

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

VYŠEHRAĐ

© Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., 2017
Illustrations © PhDr. Václav Hradecký, 2017
Cover photos © Vojtěch Vlček, 2017

ISBN 978-80-7429-826-4

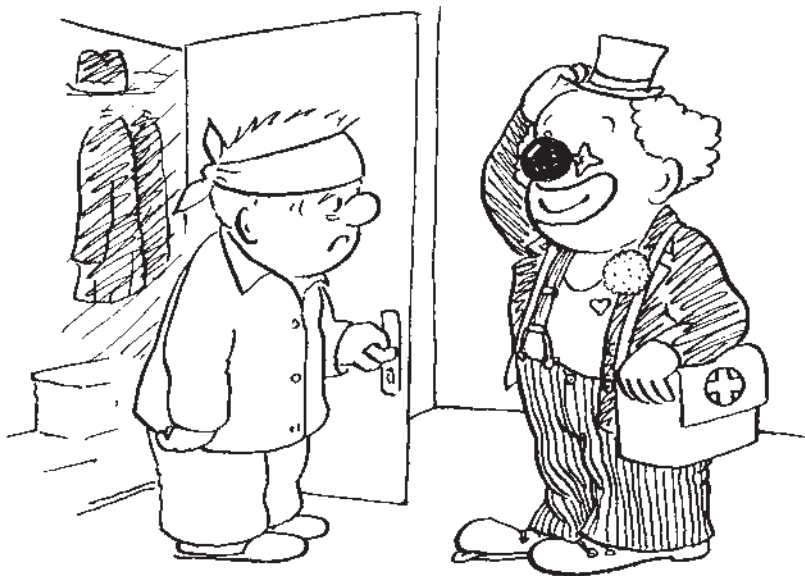
OBSAH

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
Smích jako katarze	43
NEBEZPEČNÉ DRUHY HUMORU	48
Smějte se opatrně	49
Vhodný a nevhodný humor a smích	50
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 / Vyprávění humorných a symbolických příběhů / Smích při skupinové terapii / Smích při hromadné terapii (velká skupina, terapeutický klub apod.)</i>	
Smích při léčbě patologického hazardního hráčství	78
Smích pro blízké příbuzné lidí trpících závislostí	79
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
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
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
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



Smích a zdraví

Příchod dobrého klauna prospěje zdraví vesnice více než dvacet oslů naložených léky.

STŘEDOVĚKÝ LÉKAŘ T. SYDENHAM

Proboha, smějte se častěji! Je to jediný spolehlivý lék na všechny nemoce.

N. V. GOGOL

Následuje přehled některých zdravotně prospěšných účinků smíchu, jak jsem je posbíral z odborné literatury. V zájmu objektivitvy dodávám, že některé z nich jsou doloženy lépe (např. příznivý účinek smíchu na mírnění bolestí), jiné nejsou nálezy zcela jednoznačné nebo tato problematika nebyla dostatečně prozkoumána. Pokud vím, není např. prokázáno, že při smíchu se ve větší míře vylučují endorfiny⁶, i když ani to není vyloučeno.

⁶ Skupina látek vznikajících v mozku, které tlumí bolest a působí příznivě na náladu. Podobají se v tom účinkům opiátů. Mají úzký vztah ke žlázám s vnitřní sekrecí a imunitě.

K čemu je smích dobrý?

Smích a imunitní systém: Smích posiluje imunitu, což zvyšuje odolnost vůči infekcím i nádorům. Jestli vás zajímá, jakými mechanismy se to děje, uvádí se, že dochází k vzestupu imunoglobulinu A, imunoglobulinu G, gamma interferonu, zvyšuje se počet NK buněk (NK znamená natural killer čili „přirozený zabíječ“, tyto buňky ničí nádorové nebo infekcí napadené buňky), T-lymfocytů (napadají infekční agens) i B-lymfocytů (souvisejí s vytvářením protilátek). U některých změn se prokázalo, že přetrvávají dlouho po skončení smíchu.

Smích a stres: Smích snižuje negativní účinky stresu, dochází k poklesu sekrece hormonů, jejichž zvýšená hladina je pro stres charakteristická (např. dopamin nebo adrenalin). Podle jednoho výzkumu, prováděného na vzorku asi 300 osob, chrání smích do jisté míry i před srdečními nemocemi. To se dává do souvislosti právě s jeho protistresovým působením.

Smích jako cvičení: Vydatný smích slušně procvičuje bránici, dýchací systém, srdce i další části těla. Někteří lékaři hovoří o vnitřním joggingu⁷. Podle výzkumníků na jedné americké univerzitě vedl dvacet vteřin trvající vydatný smích ke zdvojnásobení tepové frekvence ještě minutu po jeho skončení.

Smích mírní bolesti: To věděli už chirurgové ve 13. století, kdy ještě neměli prostředky, kterými disponuje moderní medicína. Smíchem se může u chronicky nemocných snížit spotřeba léků proti bolesti, z nichž řada má vedlejší účinky nebo může vyvolávat závislost. Smích jako pomocnou léčbu doporučují i tak úctyhodné odborné společnosti jako je American Cancer Society (Americká společnost proti rakovině).

Svalové uvolnění: Probíhá ve dvou stadiích. Během smíchu se uvolňují svaly, které se na smíchu nepodílejí, po jeho skončení i ty, které byly při smíchu aktivovány. Relaxační cvičení se při pokusu dařilo lépe, jestliže si před ním pokusné osoby prohlížely kreslené vtipy. Uvádí se, že svalové uvolnění přetrvávalo asi 45 minut po skončení silnějšího smíchu a že se díky smíchu svaly mohou uvolnit ještě více než za pomoci masáže.

⁷ Jogging je rychlá chůze prokládaná pomalým během a patří k oblíbeným kondičním cvičením.

Dýchání a krevní oběh: Při smíchu se zbavují plíce podstatně většího objemu vzduchu než za normálních okolností. To může být zvláště prospěšné pro některé lidi s onemocněními dýchacího systému. Smích povzbuzuje i krevní oběh.

Zdravé srdce: Objevila se i zpráva o tom, že lidé, kteří se dokáží smát ve stresových situacích, jsou odolnější vůči srdečním onemocněním. Podle jednoho z expertů, kteří se tímto výzkumem zabývali, by měli lékaři doporučovat v prevenci srdečních onemocnění denní dávku smíchu podobně, jako doporučují cvičení nebo dietu s omezením nasycených tuků.

Zuby a dutina ústní: Smích vede k většímu slinění, což prospívá zubům i poměrům v dutině ústní.

Kosmetické účinky: Obličejové svaly při vydatném smíchu dostávají zabrat. Tím se celá tato oblast lépe prokrví, což prospívá pleti a působí proti tvoření vrásek. Navíc usměvavý člověk bývá přitažlivější.

Účinky na psychiku: Kromě pocitů libosti se tak mírní hněv, úzkosti i deprese, zvyšuje se sebedůvěra a pocit, že je člověk schopen své záležitosti ovlivňovat. Smích také zvyšuje tvořivost, schopnost řešit problémy a odolnost. Smích často působí jako katarze a uvolňuje nahromaděné napětí, vnitřní bloky a potlačené emoce. Díky smíchu také člověk dokáže vnímat své problémy z jiné stránky a s větším nadhledem. Příznivé účinky na psychiku tím nejsou ještě vyčerpány. Strach i stres působí nepříznivě na paměť i spánek. Lze tedy brát vážně tvrzení, že smích obojí zlepšuje. Podle jedné studie je smích a humor známkou psychického zotavení u lidí, kteří prožili přírodní nebo jinou katastrofu.

Spánek: Podle jednoho zahraničního výzkumu smích a humor zlepšovaly spánek u dětí s kožním onemocněním⁸.

Kvalita života: Humor, smích a veselost také zvyšují kvalitu života⁹, což asi překvapí málokoho.

⁸ Kimata H. Viewing humorous film improves nighttime waking in children with atopic dermatitis. *Indian Pediatr.* 2007;44(4):281-5.

⁹ Bennett NP, Lengacher CA. Humor and Laughter may Influence Health. I. History and Background Evid Based Complement Alternat Med. 2006; 3(1): 61-63.

Pan Škarohlíd: „*To je vrchol! Vy byste snad chtěl, aby se člověk, který trpí bolestmi, ještě řehtal. Jste cynik a sadista!*“

Nemoc nezabavuje člověka smyslu pro humor, ale naopak nemocným pomáhá. O tom svědčí už názvy některých organizací. Sdružení žen po operativním odejmutí dělohy (latinsky hysterektomie) si dalo název „Hister Sisters“ – To by se dalo přeložit jako „Sestry hysteriky“. Psycholog P. E. McGhee popisuje v článku nazvaném „S tumorem se vypořádá humor“ následující příhodu. Jedna pacientka po operativním odstranění prsů kvůli nádoru dostala záchvat smíchu, když její pes vyběhl s jejími umělými ňadry na dvůr a ona na něj volala: „Přines mi má prsa!“

Smích a humor mohou zlepšit kvalitu života i léčit. Abych vás přesvědčil, uvedu ukázkou z knihy člověka, který trpěl těžkým a velmi bolestivým onemocněním. Bolesti si mírnil promítáním grotesek a podobným humorným materiálem. Zde je jeho osobní zkušenost:

„Udělal jsem dva zajímavé objevy. Tím prvním bylo, že deset minut silného vytrvalého smíchu mělo protibolestivý účinek a poskytlo mi dvě hodiny spánku bez bolesti. Tak jsem se vyhnul aspirinu, kodeinu, lékům na spaní ...

Druhým objevem bylo, že smích měl příznivý účinek na sedimentaci krve, jejíž pomocí se měří aktivita zánětu či infekce v krevním řečišti ...

Nechtěl bych vzbuzovat dojem, že jsem se zbavil vážné nemoci jenom smíchem. Byly zde i jiné důležité okolnosti, jimiž se zde nemusím zabývat. Ale smích a dobré pocity jsou pro celkové uzdravení důležité ...“

NORMAN COUSINS: ANATOMIE NEMOCI

Účinky smíchu na vnímání bolesti byly zkoumány i experimentálně. Ukázalo se, že smích skutečně mírní bolest, a to výrazněji než prosté odvedení pozornosti. Často je to právě nejen tělesná, ale i duševní bolest, která pomůže člověku objevit sílu a účinnost smíchu.

Dr. Adams ztratil v 16 letech otce. Dva roky poté tragicky zemřel i jeho strýc. Byl to právě smích a dobří přátelé, kteří mu spolu s další léčbou pomohli krizi překonat. Mladý muž pak vystudoval medicínu, stal se praktickým lékařem a také příznivcem a propagátorem humoru i smíchu.

Ještě dva další příklady: Výzkumníci z Nippon Medical School v Tokiu zkoumali skupinu lidí trpících revmatoidní artritidou. Části z nich „naordinovali“ hodinové naslouchání tradičním japonským humorovým historikám. Tito pacienti měli nejen lepší náladu a méně bolestí, ale dokonce se u nich zlepšily laboratorní známky zánětu.

Ještě zajímavost: Podle údajů BBC z roku 2004 navštěvovala každoročně skupina deseti speciálně školených klaunů kolem 30 000 dětí v nemocnicích v Londýně, Cambridgi a Manchesteru.

Cvičení: Smích dechem

Tento druh smíchu pochází z buddhistické tradice. V jakékoliv poloze, třeba i za chůze nebo při jízdě ve vlaku, si uvědomujte dotek vdechovaného a vydechovaného vzduchu v nose. S nádechem v duchu opakujte „vdechuji klid“, s výdechem „vydechuji a usmívám se“. Výhodou cvičení je to, že je velmi nenápadné. Zejména zpočátku ho nemusíte cvičit dlouho. Stačí, když si na něj během svého rušného pracovního dne na chvíli občas vzpomenete.

Cvičení: Těšit se na legraci

Možná jste skutečně v obtížné situaci a na smích nemáte právě čas ani náladu nebo smích neumožňuje situace. V takovém případě doporučuji se v duchu těšit na nějakou legraci, kterou si dopřejete, až to okolnosti dovolí. Výzkum prováděný v USA naznačuje, že i to působí příznivě na tělo i ducha.

Smíchem proti stresu

Pan Škarohlíd: „Říkáte smíchem proti stresu. Když jsem ve stresu, tak by mě ani nenapadlo se smát.“

Uvolňující a protistresový účinek smíchu přetrvává dlouho po tom, co jste se přestal smát. Smích tedy může stresovou reakci oslabit, když jste se před ní dobře naladil. Smích také pomáhá se ze stresu zotavit, když se smějete až po stresové situaci. Jestliže jsme vystaveni stresu, potřebujeme smích více než kdy jindy.

Jde také nacházet smích a humor i ve stresových situacích, tedy jinak řečeno, smát se při stresu. To je vysoká škola smíchu. Nabídnu vám v tomto směru pár tipů, ale mějte se sebou trpělivost, kdyby se to nedařilo hned.

Cvičení: Smích ve stresu

Některé stresové situace můžete předvídat. Předem uvažujte o tom, co je na nich humorného, a naučte se jim smát. Možná vám v tom pomůže dobrý příklad někoho z vašeho okolí, kdo se s podobnou situací vyrovnal s humorem. Můžete také uvažovat, jak by v této situaci reagoval váš oblíbený komik nebo nějaká humorná literární postava.

Možná vám určitá situace připadá humorná, když ji prožívá někdo jiný. V tom případě postačí trocha neosobního nadhledu, abyste se svému stresu zasmál. Na předvídatelný i nepředvídatelný stres se můžete připravit a mít po ruce plyšové příšerky, gumové žaby nebo oblíbenou knížku anekdot.

Ale to nejdůležitější nakonec. Můžete se smát i tehdy, když ve stresové situaci nic, ale vůbec nic humorného nenajdete. I tak vás smích jako tělesná reakce dost možná přeladí a humorný pohled se dostaví jako následek smíchu, ne jako jeho příčina.

Pro inspiraci uvádím dramatické příběhy, v nichž smích a humor jejich hrdinům velmi pomohly.

Partie šachu

Nadutý princ v jedné východní zemi hrál šachy s jistým Damavandem. Když dostal princ od Damavanda šach mat, velmi se rozhněval, házel po soupeři šachové figury a nadával mu. Po chvíli se princ uklidnil a nařídil odvetu. Náhle uprostřed hry se Damavand zdvihl od šachového stolku, odebral se do rohu místnosti, schoulil se tam a zakryl se rohožemi, které ležely na podlaze.

„Co to provádíš!?“ zvolal princ.

Damavand odpověděl: „Vznešený princí, máte šach mat.“

Princ se rozesmál a možná i trochu zastyděl.

Nejlepší způsob smrti

Následuje jiný příběh, tentokrát z evropského středověku. Prostořekého šlechtice odsoudil rozhněvaný král k smrti. Pak si ale Veličenstvo uvědomilo, že přestřelilo. Aby trest zmírnil, nechal král šlechtice vybrat, jakou smrtí chce zemřít. Dvořan na tuto velkorysou nabídku bystře zareagoval: „Přirozenou smrtí, pane.“

I v tomto případě se monarcha zasmál, čímž se mu hned zlepšila nálada, a šlechtice nechal na pokoji.

Štváči

Za Francouzské revoluce dostal důstojník rozkaz vyklidit náměstí plné lidí střelbou do davu. Ve vypjatém okamžiku proti sobě stáli vojáci s nabitými zbraněmi a rozhněvaní lidé.

Důstojník si v této situaci zachoval chladnou hlavu a zvolal: „Mám rozkaz postřílet štváče na náměstí. Žádné štváče ale nevidím, jen samé poctivé a úctyhodné občany. Prosím tedy vás, vážené občany, abyste náměstí opustili a já mohl zmíněné štváče postřílet.“

Nato se lidé rozesmáli a z náměstí odešli.

Karibská krize

Prezident Kennedy přemýšlel o tom, jak se zbavit sovětských raket, které mohly z Kuby snadno zasáhnout americké území. Jednou z možností byla námořní blokáda ostrova. Hádankou ale zůstávalo, jak se v této situaci zachovají sovětské lodě plující na Kubu. Svět byl na pokraji atomové války a nálada byla dusná.

Za této situace Kennedy poznamenal na tajné schůzi svých poradců: „V nejhorším přemůžeme posádku, loď odtáhneme do přístavu a zjistíme, že veze dětské přesnídávky.“

I v tomto případě uvolnil vtip napětí a dost možná i přispěl k dobrému vyřešení situace.

Pan Škarohlíd: *„Já se do stresové situace ani nemusím dostat. Stačí, když mě začnou napadat takové ošklivé myšlenky, a hned mám po náladě.“*

V tom případě je právě pro vás vhodné následující cvičení.

Cvičení: Vysmát se strachu, lenosti, smutku atd.

Většine z nás se určitý typ negativních myšlenek (např. strach, jestli jsem nezapomněl při odchodu z domu zavřít vodu či plyn nebo jestli jsem si vzal doklady) opakovaně vrací. Vhodnější než s takovými myšlenkami bojovat nebo je potlačovat je uvědomit si je a pozdravit je se smíchem jako staré známé. Když je zbavíte jejich citového doprovodu nebo ho zmírníte, stanou se z nich obyčejné myšlenky. Samotný obsah myšlenek pak už člověk přijme snadno.

Cvičení: Získat odstup

Řekněme, že vás čeká nějaká drobná či větší nepříjemná záležitost, které se obáváte, např. podání daňového přiznání. Napište si pojem „daňové přiznání“ na kus papíru a papír si připlácněte na hlavu. Co vidíte? Asi moc ne. Pak si řekněte několikrát „daňové přiznání, ha, ha, ha“ a papír vzdalte asi 10 cm od očí. Nyní už dokážete text zřetelně přečíst. Pokud se při tom skutečně rozesmějete, oddalte papír až na délku natažené paže. Odstup se v tomto případě ještě zvětší. Dovětek „ha, ha, ha“ můžete takto připojit k jakémukoliv slovu (viz cvičení „směšný dovětek“ v závěru knihy).

Pan Škarohlíd: „Stejně mi nejde na rozum, jak by taková obyčejná věc jako smích mohla někoho vyléčit.“

Z lékařského hlediska to zase až tak překvapivé není. Smích má blízko k optimismu a naději. Už staří vojenští lékaři věděli, že rány vojáků po vyhrané bitvě se hojí rychleji. V jednom pokusu „ošetřovali“ zubní lékaři pacienty před zákrokem vypnutým ultrazvukovým přístrojem. Takto ošetření (či spíše neošetření) pacienti měli o 30 % méně otoků než ti, kterým lékař před obličejem vypnutým aparátem nešmejdil. Navíc smích navozuje relaxaci a o účincích relaxace na imunitu a odolnost vůči bolesti existují přesvědčivé doklady.

Dobré jitro, děvčátka!

Nedá mi to a tuto kapitolu uzavřu půvabnou historkou o tom, jak může humor pomáhat snášet nepřízeň osudu.

Můj profesor češtiny na střední škole musel po roce 1968 odejít ze školství. Začal pracovat na železnici a postupně se z něj stal odborník na natírání semaforů. Když přicházel do práce, vesele zdravil své postarší spolupracovnice: „Dobré jitro, děvčátka.“ Při tom jim kynul rukou, jak byl zvyklý ze školy. Na to mu železničářky radostně odpovídaly: „Dobré ráno, pane profesore.“

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

Fotografie na obálce Vojtěch Vlček.
Ilustroval Václav Hradecký.
Typografie Vladimír Verner. Vydalo
nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
v Praze roku 2017 jako svou 1621.
publikaci. Redakčně zpracovala
Blanka Koutská. Odpovědná
redaktorka Jitka Suchá. Vydání páté.
AA 7,15. Stran 176. Vytiskla
Tiskárna a vydavatelství 999, s. r. o.

Doporučená cena 198 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-826-4