

PRZEMYSŁAW PAWEŁ GRZYBOWSKI
Katedra Pedagogiki Ogólnej i Porównawczej
Uniwersytet Kazimierza Wielkiego

ŚMIECH W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ, CZYLI JAK NA WESOŁO POPRAWIAĆ JAKOŚĆ ŻYCIA

Francuski neurolog Henri Rubinstein twierdzi, że: „(...) śmiech jest stymulacją ośrodków przyjemności i na tym opiera się jego funkcja witalna. Śmiejemy się, by było nam przyjemnie zarówno w sytuacjach przyjemnych, jak i w sytuacjach nieprzyjemnych, aby mimo wszystko swą przyjemność zachować.”¹¹⁹ W związku z tym można zaryzykować tezę, że charakter, częstotliwość doświadczenia przyjemności i czerpana zeń radość, przyczyniają się do podwyższenia jakości życia, dobrego samopoczucia i - w konsekwencji - zdrowia człowieka.¹²⁰

O potrzebie śmiechu i jego terapeutycznym działaniu w życiu człowieka pisał Adam Asnyk w wierszu „Replika”:

„(...)
Śmiech jest dobry, śmiech jest zdrowy,
Uspokaja słabe nerwy,
Cały Olimp bóstw różowy,
Nie wyjmując i Minerwy,

119 H.Rubinstein: *Psychosomatique du rire*. Robert Laffont, Paris 1983, s.36.

120 W niniejszym artykule wykorzystałem obszernie fragmenty monografii P.P.Grzybowski: *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.

*Śmiać się lubi i swawolą
Wszystkie muzy i Apollo.*

*W śmiechu szukać trza lekarstwa
Na te spazmy, palpacje,
Serc choroby i kuglarstwa,
Które młodą generację,
Rozkochaną w ciągłym żalu,
Wiodą prosto do szpitalu. (...) ¹²¹*

Idee wyrażone przez poetę wypada dookreślić przy pomocy prozaicznych kategorii. Odnosząc się do sfery fizjologii, można wymienić następujące właściwości śmiechu istotne dla zdrowia człowieka:

- sprzyja sprawności fizycznej organizmu - o ile podczas uśmiechu pracuje kilkanaście mięśni, to podczas śmiechu już około dwustu, począwszy od twarzy (np. tzw. mięśnie jarzmowe nazywane mięśniami radości), poprzez klatkę piersiową i brzuch, po kończyny; w trakcie śmiechu pojawia się wiele zwykle niekontrolowanych reakcji fizycznych - m.in. głowa odchyła się do tyłu, nogi tańczą, tupią, gną się;
- wspomaga układ oddechowy powodując wymuszony wdech i wydech; podczas śmiechu płuca są lepiej natleniane i opróżniane, wciągają bowiem dwa-trzy razy więcej powietrza, niż podczas zwyczajnej pracy;
- wspomaga pracę układu sercowo-naczyniowego, stabilizując rytm uderzeń serca i obniżając ciśnienie tętnicze; zwiększona wymiana tlenowa wspomaga pracę wątroby, redukuje odkładanie się tłuszczów i przeciwdziała miażdżycy;
- wspomaga pracę śledziony, która odpowiada za ukrwienie organizmu oraz trzustki produkującej insulinę (często się śmiejący diabetycy potrzebują mniej zastrzyków z insuliny);
- ułatwia trawienie - śmiech przed jedzeniem prowadzi do wydzielania enzymów, które wspomagają wchłanianie składników pokarmowych, co prowadzi do lepszej pracy wątroby,

- trzustki i jelit, przeciwdziałając zaparciom;
- oddziałuje pozytywnie na układ nerwowy obniżając poziom stresu i pobudzając układ współczulny (czyli aktywną w czasie stresu część autonomicznego układu nerwowego przygotowującą organizm do obrony przed zagrożeniem lub ucieczki przed nim), co wiedzie do regeneracji organizmu, poprawy samopoczucia, sprawności seksualnej, jakości snu;
 - wzmacnia system immunologiczny, podwyższając liczbę oraz aktywność komórek i przeciwciał, co pozwala organizmowi bronić się przed wirusami, bakteriami i zapobiega mnożeniu się komórek nowotworowych;
 - wyzwala endorfiny (zwane wewnętrznymi morfinami i hormonami szczęścia) odpowiadające m.in. za uśmierzenie bólu i powstawanie dobrego samopoczucia, wręcz stanów euforycznych; przyrost liczby endorfin w organizmie nie powoduje negatywnych efektów ubocznych; na tej zasadzie śmiech pomaga zwalczać lęki, stany depresyjne, smutek i wzmacnia optymistyczne nastawienie do rzeczywistości.¹²²

Napięcie i stres w sferach fizycznej, umysłowej i emocjonalnej nie są obojętne dla procesów biochemicznych i fizjologicznych zachodzących w organizmie. Śmiech oddziałuje pozytywnie na człowieka podobnie jak miłość, pasje, nadzieje, entuzjazm, radość, dawanie siebie innym, przebaczenie, czy radość czerpana z dzielenia chwil, wrażeń i przedmiotów. Nie dziwi fakt, że śmiech określa się niekiedy mianem joggingu dla ducha i ciała. Jest to istotne zwłaszcza w przypadku osób, które nie mogą się sprawnie poruszać - dla nich śmiech stanowi zastępczy czynnik ruchu, którego efekty (przy odpowiedniej intensywności i regularności) mogą być porównywalne z efektami ćwiczeń fizycznych.¹²³

Śmiechu nie da się przedawkować i można go stosować bez ograniczeń wieku, płci, stanu chorego itp. H. Rubinstein szczegóło-

122 Szerzej na ten temat: C.Liebertz: *Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu. Teoria i scenariusze zabaw - serce i humor*. Wydawnictwo Jedność, Kielce 2011, s.30-34.

123 Patrz: P.Adams: *House calls. How we can all heal the world. One visit at a time*. Robert D.Reed Publishings, San Francisco 2004, s.XI.

wo charakteryzując od strony medycznej liczne przypadki pacjentów, którym terapia śmiechem przyniosła ulgę, jako schorzenia wobec których warto próbować działania śmiechu wymienia: bóle głowy związane z depresją i niekorzystnymi warunkami życia i pracy, paraliże, przykurcze, bóle stawów i mięśni o różnej etiologii, a nawet zaparcia.¹²⁴ Istnieje wiele publikacji medycznych na temat pozytywnego wpływu terapii śmiechem na osoby dotknięte chorobami układu oddechowego i schorzeniami neurologicznymi.¹²⁵

Konieczność zaspokajania potrzeby śmiechu w kontekście medycznym zauważano już przed wiekami, o czym świadczy choćby przewrotna i prowokująca sugestia Monteskiusza: „*O komizmie zawodu rozstrzyga jedynie stopień powagi, na jaki się sili: lekarz przestałby być pocieszoną figurą, gdyby nosił ubiór mniej posępny i gdyby dobijał chorych z żarcikiem na ustach.*”¹²⁶ Audrey Foubert zaleca więc, by śmiech nie był wyłącznie domeną wyjątkowych jednostek, lecz stanowił wzór kulturowy charakterystyczny dla całego personelu placówek medycznych - zwłaszcza na oddziałach dziecięcych. Dzięki temu śmiech nie będzie stanowić tabu, do którego w niektórych miejscach prowadzą tabliczki z napisem „proszę zachować ciszę”.¹²⁷

Powyższe zagadnienia coraz częściej stanowią przedmiot akademickich rozważań i temat zajęć na studiach medycznych i psychologicznych: „Humor i śmiech wpisują się w kontekst medycyny ujmowanej z szerokiej perspektywy. Humor jest niezbędny lekarzowi, by znosić problemy codziennej praktyki medycznej. Śmiech pobudza i podtrzymuje mechanizmy zdrowienia. Ponadto, humor i śmiech są niezbędne w podejściu terapeutycznym, ponie-

124 Patrz: H.Rubinstein: *Psychosomatique...*, op.cit., s.21-26.

125 Szerzej na ten temat - patrz: H.A.Paskind: *Effect of laughter on muscle tone*. [w:] *Archives of Neurology and Psychiatry*, nr 28/1932, s.623-628; W.F.Fry Jr.: *The respiratory components of mirthful laughter*. [w:] *Journal of Biological Psychology*, nr 2/1977, s.39-50; R.Moody: *Guérissez par le rire*. Robert Laffont, Paris 1980, s.35-46.

126 Za: S.Garczyński: *Z czego się śmiejecie?* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994, s.148.

127 Patrz: A.Foubert: *La place du rire dans la relation de soins*. [w:] *L'Aide-Soignante*, nr 99/2008, s.26-27.

waż integrują pacjenta i lekarza w ramach relacji opartej na ciepłe i wyrozumiałości. Jeśli śmiech z kogoś może być aktem okrutnego wykluczenia, to śmiech z kimś - zwłaszcza lekarza z pacjentem, może prowadzić do stworzenia sieci solidarności, przyjaźni i zaufania.”¹²⁸ Niestety jednak, jak zauważa H. Rubinstein: „*Śmiechu nie przepisuje się na receptę, lecz lekarz powinien potrafić także rozśmieszać i uśmiechać się do chorych, pomagać im odnaleźć optymistyczny stosunek do życia, zachęcać ich do śmiechu, czy to w ramach regularnych ćwiczeń, lektury, przedstawień, czy z wykorzystaniem własnego poczucia humoru, jeśli je posiada.*”¹²⁹ Dlatego też istotne jest, aby pracownicy placówek opiekuńczych i medycznych - zwłaszcza lekarze, w swej praktyce uciekali się do śmiechu z pacjentami i podopiecznymi. Paradoksalnie powinni to robić tym częściej, z im poważniejszymi i dramatyczniejszymi sytuacjami przychodzi im sobie radzić. Jak bowiem zauważa słynny australijski lekarz John Billings: „*Nawet jeśli w świecie medycyny nie spotyka się wiele humoru i radości, to nie przeszkadza, by humor sam w sobie nie był najlepszym lekarstwem.*”¹³⁰

Należy też odróżnić śmiech uzyskany dzięki metodycznemu działaniu terapeuty adresowanemu do konkretnej osoby w konkretnej sytuacji, od wywoływanych np. przez doktora klauna uśmiechu, śmiechu i radości. Poprawiają one jakość życia w środowisku, w którym pojawia się doktor klaun - bez względu na to, czy jest profesjonalnym artystą, czy wolontariuszem amatorem. Śmiech, a raczej inicjowana przez doktora klauna wspólnota śmiechu, przyczynia się do poprawy relacji personel - pacjent w placówce medycznej i opiekuńczej, dzięki czemu uzyskuje się nie tylko wyższą jakość życia i pracy przebywających w niej osób, ale także ułatwia ich dialog prowadzący do wzajemnego zrozumienia. Staje się on szczególnie istotny, gdy doktor klaun przyczynia się do budowania więzi opartych na przyjaźni i zaufaniu.

Fałszywym stereotypem jest jednak twierdzenie, że śmiech to

128 H.Rubinstein: *Psychosomatique...*, op.cit., s.133-134.

129 Ibidem, s.17-18.

130 Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire*. Editions Vivez Soleil, Chêne-Bourg - Genève 1994, s.10.

zdrowie w każdych okolicznościach, nie należy go więc zalecać każdemu w dowolnej ilości. Istnieje bowiem wiele schorzeń i uwarunkowanych fizjologią organizmu sytuacji, w których zwłaszcza gwałtowny, intensywny i długotrwały śmiech może prowadzić do przykrych, wręcz niebezpiecznych następstw - nie tylko w postaci bólu, ale nawet zagrożenia życia wskutek zakłócenia czynności organizmu. Oto niektóre okoliczności, w których śmiech nie jest wskazany:

- rany pooperacyjne w obrębie brzucha i klatki piersiowej - skurcze mięśni i nieskoordynowane ruchy wywołują ostry ból w okolicach zrastających się tkanek, mogą też doprowadzić do rozluźnienia, a nawet rozerwania szwów i świeżych blizn;
- zespół Tietzego, czyli zapalenie stawów żebrowych, któremu towarzyszy bolesny obrzęk - rozdzierający ból nasila się podczas kaszlu, kichania oraz śmiechu;
- przepuklina - podczas śmiechu pojawia się ucisk na narządy wewnętrzne;
- nietrzymanie moczu - śmiech powoduje parcie na pęcherz i rozluźnia zwieracze;
- hemoroidy - wyższe ciśnienie krwi może doprowadzić do rozluźnienia zwieracza odbytu, a przy okazji do pęknięcia lub wypadnięcia hemoroidów;
- zaawansowana lub zagrożona ciąża - szybkie i mocne skurcze mięśni mogą w niektórych przypadkach prowadzić do przedwczesnego przyspieszenia akcji porodowej;
- choroby serca - śmiech przyspiesza rytm bicia serca i stanowi spory wysiłek dla organizmu;
- astma oskrzelowa i choroby płuc - zwłaszcza podczas napadu kaszlu śmiech może prowadzić do zadławienia, zachłyśnięcia się lub uduszenia;
- choroby zakaźne przenoszone drogą kropelkową - wylatująca z ust podczas śmiechu ślina może zawierać zarazki niebezpieczne dla osób w otoczeniu.¹³¹

Powyższe zastrzeżenia wiążą się z okolicznościami natury fizycznej. Jednak niemniej poważne przeciwwskazania do stoso-

wania terapii śmiechem - a raczej leżącego u jego podstaw humoru (czy komizmu), wynikają z delikatnej konstrukcji psychicznej człowieka i jego kondycji w sytuacji choroby. Raymond Moody zauważa, że „(...) nie należy sądzić, że humor jest panaceum, wyjątkowym lekarstwem na wszelkie choroby rodzaju ludzkiego. Humor wymaga odpowiedniej instrukcji użytkowania, ponieważ może być wykorzystywany jako mechanizm obrony psychologicznej zarówno przez lekarza jak i pacjenta. Niepojęte byłoby korzystanie z humoru w taki sposób, że pacjent traktowałby poważną chorobę jako żart i w związku z tym rezygnowałby z medycznego wsparcia, jakiego choroba ta wymaga.”¹³²

Podobnego zdania jest Robert Burton - autor jednego z pierwszych podręczników psychiatrii. Jego zdaniem w leczeniu śmiechem nie można posuwać się za daleko - zwłaszcza w przypadku form organizowanych w instytucjach (np. odwiedzin doktorów klaunów), w których podopieczni przebywają niekiedy wbrew woli, takich jak szpitale, domy opieki itp. Zbyt angażując do zabawy i wygłupiania się chorego, który na co dzień z natury jest poważny i smutny, można uzyskać efekt nieporządany: pacjent mógłby „założyć maskę” i uczestniczyć w zabawie udając, że świetnie się bawi, by nie popsuć radości osobom, które usiłują go rozweselić. Tymczasem może być to dla niego trudne wyzwanie wbrew temu, co właśnie czuje, lubi i chce robić. Tym sposobem można zagłuszyć jego własną osobowość, temperament i pragnienia. Zaleca się więc delikatne podejście do sprawy i szczerzy dialog z chorym, celem uzgodnienia formy współpracy, którą będzie w pełni akceptować bez grzecznościowej kurtuazji.¹³³

Niektórzy boją się wszelkiego poruszenia, zamieszania i przeżywania jakichkolwiek gwałtownych emocji, nawet radości i przyjemności. U większości z nich także śmiech budzi więc niepokój, wstyd, poczucie winy lub naruszenia jakichś norm. Źródłem takich sytuacji są najczęściej zakorzenione we wcześniejszym życiu tych osób wewnętrzne konflikty afektywne, których zwykle nawet sobie nie uświadamiają. Wyjątkową grupę stanowią w tej kategorii

132 R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.108-109.

133 Za: *Ibidem*, s.101-102.

pacjenci, którzy gardzą śmiechem i humorem, unikają okazji do nich, stronią od zabawy i przyjemności, a swoje postępowanie uzasadniają regułami purytańskiej lub ascetycznej moralności, często wywiedzionej z jakiejś doktryny religijnej - względnie drastycznie wpojonymi regułami wychowania. George Meredith określa ich mianem agelastów (z franc. *agelaste* - nie śmiejący się) lub mizogelastów (nienawidzący śmiechu).¹³⁴

Bywają też osoby, które po prostu nie mają poczucia humoru lub nie jest ono zbyt rozwinięte, więc rozumieją żarty dosłownie i poważnie traktują uwagi uczynione żartem. Taka cecha pojawia się między innymi u pacjentów w stanach paranoicznych, lecz również poza sferą psychopatologii.¹³⁵

Szczególne budowa, czy upośledzenie mogłyby w połączeniu ze śmiechem, stanami pobudzenia i wielkiej przyjemności prowadzić u niektórych osób do niekorzystnych reakcji fizjologicznych. W przypadkach opisywanych przez Iana Stevensona¹³⁶ właśnie tacy chorzy doświadczali np. gwałtownej potrzeby oddawania moczu, arytmii i palpacji serca, problemów żołądkowo-jelitowych, czy wysypki. I. Stevenson postawił hipotezę, że objawy te stanowią reakcję systemu nerwowego na szok emocjonalny i nawet jeśli pierwotnie występowały wyłącznie w przypadku emocji negatywnych (np. strach, smutek itp.), to z niewiadomych przyczyn zaczęły się też pojawiać wobec wystąpienia emocji pozytywnych (wybuchu radości, przyjemności i śmiechu).¹³⁷

Spotyka się też pacjentów dotkniętych narkolepsją, czyli zespołem chorobowym charakteryzującym się m.in. nadmierną i uporczywą sennością, zasypianiem w nieoczekiwanym momencie, zeszywnieniem mięśni po przebudzeniu (tzw. porażeniem przysennym), halucynacjami (tzw. omamami hipnagogicznymi). Wielu narkoleptyków doświadczają też katapleksji, czyli nagłej od-

134 Patrz: G.Meredith: *Essay on comedy and the uses of the comic spirit*. Hard Press, Lenox 2006, s.4.

135 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.101-105.

136 Patrz np.: I.Stevenson: *Physical symptoms occurring with pleasurable emotional states*. [w:] *American Journal of Psychiatry*, nr 2/1970, s.93-97.

137 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.105-106.

wracalnej obustronnej utraty napięcia mięśniowego. Stwierdzono, że katapleksja pojawia się właśnie wskutek śmiechu, w związku z tym wielu dotkniętych nią pacjentów nauczyło się unikać sytuacji komicznych i śmiechu. Stronią od wesołych ludzi oraz książek i programów telewizyjnych, które mogłyby ich rozśmieszyć. Sami nigdy nie opowiadają dowcipów i „wyłączają uwagę” w podobnych okolicznościach, żyjąc w ciągłej obawie, by się nie roześmiać, nie popaść w głęboki stan chorobowy, nie skompromitować się i nie sprawić kłopotu swoim zachowaniem.

Poważne problemy miewają ze śmiechem osoby dotknięte depresją. Są one bardziej wrażliwe na własne kłopoty życiowe, traktują niektóre żarty dosłownie, najczęściej widząc w nich aluzje, czy wręcz bezpośrednie uwagi odnoszące się do ich sytuacji, co pogrąża je w smutku i skłania do zamykania się w sobie. Bywają też podejrzliwe i nieufne. Dlatego też unikają m.in. sesji zbiorowego śmiechu, podczas których uczestnicy śmieją się ze wszystkiego i wszystkich. W ich obecności nie wolno nawet żartować z nich samych, z innych pacjentów, z osób o podobnych problemach. W rozmowach z nimi najlepiej uciekać się do humoru abstrakcyjnego, skierowanego na osoby lub przedmioty znajdujące się daleko. Należy unikać sarkazmu, aluzji, ukrywania treści „między wierszami”, nie poniżać nikogo, nie dręczyć słowem, gestem, nie naciskać np. uporczywym zapraszaniem do zabawy.¹³⁸

PRZESŁANKI HISTORYCZNE TERAPII ŚMIECHEM

Pierwszych opinii o związkach śmiechu ze zdrowiem, dobrym samopoczuciem i wysoką jakością życia można doszukiwać się w starożytności. Likurg na przełomie VIII i VII p.n.e. polecał ustawiać w jadłodajniach figurki bożka śmiechu, wychodząc z założenia, że przyjemna atmosfera i śmiech sprzyjają dobremu trawieniu i w rezultacie zdrowiu. Żyjący w IV w. p.n.e. Hipokrates z Kos zalecał wesołość zarówno lekarzom, jak i pacjentom, zaś współczesny mu Arystoteles traktował śmiech po prostu jako ćwiczenie fizyczne

korzystne dla zdrowia. Autorzy Bhagavadgity (III-II w. p.n.e.) zalecali czytelnikom medytacje nad śmiechem boga Wisznu, aby dzięki temu poczuć ten śmiech w swoim wnętrzu i być szczęśliwym.¹³⁹

Nadworny lekarz królów Francji Ludwika X i Filipa IV Pięknego - chirurg Henri de Mondeville (ok. 1260-1320) uważał, że radość i śmiech to niezbędny czynnik powrotu do zdrowia, zaś negatywne emocje mogą źle wpływać na proces zdrowienia. Nawiązywał w ten sposób do biblijnej „Księgi Przysłów”, zwanej też „Księgą Przypowieści Salomona”, która zawiera sentencję o wychodzącej na zdrowie radości serca, w przeciwieństwie do smutku ducha, który wysusza kości (XVII: 22). Słynny chirurg zalecał radość, śmiech i korzystanie z przyjemności jako niezbędne elementy codzienności osób dochodzących do pełni sił po operacjach. W tym celu sugerował ich krewnym i przyjaciołom, by spotykali się z chorymi i opowiadali im dowcipy, a także umilali im życie przy pomocy muzyki. Proponował medykom, by odradzali pacjentom gniewać się, nienawidzić i smucić, bo śmiech i radość wzmacniają ciało, a smutek je osłabia.¹⁴⁰

Utrzymywanie na dworach błaznów i szaleńców (franc. *fou*), miało nie tylko dodawać władcom prestiżu, ale przede wszystkim przyczyniać się do utrzymania dobrego samopoczucia dworzan. Włoch Bernardini (znany jako Il Matello) był błaznem markizy Izabeli d'Este (1474-1539). Gdy jej brat Alphonse zachorował, markiza wysłała Matellego, by go rozweselał. Kilka miesięcy później Alphonse odesłał błazna z listem, w którym stwierdził, że trudno jest sobie wyobrazić ile radości, rozrywki i przyjemności dostarczyła mu obecność błazna i że dzięki niej choroba wydała mu się łżejsza. Gdy sam Matello chorował, odmawiał przyjmowania jakichkolwiek lekarstw twierdząc, że wyleczy się tylko błaznowaniem, co ponoć mu się udawało. Niektórzy błaznowie uchodzili za mistrzów sztuki rozśmieszania i przywracania równowagi psychicznej, często więc wspomina się ich w pamiętnikach i kronikach - np.: William Som-

139 Patrz: S.Garczyński: *Śmiechu naszego powszedniego*. Watra, Warszawa 1981, s.9-47.

140 Patrz: Patrz: H.Rubinstein: *Psychosomatique...*, op.cit., s.53-54; J.J.Walsh: *Laughter and health*. D.Appleton and Co., New York 1928, s.147-148.

mers znany też jako Will Sommers (zm. 1560) - błazen króla Anglii Henryka VIII, czy Richard Tarlton (zm. 1588) - błazen królowej Anglii Elżbiety I.¹⁴¹

Jean Delumeau w studium na temat strachu w kulturze Zachodu w XIV-XVII wieku dowodzi, że nawet przez elity śmiech był uważany za środek przeciwko zarazie. Przyczyną tego była opinia uczonych, zdaniem których tylko strach przed chorobą może sprawić, że pojawi się ona w powietrzu. Osoby, które przynosiły wieści o rozprzestrzeniającej się czarnej śmierci, były więc publicznie ośmieszane i wyszydzane. W czasach zarazy niektórzy nosili maski parodiujące chorobliwe zabarwienie twarzy i przygnębienie, żartowali, śpiewali, pili i głośno śmiali się z tego, co się działo wokoło. W miejscowościach już zdziesiątkowanych przez chorobę władze miejskie nakazywały urządzenie publicznych zabaw celem rozweselenia mieszkańców i zapobieżenia nawrotowi epidemii.¹⁴² Na podobnej zasadzie oswajano lęk przed bólem towarzyszącym wrywaniu zębów. Na jarmarkach wędrownym wyrwiężbom towarzyszył niekiedy błazen, który nie tylko zachwalał fachowość „dentystów”, ale rozbawiał również tłum gapiów obniżając poziom stresu.¹⁴³

Chirurg królów Francji Laurent Joubert (1529-1583) w „Traktacie o śmiechu” pisał, że śmiech i radość prowadzą do wzmożonych ruchów serca i przepony, co sprzyja głębszemu oddychaniu.¹⁴⁴ Również nieco młodszy od niego Richard Mulcaster (1530 lub 1531-1611) - słynny angielski wychowawca, dyrektor renomowanych szkół i znany popularyzator gry w piłkę nożną, postrzegał śmiech jako ćwiczenie fizyczne dla ciała korzystne dla wszystkich

141 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.49.

142 J.Delumeau: *Strach w kulturze Zachodu XIV-XVII w.* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986, s.106-120.

143 Taką scenę przedstawia słynna rycina Christiana Wilhelma Ernsta Dietricha z 1767 roku. - Patrz: Z.Libera: *Medycyna ludowa. Chłopski rozsądek czy gminna fantazja?* Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1995, s.125.

144 Patrz: L.Joubert: *Traité du ris suivi d'un dialogue sur la cacographie française avec des annotations sur l'orthographe.* Librairie Nicolas Chesneau, Paris 1579.

uczniów. W dziele „Uwagi o wychowaniu dzieci”¹⁴⁵ zapewniał, że śmiech w rozsądnych ilościach jest zdrowy, ponieważ rozgrzewa i wzburza krew, a dziecko serdecznie się śmiejąc nabiera kolorów i sił witalnych. Już tylko z tego powodu zalecał go jako częste ćwiczenie zdecydowanie korzystne dla zdrowia. Zalecał śmiech osobom, które dotknęła melancholia; którym ciąży głowa oraz tym, które wskutek stresu i problemów mają gorączkę i ból głowy po posiłku. Pisał, że śmiech „(...) pomaga tym, którzy są melancholijni i mają zimną pierś oraz ręce, ponieważ śmiech dostarcza do piersi dużo powietrza i wytwarza ciepło, które pobudza krew.”¹⁴⁶ Jego zdaniem nadmiar śmiechu może jednak prowadzić do choroby, przemieszczenia kręgów, a nawet śmierci.

Angielski pastor i humanista Robert Burton (1577-1640), w pracy „Anatomia melancholii”¹⁴⁷ uważanej za jeden z pierwszych podręczników psychiatrii, powołując się na liczne autorytety (m.in. Juana Luisa Vivesa 1492-1540) pisze o śmiechu i radości jako o pierwszej broni do kruszenia murów melancholii, wystarczającym samym przez się i godnym zaufania środkiem terapeutycznym, który odpędza smutek, przedłuża życie, oczyszcza krew, przewietrza ducha, czyni człowieka szczęśliwym oraz sprawia, że ciało młodnieje i staje się sprawniejsze. Źródłem śmiechu i radości może być jego zdaniem dobre towarzystwo i muzyka. Aby osiągnąć radość i śmiać się jak najczęściej, autor zaleca korzystanie w miłym towarzystwie z rzeczy przyjemnych, takich jak: polowanie, sport, teatr, żartowanie, szklaneczka czegoś mocniejszego od czasu do czasu, słuchanie muzyki i wygłupianie się.¹⁴⁸ Inny angielski psychiatra - William Battie (1703-1776), zasłynął nie tylko jako zwolennik terapii farmakologicznej chorych psychicznie, ale również jako człowiek obdarzony ogromnym poczuciem humoru. W swej praktyce klinicznej często

145 Patrz: R.Mulcaster: *Positions wherein those primitive circumstances be examined, which are necessarie for the training*. Longmans, Green and Company, London 1888.

146 Za: H.Rubinstein: *Psychosomatique...*, op.cit., s.53.

147 Patrz: R.Burton: *The anatomy of melancholy*. The University of Adelaide, Adelaide 2007.

148 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.50-52.

uciekał się do żartów i błaznowania. W przekrzywionej peruce, robiąc miny pewnego razu uratował od uduszenia się pacjenta, który chorował na ropień gardła i miał trudności z oddychaniem.¹⁴⁹

Filozof Immanuel Kant (1724-1804) uważał śmiech za zjawisko psychosomatyczne, które wiedzie do korzystnych efektów fizjologicznych. W pracy „Krytyka władzy sądenia”¹⁵⁰ sugeruje, że aby przy pomocy śmiechu i radości poprawić swą jakość życia, należy korzystać z powszechnie dostępnych środków, takich jak muzyka i żarty.¹⁵¹

Również psychologowie dostrzegali pozytywne właściwości śmiechu. James Sully (1842-1923) uważał śmiech za ćwiczenie cielesne wywołujące istotny przyrost sił witalnych i stymulujące układ nerwowy. Opublikował obszerną pracę poświęconą korzystnemu wpływowi śmiechu na fizjologię człowieka.¹⁵² Zwrócił w niej uwagę, że śmiech nie tylko przyczynia się do przyrostu sił witalnych, ale też wzmacnia układ oddechowy, mięśnie klatki piersiowej i stymuluje układ nerwowy. Zalecał też śmiech chóralny, zbiorowy, oparty na jednoczącym społeczeństwie czuciu i rozumowaniu, na silnej więzi grupowej.¹⁵³

William McDougall (1871-1938) natomiast jest autorem hipotezy, że pierwszą biologiczną funkcją śmiechu jest podtrzymywanie zdrowia zarówno w sferze fizycznej, jak i dobrego samopoczucia psychicznego.¹⁵⁴ Jego zdaniem śmiech stanowi wewnętrzny mechanizm regulacji, który uniemożliwia człowiekowi uwikłanemu w sieć układów społecznych pogrążenie się w chronicznej depresji. Dzieje się tak, ponieważ śmiech w sposób naturalny prowadzi do chwilowego przerwania aktywności umysłowej, dekoncentruje, odwracając uwagę nawet od samego źródła śmiechu. Wskutek ak-

149 Patrz: Ibidem, s.53-54.

150 Patrz: I.Kant: *Krytyka władzy sądenia*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

151 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.52-53.

152 Patrz: J.Sully: *An essay on laughter*. Longmans, Green and Co., New York 1902.

153 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.54-55.

154 Szerzej na ten temat: W.McDougall: *A new theory of laughter*. [w:] *Psyche*, nr 2/1922, s.298-300.

tywizowania oddechu i krążenia krwi prowadzi do wzrostu ciśnienia krwi i w rezultacie do błogostanu lub wręcz euforii. W związku z tym człowiek, w którego życiu brakuje śmiechu, częściej narażony jest na wpływ czynników deprymujących tym bardziej, im więcej kłopotów występuje w jego życiu. Śmiech, który zbliża ludzi do siebie stanowi więc lekarstwo na nadwrażliwość, zaś towarzysząca mu postawa sympatii i otwartości wobec ludzi to nieodzowny element życia społecznego. Zdaniem W. McDougalla celem poprawy jakości życia należy więc dzielić się swoimi radościami z bliźnimi, okazywać im swą sympatię zwłaszcza gdy mają kłopoty, dzięki czemu wypracowuje się nawyk współdzielenia i współprzeżywania trosk, a także wspólnego rozwiązywania problemów.¹⁵⁵

Entuzjastycznym rzecznikiem pozytywnego związku śmiechu i zdrowia był amerykański lekarz James Joseph Walsh (1865-1942), będący autorem formuły: „*Ludzie, którzy się śmieją, żyją dłużej niż ci, którzy się nie śmieją. Zdrowie jednostki jest proporcjonalne do ilości jej śmiechu*”.¹⁵⁶ Twierdził, że wpływ śmiechu na ludzki organizm przejawia się przede wszystkim w mechanicznej stymulacji organów wewnętrznych, zwłaszcza przepony. Śmiech prowadzi do wibracyjnego masażu organów wewnętrznych, wzmacniając odporność fizjologiczną organizmu. Równie korzystne jest działanie śmiechu w sferze psychicznej. Jego zdaniem śmiech z pewnością sprzyja wyzbywaniu się strachu i wątpliwości oraz pomaga człowiekowi nie zadrećcać się problemami. W sferze społecznej natomiast śmiech i humor obniżają napięcie, poszerzają pole percepcji i pomagają odważniej patrzeć w przyszłość.¹⁵⁷

Najpopularniejsze zastosowanie śmiechu do celów medycznych wiąże się ze znieczuleniem pacjentów przy pomocy gazu rozweselającego, to jest środka na bazie podtlenku azotu, jednej z najbardziej znanych substancji chemicznych wywołujących śmiech. Został on odkryty w 1772 roku przez angielskiego chemika, filozofa i pedagoga Josepha Priestleya (1733-1804). W latach czterdzie-

155 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.55-56.

156 Za: J.Ong: *Don't live Your life in one day. 100 effective rules to living a meaningful life*. Armour Publishig, Singapore 2008, s.52.

157 J.J.Walsh: *Laughter and health*. D.Appleton and Co., New York 1928, s.XI.

stych XIX wieku publiczne pokazy działania gazu rozweselającego zaczął organizować Gardner Quincy Colton (1814-1898), dzięki czemu specyfik rozpowszechnił się w całym świecie, a prelegent dorobił się majątku. To dzięki jednemu z tych pokazów dentysta Horace Wells (1815-1848), jako pierwszy zdecydował się na znieczulenie pacjenta gazem rozweselającym podczas zabiegu stomatologicznego.¹⁵⁸

W 1985 roku psycholog Wouter van der Schaar i terapeuta Dhyan Sutorius przeprowadzili na uniwersytecie w Amsterdamie (hol. Universiteit van Amsterdam)¹⁵⁹ trzymiesięczne badania eksperymentalne nad efektywnością terapii śmiechem u pacjentów cierpiących na chroniczne bóle. Uczestnicy eksperymentu doświadczający bólu wskutek tych samych przyczyn zostali podzieleni na dwie grupy. Jedna z nich uczestniczyła wyłącznie w klasycznych formach terapii, druga zaś oprócz tych form, trzy razy dziennie brała udział w sesjach terapii śmiechem i medytacji. W fazie końcowej badań uczestnicy z drugiej grupy deklarowali zmniejszenie bólu oraz lepsze nastawienie psychiczne do jego znoszenia, niż w okresie sprzed terapii śmiechem.¹⁶⁰

W 1989 terapię śmiechem w walce z bólem, lecz w odmiennej formie niż Holendrzy zastosował w Szwecji Lars Ljungdahl. Oprócz zbiorowych sesji śmiechu i nauki technik relaksacyjnych, uczestnicy projektu korzystali z zabawnych książek, płyt i filmów, czyniąc dobry humor i śmiech nieodzownymi elementami codzienności. Także w tym przypadku, w ramach badań porównawczych ustalono, że chorzy stosujący terapię śmiechem deklarowali poprawę samopoczucia zarówno pod względem psychicznym jak i fizycznym.¹⁶¹

Współcześnie znane są wyniki wielu eksperymentów na temat wpływu śmiechu na redukcję bólu, w których coraz bardziej po-

158 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.68-69.

159 Patrz: www.uva.nl (6.02.2012).

160 Patrz: D.Sutorius: *Le méditation par le rire*. [w:] Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.157.

161 Patrz: L.Ljungdahl: *Laugh if this is a joke*. [w:] *Journal of the American Medical Association*, nr 4/1989, s.558.

pularne staje się wykorzystanie w pracy z chorymi multimediiów. Badania porównawcze grup pacjentów oglądających różnego rodzaju filmy wykazały, że podczas oglądania komedii liczba przeciwciał w ślinie wzrasta; podczas oglądania filmów dokumentalnych utrzymuje się na tym samym poziomie; a podczas oglądania filmów wojennych maleje - co nie pozostaje bez wpływu na układ odpornościowy organizmu. Pacjenci oglądający komedie domagali się mniej lekkich środków przeciwbólowych (np. aspiryny) nawet przez następne dwa dni. Najlepsze efekty w redukcji bólu występowały, gdy pacjenci sami mogli wybrać filmy z najbardziej im odpowiadającym typem humoru.¹⁶²

Z międzykulturowych badań Marka Zborowskiego¹⁶³ wynika, że większe sukcesy w zmaganiach z chronicznym bólem odnoszą osoby starsze, które zachowują humor i często śmieją się w ramach codziennej aktywności.¹⁶⁴ Tezę tę podzielał i potwierdzał własnym przykładem światowej sławy lekarz Albert Schweitzer, dla którego humor, śmiech i radość życia były bardzo istotne. Mimo podeszłego wieku i niesprzyjających warunków życia w tropikach, podchodził do własnego cierpienia z humorem, a w chwilach słabości oddawał się ulubionej grze na fortepianie. Kiedy personel jego szpitala spotykał się na wspólnych posiłkach, A. Schweitzer wspierał morale swych podwładnych opowiadając anegdoty. Jego podstawowym środkiem w walce ze słabością i chorobą było poczucie posiadania zadania do wykonania oraz dowcip.¹⁶⁵

Śmiech może być wykorzystywany także w profilaktyce chorób serca. Dowiodły tego badania przeprowadzone przez kardiologów Centrum Medycznego Uniwersytetu Maryland w Baltimore (ang. Medical Center of Maryland University)¹⁶⁶ i Amerykańskiej

162 Patrz: Ch.T.Schaller, *Kinou-le-clown: Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.73-74; A.Łamek: *Terapia śmiechem. Jak rozwijać poczucie humoru*. Nakładem autora, Warszawa 2009, s.35.

163 Patrz: M.Zborowski: *People in pain*. Jossey-Bass Inc., San Francisco 1969.

164 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.44-45.

165 Patrz: N.Cousins: *Comment je me suis soigné par le rire*. Payot & Rivages, Paris 2010, s.72-77.

166 Patrz: www.umm.edu (6.02.2012).

Organizacji Serca (ang. American Heart Association)¹⁶⁷ w 2000 roku. Wynika z nich, że osoby z chorobami serca mniej chętnie śmieją się w różnych sytuacjach, niż osoby zdrowe. W badaniu uczestniczyło sto pięćdziesiąt osób, które przeszły atak serca lub miały wszczepione bajpasy. Ich odpowiedzi zostały porównane z odpowiedziami stu pięćdziesięciu zdrowych ludzi w tym samym wieku.¹⁶⁸

Możliwości wykorzystania śmiechu w terapii i opiece są tematem licznych badań i opracowań z dziedziny nauk medycznych i nauk o zdrowiu - m.in. anestezjologii i intensywnej terapii, geriatricznej, gerontologii, immunologii, neurologii, onkologii, pediatrii, pielęgniarstwa, psychiatrii, nawet stomatologii. Współcześnie najbardziej popularne dziedziny zastosowań śmiechu w tym kontekście to walka z bólem, leczenie schizofrenii i choroby Alzheimera, profilaktyka i leczenie AIDS, relacje personelu placówek służby zdrowia i opiekuńczych z pacjentami itp.

PRZESŁANKI IDEOLOGICZNE TERAPII ŚMIECHEM

Za prekursorów terapii śmiechem uważa się szamanów. Oni to w sposób naturalny i intuicyjny wykorzystywali i nadal wykorzystują śmiech, jako czynnik obniżający poziom stresu oraz wspomagający chorych i cierpiących w zmaganiach z ich problemami.

W niektórych północnoamerykańskich plemionach Indian Apaczów, Cree, Hopi, Irokezów, Pueblo, Siuksów i Zuni; u Indian Amazońskich, a także w plemionach indonezyjskich i afrykańskich, szamani stosowali techniki rozśmieszania, które miały na celu odblokowanie emocji ich podopiecznych i łagodzenie napięć społecznych. Wiele plemion praktykowało też śmiech zbiorowy (np. Dogonowie w Mali).¹⁶⁹ James George Frazer opisał urządzaną

167 Patrz: www.heart.org (6.02.2012).

168 A.Łamek: *Terapia śmiechem...*, op.cit., s.43-45.

169 Patrz: R.Moody: *Guérissez...*, op.cit., s.57-58; Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.87; Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Le rire, une merveilleuse therapie. Mieux rire pour mieux vivre*. Editions Vivez Soleil,

co siedem lat ceremonię Indian kalifornijskich, w trakcie której wypędzane są złe duchy - podczas ceremonii dwudziestu-trzydziestu mężczyzn ubiera się w zabawne stroje i udaje duchy, nosząc na głowach naczynia ze smołą i strasząc obecnych, którzy ze śmiechem pozwalają się gonić po okolicy. Następnie po udawanej kłótni i pertraktacjach złe duchy uciekają w góry.¹⁷⁰

W zamieszkującym niegdyś tereny dzisiejszego północnego Meksyku plemieniu Odżibwejów (określanym też jako Ojibwe, Ojibwa lub Chippewa) specjalnie szkolono szamanów klaunów nazywanych windigokan. Ci specjaliści od rozśmieszania i wyśmiewania pracowali w zespołach, a ich zadaniem było wzbudzanie wesołości współplemieńców oraz odwiedzanie chorych. Przychodząc do pacjenta tańczyli i tupali w ziemię, czyniąc hałas grzechotkami przytwierdzonymi do nogawek i rękawów, jednocześnie śpiewając i gwiżdżąc. Podchodząc do chorego pochylali się nad nim, po czym odbiegali, chcąc w ten sposób przestraszyć złe duchy będące źródłem choroby. Ich sugestywne praktyki wielokrotnie uwieńczone były sukcesem.¹⁷¹

W niektórych indiańskich społeczeństwach śmiech jest elementem filozofii życia, która pomaga mierzyć się z niekiedy bardzo trudnymi okolicznościami. Arkady Fiedler relacjonując spotkanie z amazońskimi Indianami zwraca uwagę właśnie na tę kwestię: „(...) Czamowie prawie nie znają chorób i są bezustannie w dobrym humorze. To ich uderzające znamię: często się śmieją, często są weseli i co najciekawsze, śmieją się nawet wtedy, gdy przydarzy im się jakieś nieszczęście. Na białym człowieku czyni to zrazu dziwne wrażenie i jak na wariata patrzy na Indianina, śmiejącego się dlatego, że rozciął sobie boleśnie rękę. Ich śmiech nie jest taki, jak nasz; przypomina raczej rżenie konia lub chichot i sprawia wrażenie, że to najczęściej drwiące podśmiewywanie się z siebie

Thonex - Genève 2000, s.44.

170 Patrz: J.G.Frazer: *Złota gałąź*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1987, s.413.

171 Szerzej na ten temat: A.Skinner: *Political organization, cults, and ceremonies of the Plains-Ojibway and Plains-Cree Indians. Anthropological papers of the AMNH*. The Trustees of The American Museum of Natural History, New York 1914.

*i innych. Czama to wesoly Indianin.*¹⁷²

Zdaniem Louise Hay: „*Choroba jest tylko zewnętrznym przejawem naszych schematów mentalnych.*”¹⁷³ Terapia śmiechem jest więc ideowo bliska medycynie i psychologii holistycznej (z grec. *holos* - w całości), która postrzega człowieka całościowo przez pryzmat sfer fizycznej, emocjonalnej, mentalnej i duchowej. Cechą charakterystyczną tego podejścia jest integrowanie, czy wręcz dokonywanie syntez metod medycyny klasycznej z praktykami alternatywnymi, a także elementami psychologii i zakorzenionej w kulturach pierwotnych ideologii duchowości. W terapii prowadzonej w oparciu o tę ideę, pacjent odgrywa aktywną rolę w procesie leczenia, a lekarz czy terapeuta (podobnie jak szaman) poznając go bliżej i wsłuchując się w jego potrzeby, pełni rolę przewodnika, który korzystając ze swej wiedzy i doświadczenia proponuje pacjentowi sposoby rozwiązania problemu jak najlepiej dopasowane do jego osobowości i perspektyw.¹⁷⁴ Jednym ze zwolenników takiego podejścia jest psychiatra Carl Hammerschlag, który spędziwszy dwa lata wśród północnoamerykańskich szamanów uczynił śmiech jedną z podstaw autorskiej koncepcji terapii naturalnej.¹⁷⁵

Również Chris Habib - terapeutka z amerykańskiego Centrum Zdrowia Holistycznego (ang. Holistic Health Center) korzysta z doświadczeń pierwotnych mieszkańców swego kraju w tym względzie. Śmiech stanowi istotny czynnik w jej codziennych kontaktach z pacjentami: „(...) *Przez większość czasu usiłuję zmusić swoich pacjentów do jaśniejszego spoglądania na świat. Ludzie są tacy poważni, gdy chodzi o ich życie, a dowcip pomaga. Widziałam już tyle chorób, cierpienia i śmierci, że niczego nie biorę poważnie, a to*

172 A.Fiedler: *Ryby śpiewają...*, op.cit., s.136.

173 Za: Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.25.

174 Patrz: L.Miller Van Blerkom: *Clown doctors: shaman healers of Western medicine*. [w:] *Medical Anthropology Quarterly*, nr 4/1995, s.463-464; Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.15 i 77-78.

175 Szerzej na ten temat - patrz: C.Hammershlag, H.D.Silverman: *Healing ceremonies. Creating personal rituals for spiritual, emotional, physical & mental health*. Perigee Books - Berkley Publishing Group, New York 1997; E.F.Torrey: *Czarownicy i psychiatrzy*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1981.

*pomaga ludziom, którzy tu przychodzą. Zazwyczaj są zbyt poważni. Moje zadanie: codziennie opowiedzieć jakiś nowy dowcip.*¹⁷⁶

Dzięki temu pacjenci śmiejąc się nie tylko mogą odreagować stres i odwrócić myśli od swych dramatów, ale także nauczyć się trudnego, lecz niekiedy ratującego życie optymistycznego podejścia do rzeczywistości w trudnych chwilach - zwłaszcza takich, w których wielu z nich straciło nadzieję na poprawę stanu zdrowia.

Taka forma pomocy terapeutycznej sprawdza się również w przypadku osób dotkniętych depresją, różnego rodzaju fobiami, cierpiących wskutek nieśmiałości, kompleksów, chronicznego bólu o podłożu fizycznym lub psychicznym (m.in. w następstwie przewlekłych schorzeń, oszpececia ciała, traumatycznych przeżyć itp.). Śmiech przywraca im równowagę psychiczną, rekompensuje niepowodzenia, pomaga znaleźć dystans do czasem przykrych okoliczności i wydarzeń w ich życiu. Niekiedy chorym i cierpiącym trudno jest wyobrazić sobie życie w nowych okolicznościach i rozwiązywać na bieżąco problemy w komunikacji z innymi, co nie pozostaje bez wpływu na jakość i częstotliwość ich stosunków społecznych. Podejście do życia z humorem i dystansem wobec samego siebie ułatwia im odnajdywanie się w niekiedy nowych rolach i godzenie się z przemianami zachodzącymi w organizmie i otoczeniu w związku chorobą. *„Jednak im poważniejsza jest choroba, tym trudniej to osiągnąć. - zauważają Avner Ziv i Jean-Marie Diem - Humor pomaga zwłaszcza choremu, który sądzi, że wyzdrowieje i powróci do normalnego życia. Zwłaszcza autoironia pomoże mu poczuć się lepiej. W sali reanimacyjnej odwiedzający zwykle boją się wykorzystać humor, nie wiedząc w jaki sposób chory mógłby zareagować. Kiedy jednak sam chory zaczyna żartować lub odpowiada uśmiechem na zabawne słowo, to znaczy że jest gotów wysłuchać śmiesznej historyjki. Humor może mu efektywnie pomóc. Lekarze dobrze o tym wiedzą i często z tego korzystają. (...) Inny skutek przynosi to samemu odwiedzającemu. Podnosząc chorego na duchu przy pomocy humoru, sam sobie również dodaje otuchy.*¹⁷⁷

Zwolennikiem powyższych idei w terapii był także aktor Chri-

176 K.Wilber: *Śmiertelni nieśmiertelni*. Wydawnictwo Santorski & Co., Warszawa 2007, s.290.

177 A.Ziv, J.M.Diem: *Le sens de l'humour*. Dunod - Bordas, Paris 1987, s.100.

stopher Reeve, który w 1995 roku został całkowicie sparaliżowany wskutek wypadku podczas zawodów jeździeckich. Przez dwadzieścia lat aż do śmierci funkcjonował na wózku inwalidzkim będąc rzecznikiem osób sparaliżowanych i prezesem fundacji swego imienia (ang. Christopher Reeve Paralysis Foundation)¹⁷⁸, w ramach której propagował problemy pacjentów z uszkodzonym rdzeniem kręgowym. W bestsellerowej książce „Wszystko jest możliwe”, w ten sposób uzasadniał potrzebę śmiechu w życiu osób chorych i cierpiących: *„Emocjonalne skrajności w czasie przystosowywania się do katastrofalnej choroby lub inwalidztwa wahają się od samobójczej rozpacz po odżywczy głód życia. Gdzieś pomiędzy rozciąga się szara strefa odrętwienia. Nie odczuwa się tak naprawdę depresji, ale też niczym nie można się ekscytować. Jeden dzień zlewa się z drugim, gdy identyczne rytuały pielęgnacyjne powtarzają się w nieskończoność. Myślisz o tym, żeby wezwać jakiegoś przyjaciela, ale rezygnujesz z tego, bo nie masz zbyt wiele do powiedzenia. Często pielęgniarzka lub ktoś z rodziny musi cię długo przekonywać do opuszczenia domu, po tym, jak siedziałeś w swoim gabinecie bez ruchu przez sześć godzin. (...) W swoim życiu wpadałem w tę «strefę odrętwienia» wielokrotnie. Właśnie wtedy wymyślanie dowcipów i docenianie żartów innych osób staje się niezwykle trudne, chociaż jeszcze bardziej niezbędne.»*¹⁷⁹

*„Kiedy wszystko przybiera naprawdę zły obrót, - pisze C. Reeve - trzeba spróbować się śmiać. Wykorzystujemy poczucie humoru, żeby zlikwidować napięcie i poradzić sobie z wieloma sprawami w życiu, które są niepojęte lub nawet absurdalne. Żart może zamaskować zazdrość, uprzedzenia i nietolerancję. Potrafi zbliżyć ludzi dzięki wspólnemu punktowi odniesienia (...). Posługiwanie się żartem jest także jednym z najlepszych, jeśli nie najlepszym sposobem na ukierunkowanie złości.»*¹⁸⁰ W powyższych wypowiedziach zawarta jest idea terapii śmiechem, która polega nie tylko na regularnych czy okazjonalnych spotkaniach z terapeutą lub uczestnikami grupy, ale także na osobistej pracy nad sobą w sytuacji, gdy nie można liczyć na pomoc, czy choćby tylko obecność drugiej osoby.

178 Patrz: www.christopherreeve.org (6.02.2012).

179 C.Reeve: *Wszystko jest możliwe*. Świat Książki, Warszawa 2004, s.34.

180 C.Reeve: *Wszystko...*, op.cit., s.27.

Efektywność tego rodzaju terapii wzrasta, gdy chory może liczyć na wsparcie osób, które będą go motywować do aktywności i współuczestniczyć w śmiechu, który dla ich wspólnego środowiska będzie jednym z podstawowych czynników poprawiających jakość życia.¹⁸¹ „*Psychoterapeuci wiedzą, - pisze S. Garczyński - że pacjenci z poczuciem humoru, a zwłaszcza ci, którzy potrafią śmiać się ze swoich reakcji, odzyskują równowagę psychiczną dużo łatwiej od beznadziejnie poważnych i sztywnych. Tym, którzy zachowali zdolność do śmiechu, celny żart przyjaciela ułatwia czasami zrozumienie własnych trudności zewnętrznych i wewnętrznych, wrywa - choć na jakiś czas - z melancholii czy obsesji, nawet łagodzi lęki. To samo dotyczy urazów wspólnych wielu osobom; zbiorowe wybuchy śmiechu często rozładowują napięcie.*”¹⁸²

O pozytywnej roli śmiechu w psychoterapii przekonani byli m.in. klasycy psychologii tacy jak Alfred Adler, Erik Erikson, Viktor Frankl, Zygmunta Freud i inni. Waleed A. Salameh wymienia następujące aspekty zastosowania śmiechu i humoru w praktyce psychoterapeutycznej:

- aspekt emocjonalny - rozładowywanie zahamowań, reaktywowanie wypartych uczuć, ułatwianie spontanicznej wymiany emocji podczas spotkań terapeutycznych;
- aspekt kognitywny - pobudzanie kreatywności, wspieranie procesu podejmowania decyzji, wspomaganie wyzwalań się ze sztywnych wzorców zachowań i perspektyw widzenia świata, na rzecz większej otwartości i elastyczności;
- aspekt komunikatywny - rozluźnianie atmosfery spotkań, pobudzanie aktywności uczestników, redukcja przekonania pacjenta o wyższości terapeuty oraz wprowadzanie przyjemnej atmosfery pracy.¹⁸³

Niektórzy specjaliści zalecają terapię śmiechem jako istotny element praktyk alternatywnych, niekiedy wprost występując przeciwko klasycznej medycynie i koncernom farmaceutycznym, krytykując stresotwórczy i niedostosowany do potrzeb pacjentów

181 Patrz: A.Łamek: *Terapia śmiechem...*, op.cit., s.41.

182 S.Garczyński: *Śmiechu naszego...*, op.cit., s.9.

183 Patrz: C.Liebertz: *Terapia śmiechem...*, op.cit., s.35.

system opieki zdrowotnej.¹⁸⁴ Jedną z nich jest Annette Goodheart - pionierka terapii śmiechem, która śmiech, płacz i krzyk wykorzystuje podczas zajęć grupowych jako czynniki obniżania napięcia psychicznego związanego z różnymi okolicznościami, w tym z chorobą. A. Goodheart zasłynęła z tego, że podczas licznych występów publicznych początkowo nie mówiła ani słowa, a następnie wybuchwała uroczym zaraźliwym śmiechem, który doprowadzał słuchaczy do łez.¹⁸⁵

Uśmiech i śmiech są elementami potocznej koncepcji zdrowia i katalizatorem pozytywnej energii wpisanym w buddyjską tradycję medytacyjną. Jak uważa współczesny wietnamski myśliciel Thick Nhat Hanh „(...) za pomocą uśmiechu możemy wpłynąć na wewnętrzne poczucie szczęścia.”¹⁸⁶ Dlatego też wiele wyobrażeń buddyjskich świętych, postaci mitologicznych i historycznych charakteryzuje uśmiech będący oznaką ich wewnętrznej stabilności i spokoju - co sugeruje, że odnaleźli drogę do ideału, którą mogą podążać ludzie. Mantak Chia przytacza taoistyczną sentencję z tak zwanej medytacji wewnętrznego uśmiechu: „Uśmiechając się do swoich wewnętrznych organów, zaopatrujesz je w uzdrawiającą energię miłości.”¹⁸⁷ Mistrzowie Zen natomiast zalecają jako codzienne ćwiczenie poranny spacer w góry i radosny śmiech na łonie przyrody. Taki początek dnia ma gwarantować, że śmiech będzie brzmieć we wnętrzu człowieka aż do nocy, co doda sił do pracy.¹⁸⁸

Terapia śmiechem oparta na tradycjach dalekowschodnich szkół medytacji staje się coraz bardziej popularna nie tylko w środowiskach religijnych, ale również w organizacjach miłośników zdrowego stylu życia, ekologii i medycyny naturalnej. Najbardziej znani współcześni terapeuci tego nurtu to: Luliane Cortadella, Claude Berthoumieux, Axel Galinier, Dhyan Sutorius, Guy Mauchamp.¹⁸⁹

184 Szerzej na ten temat: P.Adams, M.Mylander: *Gesundheit...* op.cit., s.31-50; Ch.T.Schaller: *Rire c'est la santé*. Editions Vivez Soleil, Genève 1990, s.23-149.

185 Patrz: Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.81.

186 Za: P.Szarota: *Psychologia uśmiechu. Analiza kulturowa*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006, s.52.

187 Za: P.Szarota: *Psychologia uśmiechu...*, op.cit., s.52.

188 Patrz: S.Garczyński: *Śmiechu naszego...*, op.cit., s.47.

189 Patrz: Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.125.

MEDYTACJE, SESJE I KLUBY ŚMIECHU

Dzięki upowszechnieniu się poradników na temat terapii śmiechem oraz portali społecznościowych w Internecie, stała się ona popularną formą spędzania czasu wolnego i aktywności towarzyskiej.

Jak twierdzi Dhyan Sutorius, medytacja przy pomocy śmiechu to nie tylko terapia, ale również ćwiczenie przygotowujące do innych rodzajów medytacji. Zaletą ćwiczenia jest nie tylko aktywizowanie sfery umysłu, ale również ćwiczenie mięśni, których regularne pobudzanie ma pozytywny wpływ na stan zdrowia. Terapeuta zaleca wykonywanie jej szczególnie rano, ale także przed obiadem lub kolacją - w zależności od temperamentu medytującego. Można to robić samemu przed lustrem, albo w grupie - np. na rozpoczęcie zajęć w szkole, kongresów, treningów, uroczystości rodzinnych i przed stresującymi wydarzeniami. Piętnastominutowa sesja terapeutyczna podzielona na trzy pięciominutowe fazy ma doprowadzić do osiągnięcia śmiechu bez powodu, po którym głęboko oddycha się brzusznie przez pięć minut. Tego rodzaju śmiech ma być bodźcem do całkowitego, wewnętrznego oczyszczenia i pretekstem do koncentrowania się na okolicznościach „tu i teraz”, odezwania się od rzeczywistości poza momentem medytacji, na zasadzie zaangażowania w śmiech całego organizmu. Uczestnicy tego rodzaju medytacji, deklarują osiągnięcie dzięki niej stanu głębokiego odprężenia, poczucia ulgi i wewnętrznego pokoju; wyzbycie się napięć, zmniejszenie lub ustąpienie bólu; zyskanie wrażenia akceptacji siebie i rzeczywistości.¹⁹⁰ „Pozwólcie sobie na śmiech bez powodu. - pisze autor - Można też śmiać się pod byle pretekstem. Jeśli potrzebujecie takiego pretekstu, proponuję abyście utworzyli listę waszych największych problemów. Problem, który najbardziej Wam dokucza, to wasz problem podstawowy. Śmiejąc się z niego, podchodzicie doń z drugiej strony, widzicie z innej perspektywy i coraz wyraźniej zaczynacie czuć w środku: «No cóż, w końcu to nie aż tak strasznie ważne!»¹⁹¹

190 Patrz: D.Sutorius: *Le méditation...*, op.cit., s.152-158.

191 Ibidem, s.156.

Axel Galinier jest zwolennikiem terapii śmiechem, której podstawę stanowi stan medytacji osiągany dzięki tzw. śmiechowi organicznemu. Jest to śmiech wyłącznie funkcjonalny, mięśniowy, nerwowy, oddechowy, który uruchamiany jest mechanicznie nawet bez wystąpienia sytuacji komicznej. Terapia śmiechem na tej zasadzie polega na grupowych sesjach śmiechu, podczas których istotne są więzi pomiędzy śmiejącymi się i wzajemne pobudzanie się do śmiechu. Wychodząc z założenia, że śmiech jest aktem „energetycznym”, w trakcie sesji chodzi o wyzwolenie pozytywnej energii będącej podstawą witalności. Jeśli jednostka jest z jakiegoś powodu pozbawiona tej energii lub osłabiona, to energia śmiejącej się grupy pomoże jej pomóc powrócić do równowagi. Dlatego też uczestnicy sesji w określonych momentach trzymają się za ręce, tworząc swoisty łańcuch przepływu energii. Najistotniejszym elementem technicznym sesji śmiechu jest głębokie, świadome, rytmiczne oddychanie, które w końcu prowadzi do swoistego kryzysu śmiechu.¹⁹²

W połowie lat dziewięćdziesiątych XX wieku w Indiach zaczęły powstawać tzw. kluby śmiechu, których członkowie biorą udział w grupowych sesjach terapii śmiechem. Ich pomysłodawcą był lekarz Madan Kataria i jego żona Madhuri Kataria znani jako twórcy tzw. jogi śmiechu (hind. Hasya Yoga)¹⁹³ i inspiratorzy społecznego ruchu wolnego śmiechu. Ich działalność rozpoczęła się od organizowania spotkań w parkach Bombaju, których uczestnicy opowiadali sobie wesołe historie i dowcipy. Gdy zabrakło opowieści, Kataria wpadł na pomysł, by spotkania uzupełnić ćwiczeniami jogi. Współcześnie miłośnicy tej formy aktywności codziennie rano przed pracą spotykają się w miejscach publicznych i wspólnie się śmieją, wykonując ćwiczenia oddechowe i rozciągające oraz zabawy, mające ich pobudzić do śmiechu. Celem ćwiczeń jest obniżenie poziomu stresu i poprawa jakości życia. Na świecie ist-

192 Patrz: A.Galinier: *L'hilarotherapie*. [w:] Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.147-151.

193 Szerzej na ten temat: C.Cosseron, L.Leclerc: *Le yoga du rire*. Guy Trédaniel, Paris 2011; F.Petithory: *Le yoga du rire en 99 définitions*. Editions Bénévent, Nice 2006.

nieje obecnie kilka tysięcy klubów tego rodzaju - zwłaszcza w Azji, Ameryce Północnej i Europie Zachodniej.¹⁹⁴ M.Kataria nie traktuje śmiechu jako lekarstwa, lecz uważa, że może on mieć działanie zapobiegawcze i terapeutyczne w sytuacjach stresowych - przy czym nie jest istotne co go wywołało. Ważna jest wola śmiania się oraz wywiedziona z jogi zasada „śmiechu z nas i w nas samych” określana przez M.Katarię jako wewnętrzny śmiech. Chodzi tu o sprokowanie, czy wymuszenie sztucznego śmiechu, który następnie mózg uznaje za prawdziwy i w rezultacie uczestnicy ćwiczeń śmieją się bez komicznego bodźca.¹⁹⁵

W 1998 roku M.Kataria zaproponował ustanowienie Światowego Dnia Śmiechu, który obchodzony jest w ostatnią niedzielę maja. Animatorami rozmaitych imprez kulturalnych, parad i działań artystycznych są wówczas członkowie ponad sześciu tysięcy klubów śmiechu nawiązujących do idei jogi śmiechu oraz inni sympatycy idei - np. doktorzy klauni, którzy tego dnia obchodzą Dzień Czerwonego Nosa.¹⁹⁶

Pod auspicjami klubów śmiechu organizowane są także noworoczne chwile wspólnego śmiechu dla braterstwa i pokoju. Celem akcji w postaci trzech minut wspólnego śmiechu o wyznaczonej porze jest przesłanie w świat radosnej idei na Nowy Rok. Po raz pierwszy akcja ta została zorganizowana jedenastego stycznia 1998 roku w Bombaju. Jej uczestnikami było około dwanaście tysięcy członków miejscowych i zagranicznych klubów śmiechu. Dziewiątego stycznia 2000 roku w Kopenhadze odbyło się pierwsze europejskie spotkanie tego rodzaju. Uczestniczyło w nim ponad dziesięć tysięcy osób zgromadzonych na placu ratuszowym, co zostało odnotowane w Księdze Rekordów Guinnessa.¹⁹⁷

W Indiach kluby śmiechu powstają nawet w instytucjach publicznych, których pracownicy wykonują obowiązki wiążące się z dużym napięciem psychicznym i traumatycznymi przeżyciami - np. na posterunkach policji, czy w remizach strażackich. W Ame-

194 Patrz: www.laughteryoga.org (6.02.2012).

195 Patrz: C.Liebertz: *Terapia śmiechem...*, op.cit., s.161-165.

196 Patrz: www.rednoseday.com (6.02.2012).

197 Patrz: *Ibidem*, s.176.

ryce i Europie spotkania członków klubów śmiechu mają charakter bardziej rozrywkowy, niż terapeutyczny, a bierze w nich udział zwłaszcza wielu seniorów i osób samotnych - przy czym nie ma tu żadnych ograniczeń wiekowych, socjalnych itp. Spotkania tego rodzaju sprzyjają więc międzypokoleniowej i międzykulturowej integracji.

W 2002 roku Corinne Cosseron¹⁹⁸ - autorka licznych publikacji na temat terapii śmiechem, założyła we Francji pierwszą w świecie Międzynarodową Szkołę Śmiechu i Szczęścia (franc. École Internationale du Rire et Bonheur).¹⁹⁹ Jest to organizacja pozarządowa, której działalność oparta jest na ideach jogi śmiechu. Współpracujący ze szkołą trenerzy przeprowadzają sesje zbiorowego śmiechu zarówno w placówkach medycznych i opiekuńczych, jak i w przestrzeni publicznej. Każdego roku C. Cosseron i działacze Szkoły organizują liczne imprezy: Międzynarodowe Zebranie Śmieszków (franc. Rassemblement International des Rieurs), Światowy Dzień Śmiechu we Francji (franc. Journée Mondiale du Rire en France), Największy we Francji Wybuch Śmiechu (franc. Plus Grand Éclat de Rire de France), Międzynarodowy Prima Aprilis (franc. 1er Avril International) oraz tzw. Spotkania Zygomatyczne (franc. Rencontres Zygomatiques), czyli sympozja naukowe na temat pozytywnego wpływu śmiechu na jakość życia. Od 2003 roku międzynarodowa kapituła działająca pod patronatem Szkoły Śmiechu i Szczęścia przyznaje Złoty Uśmiech (franc. Rire d'Or) - nagrodę dla osoby lub instytucji, która szczególnie przyczyniła się do propagowania śmiechu jako źródła wysokiej jakości życia. Do grona jej laureatów należą m.in. Christian Tal Schaller, klaun Kinou, Madan Kataria i H. Rubinstein.

Międzynarodowe kluby śmiechu powstały także z inspiracji Charlesa Brousseau w Quebecu (franc. Club de Rire International du Québec).²⁰⁰ Odbywające się w nich zajęcia rozpoczynają się od ułożenia się uczestników na wykładzinie w formie kręgu lub gwiazdy, z głowami zwróconymi do wewnątrz figury, trzymając się

198 Patrz: www.corinnecosseron.org (6.02.2012).

199 Patrz: www.ecolederire.org (6.02.2012).

200 Patrz: www.clubderirequebec.com (6.02.2012).

za ręce. W tej pozycji bardzo łatwo jest się śmiać, przy czym brak kontaktu wzrokowego pozwala na wyzbycie się oporów, czy wstydu. Na początek uczestnicy zaczynają powtarzać kolejne samogłoski, po czym wydawane dźwięki stopniowo przechodzą w śmiech. Po mniej więcej dziesięciu minutach wspólnego śmiechu, napięcie opada i uczestnicy śmieją się do rozpuku z czegokolwiek. Jedną z zaawansowanych technik stosowanych w klubach śmiechu jest łaskotanie stref gelogennych, takich jak pachy, boki, stopy, podbródek, nos - np. przy pomocy piórka. Członkom zaleca się też kilkunutowe indywidualne sesje łaskotania i śmiechu w godzinach porannych na pobudzenie oraz we wczesnych godzinach wieczornych na odprężenie.²⁰¹

Za każdą złą myśl lub złe słowo ujawnione podczas sesji zbiorowego śmiechu, klubowiczom „grozi” kara pieniężna. Na przykład jeśli podczas spotkania klubu ktoś się na coś skarży lub ma do kogoś pretensje, to za karę wrzuca monetę do puszki, którą opróżnia się raz w roku, a za zebrane środki zaprasza członków klubu do restauracji lub na lody. Członków klubów śmiechu obowiązują zabawne regulaminy, które oczywiście należy traktować z przymrużeniem oka. Oto przykładowe punkty regulaminu klubu śmiechu:

- przynajmniej raz dziennie porządnie się pośmiej;
- poszukuj powodów do radosnego śmiechu zwłaszcza w towarzystwie osób, które lubisz;
- regularnie i jak najczęściej oglądaj zabawne filmy, czytaj zabawne książki, oglądaj zabawne programy, słuchaj ulubionej muzyki;
- czytaj i oglądaj zabawne strony czasopism, wycinaj z nich i kolekcjonuj zabawne obrazki;
- notuj najlepsze dowcipy i wspomnienia zabawnych sytuacji; przeglądaj notatki od czasu do czasu - najlepiej przed zaśnięciem każdego dnia, który uznasz za trudny lub smutny;
- wymyślaj pogodne historie, gry słów, żarty i dziel się nimi z osobami, które lubisz;
- miej świadomość, że im bardziej spontanicznie podchodzisz

do rzeczywistości, tym twój śmiech jest przyjemniejszy dla ciebie i dla innych;

- nawet w poważnych sytuacjach staraj się dostrzegać zabawne strony życia;
- jak najczęściej śmieję się z własnych przygód, przywar, dziwactw, kaprysów i słabości;
- rozwijaj kontakty międzyludzkie i bierz aktywny udział w życiu publicznym;
- koniecznie znajdź sobie kogoś, z kim można się wzajemnie odwiedzać i spotykać poza miejscem zamieszkania;
- jak najczęściej spotykaj się i rozmawiaj z osobami, które mają duże poczucie humoru, a unikaj ponurych i wiecznie niezadowolonych;
- wywołuj uśmiech u innych osób poprzez poświęcanie im swej uwagi, obdarowywanie ich dobrym słowem i drobnymi, zabawnymi podarunkami;
- noś przy sobie (np. w portfelu lub okładce dokumentów) swoją karykaturę lub zabawne zdjęcie i korzystaj z niego w chwilach nudy lub dla rozładowania napięcia stresowych sytuacji;
- przez kilka minut dziennie potańcz sobie (samotnie lub w towarzystwie), wymyślając jak najzabawniejsze taneczne figury i radośnie się z tego śmiejąc;
- korzystaj z huśtawek i karuzeli na placach zabaw (samotnie lub w towarzystwie) i bawiąc się śmieję się radośnie jak dziecko;
- stwórz własny pokój śmiechu i wypełnij go wszystkim, co może cię rozśmieszyć;
- znajdź sobie krewnego lub przyjaciela, który będzie ci pomagał w rozwijaniu poczucia humoru, zwłaszcza podczas twych emocjonalnych dołków;
- otaczaj się zabawnymi przedmiotami i wymyślaj coraz to nowe rzeczy, które pobudzą cię do śmiechu.²⁰²

Podobne rozwiązania pojawiają się również w sferze biznesu.

202 Patr: J.-P.Chaput-Dugas, M.-E.Chaput-Dugas, E.Gareau-Montion, M.-E. Lalonde, K.Sergerie: *Le cerveau fait son comique. Projét d'integration*. College Lionel-Groulx, Mirabel 2004, s.26; C.Liebertz: *Terapia śmiechem...*, op.cit., s.167-168; Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.87-89.

W wielkich przedsiębiorstwach jednym z czynników negatywnie wpływających na atmosferę pracy jest stres. W związku z tym niektórzy menadżerowie (np. w Indiach i Japonii) celem umożliwienia podwładnym i sobie odreagowania stresu, nie tylko zakładają kluby śmiechu, ale również otwierają w siedzibach firm sale, w których można krzyczeć, uderzać w gumowe lub wypełnione piaskiem worki, rzucać piłkami do plakatu z wizerunkiem szefa oraz uczestniczyć w sesjach zbiorowego śmiechu. Zastosowanie tych technik pomaga w tworzeniu poczucia wspólnoty ich uczestników i ułatwia pracę zespołową. Dzięki temu pracownicy przyjemniej spędzają czas w firmie i chcą w niej dłużej przebywać.²⁰³ Jednym z najbardziej znanych przedsięwzięć w tej dziedzinie jest zapoczątkowany w 1985 roku projekt pedagoga i ekonomisty Bernarda Mangina. Stworzył on postać Alberta - klauna-analityka, który interweniuje w firmach celem poprawy atmosfery i relacji między pracownikami. Albert był zapraszany na sesje śmiechu do załóg nawet wielkich koncernów przemysłowych - m.in. hipermarketów Leroy-Merlin.²⁰⁴

Uznanie jury międzynarodowych spotkań artystycznych - m.in. pierwszą nagrodę na Festiwalu Humoru (franc. Festival de l'humour)²⁰⁵ w Montreux, wielokrotnie zyskiwał spektakl „Moja deklaracja humoru” (franc. Ma déclaration d'humour), z którym od 2009 roku występuje Emmanuelle Fernandez. Jego tematem jest terapia śmiechem. Podobnie jak sztuka Liane Foly „Odrobina szaleństwa w leczeniu” (franc. La folle part en cure) ze stycznia 2011 roku. Autorka opowiada w niej historię osób znanych z historii kina, muzyki i polityki, które pewnego razu muszą przejść terapię śmiechem, by wrócić do psychicznej równowagi.

Stowarzyszenie Stosowanego i Terapeutycznego Humoru (ang. Association for Applied and Therapeutic Humor) to międzynarodowa wspólnota zawodowców w dziedzinie nauki, opieki medycznej, edukacji, pracy socjalnej, biznesu itp., którzy zajmują się humorem i śmiechem na co dzień zarówno w pracy, jak i jako hob-

203 Patrz: Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire...*, op.cit., s.21 i 87.

204 Patrz: Ibidem, s.53-55.

205 Patrz: www.lesebuscades.fr/nuits_humour.php (6.02.2012).

by. Członkowie stowarzyszenia pochodzą z takich krajów jak: Australia, Brazylia, Kanada, Chiny, Dania, Niemcy, Izrael, Włochy, Japonia, Meksyk, Holandia, Portugalia, Korea Południowa, Stany Zjednoczone, Wielka Brytania. Stowarzyszenie uruchomiło ośrodek i punkt informacyjny, w którym można zorientować się w wartości i formach śmiechu w terapii. Wydaje też elektroniczny miesięcznik Więź Humoru (ang. Humor Connection), zawierający informacje o badaniach nad humorem, przykładach zastosowania śmiechu w działalności publicznej, inicjatywach członków itp. każdego roku stowarzyszenie przyznaje Nagrodę Humoru im. Wilde'a (ang. The Wilde About Humor Award) za najlepsze zastosowanie humoru w biznesie lub terapii.²⁰⁶

Możliwości wykorzystania śmiechu w przestrzeni publicznej jest oczywiście o wiele więcej. Istotne jest, by zdawać sobie sprawę z korzystnego wpływu śmiechu na samopoczucie i korzystać zeń w miarę możliwości i chęci - najlepiej świadomie i z premedytacją.

BIBLIOGRAFIA

- Adams P., Mylander M.: *Gesundheit! Bringing good health to You, the medical system, and society through physician service, complementary therapies, humor, and joy*. Healing Arts Press, Rochester 1998.
- Adams P.: *House calls. How we can all heal the world. One visit at a time*. Robert D. Reed Publishings, San Francisco 2004.
- Asnyk A.: *Poezje zebrane*. Algo, Toruń 1995.
- Burton R.: *The anatomy of melancholy*. The University of Adelaide, Adelaide 2007.
- Chaput-Dugas J.-P., Chaput-Dugas M.-E., Gareau-Montion E., Lalonde M.-E., Sergerie K.: *Le cerveau fait son comique. Projet d'integration*. Collège Lionel-Groulx, Mirabel 2004.
- Cosseron C., Leclerc L.: *Le yoga du rire*. Guy Trédaniel, Paris 2011.

206 Larry Wilde to amerykański aktor, pisarz i historyk humoru. Szerzej na temat nagrody jego imienia - patrz: www.aath.org (6.02.2012).

- Cousins N.: *Comment je me suis soigné par le rire*. Payot & Rivages, Paris 2010.
- Delumeau J.: *Strach w kulturze Zachodu XIV-XVII w.* Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1986.
- Fiedler A.: *Ryby śpiewają w Ukajali*. Iskry, Warszawa 1984.
- Foubert A.: *La place du rire dans la relation de soins*. [w:] *L'Aide-Soignante*, nr 99/2008.
- Frazer J.G.: *Złota gałąź*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1987.
- Fry Jr. W.F.: *The respiratory components of mirthful laughter*. [w:] *Journal of Biological Psychology*, nr 2/1977.
- Galinier A.: *L'hilaro therapie*. [w:] Ch.T.Schaller, Kinou-le-clown: *Rire pour gai-rire*. Editions Vivez Soleil, Chêne-Bourg - Genève 1994.
- Garczyński S.: *Śmiechu naszego powszedniego*. Watra, Warszawa 1981.
- Garczyński S.: *Z czego się śmiejecie?* Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1994.
- Grzybowski P.P.: *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.
- Hammershlag C., Silverman H.D.: *Healing ceremonies. Creating personal rituals for spiritual, emotional, physical & mental health*. Perigee Books - Berkley Publishing Group, New York 1997.
- Joubert L.: *Traité du ris suivi d'un dialogue sur la cacographie française avec des annotations sur l'orthographe*. Librairie Nicolas Chesneau, Paris 1579.
- Kant I.: *Krytyka władzy sądenia*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.
- Libera Z.: *Medycyna ludowa. Chłopski rozsądek czy gminna fantazja?* Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1995.
- Liebertz C.: *Terapia śmiechem. Całkiem poważna książka o śmiechu. Teoria i scenariusze zabaw - serce i humor*. Wydawnictwo Jedność, Kielce 2011.

- Ljungdahl L.: *Laugh if this is a joke*. [w:] *Journal of the American Medical Association*, nr 4/1989.
- Łamek A.: *Terapia śmiechem. Jak rozwijać poczucie humoru*. Nakładem autora, Warszawa 2009.
- McDougall W.: *A new theory of laughter*. [w:] *Psyche*, nr 2/1922.
- Meredith G.: *Essay on comedy and the uses of the comic spirit*. Hard Press, Lenox 2006.
- Miller Van Blerkom L.: *Clown doctors: shaman healers of Western medicine*. [w:] *Medical Anthropology Quarterly*, nr 4/1995.
- Moody R.: *Guérissez par le rire*. Robert Laffont, Paris 1980.
- Mulcaster R.: *Positions wherein those primitive circumstances be examined, which are necessarie for the training*. Longmans, Green and Company, London 1888.
- Ong J.: *Don't live Your life in one day. 100 effective rules to living a meaningful life*. Armour Publishig, Singapore 2008.
- Paskind H.A.: *Effect of laughter on muscle tone*. [w:] *Archives of Neurology and Psychiatry*, nr 28/1932.
- Petithory F.: *Le yoga du rire en 99 définitions*. Editions Bé-névent, Nice 2006.
- Reeve C.: *Wszystko jest możliwe*. Świat Książki, Warszawa 2004.
- Rubinstein H.: *Psychosomatique du rire*. Robert Laffont, Paris 1983.
- Schaller Ch.T., Kinou-le-clown: *Le rire, une merveilleuse therapie. Mieux rire pour mieux vivre*. Editions Vivez Soleil, Thonex - Genève 2000.
- Schaller Ch.T.: *Rire c'est la santé*. Editions Vivez Soleil, Genève 1990.
- Skinner A.: *Political organization, cults, and ceremonies of the Plains-Ojibway and Plains-Cree Indians*. Anthropological papers of the AMNH. The Trustees of The American Museum of Natural History, New York 1914.
- Stevenson I.: *Physical symptoms occurring with pleasurable emotional states*. [w:] *American Journal of Psychiatry*, nr 2/1970.
- Sully J.: *An essay on laughter*. Longmans, Green and Co., New York 1902.
- Sutorius D.: *Le méditation par le rire*. [w:] Ch.T.Schaller, Kinou-

- le-clown: *Rire pour gai-rire*. Editions Vivez Soleil, Chéne-Bourg - Genève 1994.
- Szarota P.: *Psychologia uśmiechu. Analiza kulturowa*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006.
 - Torrey E.F.: *Czarownicy i psychiatrzy*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1981.
 - Walsh J.J.: *Laughter and health*. D.Appleton and Co., New York 1928.
 - Wilber K.: *Śmiertelni nieśmiertelni*. Wydawnictwo Santorski & Co., Warszawa 2007.
 - www.aath.org (6.02.2012).
 - www.christopherreeve.org (6.02.2012).
 - www.clubderirequebec.com (6.02.2012).
 - www.corinnecosseron.org (6.02.2012).
 - www.ecolederire.org (6.02.2012).
 - www.heart.org (6.02.2012).
 - www.laughteryoga.org (6.02.2012).
 - www.lesebuscades.fr/nuits_humour.php (6.02.2012).
 - www.rednoseday.com (6.02.2012).
 - www.umm.edu (6.02.2012).
 - www.uva.nl (6.02.2012).
 - Zborowski M.: *People in pain*. Jossey-Bass Inc., San Francisco 1969.
 - Ziv A., Diem J.M.: *Le sens de l'humour*. Dunod - Bordas, Paris 1987.