



Jak se smát aneb Praxe smíchu

Unce praxe je lepší než tuna teorie.

SWAMI SIVANANDA

Alberta Einsteina navštívil v jeho laboratoři reportér. Nad vchodem do laboratoře visela velká podkova. „Pane profesore, jste velký vědec, nemůžete přece věřit, že podkovy přinášejí štěstí.“

„Samozřejmě že nevěřím,“ odpověděl Einstein. „Ale ono to funguje, ať tomu věříte nebo ne.“³⁰

³⁰ Stejná historka koluje i o dánském fyziku N. Bohrovi. Nabízejí se tedy následující možnosti: 1. Podkovu měli Einstein i Bohr. 2. Podkovu měl jen jeden z nich. 3. Podkovu neměl ani jeden a celé si to vymysleli např. dánští nebo američtí podkováři.

V této kapitole jsem pro vás shrnul naše cvičení smíchu. Většinu z nich už znáte, ale je dobré mít je zde v zestručněné podobě všechny pohromadě. Předpokládám, že se budete k této knížce znovu vracet, a to zejména a právě k této kapitole. Unce praxe je skutečně lepší než tuna teorie.

Pan Škarohlíd: „*Dobrych vtípů a chytrého humoru je kolem nás čím dále tím méně, každý se bere tak příšerně vážně ...*“

Podle jednoho výzkumu jen asi 10 až 20 % epizod smíchu následovalo po něčem, co by se dalo označit jako žert. Podle zmíněného výzkumu se nejčastěji lidé smáli po větičkách, které duchaplností a originalitou moc nevytikají, např. „někdy nashle“, „aha“ nebo „nějak to zvládneme“.

K tomu, abyste se zasmál, se rozhodně nemusíte neustále pohybovat ve společnosti nadaných žertěů. Věřím, že se vám alespoň některé z následujících podnětů budou hodit. Používejte popsane druhy smíchu podle okolností a toho, jak se vám líbí.

Kolik je způsobů smíchu

Pan Škarohlíd: „*Co když se mi žádný z vašich způsobů smíchu nebude zamlouvat?*“

Tak si vytvořte nějaký vlastní, který bude vyhovovat vám. Odpověď na otázku, kolik existuje způsobů smíchu, je prostá – nekonečně mnoho.

Způsoby smíchu vhodné téměř kdekoliv a kdykoliv

Lišácký úsměv – Buddhův úsměv – Vnitřní úsměv – Nahradit hněv, úzkost apod. humornou fantazií – Smích dechem – Vysmát se strachu, lenosti, smutku atd. – Tvořivý humor – Nadsázka – Nacházejte humor v každodenních záležitostech – Paradoxy – Směšný dovětek – Tiše se smát v srdci – Smích na pozadí – Snižte svůj práh pro smích – Smích s očními pohyby – Stres a smích – Co takhle zkusit smích? – Těšit se na smích

LIŠÁCKÝ ÚSMĚV

Při výzkumu mozku tzv. zobrazovacími metodami se zjistilo, že dobrou náladu nejlépe navozuje smích, při kterém se stahuje kruhový sval

obkružující oči. Tento sval má zhruba tvar obrouček brýlí. Stáhněte tento sval, až se vám v koutcích očí udělají jemné vrásky. Zároveň táhněte koutky úst šikmo vzhůru směrem k uším.

Výhody: Je to pilulka dobré nálady, která není návyková. Navíc ji máte stále při sobě.

Rizika: Zjevně nevhodné na pohřbech státníků.

BUDDHŮV ÚSMĚV

Zavřete oči a uvolněte svaly, které nepotřebujete k zachování vzpřímené polohy, zejména pak svaly obličeje. Koutky úst táhněte šikmo vzad a vzhůru přibližně směrem k ušním lalůčkům. Současně se snažte přitahovat ušní boltce směrem k hlavě. Tento „poloúsměv“ můžete používat v nejrůznějších situacích každodenního života.

Výhody: Může navodit pocit moudré a mírumilovné radosti.

Rizika: Žádná, pokud při tom budete dávat pozor na cestu.

VNITŘNÍ ÚSMĚV

Oči nechte otevřené. Představte si, že na straně očí obrácené dovnitř hlavy září zlaté světlo. Toto světlo posílejte otevřenýma očima navenek.

Výhody: Člověk je hned okouzlující.

Rizika: Žádná, ledaže někdo považuje za riziko nadbytek citelů nebo citelek.

NAHRADIT HNĚV, ÚZKOST APOD. HUMORNOU FANTAZIÍ

Používejte humor a smích v situacích, kdy jste dříve reagovali hněvem. Tak v předvíkendové frontě v samoobsluze, která se zastavila, protože někdo z nakupujících zapochyboval o správnosti součtu svých 43 položek, si můžete vymýšlet humorná vysvětlení, proč si tak počíná. Třeba celé dětství hladověl a nyní si chce za své peníze dopřát co nejvíc. Nebo se mu tělnatá paní pokladní natolik zalíbila, že se s ní chce tímto způsobem blíže seznámit a zároveň vyzkoušet, je-li dost trpělivá, aby to s ním vydržela. Podobně používejte humor, smích a nadsázku v situacích, které vyvolávaly úzkost nebo smutek. Příklad z historie:

Sókrata navštívila před popravou jeho choť Xantipa a naříkala: „Oni tě odsoudili úplně neprávem!“

Sókratés jí odpověděl: „Byla bys raději, kdybych byl odsouzen právem?“

Výhody: Budete vnitřně svobodnější.

Rizika: Možná tak naštvete někoho, kdo by rád viděl naštvané vás.

SMÍCH DECHEM

Uvědomujte si dotek vdechovaného a vydechovaného vzduchu nosu. S nádechem v duchu opakujte „vdechuji klid“, s výdechem „vydechuji a usmívám se“.

Výhody: Diskrétní, nenápadné, praktické, stačí i chvilka.

Rizika: Nevhodné při krocení divokých koní a podobných činnostech vyžadujících naprosté soustředění.

VYSMÁT SE STRACHU, LENOSTI, SMUTKU ATD.

Většinu z nás se opakovaně vrací určitý typ negativních myšlenek (např. bezdůvodný strach o zdraví dětí nebo příbuzných). Svě úzkostné myšlenky si můžete uvědomit a pozdravit je se smíchem jako staré známé.

Výhody: Pomáhá dobrému vnímání sebe sama a vytváření odstupů od negativních myšlenek.

Rizika: Minimální, smějete se pouze myšlenkám, ne sobě.

TVOŘIVÝ HUMOR

- Dívejte se na věci z různé stránky. Jak např. ovlivní výsledek vašeho „důležitého“ jednání chod dějin?
- Můžete dávat osobám, předmětům v okolí i pracovním projektům veselá jména. Např. když pracuji se svými závislými pacienty, obvykle označuji veškerá místa, kde nabízejí alkohol nebo drogy jako „brlohy“, a osoby, které se tam zdržují „brložníky“.

Výhody: Tvořivost se hodí v mnoha směrech.

Rizika: Než své nápady řeknete nahlas, uvědomte si, jestli je to vhodné.

NADSÁZKA

Nějakou příliš vážně se tvářící záležitost můžete v duchu ještě nafouknout do naprosté absurdity.

Výhody: Tento způsob často používají dovední diskutéri, aby zesměšlili prakticky cokoliv, co jejich oponent řekne.