

Smijeh kao lijek

Blažo Mašanović, dr. med, Tatjana Mašanović

Čovjek je izgubio prirodni osjećaj za održavanje zdravlja, i to je uzrok brojnim bolestima. Humor i smijeh nezamjenjivi su lijekovi za dobro raspoloženje u svim životnim prilikama, s dobrim zdravstvenim i financijskim učinkom i bez "kontraindikacija"

Koliko god izgledao običan i prirodan fenomen, smijeh je ostao izazov za znanstvenike. Čehovljeva ocjena ljubavi, te "do sada neobjašnjive pojave", mogla bi se primijeniti i na smijeh.

Možemo pretpostaviti da je već u prvim društvenim zajednicama smijeh bio oblik ponašanja koji je otklanjao strah i agresivnost. Ne mislimo na smijeh kao izraz čistog radovanja, već na različite, nedefinirane oblike koji mogu predstavljati mirenje sa sobom ili bježanje od sebe, sumnju, uvredu, nostalgiju, konvencionalnost, paradoksalnu reakciju, a nerijetko iskustvenost i superiornost. Svi oblici i nijanse smijeha izrazi su neposrednog djelovanja doživljaja i najdublji izraz intime, unutarnjih previranja.

Smijeh je odlika svih ljudskih rasa, i potvrđuje jedinstvenost ljudske vrste. Dokazano je da u drugih bioloških vrsta postoji "psihološko emocionalno stanje". Životinje ispoljavaju ekspresivne znakove koji bi odgovarali karakteristikama svojstvenim strahu, patnji, radosti, bijesu. A je li u njih došlo, u evolucijskom razvoju, do pojave savršenijeg oblika emocija kao što je smijeh, nije još poznato.

Psihički procesi u čovjeku odvijaju se na nedovoljno poznat način. Tako je i s emocijama. Znanost nastoji proniknuti u njihov složeni mehanizam zbivanja. Pouzdano se zna da su smijeh, plač i suze psihološke manifestacije. Stav prema predmetima i pojavama u vanjskom svijetu popraćen je odgovarajućim osjećajima, koje često nismo sposobni izraziti. Mehanizam zbivanja kod emocija još je nejasan.

Teorije smijeha

Smijehom su se kao teorijskim pitanjem bavili mnogi, od Aristotela do Darwina: Descartes, Kant, Goethe, Schopenhauer, Marx, Freud, Bergson, Rubinstein, da spomenemo samo neke.

Prema Bergsonu, društvo traži od čovjeka shvaćanje neposredne situacije i neposrednu prilagodbu. Ta sposobnost ovisi od dvije komplementarne sile: živahnosti i napetosti. Ako posjedujemo tu sposobnost, moći ćemo neki događaj ocijeniti odmah. Tu je riječ o duševnoj elastičnosti prilagodbe. To omogućava i smijeh, koji ljude približava i upotpunjuje, suzbija osjećaj usamljenosti.

Istmanova teorija tvrdi "da su sve šale obične gluposti i u svojoj biti osujećenja." Ali te se neugodnosti transformiraju, i doživljavamo ih kao uživanje. Nameće se pitanje kako to da se neugodno transformira i postaje užitek.

Freud je svoju teoriju razvio u studiji o vicu. Vic nastaje na principu psihičke energije koja se manifestira u smijehu. To je proces pretvaranja psihičke energije iz nesvjesnog u svjesno. Kasnije, u sklopu teorije ega, superega i ida, Freud objašnjava da kod humora, recimo, superego teži egu.

Darwin korjenito razlikuje smijeh čovjeka i smijeh, tj. cerekanje, majmuna. "Do suza" se smije samo čovjek. Na pitanje je li smijeh suprotan plaču, kao što je tvrdio Darwin, znanost nije u stanju dati odgovor. Izgleda ipak da obje emocionalne manifestacije potječu iz istih struktura središnjeg živčanog sustava, čak i od sličnog

psihološkog sadržaja. Ta tanka dijalektička nit koja odvaja plač od smijeha je, u stvari, kvalitativan skok u dinamici i fluktuaciji emocija koje, kao val mora, jure jedna za drugom, a ponekad se i sustignu kad naprave veliki val, koji je nov u kvaliteti.

Beaumarchais, francuski komediograf, smijehu je dao filozofsku dimenziju univerzuma, koji nemoći čovjekovoj pred životnom nedovoljnošću i općim principima predstavlja privid njegove superiornosti: "Nastojim se svemu smijati, i to od straha da ne bih morao zbog svega plakati."

Čuveni ruski književni kritičar Bjelinski pak kaže: "Duboki, snažni i iskreni smijeh često je veliki posrednik u razlikovanju istine od laži."

Narodna predaja praktično je njegovala smijeh, humor, šalu, pjesmu kao podršku u svim vremenima i prilikama. I danas je u praktičnoj primjeni u "običnom" puku smijeh mnogo češći nego u "višim" društvenim slojevima.

Smijeh kroz povijest

U antičkoj kulturi "tragična ozbiljnost" se isprepletala s elementima smijeha. Tako su poslije tragedija prikazivani – satirički komadi. Ozbiljnost se nije plašila smijeha, kolektivno su postojala oba fenomena. U tom je bitna razlika u odnosu na srednjovjekovnu ozbiljnost. Antička ozbiljnost bila je riješena dogmatizma i jednostranosti i prolazila je kroz "vatru smijeha", što je bio jedan od oblika kritičke filozofije.

Srednji vijek karakterizira jednostrana ozbiljnost, prihvaćana kao jedinstvena forma iskazivanja istine, ljepote, dobrote: sve je bitno bilo pod maskom ozbiljnosti. Namještena ozbiljnost feudallaca i klera valja dakako razlikovati od brižnog izraza lica potlačenog čovjeka. U pretjeranoj ozbiljnosti protkani su bili resignacija, laž, licemjerstvo, nasilje, prijetnja i zabrana. Smijeh je lišen svega toga, ili, u smijehu je sve to lakše vidjeti, i zato je najteže mogao postati oruđe ugnjetavanja. Dogmatizam, sa svim njegovim metamorfama, jednako ubija i tragediju i smijeh.

Renesansna teorija počiva na antičkim izvorima. Prvotno se oslanja na teorije o smijehu koje potiču od osnivača medicine, Hipokrata. I Demokrit, kao i Hipokrat, ističe smijeh kao cjelovit pogled na svijet. Drugi temeljni izvor filozofije smijeha predstavlja čuvena Aristotelova definicija: "Samo je čovjek dostojan smijati se."

Smijeh danas

Danas je postignut napredak, no više u filozofskom objašnjenju smijeha, a znatno manje u njegovoj "praktičnoj primjeni". Paradoks modernog društva je što bi tehnološki razvoj trebao donijeti život s manje stresa i više zadovoljstva. Nažalost, ljudi su sve manje raspoloženi za smijeh. Prema jednoj statistici francuskih psihologa, ljudi su se 1939. godine smijali prosječno 19 minuta dnevno, a 1980. to su činili svega 6 minuta. U drugoj anketi, 63% intervjuiranih osoba ustvrdilo je da se smiju rijetko, nikada ili skoro nikada pred malim ekranom, a uvjereni smo da nam televizija predstavlja najbolji izvor opuštanja.

Današnji čovjek je iz života istisnuo smijeh, humor, plač, pjesmu. Pjesmu i glazbu doživljavamo putem tehnoloških pomagala, ali nismo aktivni sudionici. Smijeh ovog doba najčešće je "konvencionalan", često usiljen, nijansira između opuštenosti i grča. Nije slučajno što statistika ukazuje da osobe koje poštuju fiziološke norme za zdravim emocijama i s mnogo smijeha žive dulje. Ipak, ljudi su sve manje spremni na smijeh, što je posljedica prekomjernih opterećenja superindustrijskog društva.

Osmijeh je sve češća zamjena smijehu, kako to već nameću društvene konvencije. I osmijeh je isto tako zagonetan kao i smijeh. On je prva oblikovana reakcija i karakteristična mišićna manifestacija predodređena za praznjenje napetosti. Pridonosi ugodaju, oslobađa neizvjesnosti, tjeskobe. Osmijeh se osobito "traži" od osoblja u zdravstvenim ustanovama. Tu se najčešće i nađe, iako bi ga rado svatko doživio u poslovnom i privatnom susretu.

Fiziologija smijeha

Promatrajući smijeh na emotivnom planu, može se zaključiti da djeluje kao sredstvo koje nas oslobađa agresivnosti, kako prema drugima tako i prema sebi, a s fiziološkog aspekta radi se o fizičkoj vježbi koja mobilizira veliki broj mišića lica, dijafragme, trbušnih mišića, često i mnoge druge. Zdrav, istinski, radostan smijeh širi se na sve dijelove lica. Ako se usta smiješe dok ostali dio crta lica proturječi toj razdraganosti, dolazi do iskrivljenja osmijeha.

Način smijanja uvjetovan je fiziološkim i anatomske struktura središnjeg živčanog sustava, čije jedinstvo daje psihološku dimenziju ličnosti. Često postoji nesklad emocionalnog stanja i verbalnog govora. Poznavatelji ljudske duše ne pripadaju isključivo medicini; možda su razjašnjavanju smijeha više pridonijeli umjetnici. Pjesnik u trenutku "iznenadenja duše" dosegne tamo gdje za sve ostale vlada mrak. On zalazi u našu dušu, u naše raspoloženje i tugu, nijansira i uspješnije od znanstvenika uviđa uzroke kao i posljedice. Pjesnik tvrdi da bez emocija nema ni traženja ljudske istine.

Novije spoznaje o središnjem živčanom sustavu upućuju na mjesta za koja se može pretpostaviti da predstavljaju centre za smijeh. Veliki zagovornik smijeha dr. Rubinstein tvrdi da postoji centar za smijeh lokaliziran u centru za emocije, smješten u predčeonom dijelu moždane kore. U knjizi "Psihosomatika smijeha" Rubinstein smijanje definira kao "jogging u mjestu", disajnu tehniku vezanu za poticaj rada unutarnjih organa preko trbušnih i grudnih mišića. U trenutku smijeha disajne funkcije su pojačane. Udisanje je dublje, a dulja je i stanka između udisaja i izdisaja zraka. Tijekom smijanja disanje je pojačano najmanje 3-4 puta od normalne vrijednosti. Produljiti disanje znači bolje isprazniti pluća, a time i intenzivirati disajnu razmjenu, čime se odstranjuje i osjećaj zamora. Smijeh opušta i glatko mišićje bronha te olakšava disanje, a ponekad može prekinuti napad bronhijalne astme.

Smijeh djeluje na sve organe, praktički na čitav organizam. Opušta mišiće, a mišićna napetost i stezanje najčešće su uzrok bolova u vratu, leđima, slabinama. Smijeh povećava otpornost prema bolu, ublažava glavobolje, pozitivno djeluje na krvni tlak, stezanje u grudima, sprječavanje ateroskleroze i drugih bolesti srca i krvnih žila. Smijehom potičemo izlučivanje žlijezda probavnog trakta i poboljšavamo probavu. Smijeh povećava obrambene sposobnosti organizma prema infekcijama poticanjem stvaranja limfocita, koristi oboljelima od malignih bolesti, izvanredno je sredstvo za uspavljivanje i olakšavanje sna. Provjetravajući cijelo tijelo, smijeh može produljiti život. Oslobađajući cerebralne endorfine, smijeh stimulira psihu razvijajući mogućnost i brzinu reakcija. Dr. Rubinstein napominje da možda postoji posebna molekula koja potiče smijeh, pa navodi: "Ako specifična molekula uzrokuje smijeh, to znači da je on genetski zapisan, da biokemija mozga sudjeluje u njezinoj tvorbi. Otkrije li se takva molekula, ispravnom bi se primjenom toga hormona mogle liječiti tjeskoba i potištenost (depresija) jednostavno kao što se danas liječi nedostatak hormona ispravnim doziranjem onih koji manjkaju u tijelu."

Obnavljajmo radost života

Emocionalni odnos pacijenta i liječnika, koji se realizira kroz interpersonalne relacije, jedan je od oblika međuljudskog sporazumijevanja. Ljudski se odnosi osnivaju na principu uzajamne pomoći. U najintimnijim osjećajima uvjereni smo da posjedujemo dubok interes za postojanje drugih bića, bića slobodnih od patnje. Pravi odnos pacijenta i liječnika počiva na tom principu. Taj se odnos mora humanizirati svim sredstvima i načinima, pa i smijehom. Odabrati pravi trenutak u kojemu će liječnik svojim osmijehom ili smijehom dovesti do opuštenosti pacijenta vještina je koja se ne može naučiti iz udžbenika ili prenošenjem iskustava. U najvećoj mjeri ona je dio urođene sposobnosti liječnika, a radom se može usavršiti. Tzv. prave riječi mogu ponekad, možda i s više uspjeha, zamijeniti pravi smijeh. Liječnik bi se trebao smijati kada osjeti da će se pacijent pridružiti njegovom smijehu, dopuniti ono što se nije postiglo razgovorom, što će olakšati liječenje. Odrediti taj trenutak nije jednostavno. Znanost ne daje recepte: to određuje sam liječnik na osnovi procjene mnogih okolnosti.

Kao i svaka druga osoba, liječnik i svaki zdravstveni djelatnik sa sobom nose svoju individualnost, svoje svjesno i nesvjesno, frustracije i reakcije na njih, fantazije, želje pa i simptome. I oni imaju svoj realitet: obitelj, radnu sredinu, mjesto u društvu. I sve to mora ostaviti izvan prostora u kojem ga čeka bolesnik, mora osjećati tuđu muku, bol, razumjeti tuđu sudbinu. Odgovornost zdravstvenog djelatnika daleko je iznad odgovornosti drugih profesija. Ali i propusti zdravstvenih djelatnika imaju najteže posljedice. Ne prastaju se, a često se i sitni, nenamjerni propusti senzacionalno prezentiraju, ne vodeći računa da svatko ima pravo na pogrešku, jer – i liječnik je čovjek.

"Medicus curat, natura sanat"

Radost življenja moguće je obnavljati već i razmišljanjem o smijehu i treniranjem reakcija da se na ono što nam donosi život reagira smijehom umjesto samokontrolom. Stručnjaci za psihosomatsku medicinu preporučuju i jednostavnu tehniku, tzv. simpatikoterapiju kao što je škakljanje perom, što refleksno uzrokuje smijeh. Uz privikavanje na taj fiziološki smijeh, trebalo bi se navikavati i na onaj drugi, smijeh tijela i duha.

Mnoge zdravstvene klinike u svijetu prepoznaju pozitivan učinak terapije smijehom na bolesnike. Npr. cirkus "The Big Apple Circus" iz New Yorka od 1986. godine šalje klaune u bolnice, uglavnom na dječje odjele. U SAD-u je osnovano i udruženje za terapijski humor (American Association for Therapeutic Humour) koje čine liječnici, medicinske sestre, psihijatri i drugi djelatnici, a bavi se promocijom tog oblika liječenja. Izgledno je da dobar smisao za humor može biti iznimno važan u liječenju bolesti, a također i za uživanje u životu. **M**