

Smějí se křesťané oddávat humoru?

Robert Huneš

„Bůh ať mě osvobodí od zachmuřených světců“, řekla kdysi sv. Terezie z Avily. Že se křesťan smí, ba má radovat, je nepochybné a v Bibli je mnoho míst, jež k radosti odkazují.



foto Needpix.com, creative commons

Radost je podle prof. Jaro Křivohlavého stav štěstí a blaženosti, způsobený tím, že se stalo něco dobrého a uspokojivého. Jako křesťané víme, co dobrého se událo před dvěma tisíci lety, a to by nám mělo být klíčovým zdrojem radosti. Např. „Radujte se v Pánu vždycky; znovu říkám: Radujte se!“ (Flp 4,4) Je však rozdíl mezi radostí a humorem. Smí se křesťan smát, oddávat humoru či jej šířit? Co humor vůbec je?

Humor je druhem emoce

Je schopností vzbudit pocit pobavení v jiném člověku a souhrn způsobů, jak toto pobavení, často provázené smíchem, vyvolat. Je vědomou činností, při které je skutečnost vytvářena či popisována odlišně ve srovnání s obvyklým způsobem tak, že to vzbuzuje pobavení. Příklad. V křesťanské škole se ptá učitelka dětí: „Tak děti, dám vám hádanku. Co je to? Skáče to po stromech a žere oříšky. Přihlásí se Pepíček: „Já myslím, že veverka, ale jak vás znám, tak to bude určitě Ježíš Kristus.“

Humor se skládá ze tří neoddělitelných částí. Těmi jsou *vtip* (rozumová část), *veselí* (emocionální část) a *smích* (fyzilogická část). Každá z uvedených složek může být prožívána také zvlášť, ale teprve jejich současné prožívání se stává humorem. Humor je tak trojjedinným součtem, kde se spolu snoubí vtip, veselí a smích, tj. náš rozum, naše emoce i naše tělo.

Zatím ani jedna teorie podstatu humoru dostatečně nevysvětluje, ani nevysvětluje proč a jak vůbec humor vzniká. V jednom se však psychologové i veřejnost zřejmě shodnou. Humor je kořením života a bez něj by byl život značně nudný. Navíc pomáhá lidem rozesmát a smích je skvělým lékem.

Jaké jsou hlavní rysy humoru? Především nesmyslnost a moment překvapení. Samotné používání slov, obrázků nebo ztřeštěné akce veselí nebudí. Humor tedy musí mít něco zvláštního, aby člověka rozesmál. To, že někdo upadne, není humor. Humorem se to stává až zábavným popisem. Komická situace nerovná se humor. To, že nám nějaká situace či člověk připadají humorní, je dáno lidskou schopností

ji tak vidět. Smysl pro humor je schopnost tvůrčího vidění a zejména popisu skutečnosti, který pobaví. Smysl pro humor má dva aspekty – schopnost humor tvořit a schopnost humor chápat. Prostředkem humoru není tedy komika sama, nýbrž komický výklad nebo pojetí věci. Jak řekl Karel Čapek: „Anekdoty nemají autora, nýbrž vypravěče.“

Humor a smích

Předpokládá se, že humor a smích se vyvinul z pocitů a projevů triumfu. Přestože humor bývá často projevem veselí, pramení také z překonané bolesti, z překonaného strachu nebo z překonané nejistoty. Příkladem je úlevný smích, který je prostředkem uvolnění, odreagování a nastolení pocitů slasti. Jistě známe situace, jak se lidé smějí, např. když dojedou do cíle horské dráhy či úspěšně zvládnou seskok padákem.

Smích také působí jako odvolání poplachu. Jednak do okolí smějího se jedince – je signálem pro ostatní, že poplach, který bezprostředně před smíchem hrozil, je zažehnán, že nebudeme bojovat ani utíkat, ostatní kolem mohou být v klidu a pohodě. Působí rovněž dovnitř těla, kdy dojde k uvolnění vnitřního napětí, zmizí tonus svalů a tělo se přestane chystat na útok.

Na čem závisí smysl pro humor? Podmínek je více. Závisí na vzdělání, na společenském postavení člověka, na povaze, na momentálním duševním rozpoložení (co se v jedné situaci může zdát humorné, se v jiné zdá člověku hloupé nebo až urážlivé). Také se prokázalo, že extroverti a osoby citově stabilní si vtipů užívají daleko více. Jejich mozek vykazuje na magnetické rezonanci při poslechu vtipů a humorných příběhů významně větší aktivitu v mozkových oblastech, které jsou spojeny s potěšením a odměnou. Naopak neurotici a introverti velké potěšení z vtipů nemají.

Humor má také spoustu příznivých účinků. V napjatých situacích odbourává stres a podněcuje kreativitu, neboť díky němu přicházíme na jiné myšlenky. Humor nám vrací to, co bylo nepříjemnou situací ohroženo, totiž suverenitu. Humorem si také vytváříme odstup, a přesto zůstáváme součástí situace. Před problémy neutíkáme, ani před nimi nezavíráme oči. Smích posiluje imunitu, zlepšuje trávení, snižuje napětí a stres. Procvičuje bránici, dýchací systém, srdce a další orgány a uvolňuje svalové napětí. Čím je smích intenzivnější, hlasitější i delší, tím více svalů se do této činnosti zapojuje. Smích mírní bolest a urychluje proces hojení, zlepšuje frekvenci a hloubku dechu. Při smíchu ustupuje únava, smích snižuje hladinu cukru v krvi, pomáhá při komunikaci v mezilidských vztazích a okysličuje krev, tzn. blahodárně působí na cévy, mozek a srdce.

Víte, že dospělí se smějí stěží dvacetkrát denně, zatímco děti až dvacetkrát víc? Že smích je podobně jako zívání „nakažlivý“? Že smích je ve vztahu důležitější než vzhled a inteligence? Výzkumy ukazují, že jednou z nejceněnějších věcí, ať už ve vztahu, u přátel nebo na pracovišti, je smysl pro humor...

Dobry a špatný humor

Špatný (urážlivý) humor je destruktivní a to, o čem žertuje, vlastně ničí. Uráží a destruuje lidské vztahy (sarkasmus, ironie, výsměch). Lidé jej používají především ke kritizování ostatních k jejich manipulaci. Je velmi ostrý, agresivní, má ničivý dopad na mezilidské vztahy. Naopak dobrý (čistý) humor povzbuzuje k hlubšímu pochopení, upevňuje mezilidské vztahy, není ironií ani satirou. Je možný jen

HUMOR JE DAR DUCHA

Modlitba evangelického sboru v Praze-Dejvicích:

Bože náš a Pane, chválíme Tě za smysl pro humor, který je darem Ducha svatého. Děkujeme za každou příležitost se zasmát, děkujeme za vtipy, za různé komické situace, kterých jsme v životě svědky. Děkujeme za děti, které jsou mnohdy nevyčerpatelným zdrojem smíchu a legrace. Děkujeme za příležitost se zasmát i v situacích, kdy nám do smíchu moc není, a prosíme, veď nás, abychom i my byli příčinou Tvého úsměvu. Amen.

Blahoslavení ti, kteří se umějí smát sami sobě, neboť oni se nepřestanou nikdy bavit.

Blahoslavení ti, kteří jsou dost moudří, aby sami sebe nebrali příliš vážně, neboť budou ceněni svým okolím.

Blaze vám, kdo se umíte vážně dívat na malé věci a klidně na věci vážné, neboť vy dojdete v životě daleko.

Blaze vám, kdo umíte obdivovat úsměv a zapomenout na úšklebky, neboť vaše cesta bude zalitá sluncem.

J. Folliet, kněz (1903–1972)

mezi rovnými. Jen takový patří do rejstříku hezkých vztahů! Neuráží, nezraňuje a je prostředkem k získání důvěry u druhého člověka.

Předpokladem humoru je lidská solidarita a důvěra. Není myslitelný tam, kde člověk vidí v člověku nepřítele či mu ukazuje zuby, aby ho zastrašil, namísto toho, aby se na něj přátelsky zasmál. Humor podporuje mezi lidmi rovnost, rodí se z kamarádského ducha, je v podstatě seberozdáváním a důvěrností, ba důvěřivostí. Marek Eben k tomu poznamenal: „Manželčin smysl pro humor a absolutní absenci sebelítosti bych považoval za jednu z nejdůležitějších faktorů při její cestě zpátky do života... To, co nazýváme humorem, jsme dostali pro pobyt na této zemi, aby se dal lépe vydržet.“

Humor úzce souvisí s pokorou. Pokorný člověk mívá smysl pro humor. Dovede se smát sám sobě, má k sobě odstup. Umí se na sebe – plného chyb a slabostí – podívat s nadhledem. Mějme odvahu přijmout sebe sama se svou pozemskostí a se svým člověčenstvím. Pak z nás bude naděje, důvěra i humor přecházet na ostatní, a naše víra bude přitažlivější pro svět.

Hodně pomáhá, když člověk umí to, co mu vadí, trochu odlehčit. Svátý Filip Neri pokládal smích za vzácný a často nezasloužený dar. Podle něj v sobě humor nese nebeské tóny a svou nakažlivostí učí člověka poznávat svou malost, v níž se však také skrývá jeho pravá velikost. (J. Ondok, Bereme smích vážně?)

Humor je nejen dar, ale také postoj k životu. Svým velkým smyslem pro něj nám to ukazuje papež František, i jeho předchůdci Jan Pavel II. či Jan XXIII. A pokud je tedy darem, tak se jej nežříkejme a nevraťme Dárci...

Autor PhDr. Mgr. Robert Huneš, MBA, vede Hospic sv. Jana N. Neumannova, o.p.s., v Prachaticích, Je prezidentem Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče a členem Rady poskytovatelů zdravotní péče ministerstva zdravotnictví.