

## Poczucie humoru

Znamy wszyscy powiedzenia „Śmiech to zdrowie” czy „Dobry żart tynfa wart”. I chyba wszyscy wiemy, że gdy się tak szczerze śmiejemy to świat wokół nas nabiera intensywności, nasze samopoczucie idzie w górę i zaczynamy odczuwać szczęście.

Rzadko uświadamiamy sobie, jak istotne w naszych zmaganiach z codziennością jest poczucie humoru. Jednak humor może stanowić „miecz obosieczny”. Jedno jego ostrze – ciepłe i dobrotliwe – bywa naszym sprzymierzeńcem gdy chcemy sprostać różnym wyzwaniom, a drugie – złośliwe i deprymujące – wrogiem. Zatem poczucie humoru by nas wspierać powinno mieć określony charakter. Ma ono służyć:

- akceptacji rzeczywistości z jej możliwościami i ograniczeniami, skutecznemu przystosowaniu się do niej,
- zdrowemu (a nie ucieczkowemu) dystansowaniu się wobec własnych problemów i siebie
- pomaganiu innym w utrzymaniu obiektywnej perspektywy, spajaniu więzi międzyludzkich i budowaniu wspólnoty.

Atrybuty pozytywnego humoru wg Joela Goodmana

- włącza on ludzi w grupę, a nie wyklucza ich z niej
- raczej ich uskrzydla niż dołuje
- jest pełen szacunku a nie jadu czy uszczypliwości
- raczej łączy ludzi niż ich dzieli

***„Trzeba wiedzieć, że z mózgu samego płyną nasze przyjemności, radość, śmiech, wesołość”  
Hipokrates***

Przyjmując założenie, że ciało i duch są ze sobą ściśle powiązane, zrozumiemy stąd się korzystny wpływ rozbawienia na nasze samopoczucie i stan zdrowia. Pozytywne emocje nie oddziałują bezpośrednio na stan organizmu. Rolę pośredniczącą pełnią układy: neuroprzekąźnikowy, hormonalny oraz immunologiczny.

Humorystyczne nastawienie do świata, traktowanie pojawiających się przeszkód z przymrużeniem oka, upatrywanie w nich raczej inspirujących wyzwań niż możliwych zagrożeń przeciwdziała stłumieniu odporności i w efekcie zmniejsza ryzyko zachorowania. Co więcej, mobilizuje ono poznawcze, emocjonalne i fizjologiczne zasoby organizmu do aktywnego radzenia sobie ze stresem.

***„Humor to najlepszy pas ratunkowy na oceanie życia” Werner Finck***

Bycie wśród innych wymaga podporządkowania się. Aby nie narazić się na społeczne odrzucenie powinniśmy respektować zasady regulujące współżycie społeczne (np. panować nad swoimi agresywnymi impulsami). Jednak konieczność ciągłego ich tłumienia rodzi napięcie, które człowiek musi rozładować aby twórczo działać. Zdaniem Freuda są to techniki, pozwalające odreagować „stres samokontroli”, są nimi: czynności pomyłkowe, przejęzyczenia,

## Poczucie humoru

objawy nerwicowe, marzenia senne i dowcipy. Żartobliwa konwencja tych ostatnich stanowi rodzaj maski ukrywającej prawdziwe nasze intencje i broniącej nas przed sankcjami ze strony otoczenia. Formułowany dowcip staje się „wentylem” nadmiernego wewnętrznego pobudzenia.

**Zmysł komizmu** jako czynnik wspomagający pokonywanie trudności warto kształtować świadomie, gdyż większe jego nasilenie:

- pomaga interpretować trudne zdarzenia jako szansę weryfikacji posiadanych zdolności, zdobycia nowych doświadczeń, samorealizacji
- umożliwia wyższe szacowanie własnych możliwości stawienia czoła stresorowi
- owocuje częstszym stosowaniem bardziej skutecznych, skoncentrowanych na zadaniu strategii radzenia sobie (konfrontacja, dystansowanie się wobec zdarzenia, zmiana sposobu jego postrzegania – doszukiwanie się pozytywów) i rzadszym używaniu mechanizmów obronnych typu: zaprzeczanie, wycofywanie się, obwinianie się.

Zmysł komizmu stanowi swoisty rodzaj bufora, stabilizatora neutralizującego wpływ negatywnych emocji – lęku czy depresji. Specyficzna zdolność tolerowania żartów z siebie ćwiczy umiejętność „nietracenia twarzy”, przez co nas wzmacnia. Dostarczając radości żart pomaga zapomnieć o troskach, oderwać się od nich, co działa ożywczo na sferę emocjonalną.

### **„Śmiech jest dla duszy tym, czym tlen dla płuc” Louis de Funes**

Zdrowy śmiech ma życiodajną siłę. Dostarcza jednak korzyści tylko wówczas, gdy jest szczery, nieagresywny, gdy jest dzielony z innymi. Śmiech może być efektem nie tylko emocji pozytywnych – wyrazem radości, rozbawienia czy przyjemności. Zdarza się nam uśmiechać pod przymusem, bo tak wypada. Nieautentycznym śmiechem pokrywamy też zażenowanie, zakłopotanie, niepewność, niesmak. Czasem w sytuacji zdenerwowania śmiech w postaci nerwowego chichotu pojawia się nieoczekiwanie dla nas samych.

Co nam daje szczery i częsty śmiech?

- zmusza układ mięśniowy i sercowo-naczyniowy do większego wysiłku i wzmacnia je,
- poprawia ukrwienie płuc i ich objętość,
- zmniejsza nasilenie doznań bólowych,
- wzmacnia układ immunologiczny.

Dbając o rozwój osobisty warto przywoływać myśl **Jeremiego Przybory** „**Poczucie humoru jest jedyną godną odpowiedzią na pułapkę istnienia, na okrucieństwo losu, na upokorzenia, którymi on człowieka poniża**”.

Jeśli zainteresował Was ten temat i chcielibyście poczytać więcej o tym, jak rozwijać swoje poczucie humoru – napiszcie do mnie a rozwinę temat w kolejnym tygodniu.