emoci pomáhají překonávat</i>	
Smích jako katarze	43

NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU	48
Smějte se opatrně	49
Vhodný a nevhodný humor a smích	50
<i>Humor a smích, který pomáhá a který škodí</i>	
Jak se bránit nevhodným žertům	51
Humor, který je nebezpečný s ohledem na situaci	52
SMÍCH A ZDRAVÍ	53
K čemu je smích dobrý?	54
Smíchem proti stresu	57
CHOROBNÉ DRUHY SMÍCHU	61
Lidojedi a šílené krávy aneb Smích a neurologická onemocnění . . .	62
Smích u duševně nemocných	63
Smích pod vlivem návykové látky	63
SMÍCH A HUMOR JAKO LÉČBA	66
Smích a psychoterapie	68
SMÍCH A PŘEKONÁVÁNÍ ŠKODLIVÝCH NÁVYKŮ . . .	69
<i>Práce s motivací / Rozbíjení stereotypů / Rozpoznat závislost v převlecích a vysmát se jí / Nadsázka a změna vztahového rámce / Říkadla /</i>	
<i>Třístupňová obrana / Vyprávění humorných a symbolických příběhů /</i>	
<i>Smích při skupinové terapii / Smích při hromadné terapii (velká skupina, terapeutický klub apod.)</i>	
Smích při léčbě patologického hazardního hráčství.	77
Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí	78
Smích a humor při prevenci	79
Smích a prevence stresu u pracovníků zabývajících se léčbou	80
SMÍCHEM PROTI BOLESTI	81
SMÍCH A VZTAHY	84
Jak se smějí muži, jak ženy a jak muži se ženami	86
Smích a humor v manželství, rodině a rodinné terapii	88
SMÍCH A PRÁCE	90
SMÍCH, DĚTI A VÝCHOVA	92
Smích ve škole	92
Smích v nemocnici	94
Děti učí dospělé	95

SMÍCH, ROZVOJ OSOBNOSTI, TVOŘIVOST	97
Smích a rozvoj osobnosti	97
Smích a tvořivost	97
SMÍCH A DUCHOVNÍ ŽIVOT	100
Smích a křesťanství	100
Smích a buddhismus	102
Smích a taoismus	103
<i>Působení emocí podle tradičního čínského lékařství</i>	
Smích a staroindické myšlení	105
Smích a šintoismus	106
Smích a islám	107
ORGANIZOVANÝ ŘEHOT	109
TEST SMÍCHU	113
STRUČNĚ O ŠAŠCÍCH A KLAUNECH	115
Šaškovská historie	115
Bratr Paleček	115
Klauni	116
Klaunské pověry	117
Harlekýni a pieroti	118
Klauni pomáhají	118
Smutní šašci	118
CO BRÁNÍ TOMU, ABYSTE SE SMÁLI?	119
Smích a tradice	119
<i>Smích a rodinná tradice / Smích a národní nebo etnická tradice</i>	
Málo důvodů se smát	122
Nedostatek smyslu pro humor	122
Nadměrná sebekontrola	123
Léky nebo drogy	123
Osamělost	123
Spěch, stres, starosti	123
SMILEYS (SMAJLÍKY)	
NEBOLI ELEKTRONICKÉ ÚSMĚVY	124
Základní smajlíky	124
Další „smajlíky“ související se smíchem	125
Zkratky	126
Humor jako pracovní nástroj ajtáka	127

SMÍCH A POEZIE	129
SMÍCH A AUTOMASÁŽ	133
Automasáž uší	133
Masáž ledvin čili Veselý opičák si drbe záda	134
Krátce o automasáži dalších orgánů	134
HUMOR VŠEDNÍHO DNE	135
SMÍCH A PŘÍBĚH	138
ODEZVY	140
JAK SE SMÁT ANEB PRAXE SMÍCHU	142
Kolik je způsobů smíchu	143
Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoli a kdykoli	143
Způsoby smíchu, které lze veřejně používat, ale s jistou obezřetností	149
Způsoby smíchu pro použití v soukromí	156
VIDEONAHRAVKY RŮZNÝCH DRUHŮ SMÍCHU	166
DALŠÍ CITÁTY A MOUDRA, KTERÉ SE TÝKAJÍ SMÍCHU	167
ZÁVĚR	171
LITERATURA	173

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji všem učitelům, kolegům i přátelům, kteří mi při psaní této knihy přímo nebo nepřímo pomáhali. Zvláště děkuji paní Daniele Fischerové. Ta přispěla spoustou dobrých nápadů. Navíc je to její zásluha, že píšu čtivě a srozumitelně. Už před lety mi totiž zakázala všechny věty delší než dvě řádky.

Děkuji také vám, vážení čtenáři! Právě díky vašemu zájmu vychází tato kniha již v šestém vydání.

Knihu věnuji všem, kdo se chtějí smát, i když právě nesvítí slunce.

Úvod

Kéž je smích vždy se mnou.

FILOZOF S. KIERKEGAARD,

jemuž se ve snu zjevili bohové a přislíbili mu splnit libovolné přání

Jistě, vážení čtenáři, potvrdíte z vlastní zkušenosti, že úsměv ve správnou chvíli dokáže prolomit ledy ve vztazích. Často je to právě úsměv, který stojí na počátku přátelství, spolupráce nebo i manželství. Smích stmeluje rodiny a pracovní týmy a také pronikavě ovlivňuje řadu tělesných funkcí. Smích slouží tělu jako signál, že je možné se uvolnit a že je vše v pořádku. Smích je starší než řeč a je vrozený. Zjistilo se dokonce, že lidský plod v děloze reaguje smíchem ještě před narozením. O příznivých účincích smíchu na duševní i tělesné zdraví je přesvědčena řada lékařů v různých částech světa, kteří smích a humor využívají při léčbě. Jedná se tedy o téma, jemuž stojí za to věnovat pozornost a zabývat se jím do hloubky.

Tato kniha je praktická, čtivá a srozumitelná. Najdete v ní mimo jiné asi 60 způsobů, jak prozářit a proteplit svůj život smíchem, i když možná nemáte život vždy snadný.

Chápu ty, kteří nehledí na svět nijak růžově. Možná to způsobily nepříznivé okolnosti života nebo vliv prostředí, v němž vyrůstali. Jejich hlas bude zastupovat pan Škarohlíd. A hned se nám představí:

Pan Škarohlíd: „Nepřipadá vám divné se smát, když je ve světě tolik bídy, násilí, drog, korupce a zla?“

Veselost a smích neznamená se smířovat s nepříznivými skutečnostmi, které můžete změnit. Když dovolíte, nabídnou vám historku.

Váženého filozofa nalezl návštěvník, jak si za velkého řehotu hraje s dětmi.

Návštěvník poznamenal, že to se na učence nesluší.

Filozof mu na to řekl: „Co uděláš s lukem, který nepoužíváš?“

„Uvolním tětivu, aby se dřevo neunavilo a luk neztratil sílu,“ odpověděl návštěvník.

„No a právě proto se teď bavím,“ smál se filozof.

Pan Škarohlíd: „Může smích člověku zdravotně uškodit?“

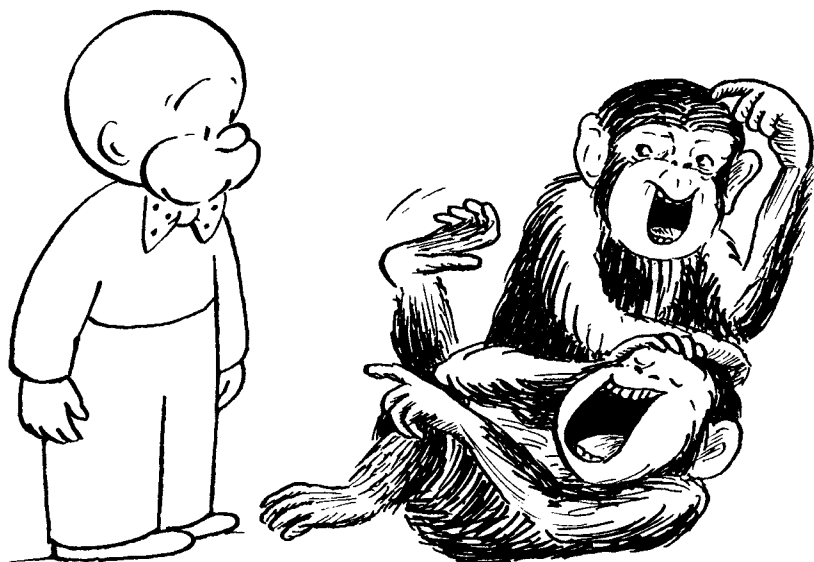
Úsměv a smích neškodí, ale prospívá. Při vydatném břišním smíchu ovšem stoupá tlak v břišní dutině. Z tohoto důvodu se dlouhý a silný smích nehodí pro lidi s kýlou, krátce po operaci v břišní dutině, s pokročilými hemoroidy, vážnými srdečními nemocemi, výhřezem dělohy nebo během těhotenství¹. Jakékoliv namáhavější cvičení, včetně vydatného a dlouhého smíchu, se také nedoporučuje lidem s akutními horečnatými nemocemi. Jestliže má někdo problémy, aby udržel moč nebo stolici, silný břišní smích mu to rozhodně neusnadní. Lidé s glaukomem (zelený zákal) nebo krvácením v oblasti oka by se měli o tom, zda jim vydatný smích prospívá, nebo ne, poradit se svým očním lékařem. Opakuji, že výše uvedené se týká vydatného břišního smíchu. Dobrá nálada a úsměv pomáhají. Je možné se usmívat třeba i při chřipce. Může zlepšit náladu, posílit imunitu a pomoci uzdravení. Naprostá většina cvičení uvedených v této knize se hodí prakticky pro každého včetně čtenářů vyššího věku nebo lidí s různými zdravotními omezeními.

Je ale také třeba upozornit na určitá omezení. Smích je nevhodný při činnostech vyžadujících zvýšené svalové úsilí. Psychoterapeutka A. Goodheartová popisuje, jak s kamarádkou stěhovaly velkou matraci a velmi se při tom smály. Sice se dobře pobavily, ale přestěhování matrace z jednoho patra do druhého jim zabralo tři čtvrtě hodiny. Je to vysvětlitelné tím, že smích vede k svalovému uvolnění.

Navíc zde jsou i jiná rizika: Např. jestliže má někdo zubní protézu a nekontrolovaně se směje při jídle, může se stát, že protéza vyletí z úst do mísy bramborového salátu.

Kierkegaard v záhlaví této kapitoly se rozhodl správně. Smích, humor a hravost je cosi, oč člověka nemůže připravit inflace, stárí ani nemoc: Velmi stará žena umírala a u jejího lůžka se shromáždila skupina studentů medicíny vedená profesorem. Žena otevřela oči, zasmála se a řekla „baf“.

¹ Zkušené porodní asistentky ale uvádějí, že smích během porodu může porod usnadnit. To je pochopitelné, uvážíme-li, že smích jednak mírní bolest a také že se při silnějším smíchu zvyšuje tlak v břišní dutině.



Umějí se zvířata smát?

Když se tomu dokážeš zasmát, dokážeš to i přežít.

BILL COSBY

Pan Škarohlíd: „Už jste viděl smějícího se buldoka?“

Citlivější chovatel snadno pozná, kdy má jeho buldočí miláček dobrou náladu. Připouštím ale, že buldoci při tom neroztahují čenich od ucha k uchu. Když dovolíte, zaměříme se spíše na druh, který je člověku podobnější.

Vezměte si takového smějícího se šimpanze, který si chce hrát. Jeho čelist je uvolněná, zuby zůstávají z velké části zakryty rty, dýchání je mělké a rychlé, může být spojeno s vydáváním zvuku „ahh, ahh, ahh“.

K smějícím se chlupáčům, kteří vydávají i smích podobné zvuky, patří kromě šimpanzů i gorily a orangutani. Zkusme se nyní zamyslet nad tím, kdy a proč se taková gorila nebo šimpanz rozřehtá.

Kdy se směje šimpanz?

Typicky se jedná o následující situace:

- Hra, škádlení a pošťuchování se. Smích dává najevo šimpanzům kamarádům, že škádlivý útok nemají brát vážně. Pokud by je chtěl jiný šimpanz skutečně kousnout, neměl by při tom uvolněnou tlamu.
- Šimpanzí mládě (i lidské dítě) se smějí na maminku v situacích, kdy jí chtějí sdělit cosi jako „to se mi líbí“ nebo „pokračuj v tom“. Podobně komunikuje šimpanzí matka s mládětem, které jí kouše ucho. Naproti tomu signálem „dost“ bývá výkřik.
- Smích se také dostavuje v situacích, kdy má šimpanz nejdřív z něčeho strach, ale najednou se ukáže, že se jedná o zcela neškodnou záležitost. Zapomenuté šle mohou vypadat v příšeří pralesa jako párek hadů, proto mohou šimpanzovi nahnat pořádný strach. Když šimpanz zjistí, že jsou to jenom kšandy, hned má lepší náladu. I začne se řehnat.
- Šimpanzi se, podobně jako lidé, smějí i při lechtání.
- Šimpanzí „úsměv“ se zuby u sebe vykládají někteří odborníci jako projev podrobení se. Šimpanz tím říká cosi jako: „Pane Nadšimpanzi, je mi jasné, že tady šéfujete vy. Plně a v hluboké úctě to respektuji.“

Uvedené potvrzuje to, o čem jsem se zmínil už v úvodu. Smích vysílá dvojí signál:

1. Dovnitř šimpanzího organismu. Tento signál říká asi toto: „To není had, ale šle. Mé šimpanzí nadledviny, svaly, srdce, plíce atd. nemusíte se připravovat na útěk ani na boj. Poplach se ruší, ha, ha, ha.“

2. Do šimpanzího okolí. To bychom si mohli do našeho jazyka přeložit třeba takto: „Kluci a holky, bojovat se nebude. Klídek, klídek, pohodička!“

Pan Škarohlíd: „Myslím, že děláte šimpanze chytřejší, než jsou.“

O tom, že šimpanze není radno podceňovat, svědčí následující příběh. Jistý podomní obchodník s klobouky usnul pod stromem. Když se probudil, zjistil, že jeho klobouky si rozebraly místní opice a že mu i s nimi utekly do větví stromů. Obchodník v zoufalství vzal vlastní klobouk a vztekle jím mrštil o zem. Na to reagovaly opice tím, že

také hodily klobouky na zem. Šťastný obchodník si je posbíral. Tuto příhodu pak často vyprávěl rodině a přátelům. I stalo se, že po mnoha letech šel stejnou cestou jeho vnuk a přihodilo se mu přesně totéž. Mladý muž si samozřejmě vzpomněl na dědečkovu vyprávění. Nejdřív opicím zamával a opice mu odpověděly zamáváním. Pak zatleskal a opice odpověděly zatleskáním. Pak vzal klobouk z hlavy a hodil ho na zem. Tu přiběhla jedna opice, sebrala klobouk a rychle vylezla na strom. Odtud na obchodníka zavolala: „Nejsi jediný, kdo má dědečka, ha, ha, ha.“

Pan Škarohlíd: „Že se nestydíte dělat si z lidí legraci!“

Tak dobře, nyní už vážně. Šimpanzi a gorily nejsou jediná zvířata, která mají to, co by se dalo označit jako smysl pro humor. Již zmíněná terapeutka A. Goodheartová je přesvědčena o tom, že smát se umí i delfini. O havranech se tvrdí, že jsou neuvěřitelně mazaní a hraví. Dokonce jen tak pro zábavu dělají na sněhu kotrmelce. Podle vědců se předkové lidí naučili smích vědomě používat v sociálních situacích někdy před dvěma miliony let.

Pan Škarohlíd: „Já se to nenaučil dodneška.“

Tahle knížka vám pomůže dohnat vaše drobné vývojové opoždění. Jen je třeba pilně cvičit.

Cvičení: Zvířata a smích

Nepředpokládám, že byste si pod vlivem četby této knihy pořídili gorilu, abyste se měli s kým smát. Dobrou záminku, proč se smát, vám ale může poskytnout i kotě nebo veverka. Vzpomínám, si na veverku v lázeňském parku. Ta si zvykla získávat dobroty panáčkováním před lázeňskými hosty. Jenže ouha! Takto zapanáčkovala i před vzrostlým vlčákem. Toho to natolik překvapilo, že naprosto ztuhl. Veverka naštěstí včas pochopila situaci a zmizela v koruně nejbližšího stromu.

Vděčným zdrojem smíchu jsou malí pejsci, kteří se s hlasitým štěkotem sápoú na vzrostlé dobrmany², roztoužení chrti i všelijaké

² Moje sestra chovala křížence jezevčíka a dobrmana. Tento živočich vypadá jako o málo větší a kratší jezevčík, ale připadá si jako dobrman. Tím pádem zuřivě štěká na mnohem větší psy. Ti rozumnější ho přehlížejí.

ptactvo. A jestli nevíte, kam umístit klec na andulku, můžete si dát za okno krmítko. Mnoho směšných situací nastává, když se setkává svět zvířat a svět lidí. Před časem jsem potkal subtilní kolegyni, která si vedla velkou černou dogu. Vypadal jsem asi překvapeně, takže mi to kolegyně vysvětlila: „To je můj malý nalezenec.“ Doga, která mi sahala do pasu, se o mě mezitím přátelsky otřela, až jsem málem ztratil rovnováhu.

Pro zajímavost ještě orientální návod na léčbu čehokoliv. Za účinnost ale neručím. Stačí prý 40 dní krmit volně žijící zvířata nebo ptáky. Nemyslí se tím jistě výkrm domácího pašíka, ale třeba sypání ptáčkům.



Malí a chlupatí psi nám připadají často legrační. Zvláště, když se tváří povzneseně.

„Falešný“ úsměv

Střez se lidí, kterým se při smíchu netřese břicho.

ČÍNSKÉ PŘÍSLOVÍ

Pan Škarohlíd: „Ti vaši šimpanzi nejsou falešní jako lidé! Vezměte si takového hostinského. Usmívá se o sto šest a při tom vás chce ošidit. To nemluví o podvodnících nebo o usmívajících se sňatkových podvodnících!“

Úsměv má v těchto případech oslabit obezřetnost okolí. Na rozechřátí nabídnou anekdotu o ne zcela srdečných úsměvech, pak se pustíme do toho, jak poznat neupřímný smích.

Generální tajemník na návštěvě kolchozu žertuje: „Jak se máte, holoubci?“

„Dobře,“ zažertují kolchozníci.

Znaky hraného smíchu

Nesměji se oči: Při vydatném úsměvu se aktivuje kruhový sval oční, což se projeví zdvižením tváří a vráskami kolem očí. Nedostavuje se také lesk očí.

Jiné části těla se nesmějí: Obličejové svaly umí lidé ovládat náramně dobře, často při tom ale zapomenou na ruce nebo nohy. Takové nervózní pohyby nohama nebo dokonce zatínání ruky v pěst by vás mělo varovat, i kdyby se dotyčný usmíval jako měsíček. Pro smích je typické spíše uvolnění.

Břicho: Totéž se týká břicha. Pro vydatný smích je typický pohyb bránice, který se zprostředkovaně projeví „třesením břicha“ zmiňovaným v záhlaví této kapitoly.

Staccatový škleb: Za pomoci speciální kamery lze pořídit během vteřiny smíchu velké množství fotografií. Jestliže se pak v některých políčkách filmu objeví škleb, jedná se o smích předstíraný. Bez zmíněné kamery sice staccatový škleb neprokážete, vnímáte ho ale podprahově a intuitivně cítíte, že tady něco nehraje.

Trubačský úsměv: Kromě typického vytažení koutků úst dochází i k našpulení rtů (což se obvykle vykládá jako odmítání). Takto se asi bude usmívat způsobilý pán středního věku, jemuž se snaží nejmladší ratolest jeho šéfa vnutit kousek oslintaného rohlíku.

Křivý úsměv: Pravá polovina obličeje se směje výrazněji než levá nebo naopak. Ovšem pozor, asymetrie obličeje může být působena i jinak, např. stavem po obrně lícního nervu.

Vycházet ze situace, okolností a zkušeností s určitým člověkem: Zkušební šalebníci si dokáží ledacos nacvičit. Politici se v tom přímo trénují pod vedením odborníků na mimoslovní komunikaci. Tváří v tvář problematickému člověku uděláte dobře, když budete vycházet ze svých dřívějších zkušeností s určitým typem lidí a z povahy situace. Jestli je někdo Červená Karkulka a na chaloupku bouchá vlk, doporučuji neotevírat. I kdyby se vlkovi trásla bránice!

Klamání smutkem a strachem

Když už jsme u toho klamání. Mnohem častěji se lidé klamou v opačném směru. Vezměte si takovou nepříliš duchaplnou televizní detektivku. Herci na obrazovce se tváří, jako kdyby měli za košilí chřestýše. Přitom vlastně vůbec o nic nejde. Vlastně se jedná o často naivní fantazie scénáristy a režiséra.

Nebo pán jede metrem, čte noviny a mračí se. Jak známo sdělovací prostředky dávají daleko větší prostor špatným zprávám, takže se mu nedivte. Kdo se na našeho cestujícího podívá, musí předpokládat, že během pěti minut vyletí všichni do povětří. Nevyletní nikdo nikam, ale i tak se stres a napětí přenášejí na okolí zmíněného čtenáře tisku. Úsměv by v této situaci působil na druhé daleko příznivěji. Co více, úsměv by působil příznivěji na tělo i psychiku onoho cestujícího. Např. by neměl tak zaťaté zuby a lépe by se mu dýchalo Při stresu lidé totiž obvykle napnou břicho a tak do značné míry vyřadí z provozu bránici i dolní žebra. Také by onomu cestujícímu lépe pracovalo trávení, měl by lepší držení těla, byl by tvořivější atd. Nadměrný a dlouhotrvající stres se uplatňuje jako příčina nebo komplikující činitel u mnoha nemocí, relaxace a smích naopak jako prevence nebo i léčba.