

Śmiech, komizm, śmiechoterapia

Laughter, humor, laughter therapy

Abstrakt:

Tematem artykułu jest śmiechoterapia i metody jej wykorzystania w celu poprawy samopoczucia i zdrowia. Pierwsza część wyjaśnia fenomen śmiechu oraz jego historię, od starożytności poczynając na czasach współczesnych kończąc. Kolejne akapity skupiają się na korzyściach płynących ze śmiechu oraz zastosowaniu śmiechoterapii w pracy z dorosłymi i dziećmi. Ostatnia część dotyczy komizmu i komedii, jako najprostszych i najłatwiej dostępnych sposobów wykorzystania śmiechoterapii w codziennym życiu.

Słowa kluczowe:

śmiech, śmiechoterapia, komizm, dobre samopoczucie, komedia,

Abstract:

The subject of the article is laughter therapy and opportunities of using humor to promote health and wellness. The first part refers to the phenomenon of laughter and its history, from antiquity to the modern times. The following sections describe the benefits of laughter and methods of using laughter therapy in working with adults and children. The last part focuses on humor and comedy as the simplest ways to use laughter in everyday life.

Keywords:

laughter, laughter therapy, humor, wellbeing, comedy.

„Tego, kto nie umie się śmiać nie można brać poważnie”¹ napisał Thomas Bernhard w swoim *Przegranym*, wpisując się tym samym w bardzo szeroki nurt mówienia, pisania i filozofowania o roli śmiechu i komizmu w życiu człowieka. Fakt, że temat śmiechu obecny jest w myśli humanistycznej od samego początku i każdy z wielkich twórców kultury (Molier, Kant, Schopenhauer, Nietzsche) wypowiedział się na ten temat świadczy o jego roli. Waga śmiechu jest niestety niedoceniana, tak samo jak mało znana jest terapia śmiechem, która jeśli pojawia się np. w dzisiejszych mediach, traktowana jest jako coś niepoważnego i dziwaczego. Tymczasem właśnie teraz, w świecie potwornego pędu, ambicji i powagi, śmiech-ten codzienny, zwykły i ten terapeutyczny powinien być doceniony. Niniejszy artykuł jest próbą połączenia naukowej refleksji dotyczącej śmiechoterapii oraz własnych przemyśleń o śmiechu i komizmie w życiu, które wynikają

¹ T. Bernhard, *Przeegrany*. Warszawa. 2002. s. 92

z faktu pisania przeze mnie komedii wystawianych w Teatrze MplusM w Poznaniu (Po sezonie, Białe róże. Winda) oraz Wrocławskim Teatrze Komedia (Czysta komercja).

1. Czym jest śmiech?

„Śmiech jest naturalną i pierwotną reakcją na coś dobrego i przyjemnego. Cokolwiek wzbudza w nas radość, wzbudza też śmiech lub ekspresję pokrewną śmiechowi i uśmiechowi” pisał w 1913 amerykański psycholog Bois Sidis. Jest poza tym reakcją trudną do aktywnego kontrolowania. Właśnie ta trudność stała się podstawowym warunkiem rozróżnienia śmiechu od uśmiechu dokonanego przez Federika Buytendijka oraz Helmutha Pessnera². O ile uśmiech łatwo jest kontrolować i przekazywać nim różne komunikaty (uśmiech uprzejmy, politowania, zalotny, złośliwy, smutny) o tyle śmiech jest reakcją bardziej szczerą i niezwykle trudną do kontrolowania, gdyż śmiech wymuszony będzie zazwyczaj nienaturalny. Podobnie rzecz ma się z uśmiechem, który powstaje przez działanie różnych mięśni. Piotr Szarota wyjaśnia, w jaki sposób tłumaczył to rozróżnienie francuski anatom Guillaume-Benjamin Duchenne de Boulogne:

uśmiech prawdziwy, będący wyrazem radości powstaje przez równoczesne pobudzenie wielkiego mięśnia jarzmowego (*zygomaticus major*), zwanego przez Duchenne’a mięśniem radości, oraz mięśni okrężnych powiek (*orbicularis oculi*), które nazwał on mięśniami życzliwości.³

Prawdziwy, naturalny uśmiech powstaje przy jednoczesnym skurczu obu mięśni. Francuski anatom pisze:

Ten pierwszy podlega woli, a drugi może zostać uruchomiony jedynie przez słodkie emocje ludzkiej duszy.⁴

Prawdziwość tezy z XVII wieku potwierdzają współczesne badania psychologiczne, pozwalające rozróżnić naturalne i sztuczne uśmiechy dzięki obserwacji ust i oczu badanych. W sukurs tej tezie idą także występujące w języku polskim środki poetyckie, a zwłaszcza dość często używane „śmiejące się oczy”, będące odzwierciedleniem niezależnej od woli, niekontrolowanej radości. Karol Darwin uważał, że szczerzy uśmiech i śmiech jest reakcją wrodzoną. Badania noworodków (przypominające uśmiech odruchy mimiczne obserwowane w czasie 2 do 12 godzin po porodzie), reakcje śmiechu i uśmiechu u niemowląt oraz badania dzieci z upośledzeniem mózgu, które nie są w sta-

² Por. P. Szarota, Psychologia uśmiechu. Gdańsk 2006, s. 18.

³ Ibid. s. 25,26.

⁴ Ibid. s. 26.

nie nauczyć się prostych czynności, a potrafią śmiać się, uśmiechać i płakać, potwierdzają tę tezę.⁵

Nad mechanizmami śmiechu głowili się przez wieki najtężsi myśliciele. Nawiązując do mechanizmu opisanego wcześniej przez Arystotelesa (tłumaczącego śmiech pobudzeniem przepony lub ogrzaniem procesami wewnętrznymi⁶), Immanuel Kant pisał, że przez dowcipy i łaskotki zostaje wprawiona w ruch przepona, a jej drgania sprawiają przyjemność. W przypadku rozładowującej napięcie pointy, która zaprzecza rozumowi, również zostaje podrażniona przepona:

w oczekiwaniu zostaje ściągnięta, wprawiona w chybotliwy ruch, spowodowany przez nieoczekiwane zdarzenie. Dotyka płuc i wprawia je również w ruch, który- poprzez wciąganie i wydychanie powietrza powoduje wybuch radości czy śmiechu. To nie myśl towarzysząc śmiechowi czyni nas radosnymi, a wewnętrzny ruch spowodowany śmiechem: to ruch lepszy niż rąbanie drewna czy jazda konna.⁷

2. Historia śmiechu i śmiechoterapii

Siłę śmiechu poznali już starożytni Grecy wiedząc, że tragedia musi mieć swą komiczną siostrę. Śmiech, określany greckim słowem *gelo*, od którego wzięła swoją nazwę geloterapia, oznacza też opromieniać, oświeślać. Rzeczywiście śmiech, tak jak jej grecki bożek Gelos potrafią opromienić życie. Choć Platon w swoim *Państwie* chciał wygnania pisarzy i komików, czyli wszystkich, którzy mogliby prowokować do śmiechu, jednocześnie w antycznej Grecji rozwijała się tradycja śmiejących się filozofów, choćby Demokryta i Diogenesa, która kontynuowana przez myślicieli epok późniejszych pozwoliła „bezpośrednio doświadczyć zmysłowości śmiechu”⁸. Średniowieczne święta głupców łączone były z festynami kuglarzy, zabawy i co za tym idzie- śmiechu. Wywodzący się z tego karnawał, czyli czas na odwyrtkę, świat odwróconej hierarchii, pozwalał odetchnąć i z powagi wejść w świat zabawy i nieobciążonego niczym śmiechu. Średniowieczny i renesansowy śmiech jarmarcznego teatru, z którego potem ewoluowały farsy, był nieskrępowanym śmiechem z tego, co nie wchodziło w obszar sztuki wysokiej. Był to śmiech ludyczny, prosty i naturalny, bez intelektualnych aspiracji, choć właśnie dzięki ludowym tradycjom objazdowych teatrzyków do kultury wysokiej przeszło sporo postaci i motywów, choćby doktor Faust. W czasie karnawału, podczas ludowych zabaw wolno było śmiać się ze wszystkiego, jednak ludzie z wyższych warstw społecznych uważali na swój śmiech. Wiek XVIII „ucywilił śmiech”⁹, choć tradycja doceniająca mądrą rolę śmie-

⁵ Ibid. s. 37-39

⁶ M. Geier, *Z czego śmieją się mądrzy ludzie. Mała filozofia humoru*. Kraków 2007, s. 47.

⁷ Ibid. s. 123. Cyt. za I. Kant, *Vorlesungen zur Anthropologie*, s. 145.

⁸ Ibid. s. 9.

⁹ Ibid. s. 102.

chu istniała choćby w teoriach Wielanda, który już podczas studenckiej lektury *Don Kichota* „znalazł tam więcej praktycznej znajomości ludzkiej natury u życiowo mądrej filozofii niż w akademickiej filozofii szkolnej”¹⁰. Oświecenie stworzyło „oświecony humor”¹¹ i wprowadziło go na salony, do dysput naukowych i rozpraw filozoficznych. Dowcip zyskał szacunek, bo połączono go z intelektem, umiejętnością analizowania sytuacji i wyciągania interesujących point¹². Jak zauważa Geier śmiech oświeceniowy „zredukowany do głośności „salonowej”, stał się bardziej prywatny niż publiczny, bardziej świadomy niż przeżywany cieleśnie.”¹³ Osiemnastowieczne komedie (np. Pierre’a de Marivaux) miały inne powody do śmiechu niż uliczne przedstawienia, pokazywały świat arystokratyczny, dworski, więc i śmiech był bardziej subtelny. Śmiech arystokracji musiał zmieścić się w płątaniu konwenansów, podczas gdy śmiech ludowy, często prząsny i swojski, był wolny, nieskrępowany i przez to znacznie głośniejszy.

Współczesny śmiech zmienia się na naszych oczach i uszach- tematy do tej pory otoczone strefą sacrum stają się powodem żartów, zwiększa się ilość profesji i sposobów związanych z wywoływaniem śmiechu, bo w społeczeństwie rośnie potrzeba śmiechu. Śmiech nie jest już łączony z głupotą i wyszydzaniem (takiemu myśleniu sprzyjały zakorzenione w polszczyźnie frazeologizmy: śmiać się jak głupi do sera, śmiać się komuś prosto w nos, śmiać się w kułak, coś jest śmiechu warte, śmiech na sali, śmiech pusty), ale stanowi zaletę współczesnego człowieka. Poczucie humoru jest przecież często wskazywaną cechą przy doborze znajomych i partnerów. Śmiech został zrehabilitowany, a jego rola w naszej codzienności, tak domowej jak społecznej i politycznej wzrasta, rośnie też naukowa wartość śmiechu, o którym wypowiadają się specjaliści kolejnych dziedzin. Śmiech rośnie w siłę.

3. Korzyści ze śmiechu

Stara mądrość głosi, że śmiech to zdrowie. Siła śmiechu i jego dobroczynny wpływ na organizm znane były od starożytności. Likurg żyjący na przełomie VII i VIII w.p.n.e. nakazywał ustawiać w jadłodajniach figurki bożka śmiechu, którego obecność miała wpływać na dobrą atmosferę przy jedzeniu, lepsze trawienie, a co za tym idzie zdrowie jedzących. Arystoteles traktował śmiech jako korzystną aktywność fizyczną, a starożytni Hindusi mieli medytować nad śmiechem boga Wisznu. Żyjący na przełomie XIII i XIV wieku nadworny medyk królów francuskich Heri de Mondeville twierdził, że radość i śmiech są niezbędne do powrotu do zdrowia. Proponował też gościom swoich pacjentów by uprzyjemniali im czas wizyt przez opowiadanie dowcipów i muzykowanie. Popularność na dworach królewskich i magnackich błaznów i komików wynikała

¹⁰ Ibid.

¹¹ Ibid. s.101.

¹² Ibid.

¹³ Ibid. s. 102.

również z potrzeby śmiechu oraz wiary w to, że obśmiane i wyszydzone zło traci na wartości (tak było choćby z parodiującymi wyraz twarzy maskami noszonymi podczas europejskich epidemii). Angielski humanista, uważany za autora pierwszego podręcznika psychiatrii, Robert Burton pisał na przełomie XVI i XVII wieku o tym, że śmiech oczyszcza krew, przedłuża życie i przewietrza ducha. Natomiast amerykański lekarz James Joseph Walsh zasłynął w pierwszej połowie XX wieku stwierdzeniem: „Ludzie, którzy się śmieją, żyją dłużej niż ci, którzy się nie śmieją. Zdrowie jednostki jest proporcjonalne do ilości jej śmiechu”.¹⁴ O tym, jak wiele korzyści może płynąć z włączenia do psychoterapii elementów śmiechu i humoru przekonani byli m.in. Erik H. Erikson czy Alfred Adler.

Korzyści zdrowotne płynące ze śmiechu są trudne do pominięcia- jedna minuta śmiechu pozwala osiągnąć efekt równy 45 minutom relaksacji, a 10 minut- dwóm godzinom odprężenia¹⁵. Śmiech wpływa korzystnie na układ oddechowy, gdyż podczas powodowanych śmiechem wdechów i wydechów płuca są lepiej natleniane i następuje szybsza wymiana powietrza, ponieważ śmiejąc się wciągamy dwa razy więcej powietrza niż przy zwykłym oddechu. Dzięki zwiększonej wymianie tlenowej wspomagana jest praca serca (rytm uderzeń serca stabilizuje się), redukuje się zbierający się w tętnicach tłuszcz (co przeciwdziała powstaniu miażdżycy). Śmiech wspiera też pracę wątroby, śledziony i trzustki (zwiększona produkcja insuliny). Zbawienne dla układu trawiennego są też enzymy, które ułatwiają wchłanianie składników pokarmowych. Śmiech wzmacnia układ odpornościowy, ponieważ zapobiega mnożeniu komórek nowotworowych oraz zwiększa liczbę przeciwciał, dzięki czemu organizm lepiej broni się przed wirusami i bakteriami. Obniża też ciśnienie tętnicze, poziom stresu i przyspiesza regenerację komórek organizmu, co za tym idzie poprawia samopoczucie i jakość snu. Wytwarzające się podczas śmiechu endorfiny pomagają zmniejszyć lęki i stany depresyjne, łagodzą ból oraz wzmacniają pozytywne nastawienie do świata. Dodatkowo śmiech jest także fantastyczną gimnastyką, gdyż podczas śmiechu pracuje około 200 mięśni nie tylko twarzy (np. mięśnie jarzmowe), ale także całego ciała-np. nóg i brzucha (stwierdzenie, że brzuch boli od śmiechu wynika właśnie z działania mięśni).¹⁶

Śmiech ze względu na rodzaj „śmianej” samogłoski może wpływać na różne części ciała. Paule Desgagnes rozróżnia następujące rodzaje śmiechu i jego działania:

Typ A Ha!ha!ha!ha
Pracuje gardło i płuca

¹⁴ P. P. Grzybowski. *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Kraków 2012, s.41-44.

¹⁵ P. Desgagnes, *Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem*. Warszawa 2008, s.46.

¹⁶ Por. Ibid. s. 24, 25 i P. P. Grzybowski, *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Kraków 2012, s.36.

Typ E He! he! he! he!
Działa na tarczycę.

Typ I Hi hihhi
Wprawia w drgania wszystkie części ciała.

Typ O Ho ho ho ho
Pobudza przeponę, klatkę piersiową i masuje wewnątrz brzucha.

Typ. U Huhuhuhu
Uaktywnia drgania karku i strun głosowych¹⁷

Śmiech, wspomagający ducha i ciało nie jest oczywiście złotym lekiem na każdą chorobę, jednak jako terapia wspomagająca farmakologię oraz działający korzystnie na psychikę pacjentów wykorzystywany jest np. w leczeniu nowotworów, walce z bólem, leczeniu schizofrenii i choroby Alzheimera oraz chorób serca¹⁸.

Pozytywne aspekty stosowania śmiechoterapii wymienia Waleed A. Salameh:

- aspekt emocjonalny- rozładowanie zahamowań, reaktywowanie wypartych uczuć, ułatwianie spontanicznych emocji podczas spotkań terapeutycznych;
- aspekt kognitywny- pobudzenie kreatywności, wspieranie procesu podejmowania decyzji, wspomaganie wyzwiania się ze sztywnych wzorców, zachowań i perspektyw widzenia świata na rzecz większej otwartości i elastyczności;
- aspekt komunikatywny- rozluźnienie atmosfery spotkań, pobudzenie aktywności uczestników, redukcja przekonania pacjenta o wyższości terapeuty oraz wprowadzenie przyjemnej atmosfery pracy¹⁹

Jedną z form działania śmiechem jest tzw. joga śmiechu *Hasya Yoga*, która narodziła się w Indiach w latach czterdziestych XX wieku. Pomysłodawcy, lekarz Madan Kataria oraz jego żona Madhuri, zaczęli organizować w parkach Bombaju spotkania, mające na celu rozśmieszenie ludzi. Na spotkaniach klubu śmiechu opowiadano zabawne historie i dowcipy, później Kataria wymyślił, by wprowadzić do zajęć elementy jogi. Do dziś uczestnicy spotkań klubów i jogi śmiechu wykonują ćwiczenia oddechowe, rozciągające i zabawy mające sprowokować ich do śmiechu. Celem spotkań jest przede wszystkim obniżenie poziomu stresu. Joga śmiechu nie jest traktowana jak lekarstwo, choć może być pomocna w sytuacjach stresowych. Założeniem Katarii jest, że liczy się „śmiech z nas i w nas samych”, czyli sama wola śmiania się, bez względu na sposób wywołania śmiechu²⁰. Pierwszym Polakiem, który ukończył kurs jogi śmiechu prowadzony w insty-

¹⁷ P. Desgagnes, *Op. cit.*, s.32.

¹⁸ Por. P.P. Grzybowski, *Op.cit.* s. 24

¹⁹ Por. P.P. Grzybowski, *Op.cit.* s. 50, 51.

²⁰ *Ibid.* s. 53, 54.

tucie Katarii w Indiach jest Piotr Bielski. Od 2012 roku prowadzi w Polsce kluby śmiechu, czyli otwarte i bezpłatne sesje jogi śmiechu, jak sam szacuje takich klubów jest w Polsce około dziesięciu, podczas gdy w 70 krajach świata działa ich już około sześciu tysięcy. Spotkanie z Kataria, które nastąpiło po osobistej tragedii Bielskiego, jaką była śmierć jego ojca, sprawiło, że inaczej spojrział na życie i postanowił zmienić Polskę w kraj uśmiechnięty i radosny. O jodze śmiech u mówi, że „jest techniką profilaktyki zdrowia, rodzajem gimnastyki, która może, choć nie musi, transformować życia.”²¹

Inną formą przybrały Międzynarodowe Kluby Śmiechu, powstałe w Quebecu z inspiracji Charlesa Brousseau. Uczestnicy rozpoczynają spotkanie od powtarzania samogłosek, które przechodzą w śmiech. Po rozluźnieniu uczestnicy klubu śmieją się z cze-gokolwiek i urządzają łaskotki. Dobrej atmosferze na spotkaniach służą kary pieniężne nakładane na uczestników za złe myśli i słowa ujawnianie podczas spotkań. Członków klubu obowiązują regulaminy, które choć mają też wypływać śmiech, zalecają zachowanie higieny psychicznej i rozwijają poczucie humoru i częstotliwość śmiechu. Oto niektóre zalecenia:

- przynajmniej raz dziennie porządnie się pośmiej;
- jak najczęściej śmieję się z własnych przygód, przywar, dziwactw, kaprysów i słabości;
- rozwijaj kontakty międzyludzkie i bierz aktywny udział w życiu publicznym;
- jak najczęściej spotykaj się i rozmawiaj z osobami, które mają duże poczucie humoru, a unikaj ponurych u wiecznie niezadowolonych;
- miej świadomość, że im bardziej spontanicznie podchodzisz do rzeczywistości, tym twój śmiech jest przyjemniejszy dla siebie i innych;
- znajdź sobie krewnego lub przyjaciela, który będzie ci pomagał w rozwijaniu poczucia humoru, zwłaszcza podczas swoich emocjonalnych dołków;
- regularnie i jak najczęściej oglądaj zabawne filmy, czytaj zabawne książki, oglądaj zabawne programy, słuchaj ulubionej muzyki²².

Pozytywy płynące ze śmiechu zostały włączone w działania terapeutyczne. Śmiechoterapia jest stosunkowo młodym sposobem wspomagania innych rodzajów terapii, ale sposobem niezbyt skomplikowanym, tanim (sesję można przeprowadzić właściwie w każdym miejscu²³) i co, najważniejsze-skutecznym.

4. Sesja śmiechoterapii

Śmiech, który ma pomóc w leczeniu i mieć wartość terapeutyczną musi być w odpowiedni sposób prowadzony przez terapeutę. Z doświadczenia sesji śmiechoterapii

²¹ Por. A. Rodowicz, *Joga do radości*. W: *Polityka* nr 33 (2971) 12.08-19.08.2014, s.104.

²² P.P. Grzybowski, *Op.cit.* s. 55-57.

²³ Podczas Malta Festiwal w 2014 roku sesje śmiechoterapii odbywały się na Placu Wolności, jednym z większych i gwarniejszych placów Poznania.

przeprowadzanych przez mnie w bibliotece dla dzieci wiem, że ważny jest także zbliżony wiek uczestników, ponieważ poczucie humoru zmienia się z wiekiem i to, co śmieszy młodzież, dla młodszych dzieci wcale nie musi być zabawne. Sesja śmiechoterapii podzielona jest na trzy części. Pierwsza część, jeszcze bez śmiechu, przez ćwiczenia rozciągające i rozluźniające wykonywane osobno i w grupach ma pomóc w zrelaksowaniu się oraz integracji osób biorących udział w sesji. Równie istotne są przeprowadzone wtedy ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne, dzięki którym grupa skupia się na oddechu oraz rozluźnia aparat mowy.

Właściwa część terapeutyczna ma na celu pokonanie nieśmiałości oraz lepsze samopoczucie w sytuacji ekspozycji społecznej, dowartościowanie, pozbycie się stresu, a także pobudzenie kreatywności. Pomocne w tej części mają być wg Przemysława Pawła Grzybowskiego następujące ćwiczenia:

- ✓ Świadome patrzenie - (zadanie wykonywane w parach lub trójkach) uczestnicy będąc w niecodziennym położeniu (siedzą na stole, leżą na podłodze) starają się nawiązać kontakt z pozostałymi, opowiadają o różnych wydarzeniach, starając się rozbawiać innych.
- ✓ Lustro (zadanie wykonywane w parach) powtarzanie w parach tych samych ruchów.
- ✓ Miny i grymasy (zadanie wykonywane w grupie) robienie do siebie śmiesznych min.
- ✓ Powitania (zadanie wykonywane w grupie, w rozproszeniu) chodzi o to by przywitać się z jak największą liczbą osób, nawet parokrotnie np. z wykorzystaniem jedynie spojrzeń, gestów, grając określone role np. urzędnika, pijaka
- ✓ Stopnie śmiechu (zadanie wykonywane w grupie, w kręgu) przechodzenie od uśmiechu, przez chichot i śmiech do rechotu.
- ✓ Wielki wybuch i cisza (zadanie wykonywane w grupie) stopniowe przechodzenie do niekontrolowanego śmiechu (który może też przekształcić się w płacz), przerwanie na komendę śmiechu i koncentracja na oddychaniu.
- ✓ Niesamowity śmiech (zadanie wykonywane w grupie, w kręgu) śmianie się w różny sposób np. śmiechem szaleńca, dostojnika, lwa itp.
- ✓ Kłótnia śmiechem (zadania wykonywane w grupie, w rozproszeniu) śmiech i przekomarzania z innymi uczestnikami terapii.
- ✓ Kurzy śmiech (zadanie wykonywane w grupie, w rozproszeniu) śmianie się z dodaniem charakterystycznych cech kury-chodzenia, gdakania.
- ✓ Wyśmiewania (zadanie dla dwóch grup stojących naprzeciwko siebie) śmianie się z wyznaczonych przez terapeutę, neutralnych, elementów osób z przeciwnej grupy np. koloru guzików, sznurowanych butów.

- ✓ Bitwa na balony, poduszki (zadanie wykonywane w grupie, w rozproszeniu). W przypadku tego ćwiczenia oraz kłótni i wyśmiewania wskazane jest obniżenie napięcia przez wzajemne przeprosiny i wymianę uścisków.
- ✓ Mantra (zadanie wykonywane w grupie, w kręgu) powtarzanie pozytywnych twierdzeń np. Jestem osobą pogodną, Śmieję się codziennie, oraz powtarzanie tych zdań w odniesieniu do innych członków grupy np. Ona potrafi rozbawić każdego, Ona ma zawsze świetny nastrój.
- ✓ Pozytywne wzmocnienie (zadanie wykonywane w grupie, w kręgu) wykrzykiwanie pozytywnych komunikatów np. Jesteśmy radośni, Jesteśmy wspaniali.

Poszczególne zadania poprzez zmianę perspektywy, łapanie dystansu do siebie i świata pomagają przełamać nieśmiałość, niechęć do wstąpień publicznych, pozwalają zapoznać się ze swoimi emocjami i sposobami ich wyrażania oraz zaakceptować je. Następne rozładowują napięcie i wzmacniają kreatywność oraz budują pozytywną samoocenę.

Etap końcowy również ma na celu dowartościowanie uczestników przez wzajemne oklaski oraz pobudzenie chęci zabawy i wykorzystanie jej w np. tańcu. Jako wyciszenie po intensywnych i być może zaskakujących dla uczestników emocjach proponowana jest wizualizacja. Chodzi o to, by obudzić w sobie wewnętrznego klauna przez odcięcie się od krępujących nakazów i wzmocnienie spontanicznych zachowań. W tym celu uczestnicy wyobrażają sobie ludzi np. wychowawców, polityków, którzy nakazują i zakazują i zastanawiają się w jakich sytuacjach człowiek daje się wtłoczyć w konwenanse, choć nie jest to konieczne. Następnie chodzi o uświadomienie sobie, że narzucanie reguł nie jest działaniem przeciwko człowiekowi. Trzeba tylko przyjąć je ze spokojem i odnaleźć jasne strony. Ostatnim elementem ćwiczenia jest obudzenie w sobie klauna, który będzie umiał odnaleźć optymistyczne elementy w otaczającym go świecie i dzielić się radością z innymi.²⁴

Jak widać sesja śmiechoterapii jest pracą nad emocjami, wzbogaconą indywidualną refleksją nad sobą i światem. Uczy przede wszystkim dystansu oraz rzadkiej, a pożądanej przecież umiejętności odnajdywania pozytywnych aspektów różnych sytuacji.

5. Cele osiągnięte dzięki śmiechoterapii

Podstawowym zadaniem śmiechoterapii jest poprawa jakości życia, ale może być wykorzystywana też do innych celów. Stosowana w szpitalach, domach opieki, na warsztatach terapii zajęciowej lub domach dziecka wspomaga działania medyczne oraz opiekuńczo-wychowawcze. Przez ćwiczenia śmiechoterapii pacjenci i wychowankowie mogą nie tylko lepiej się zintegrować, ale także polepszyć swoje samopoczucie (niezwykle zasłużeni są tu doktorzy klauni, pracujący z pacjentami szpitali dziecięcych, dzięki którym chorym łatwiej przejść przez długotrwałe i trudny proces leczenia). Psychoterapia

²⁴ Por. P.P. Grzybowski, *Op.cit.* s. 339-346.

peutyczny aspekt śmiechoterapii wykorzystywany jest w pracy z osobami chorymi fizycznie i mającymi problemy w relacjach społecznych. Dzięki zajęciom osoby te mogą uzyskać wsparcie, dowartościować się, motywować do dalszej pracy nad sobą oraz otworzyć się na kontakty z innymi ludźmi i przetrenować nowe sytuacje oraz swoje zachowania. Ze względu na to, że śmiech jest świetnym paliwem dla organizmu, zwiększającym kreatywność i dobre samopoczucie sesje śmiechoterapii lub jogi śmiechu wykorzystuje się przy medytacji relaksacji. Takie spotkania mają też walor towarzyski i rozrywkowy, bo wspólne śmianie się zacieśnia więzi i buduje nowe kontakty. Korzyści płynące ze śmiechu odkrył także świat biznesu, wykorzystujący śmiechoterapię podczas szkoleń z pracownikami. Z jednej strony takie spotkania mają pomóc odreagować stres, z drugiej wzmocnić integrację zespołu, a co za tym idzie identyfikację zatrudnionych ze swoją firmą i w konsekwencji wzmocnić wydajność pracowników.²⁵ Udowodniono, że poczucie dobrostanu bardzo pozytywnie wpływa na wszelkie wymagane u pracownika cechy-twórczość, jasność myślenia, poprawę umiejętności negocjacji, motywację oraz lepsze rozwiązywanie problemów i większą odpowiedzialność w reakcjach interpersonalnych.²⁶

6. Zamiast na terapię: do teatru

Ponieważ kluby śmiechu, sesje śmiechoterapii lub jogi śmiechu są w Polsce rzadko spotykane, najlepszym i ogólnodostępnym sposobem na dostarczenie sobie śmiechu jest czytanie zabawnych książek, oglądanie filmów i przedstawień. Szczególnie znacznie mają komediowe spektakle teatralne, które ze względu na obecność publiczności oraz grania na żywo mają największą siłę śmiechowego rażenia. Wielką tajemnicą teatru jest, że wszystkie przedstawienia różnią się od siebie, każdy występ na żywo ma wpisany w swą istotę element spontaniczności zarówno na scenie jak i na widowni, a fakt, że widownia z przedstawienia na przedstawienie zmienia się, może być w tym przypadku niezwykle istotny. Kazimierz Żygulski wyjaśnia kataraktyczną funkcję komizmu i tłumaczy dlaczego pragniemy zbiorowego śmiechu:

(...) istota polega na tym, iż powstanie wspólnoty śmiechu usuwa nagromadzone napięcia, tarcia, niezadowolenia, nieuchronnie powstające w życiu społecznym na każdym jego organizacyjnym szczeblu i we wszystkich formach. Walka o byt, praca, wysiłek, natężenie sił fizycznych i psychicznych, poczucie zagrożenia, koncentracja uwagi, monotonia – powodują znużenie, napięcie, rodzą frustrację, wywołują tendencje agresywne. Komizm działa wówczas oczyszczająco, będąc zaś zabawą łączy ten efekt z satysfakcją, psychicznym odprężeniem- choćby nawet najkrótszym.²⁷

²⁵ Por. Ibid. s. 26-27.

²⁶ Por. A. Isen, *Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze*. [W:] *Psychologia pozytywna*. Red. J. Czaplinski. Warszawa 2004, s. 284

²⁷ K. Żygulski, *Wspólnota śmiechu*. Warszawa 1985, s. 23

Żygulski pisze o wspólnocie śmiechu, a idąc do teatru na komedię chcąc nie chcąc włączamy się do wspólnoty ludzi, z którymi przez określony czas możemy się razem śmiać. Główną tezę socjologa jest, że śmiech integruje. „Ten, kto się z nami śmieje, należy do naszej wspólnoty”²⁸ pisze Żygulski, a że człowiek jest istotą społeczną, poczucie wspólnotowości jest mu bliskie.

Jest to wspólnota połączona szczególną więzią społeczną, nieraz - jak się przekonamy - o charakterze trwałym, a nawet sformalizowanym. Jest to zarazem wspólnota kulturowa, podobna do tej, jaką wytwarza język.²⁹

Żygulski zauważa, że śmiech integruje język, ale także dzięki językowi, bo bez więzi językowej integracja nie może w pełni zaistnieć, jest to zrozumiałe biorąc pod uwagę jak wiele typów humoru i komizmu istnieje tylko dzięki językowi.

Wspólnotowość widowni teatralnej pozwala na zarażanie śmiechem i obserwowanie reakcji publiczności. Jednocześnie pozwala też z bezimiennej i nieznanej widowni wyłuskać tych, którzy są do nas podobni, bo śmieją się w podobnych momentach, ale także zobaczyć, kto się od nas różni. Śmiech w podobnych momentach, świadczy o podobnym postrzeganiu komizmu, będącego konsekwencją pokrewnej inteligencji i wrażliwości. Obserwując co śmieszy innych, czy bliższy jest im humor abstrakcyjny, zgrane komediowe gagi czy dowcip językowy możemy lepiej poznać śmiejącą się osobę. Śmiech pozwala więc tak na identyfikację jak i wykluczenie, Żygulski rozszerza tę myśl:

Śmiech pozwala identyfikować i selekcjonować. Ten, kto się z nami śmieje, należy do naszej wspólnoty, kto śmieje się z innymi, jest kulturalnie w pewnym sensie obcy, choćby siedział obok nas w jednej sali i jako współobywatel mówił tym samym językiem.³⁰

Sprawdzenie z czego śmieją się np. towarzysze komediowego spektaklu staje się swoistym testem-czy śmieszą nas te same fragmenty i możemy stworzyć wspólnotę, czy ktoś powinien zostać z niej wykluczony, gdyż brak wspólnej płaszczyzny poczucia humoru nie wróży dobrze dalszej znajomości. Na szczęście dobry humor jest zaraźliwy i często nawet osoby, które nie mają pozytywnego nastawienia idąc na przedstawienie dają się porwać reakcji całej widowni. Emocje i entuzjazm publiczności przekłada się na aktorów, którym zawsze lepiej się gra przy akceptacji i energii płynącej spoza sceny. Wystawiając komedię lub farsę nie trzeba czekać na recenzje krytyków, reakcja publiczności jest natychmiastowa- albo widownia wchodzi w świat zaproponowany przez twórców i śmieje się, albo zalega martwa cisza. Ciszy nie da się wtedy wytłumaczyć głębokim przeżywaniem emocji w izolacji lub poważną refleksją, bo choć spektakle zabawne mają czasem drugie dno i mogą skłaniać do chwili zadumy, ich pierwszorzędą cechą

²⁸ Ibid. s. 21.

²⁹ Ibid. s. 19

³⁰ Ibid. s. 21.

ma być dostarczenie rozrywki tu i teraz. Śmiech, jako prosta reakcja na coś zabawnego, wesołego jest natychmiastowy, stąd od razu wiadomo czy dane przedstawienie jest udane czy nie. Publiczność nie jest jednak grupą jednorodną, tak samo jak różne są nawet pozytywne reakcje widzów-niektórzy zaśmiewają się długo i głośno, inni chichoczą cicho, by nie stracić kolejnych scen przedstawienia, jeszcze innych najbardziej bawią własne komentarze rzucane, często głośno, podczas trwania spektaklu. Do tego dochodzą różne preferencje dotyczące typu humoru, dlatego twórcy spektaklu właściwie nigdy nie mają pewności, czy dane przedstawienie spotka się z pozytywną reakcją. Bo a nuż większość przybyłych tego dnia widzów będzie zmęczona, albo wrażliwa na zachodzącą zmianę pogody, może ktoś nie lubi humoru abstrakcyjnego, a innych nie śmieszą zgrane, choć rzekomo zawsze śmieszne, gagi. Wspólnota śmiechu jest chwilowa, złożona i fascynująca dla każdego, kto do niej należy lub z nią pracuje.

Do jednej z najważniejszych gatunkowych cech farsy należy kompozycja oparta na „mechanizmie śnieżnej kuli”, lawinowo toczących się wypadków, gdzie każda scena przynosi nowe niespodzianki i perypetie, a bohaterowie wydają się być zaskoczeni dziejącymi się zjawiskami nie mniej niż widzowie, a nawet więcej, bo widz zdaje sobie sprawę z tego, że wszystko w farsie może się zdarzyć. Farsa wymaga gry lekkiej pozbawionej psychologizmu, bo postaci farsowych po prostu nie sposób zrozumieć. Są takie, jakimi stworzył je autor i tak należy je zagrać, bez pogłębionej analizy, zagładania w nieopisaną przeszłość. W komedii miejsca na rozbiór psychologiczny postaci jest więcej, przestają być takie schematyczne i sztamkowe, jak bohaterowie farsy. Gra komediowa pozwala postaci cieniować, farsowa zaś tworzy ostre, momentami karykaturalne role. Wynikają z tego różne sposoby odbioru przez publiczność i różne rodzaje śmiechu, dzięki którym łatwiej scharakteryzować odbiorców.

Pisząc i wystawiając tekst komediowy lub farsowy przewiduje się najzabawniejsze momenty, jednak zdarza się, że w tym zaplanowanym momencie nikt się nie zaśmieje, za to salwa śmiechu wybuchnie w momencie niespodziewanym. Bywa też odwrotnie -z utęsknieniem czekałam na publiczność, która gromko zaśmieje się z fragmentu, który mimo wielu prób i spektakli nieskończenie bawił nas, aktorów-zdarzyło się to dopiero na piątym spektaklu. Oczywiście są momenty i tematy przewidywalne i zazwyczaj śmieszne np. żarty z alkoholu, związków damsko-męskich. Często wykorzystuje się typowe postaci i zagrania jak postać pojawiającego się nachalnie „przeszkadzacza”, który opóźnia akcję i zmienia emocje, równie często wykorzystywane jest powtarzanie czynności, gestu lub słów, które po kilkakrotnym powtórzeniu zaczynają śmieszyć samoistnie- powtarzalność jest bowiem jedną z najistotniejszych cech komizmu.

Warto tu wskazać na rozróżnienie między śmiesznością a komizmem. Śmieszność jest naszym codziennym udziałem, komizm-kategorią estetyczną, odnoszącą się do sztuki. Znawca komizmu, Jerzy Ziomek, rozgranicza pojęcie śmiechu i komizmu i zarazem wyjaśnia dlaczego możemy, ale nie musimy się śmiać widząc potykającego się człowieka:

Śmieszność i komizm w tym rozumieniu liczą się z innymi przeciwwskazaniami etycznymi. Śmieszność jest regulowana przez przeciwwskazania mało systemowe, natomiast silnie spontaniczne: ważne staje się nie tylko to, czy upadek pociągnął za sobą krzywdę ofiary, ale i kim była ofiara dla nas – krewnym, przyjacielem, obcym, wrogiem? Komizm natomiast odnosząc się nie do konkretnej jednostki, lecz do jednostki jako reprezentacji uruchamia przeciwwskazania będące częścią sztuki jako światopoglądu. Reguły przeciwwskazań są pochodnymi reguł gatunkowych: odbiorca wie, że wolno i trzeba się śmiać, ponieważ został przedtem poinformowany, że zdarzenie jest częścią przebiegu farsowego. Identyczna scena nie wzbudza radości w widzu poinformowanym, że zdarzenie jest częścią przebiegu sensacyjnego. Jeszcze inaczej ujęcie zostanie odebrane w kontekście gatunku psychologiczno-obyczajowego.³¹

Upadek profesora zmierzającego ku katedrze może, choć nie musi a przede wszystkim nie powinien, wzbudzać śmiechu w studentach, gdy rzecz dzieje się naprawdę w sali wykładowej. Za to w komedii, gdy egzaltowany i pompatyczny wykładowca upadnie, jest to typowy zabieg mający na celu wywołanie śmiechu u odbiorcy. Zabieg typowy i zamierzony, bo wykorzystujący teorię odstępstwa od normy i degradacji, leżącą bardzo często u podstaw zachowań komicznych postaci literackich, bo jak wyjaśnia Heri Bergson autor *Eseju o Komizmie*: „Komedia zaczyna się tam, gdzie wzruszać nas przestają ludzie”³². Natomiast śmiech zwykłych studentów w rzeczywistej chwili upadku profesora wyjaśniany jest przez Bergsona koncepcją, który tłumaczy „śmiech jako trumf życia nad wszelkim zmechanizowaniem”³³. Śmiech w niezamierzony, niekontrolowany sposób, opierając się sztucznym regułom, zasadom tego co wypada a co nie, stanowi naturalny sposób reakcji i rozładowanie emocji. Bergson uznaje zarówno śmieszność i komizm jako obszary dostępne tylko człowiekowi³⁴, czym nawiązuje już do przekonania Arystotelesa, twierdzącego że umiejętność śmiania się jest czysto ludzką cechą³⁵. Jednak Bergson nie ogranicza się do mechanizmu śmiania się, ale także do sposobów wykorzystania go w sposób świadomy, choćby przez zdolność oswojenia świata przez śmianie się z niego:

Ponieważ komizm poniża, ten kto stosuje technikę komizmu przeciwko komuś lub czemuś, wywyższa się, ujawnia przewagę, przede wszystkim intelektualną.³⁶

Komizm staje się więc metodą obłaskawienia tego, z czym inaczej nie można wygrać, coraz częściej stosowaną przez twórców, którzy zaczynają pisać komiczne teksty na tematy do tej pory nieeksploatowane w kulturze-o starości, niepełnosprawności. Często tematy te podejmują osoby, które same doświadczyły pewnych sytuacji, przepraco-

³¹ J. Ziomek, *Rzeczy komiczne*. Poznań. 2000, s. 34-36.

³² H. Bergson, *Śmiech. Esej o komizmie*. Przeł. S. Cichowicz. Kraków 1977, s. 168-169.

³³ J. Ziomek, *Op.cit.* s. 27.

³⁴ *Ibid.* s. 27

³⁵ M. Geier, *Op.cit.* s. 48.

³⁶ K. Żygulski, *Op. cit.* s.29.

wały je i chcą się swoim doświadczeniem podzielić np. w *Klimakterium* Elżbiety Jodłowskiej.

Śmiechoterapia realizowana na zorganizowanych zajęciach i sesjach lub indywidualnie pozwala oderwać się od rzeczywistość, zająć myśli czymś lekkim i przyjemnym, złapać dystans do własnych spraw i problemów oraz spojrzeć na świat refleksyjnie, ale z przymrużeniem oka. Śmiech nie obniża bowiem wartości problemu, nie usuwa go magiczną mocą, ale pozwala podejść od niego z innym nastawieniem, wzmocnić chęci i sposoby działania, zainicjować nową walkę z wadami i kłopotami, bo jak twierdzi Bergson „śmiejemy się z wad mimo znanego nam ich ogromu”³⁷. Uświadomienie sobie gabarytu problemu oraz osiągnięcie stanu, który pozwoli uwierzyć w możliwość pokonania przeciwności jest jednym z najważniejszych efektów terapii śmiechem, którą każdy z nas może sobie aplikować.

7. Bibliografia:

- H. Bergson, *Śmiech. Esej o komizmie*. Przeł. S. Cichowicz. Kraków 1977.
- T. Bernhard, *Przeegrany*. Warszawa 2002.
- P. Desgagnes, *Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem*. Warszawa 2008.
- M. Geier, *Z czego śmieją się mądrzy ludzie. Mała filozofia humoru*. Kraków 2007.
- P. P. Grzybowski, *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Kraków 2012.
- A. Isen, *Rola neuropsychologii w zrozumieniu korzystnego wpływu afektu pozytywnego na zachowania społeczne i procesy poznawcze*. [W:] *Psychologia pozytywna*. Red. J. Czapliński. Warszawa 2004.
- A. Rodowicz, *Joga do radości*. W: *Polityka* nr 33 (2971), 12.08-19.08.2014.
- P. Szarota, *Psychologia uśmiechu*. Gdańsk 2006.
- J. Ziomek, *Rzeczy komiczne*. Poznań 2000.
- K. Żygulski, *Wspólnota śmiechu*. Warszawa 1985.

³⁷ H. Bergson, *Śmiech. Esej o komizmie*. Przeł. S. Cichowicz. Kraków 1977, s. 172.