



© Zdravotní klaun 2023

Grafická úprava: Eternia

Praha 2023

**Humor ve
zdravotnictví
*aneb pravidla
rošťárny***

Gary Edwards
Tünde Gelencsér
Maria Gundolf
Lukáš Houdek
Anna Wojtkowiak-Williams

Obsah

Předmluva	/8
Proč je humor důležitý?	/11
Lidský humor a humorní lidé – člověk jako živočišný druh a jeho vztah k humoru	/20
Mechanismy humoru – proč se smějeme	/31
Druhy humoru používané ve zdravotnictví	/39
Humor a mezilidské vztahy	/47
Humor pro různé věkové skupiny	/59
Humor a klauni v péči o seniory	/70
Humor při obavách a strachu	/71
Kam míří naše pozornost?	/81
Praktické rady aneb jak používat humor ve zdravotnickém prostředí	/92
Humor a paliativní péče	/105
Kdy ano, kdy ne – jak poznat, kdy je humor namístě	/107
Stručné dějiny humoru ve zdravotnictví	/112
Humor a já	/116
Závěrem	/126

Předmluva

„Udržování aktivní mysli bylo zásadní pro mé přežití, stejně jako udržování smyslu pro humor,“ prohlásil Stephen Hawking, známý britský teoretický fyzik a spisovatel, který velkou část svého života strávil upoután k invalidnímu vozíku a dorozumíval se s okolním světem prostřednictvím počítačového programu. Humor je kořením života, četné studie popisují jeho příznivý vliv na psychiku a kvalitu života nemocných. Knížka, kterou právě držíte v ruce, rozebírá úlohu humoru ve zdravotnictví z pohledu Zdravotních klaunů, dobročinné organizace, která již od roku 2001 v naší zemi pomáhá dětským, ale i geriatrickým pacientům vyrovnat se s pobytem v nemocnici a s léčbou často závažných onemocnění. Autoři přinášejí svůj osobitý pohled a cenné zkušenosti ze své praxe a nabízejí všem smělym zdravotníkům praktická doporučení. Cílem klaunské práce je přinášet radost a dobrou náladu těm, kteří to nejvíce potřebují, pomocí speciálních hereckých technik, hudby, humoru a hry. Jejich konání je často improvizací vycházející z aktuální situace, kdy klauni vycítí, co jedinec v danou chvíli nejvíce potřebuje. Medicína v posledních desetiletích zaznamenala obrovský

pokrok v diagnostických i léčebných metodách. Kvalita života i prognóza a dožití chronicky nemocných pacientů se významně zlepšily. Přes všechny tyto pokroky ale stále zůstává základem úspěšné léčby pevný a citlivý vztah lékaře a pacienta. Pokud pacient lékaři nevěří, nebo pokud lékař pacienta neumí či nechce vyslechnout, vede často léčba do slepé uličky. Z mého pohledu lékaře – pediatra hraje právě komunikace s pacientem a jeho rodiči naprosto klíčovou roli v úspěšném léčebném procesu. Většina zdravotníků se vyznačuje dobrou erudicí ve svém oboru. Jak ale ukazuje řada zkušeností pacientů, někteří zdravotníci neumí navázat dobrý vztah s pacientem a jeho rodiči, nemají schopnost empatie a komunikační dovednosti. Právě humor velmi podporuje vztah lékaře a pacienta a umožňuje zmírnit strach dětí z diagnostických a léčebných procedur, které jsou v některých případech pro malé pacienty velmi zatěžující. Zdravotní klauni přicházejí pravidelně za svými pacienty do nemocnice, kde pomocí humoru a hry mění prostředí nemocničního pokoje ve svět kouzel a zázraků. Umožní dětem na chvíli zapomenout na injekce a jehly a stávají se jim partnery v jejich dětském světě. Hravost, jak zmiňují autoři, je základním prvkem v rozvíjení smyslu pro humor. Klauni často pracují s imaginární hrou a záměrným nesprávným označováním předmětů, tzv. humorem v inkongruitě. Již Aristoteles ve 4. století před naším letopočtem řekl: „Tajemstvím humoru je překvapení.“ A právě momentu překvapení využívají Zdravotní klauni ve své práci nejvíce, když se snaží vykouzlit úsměv v dětské tváři. Jak jsem se mohl nedávno přesvědčit při zhlédnutí filmového dokumentu Mocný zvuk, umění Zdravotních klaunů má výborné výsledky i v pediatrické paliativní péči a v léčbě velmi závažně postižených dětí, dlouhodobě hospitalizovaných na oddělení chronické resuscitační a intenzivní péče hořovické nemocnice. Jsem velmi rád, že Zdravotní klauni dostali v posledních letech prostor ve výuce studentů medicíny. Domnívám se, že bychom se my zdravotníci měli od Zdravotních klaunů učit, jak s pacienty ještě lépe pracovat rozvíjením hravosti a humoru. Věřím, že se nám pak děti budou rychleji uzdravovat.

Doc. MUDr. Jakub Zieg, Ph.D.

Pediatrická klinika 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy
a Fakultní nemocnice Praha – Motol

Proč je humor důležitý?

/ Lukáš Houdek

„Mám velkou víru v bláznů – moji přátelé by řekli, že je to sebedůvěra.“

Edgar Allan Poe

Hned název této úvodní kapitoly jako by byl zatížen určitým předsudkem. Než vůbec blíže prozkoumáme, co vlastně humor pro člověka jako živočišný druh znamená, jaké jsou jeho druhy a mechanismy, jak ovlivňuje naše vztahy nebo jak ho můžeme využít v různých životních situacích, jako bychom vůči němu už předem zaujímalí obranný a poněkud podezíravý postoj. Chystáme-li se na následujících stránkách přispěchat s obhajobou humoru a předložit důkazy o jeho významu, tiše předpokládáme, že ona pochybnost – pocit, že může jít o věc nadbytečnou a že věnovat humoru tolik pozornosti je pouhým marněním času – je čímsi obecně sdíleným. Otázka, proč je humor důležitý, tak nepřestává číhat někde v pozadí a měřit si nás pochybovačným pohledem. Rád bych vás ujistil, že autoři této knihy nejsou žádnými fanatiky humoru. Ačkoliv humor považujeme za mimořádně užitečný nástroj, nejsme jeho slepými zastánci a vnímáme jej proporcionálně k dalším aspektům lidského života. Všichni jsme nicméně zasvětili podstatnou část svých profesních (a často i osobních) životů honbě za tímto vrtkavým fenoménem, takže se cítíme dostatečně zoceleni čelit otázce po smyslu humoru hned na začátku cesty, aby nevrhala stín na kapitoly, které přijdou později. Jak se mezi klauny často říká: „Bereme humor vážně“, a vysvětlíme vám proč. Ponořme se tedy do pátrání po zdrojích humoru vyzbrojeni předpokladem, že se jedná o veličinu hodnotnou a legitimní (jinak bychom tuto knihu vůbec nepsali), i když by leccos svědčilo spíše o opaku. Začněme tím, že úvodní otázku trochu rozšíříme a přeformulujeme: je opravdu nezbytné sbírat a předkládat důkazy na obhajobu něčeho, čemu se každý z nás čas od času oddává, co je celkově neškodné a příjemné (později

uvedeme i jiné příklady) a co má své pevné místo v lidské psychice? Skutečně existuje nějaký obtížně odůvodnitelný obecný konsenzus, podle něhož je humor triviální, nevýznamný, nebo dokonce nebezpečný?

Historicky a akademicky vzato si můžeme odpovědět jednohlasným „ano“, přinejmenším v evropském kontextu. V dílech autorů, jako byl francouzský filozof Michel Foucault nebo ruský myslitel Michail Bachtin, najdeme odkazy k postupnému přetrhání vazeb s něčím, co bylo do 17. a 18. století přijímáno jako součást každodenní životní reality. K této dříve žité skutečnosti patřil i humor, který v ní měl nezastupitelné místo. Někdy v této době jsme zřejmě opustili sebepojetí, které bylo lidstvu vlastní od nepaměti. Vlastnosti – jakkoliv diskutabilní ve světle současných norem –, jako je vyšinutost, podivnost, excentričnost nebo bláznivost, začaly být vnímány a klasifikovány spíše jako nemoci než jako přirozený, byť okrajový aspekt života. Jako takové jsme se je pokusili izolovat, diagnostikovat a léčit s cílem se jich zbavit, místo aby byly reintegrovány do společnosti jako součásti celku. Smích, veselí a humor jsou ze své podstaty s těmito „chorobami“ neodmyslitelně spjatý, a rychle se tedy ocitly na seznamu podezřelých – těžko totiž dostojí přísným a úzkoprsé definovaným požadavkům mravnosti a počestnosti, pokroku, růstu a efektivity. Proto také humor padl těmto nárokům, nejvýrazněji zosobněným evropským osvícenstvím, do značné míry za oběť.

Dívat se na humor skrz prsty patřilo ale v západní kultuře k dobrému zvyku už před nástupem osvícenství, o čemž najdeme důkazy například už v Platonově díle. Tento trend byl následně ještě posílen utahováním šroubů křesťanských dogmat – téma, které zpracoval například Umberto Eco ve své knize *Jméno růže*. Jan Zlatoústý, arcibiskup konstantinopolský a jeden z prvních církevních Otců raného středověku, se ve 4. století nechal slyšet: „Smích tedy často stojí u zrodu nečisté rozpravy a nečistá rozprava dále plodí činy ještě více nečisté. Ze slov a smíchu nezřídka povstávají urážky a hanobení, údery a rány, a údery a rány vedou k vraždění a krveprolití. Chcete-li tedy přijmout sobě dobrou radu, nevyhýbejte se toliko nečistým slovům a nečistým činům nebo úderům, ranám

a vraždám, ale nevhodnému smíchu samotnému.“ Svůj postoj pak shrnuje výmluvnými slovy: „Smáti se a žertovati se sice nezdá být vědomým hříchem, ale člověka to k vědomému hříchu přivádí.“

Jednoduše řečeno, rezignovat v životě na smích funguje podle Jana Zlatoústého jako prevence kriminality. Troufám si tvrdit, že dnes začíná převládat názor téměř zcela opačný. Přesto byl smích v minulosti mnoha náboženskými a morálními autoritami považován za urážku důstojnosti a nepřítele vznešenějších aspirací ducha – tedy spíše za překážku než za povznesení. Ve viktoriánské éře, která bývá považována za symbol přehnané upjatosti, si někteří lidé při úsměvu zakrývali ústa rukou, protože se vymykal pravidlům slušného společenského chování. I dnes považují mnozí kritici i diváci tragédii nebo drama za sofistikovaný a hodnotný žánr, zatímco komedie jsou pro ně přinejlepším zábavným způsobem zabíjení času.

Vždycky ale existoval silný spodní proud, který toto pojetí nebezpečně nahloďoval. Lidé (řekněme klidně a bez předsudků masy) se v hloubi duše nikdy tak docela nevzdali nespoutanějších podob veselí, které považovali za zdroj tělesné i hluboce niterné radosti. Humor jim byl konejšivým principem ve světě plném nevyzpytatelně se vyvíjejících lidských osudů a nepředvídatelnosti běhu dějin. Aristoteles definuje v *Poetice* tragického hrdinu jako vznešeného a ctnostného, zatímco morální profil jeho komického protějšku bývá podprůměrný, v lepším případě průměrný. Jinak řečeno, pro většinu diváků je jednodušší ztotožnit se s komickým než s tragickým hrdinou – to možná vysvětluje neslábnoucí přitažlivost i chabý mravní kredit komediálního žánru.

Mnoho starověkých i soudobých lidových svátků od římských saturnálií až po moderní silvestrovské oslavy se tak či onak točí kolem humoru a rozpustilosti, jako by neustále existovala potřeba uvolňovat stavidla radosti, a kompenzovat tak paušalizující šed' každodenního života pod dohledem autorit, zákonů a pravidel. Hojně vyzdvižovaná díla světové literatury a dramatu – Cervantes, Rabelais, Shakespeare (včetně jeho tragédií jako třeba Hamlet nebo Romeo a Julie) – vykazují velmi humorné a podvratné kvality, které nejsou nutně cílem samy o sobě, ale pomáhají k vytvoření celistvějšího obrazu lidského života.

Ptát se proto, proč je humor důležitý, je jako pít se po významu všech našich ostatních pocitů, emocí, potřeb a tuh a říkat si, jestli by nám náhodou nebylo lépe bez nich. Humor je, řečeno co nejstručněji, naší nedílnou součástí. Coby nedílná část lidské duše je hluboce zakořeněn v naší evoluci (příklady najdete hned v následující kapitole) a bez něj bychom jednoduše nebyli celí. Humor patří neodmyslitelně ke skládačce, kterou označujeme slovy lidská zkušenost. Nejspíš nás nikdy neopustí – bude si hovět kdesi hluboko v našich nitrech a zvedat nám koutky rtů (svalem odpovědným za tento pohyb je zygomaticus major, ale to opět trochu předbíháme) pokaždé, když se ho budeme pokoušet seriózně prozkoumat a následně ho, s dalšími šrámy z příčných i vertikálních řezů, vrátit tam, odkud jsme si ho půjčili.

Tento malý úvod bychom tak mohli zakončit tvrzením, že ať už humoru přisuzujeme (nebo nepřisuzujeme) jakýkoliv reálný, kvantitativní, hmatatelný význam, bude nás stejně pronásledovat na každém kroku. Čím usilovněji se ho budeme snažit vyčlenit z velkolepé stavby, kterou nazýváme naší kulturou, tím erozivnější (a, přiznejme si, také komičtější) účinek na ni bude mít. Můžeme mu ovšem také – podobně, jako to děláme s jakoukoliv jinou „slepou“ silou, s níž nevyhnutelně přicházíme do styku, jako jsou strach, úžas, smutek a všechny další emoce – vyjít vstříc, využít jeho sílu a smysluplně ho začlenit do našeho života.

Takže: proč je humor důležitý? Několik možných odpovědí na tuto hádanku jsme už naznačili. Radost, se kterou je humor úzce spojený, je jednou ze šesti základních emocí (najít lze ovšem i mnohem delší seznamy). Jako jediná z nich je radost hned na první pohled pozitivní – dodejme ovšem pro pořádek, že strach, znechucení, smutek nebo hněv nejsou přílišnou konkurencí. Další základní emocí, která má alespoň částečně pozitivní konotace, je úžas či bázeň. Bázeň často vykládáme jako posvátnou úctu, a od té už je jen krůček k údivu. Údiv či podiv je zase blízkým příbuzným překvapení, a překvapení, jak dále uvidíme, je nedílnou součástí „humorného prožitku“. John Wright, autor knihy *Why Is That So Funny*, rozlišuje čtyři druhy smíchu podle typu podnětů, které ho vyvolaly. Smát se podle něj můžeme něčemu dobře známému, něčemu absurdnímu, něčemu niternému (slovo *visceral* se vzpírá jednoduchému

překladu – kromě „niterného“ odkazuje také k adjektivům „útrobní“, „pudový“ či „iracionální“) a/nebo něčemu překvapivému. Obě tyto zcela nebo částečně pozitivní emoce, s nimiž se během života setkáváme, tedy radost a úžas, jsou tak úzce spojeny s humorem a smíchem.

Průběžně přibývají výzkumy, podle kterých je smích zdravý jak na anatomické úrovni (posílení svalů, uvolňování endorfinů do nervového systému, tlumení bolesti), tak na té společenské. Často bývá označován za „společenský lubrikant“ a je doloženo, že více se zasmějeme v širší společnosti rodiny, přátel či kolegů než například při domácím sledování komedie. Tento fakt možná částečně vysvětluje vysokou popularitu žánru stand-up comedy, který humor „osvobodil“ z tenat divadla a filmu a vrátil ho před publikum v podobě společného zážitku. Stand-upové výstupy připomínají v mnoha ohledech setkání přátel, velmi otevřeně sdílejících své životní zkušenosti. Málodky se zasmějeme vtipu, třeba na stránkách časopisu, když jsme sami. Pokusíme-li se ale ten samý vtip vyprávět kamarádům, kratičký příběh s trochou štěstí ožije.

Obecněji vzato reagujeme smíchem na rozporuplnost existence. Jednou z mnoha možností, jak tuto rozporuplnost nahlédnout, je věnovat jen trochu důkladnější pohled našemu tělu a mysli, které mají potenciál dosahovat výjimečných činů a úspěchů, aniž by je to však zbavovalo náchylnosti k chybám, omylům, klopýtnutím a kotrmelcům. Prvé je druhým ve skutečnosti podmíněno. Tuto odvrácenou stranu našich vyvzdorovaných úspěchů často zosobňují právě klauni nebo, obecněji, „blázni“, kteří ale zároveň zůstávají pouze zrcadlem našich vlastních nedostatků. Smích pak slouží jako explicitní uznání krkolomné cesty, vedoucí k nabytí jakýchkoliv dovedností a dovršení snah. Zároveň nám pomáhá lépe si uvědomovat, že úspěchy bývají pomíjivé.

„Všichni se smějeme slabostem druhých, ale lidé se smyslem pro humor se nesmějí konkrétní osobě; vyjadřují radost ze směšnosti jako takové, ať už se projevuje jakkoliv. Takový smích není odsouzením druhého člověka ani sebe sama, ale potěšením z prchavého okamžiku, v kterém všechny lidské konflikty a protimluvy ztrácejí své původní proporce. Není to věc destruktivní, ale léčivá,“ píše v knize *Laughter at the Heart of Things* výstižně Helen M. Luke.

V průběhu věků lidská rasa zacílila svůj potenciál na budování civilizací a kultur, rozvinula složité lingvistické struktury a vystavěla věroučné systémy a žebříčky hodnot. Při vzájemném porovnání rozmanitostí cest a směrů, kterými jsme se možná nevydali, ale vydali se jimi jiní lidé nebo jiné kultury ve více nebo méně vzdálených částech světa, působí tyto propracované systémy přinejlepším nahodile. I ony se navíc v průběhu času vyvíjely. Jak se dočítáme u antropologů Mary Douglasové nebo Victora Turnera, vytvořit z chaosu řád vyžaduje vybrat si pouze jednu konkrétní možnost a mnoho dalších zavrhnout. Tento obrovský nenaplněný potenciál, který je neuspořádaný, a tedy nebezpečný, se nicméně nadále v různých podobách ozývá, a to jak v jednotlivcích, tak v celých společnostech. Vědomí této rozporuplnosti, tedy že pevné se pouhým vzájemným srovnáním může stát nepevným, příčetné nepříčetným, sofistikované směšným, lze účinně udržet pod kontrolou osedláním si podvrtných sil humoru a smíchu. Humor je bezpochyby jedním z našich hlavních copingových mechanismů, s jehož pomocí se vypořádáváme se strachem a nejistotou. Jak uvidíme později, humor – druh jakéhosi hravého pochybovačství – se skrývá právě v místech, kde někdejší struktury ztratily svou platnost a nové ještě nebyly stanoveny a upevněny. Toto místo bývá označováno jako limen – latinský výraz pro práh. Za liminální zážitek se dá považovat například i dlouhodobá nebo krátkodobá hospitalizace. Jsme-li postaveni před takovou situaci, humor může být velmi dobrým „průvodcem“ touto liminální oblastí, která je ve skutečnosti jeho přirozeným prostředím, jeho ekologickou nikou.

Podle Victora Turnera je dokonalé převrácení struktury a s ní souvisejících vztahů mnohem víc než pokusem o jejich anihilaci. Umožňuje nám totiž získat od těchto vztahů částečný odstup a následně je reflektovat.

„Liminalita jako taková strukturu jednoduše nepopírá, ale umožňuje její vztahy projasnit a zřetelněji nahlédnout. (...) Poskytuje-li liminalita člověku od všech struktur odstup, umožňuje mu tím nejen lépe zahlédnout některé její rysy, ale také si uvědomit jejich relativitu a případně je i nějak změnit. Liminalita v Turnerových očích není pouhou negativní prázdnotou, ale je zároveň i svrchovanou plností všech možností,“ píše Radek Chlup ve svém eseji o díle Victora

Turnera. Stačilo by slovo liminalita nahradit slovem gag (tj. vypointovaná komická situace) a mohli bychom nabýt dojmu, že jsme se ocitli na stránkách eseje Václava Havla **Anatomie gagu**, ve kterém Havel mimo jiné píše: „Gag není nesmysl ani nelogičnost, ale znesmyslnění jedné logiky druhou logikou; jeho překvapivost nepramení z exponování neznámého, ale z nečekaného pohledu na známé; gag nepopírá realitu, ale domýšlí ji, není v rozporu s konvencemi, ale opírá se o ně a pracuje s nimi.“

Podle antropologů patřil smích k mnoha tradičním náboženským rituálům. Smích se automaticky zpřítomňuje (i když zprvu jen latentně) všude tam, kde důstojnost, posvátnost, hrdost, hierarchie a další potenciálně velikášské koncepty hrozí odcizit se nekonečně pestré mozaice světa, který nás obklopuje, a pokusit se ji uvěznit v rámci jediného konceptu, nárokujícího si exkluzivitu. Tradiční společnosti si byly této funkce humoru a smíchu zřejmě dobře vědomy a místo toho, aby jej zapuzovaly (a pak nervózně vyčkávaly, kterou skulinou se provalí, aby narušil dění), přizvaly jej do samého středu svých obřadů. Opomenout smích a s ním i potenciální absurditu právě těch událostí a osob, které se jí nejvíce vyhýbají, se může snadno vymstít – jako bychom si chtěli domů pozvat hosty, ale zakryli bychom před nimi všechna zrcadla, aby se náhodou nedozvěděli, jak skutečně vypadají.

Možná, že právě zde se skrývá odpověď na neodbytnou otázku, proč je humor důležitý. Je to kvalita, která se vymyká zájmům všech partikulárních skupin, všech ideologických i hierarchických struktur. Humor je nepodmanitelná podvratná síla, která si víceméně dělá, co se jí zlíbí. Výměnou za to, že se jej nepokusíme zotročit, nás humor obdaří ne snad pocitem nesmrtnosti, neochvějnými pravdami nebo právem poučovat ostatní o tom, jak se věci mají. Místo toho zakoušíme v jeho blízkosti prostý, avšak nezaměnitelný pocit „obyčejného bytí“, snad dokonce i svobody. Připomeňme si často citovaná slova Groucha Marxe: „Odmítám vstoupit do kteréhokoliv klubu, kde by mě chtěli za člena.“ Asi nás nepřekvapí, že je to víc než „jen“ vtipná glosa. Legendární filmový komik tu totiž možná mluví za humor jako takový, který nestojí o žádnou veřejnou obhajobu – hrozí totiž, že by jen dál zamlžila jeho vpravdě svobodnou a v podstatě neloajální povahu.

Zajímavým aspektem humoru je fakt, že když se smějeme, jsme chtě nechtě v bezprostředním kontaktu s přítomným okamžikem. Smích je odbočkou z naší dlouhodobé trajektorie, ať už je namířena do minulosti, nebo do budoucnosti. Je to jasný předěl – pomlčka mezi tím, kým jsme byli před pár okamžiky a kým se možná teprve staneme (jak ovšem říká v jiném oblíbeném výroku ekonom J. M. Keynes, „v dlouhodobém horizontu jsme všichni mrtví“). Smích je vypůjčený čas. Je to čas, který jsme v pokušení nazývat skutečně posvátným, protože nás na chvílku vyvazuje z našich osudů. Smích nás osvobozuje.

Kromě důležité role na poli sociální soudržnosti a schopnosti vytvářet pevná pouta mezi lidmi, nás mohou smích a humor osvobodit i od našich velmi soukromých obav, antipatií, ale třeba i náklonnosti. Každý z nás pravděpodobně někdy zažil situaci, kdy smích náhle přerval vzednutí vzteku, strachu, nebo dokonce lásky, a jejich emocionální výšiny byly srovnány s okolním terénem jediným mocným závanem jeho ohromující nivelizující síly.

Herec John Cleese ze skupiny Monty Python říká: „Na skutečném smíchu je úžasná jeho schopnost zlikvidovat jakýkoliv systém rozdělování lidí.“ Později uvidíme, že to nutně neplatí o všech druzích smíchu (což je zřejmě důvod, proč Cleese použil přídatné jméno „skutečný“), a že čím důsledněji je nějaký proces stmelující a sjednocující, tím spíše někdo zůstane na jeho okraji. Přesto jsou jeho slova povzbudivá a dokazují, že humor může mít na náš každodenní život nezanedbatelný vliv.

Tuto knihu píšeme v době celosvětové pandemie koronaviru. Každodenně čelíme statistikám o počtu nemocných a mrtvých a konec je v tuto chvíli v nedohlednu. Humor se tak může zdát nedostatkovým zbožím. A přesto se sama pandemie stává terčem vtipů, cílících právě na tento strach. Humor opět nahlodává naši strojenou vážnost, náš názor na to, co je a co není adekvátní reakce na tuto strašlivou situaci. Pokud bychom chtěli humor opomíjet, nebo se mu dokonce snažili úplně vyhnout, je velmi pravděpodobné, že o něj jen o pár kroků dál zapomeneme. Snad by nás takové zaškobrnutí rozesmálo. Humor nám bude neustále v patách, stejně jako naše přebujelé ambice a urputně hájené názory, a bude se jen málo starat

o to, má-li k tomu naše svolení (které mu mnozí z nás dokonce i v dnešní době udělují jen s nelibostí). Nakonec ale humor promění všechno, co se v našich životech zdá neúnosné, v něco snesitelnějšího a pomůže nám zahlédnout sílu v tom, co na první pohled vypadalo jako nesnesitelná slabost.

Příští generace badatelů tak už možná otázku „proč je humor důležitý“ konečně odloží a bude se místo toho ptát, „čím“ je důležitý. Otázka „proč“ se možná vyřeší poukazem na fakt, že každé malé dítě, jakmile objeví svůdný půvab rozesmávání druhých, snaží se tento svůj úspěch zopakovat. Otázka „čím“ je humor důležitý, nás tak přinutí v klidu se posadit a takové snaživé dítě vyslechnout – začít s ním komunikovat. A nakonec se společně zasmát.

Lidský humor a humorní lidé – člověk jako živočišný druh a jeho vztah k humoru

/ Maria Gundolf

„Problémem lidstva je, že jsou to
všechno jenom lidi.“
Bill Watterson

Jak jsme již zjistili, bylo by zbytečné snažit se oddělit humor od lidské zkušenosti jako takové.

V každé lidské kultuře má humor své místo, jakkoliv se lidé z různých kulturních prostředí nemusí nutně smát tomu samému. Individuální smysl pro humor se rozvíjí v různých životních fázích a časem se proměňuje (více v kapitole Humor pro různé věkové skupiny). Přesto nás provází prakticky celým životem a zřejmě je zakódován v naší genetické výbavě.

U kojenců mezi 2. a 6. měsícem vývoje patří smích k prvním výrazům sociální interakce. Úsměv dítěte při rozpoznání pečovatele či známého předmětu lze již považovat za určitý projev humoru (Gervais, Wilson, 2005, str. 347). Pokud nás humor spojuje i s našimi nejvzdálenějšími předky, musí mít pro naši existenci nějaký hluboký význam. Ale jaký přesně? V následujících kapitolách si ukážeme, že lehkost a nadhled, které si s humorem spojujeme, nejsou kvality nikterak povrchní. Právě naopak – souvisejí s čímsi hluboce zakořeněným v naší evoluční minulosti a mohou mít mimo jiné podobu signálu bezpečí a důvěry, která je v dnešním stále složitějším světě tak důležitá.

Humor a smích jsou vzájemně úzce spjaté, ale nesou různé významy. Humor je vnitřní kognitivní proces, který ve většině případů (nikoliv však nezbytně) vede k smíchu. Smích může být vyvolán humornou kognitivní stimulací, ale může vznikat také na základě jiných stimulů, jako je například lechtání. Z fyziologického hlediska představuje smích poměrně komplexní tělesný proces: „(1) silné kontrakce bránice spojené s repetitivní fonací, rezonující v hltanu, ústní a nosní dutině; (2) typický výraz tváře (zapojení přibližně 50 obličejových svalů, zejména v okolí úst), (...); (3) zapojení řady dalších svalových skupin v těle (může jich být více než 300); (4) sekvence přidružených neurofyziologických procesů.“ (Mora-Ripoll, 2010, str. 57)

Člověk by se až divil, co všechno se s tělem při smíchu děje. Díky tomu je možné měřit uvolnění, které nám smích přináší. Výše zmíněné neurofyziologické procesy jsou nicméně velmi různorodé a nebyly ještě podrobeny rozsáhlejšímu výzkumu. Proto bychom rádi přesunuli pozornost k evolučnímu původu humoru. Jeho prapočátek ale překvapivě nehledejme u lidí. Lidé během druhového vývoje samozřejmě rozvinuli slovní humor ve všech jeho různých odstínech a formách a učinili z něj výlučně lidský fenomén, základy humoru nicméně položili už primáti, tedy šimpanzi, gorily a orangutani, k nimž máme evolučně velmi blízko.

„Zásluhu na rozvoji neverbálního humoru lze částečně přisuzovat našim nehumanoidním předkům z řádu primátů, kteří stáli u počátků humoru a smíchu s jejich ‚lechtáním a sociální hrou‘.“ (Gervais, Wilson, 2005, str. 411)

„Člověk je jediné zvíře, které se směje!“ Tento Aristotelův výrok tedy minimálně v rovině fyziologické není zcela pravdivý. U lidoopů, u krys, a dokonce i u některých ptáků je možné rozeznat zvukový vzorec, připomínající jednoduchý lidský smích. Charles Darwin nám zanechal následující popis: „Mladí šimpanzi vydávají štekavý zvuk, vyjadřující libost nad návratem každého, na koho mají vytvořenu vazbu. Když je mladý šimpanz lechtán, (...) vydává pak zvuk ještě zřetelněji podobný pochechtávání nebo smíchu. Podobně je-li lechtán mladý orangutan, roztáhne ústa až do odhalení zubů a vydává chechtavý zvuk.“ (Darwin, 1872, str. 133)

Úsměv, smích a jejich původ

Vědci předpokládají, že smích existoval už před 14 miliony lety – tak dávno žili na Zemi společní předkové lidí a lidoopů. Lidský úsměv a smích je považován za analogii dvou výrazů tváře, které se objevují u lidoopů.

- Úsměv má původ v nevokalizovaném vycenění zubů.
- Smích má kořeny v tělesném projevu uvolnění – jsou pro něj charakteristická otevřená ústa, ze kterých vychází egresivní (ven směřující) proud vzduchu a hrdelní zvuky připomínající smích. U lidoopů signalizuje toto chování výzvu ke hře, proto je ve vědecké literatuře často označováno za „play-face“, tedy „hravý výraz“. (Van Hooff, 1972, str. 217)

Úsměv odhalující zuby byl původně výrazem, kterým šimpanzi projevovali strach z ohrožení, a primatologové jej datují až do doby před 30 miliony let. Z původního pasivního obranného signálu se proměnil v aktivní nabídku míru v reakci na potenciálně ohrožující okolnosti.

„Původně byl tento komunikační prvek součástí převážně defenzivního neboli ochranného vzorce chování a postupně se stával signálem podřízenosti a mírumilovnosti. U některých druhů se mírumilovnost proměnila v predominantní aspekt úsměvu, takže se postupně mohl vyvinout v signál ujišťující o vstřícnosti a konečně i přátelskosti.“

(Van Hoof, 1972, str. 212–213)

Když se primáti usmívají, jedná se tedy o projev náklonnosti, což přináší značnou evoluční výhodu: neohrožovat ostatní znamená méně potyček, které mohou skončit i smrtí. Usmíváme-li se, opice uvnitř nás říká: Neublížuj mi, a ani já ti neublížím!

Posuňme se v evoluci k člověku, protože i my používáme tento „společenský úsměv“ v každodenních situacích, kdy jednáme s cizími lidmi. Původem tohoto chování je ten samý mírumilovný signál, který může hned na začátku zmírnit potenciální nebezpečí interakce. Pokud se na vás tedy dítě v nemocnici při prvním setkání usmívá, ale jinak působí spíše nervózním dojmem, může to být známka jeho snahy opanovat svůj strach – navzdory úsměvu tak možná potřebuje podporu.

Smích lidoopů je podobný lidskému a je pozvánkou ke hře. Schopnost hrát si je připisována jak lidem, tak našim evolučním předchůdcům a začíná už v raném věku hravým zkoumáním

okolního světa. Malé děti zkoumají své okolí objevováním, dotykem a ochutnáváním, tedy chováním, které lze běžně pozorovat u všech savců, dokonce i u některých ptáků. Tento způsob objevování světa je důležitý pro rozvoj a zdokonalování schopností, které budou později hrát důležitou roli v sociálních interakcích. Ovšem hravost může být součástí zkoumání okolního světa jen za předpokladu, že se v daném prostředí nevyskytuje žádná bezprostřední životní hrozba. (McGhee 1979, str. 93) Hravost se vylučuje s úzkostí nebo pocitem ohrožení. Na základě tohoto zjištění lze vyvodit i opačný závěr, tedy že prostředí, které je otevřené hravosti, bude dítě vnímat jako méně stresující a ohrožující. Pokud je tedy ve vašich možnostech takové prostředí alespoň v určité míře pro dětského pacienta vytvořit, můžete tím jenom získat. První známky humoru – tedy výše popsaný společenský úsměv a primitivní formy smíchu – úzce souvisejí se zvyšujícím se počtem jedinců ve skupině. U větších tlup osídlujících nová území vzrůstala také potřeba lepší kooperace a koordinace společného soužití.

„Podle všeho se jak smích, tak úsměv vyvinul u hominidů nebo raných forem lidského druhu především proto, že usnadňoval navazování a udržování pozitivních kooperativních vztahů mezi nepříbuznými jedinci.“ (Owren & Bachorowski, 2001, str. 252 a násl.)

Jakmile začaly skupiny přerůstat rámec rodinných vztahů, bylo třeba zavést nový způsob komunikace. V šimpanzí tlupě je důležitým rysem společenského života vzájemné opečovávání, tzv. grooming. Šimpanzi stráví až 20 % času vzájemným dotýkáním, vybíráním vši, škrabáním, masírováním nebo lechtáním. (Marijuán, Navaroo, str. 4) Tímto způsobem tvoří šimpanzi mezi sebou pouta, která při každém dalším setkání stvrzují. Celkově vytváří toto chování spolehlivou strukturu společenských vztahů, které chrání jednotlivce a zaručují jeho přežití. Pokud ale šimpanz nechce umřít hladu, musí nutně omezit počet jedinců, s kterými si buduje a udržuje blízké vztahy tímto časově náročným způsobem. Ve větších skupinách proto hrají důležitou roli úsměv a smích. U primátů je neustálé vyvažování empatie a agresivity na denním pořádku. (Polimeni, J., Reiss, J., 2006, str. 361) Úsměv je coby signál mírumilovné hry dostatečně přímočarý a snadno pochopitelný,

a také smích vybízí spíše ke hře než k boji. Ve větší skupině se tedy jedná o účinný způsob, jak dát najevo mírumilovné úmysly. Antropologové jsou dnes již přesvědčeni, že lidopři si uvědomují účinek humoru i možnosti využít ho ve svůj prospěch. Bylo například pozorováno, že mladiství jedinci divoce žijících goril dělají před gorilími mláďaty kotrmelce, aby je rozesmáli.

„V rámci jednoho pozorování mladí pavíani v divočině záměrně vytvořili žertovnou situaci, aby využili sociální struktury ke svému prospěchu.“ (Carsten Niemitz, 2010)

Boj o hierarchii v rámci tlupy šimpanzů má často spíše podobu hry než boje. Mladí šimpanzi pokoušejí své starší společníky třeba tím, že po nich hází větvičky nebo jim skáčou na záda. Starší šimpanzi reagují podobně hravě tím, že mladé lechtají nebo honí. (de Waal, 1996, str. 114, z „The evolution of humour and how it impacts evolution“) Skupinové hry posilují společenskou strukturu a upevňují autoritu. Hry mohou být mírumilovnou alternativou ke krvavému boji.

Hravý boj o pozici v hierarchii opičí tlupy ukazuje, že násilí není nezbytné a že humor má potenciál deeskalovat konflikty. Mladí šimpanzi hravě a v bezpečných mezích pokoušejí a šikádlí starší jedince, a naopak starší šimpanzi si hrají a „trestají“ mladší šimpanze způsobem, který jim nemůže ublížit. Obě strany si hrají s ohněm a vzájemně testují hranice, což je hra, při které se zábava může rychle zvrtnout v něco vážnějšího. To platí stejnou měrou pro primáty i pro lidi: přestáváme se smát ve chvíli, kdy se to, co nás původně rozesmívalo, náhle mění v hrozbu. Zasmějeme se tak spíš neškodnému pádu na zadek než rozbitému kolenu nebo zlomené noze. To stejné platí i pro předměty nebo zvuky: předmět, který se ohýbá do všech stran a mění přitom tvar, nás může pobavit, ale jakmile se zlomí, zábava skončila. Malé děti se často smějí, když prasknutí bubliny z bublifuku provází krátké písknutí (třeba z gumové hračky schované v kapse), ale hlasitá rána může dítě rozbřechet, i když ho před ní varujeme.

Stejný princip platí i pro lechtání. Lidé nebo lidopři jsou lechtiví na různých částech těla, většinou těch, které jsou zároveň mimořádně citlivé a zranitelné (podpažní jamky, břicho, krk, zátylek, chodidla). Jejich zvýšená citlivost nám slouží jako ochrana – když se nás někdo na těchto místech dotkne,

automaticky cítíme nebezpečí. Pokud je ale stimul vyhodnocen nikoliv jako hrozba, ale jako příjemné lechtání, tedy určitá forma hry, pocit úlevy z nenaplněného nebezpečí se projeví jako smích. (Carsten Niemitz, 2010)

Co lidé zdědili po lidoopech a jak toto dědictví dál rozvíjeli

První neverbální podoby humoru se tedy postupně ustálily v životech lidoopů jako jakýsi doplněk vzájemné péče, který měl stabilizovat sociální strukturu v rozrůstajících se tlupách. U lidí tento vývoj probíhal obdobně: první lidé převzali od lidoopů cenění zubů jako úsměv, a smích na sebe nedal dlouho čekat – na rozdíl od lidoopů byl ale doplněn hlasovým projevem. „Úsměv je komunikace mezi dvěma lidmi, hlasitý smích dokáže šířit pozitivní pocit v rámci celé komunity.“ (Carsten Niemitz, 2010)

V tlupách se stále rostoucím počtem jedinců totiž neverbální humor i vzájemná péče brzy narážely na své hranice. Lidé na tuto překážku reagovali vytvořením jazyka: podle vědeckých výzkumů se velikost neokortexu vyvíjela proporcionálně k velikosti skupiny (Aiello a Dunbar 1993, v **Evolution of humour and how...**). Jazyk totiž umožňuje jednotlivci mnohem rychleji navázat vztah hned s několika dalšími jednotlivci najednou. Smích je logickým pokračováním tohoto procesu.

„Vzhledem k tomu, že rozhovor je limitován počtem jednotlivců, kteří se mohou konverzace účastnit, představuje smích prostředek, kterým může jednatel signalizovat svou účast na rozhovoru početnější skupiny.“ (Marijuán, Navarro, str. 4)

Do té doby měl u primátů pravidelný fyzický kontakt dvou jednotlivců v kontextu vzájemného opečovávání funkci posilování sociálních vazeb. Vyvolával příjemné pocity, které vedly k soudržnosti a sdílené pozitivní zkušenosti. (Collins & Marijuán, 1997, převzato z **The bonds of laughter** str. 4)

S postupným rozvojem jazyka se ale z komunikace mezi dvěma lidmi začal tento emocionální rozměr vytrácet. A právě tuto mezeru vyplnil smích: „Smích se tak navíc mohl stát sociálním ‚pojivem‘ a nahradit pocit vzájemné blízkosti pramenící z afirmativních dotyků.“ (Barrett, Dunbar a Lycett, 2002, str. 346) Je tedy zřejmé, že pozitivní a stmelující účinek smíchu je v nás hluboce zakořeněn. Smích nahrazuje nedostatek fyzického kontaktu, kterým stvrzujeme vzájemnou sounáležitost. Když

své nejbližší objímáme, líbáme a škádlíme, opakovaně tím kultivujeme a stvrzujeme náš vztah. Vně nejužšího kruhu je prostředkem k naplnění této potřeby právě smích. Humor a smích se díky této své funkci nabízejí jako vhodný nástroj pro krizovou intervenci.

„Humor zřejmě vnáší pozitivní emoce do situací, kdy se ve skupině bojuje o pozice, nebo při menších roztržkách společenského charakteru. Humor sice nemůže udržet pod kontrolou závažnější konflikty, ale u běžných neshod snižuje riziko, že se hádka zvrhne v násilí.“

(Polimeni, Reiss, 2006, str. 363)

Humor tedy může do určité míry pomoci vyřešit konfliktní situace nebo jim v lepším případě zcela předejít. Smích, radost a pocit štěstí jsou totiž největším nepřítelem problémů, pomstychtivosti či touhy trestat. Proto je logické a v naší psychice hluboce zakořeněné, že se otec či matka jednoduše nemohou zlobit na vlastní dítě, které provedlo něco, co rodiči zároveň přijde legrační. Představte si třeba, že vaše tříletá dcera počmárala zdi obývacího pokoje pastelkou. Cítíte, jak ve vás kypí vztek, vidíte, kolik práce vám dá všechno zase vymalovat, a začnete nadávat. V tu chvíli se na vás vaše dcerka otočí, dme se pýchou nad svým výtvozem a řekne: „Mami, to jsi ty a já a táta a Ronny na Měsíci!“ Nebyla náhodou tohle přesně ta chvíle, kdy jste chtěli vybuchnout vzteky? Ani omylem! Místo toho se usmějete, vezmete dcerku do náručí a necháte si ukázat, kde přesně jste vy a kde pes Ronny. Malůvka zůstane na zdi celou věčnost, a kdykoliv jdete kolem, musíte se... usmát!

To také vysvětluje, proč se lidé, kteří jsou zvyklí jednat s ostatními na principu trestu nebo msty, většinou nedokáží smát. Smích končí tam, kde chceme situaci vyhrodit, hnání sobeckou a neukojitelnou touhou. Humor (se smíchem je to složitější) tak je v jistém smyslu každému nezištně k dispozici a ku prospěchu. Navíc se málokdy stane, že by měl ze smíchu prospěch jen jeden člověk: rozesmějete-li druhého, obohatíte tím i sami sebe.

Když jsme výše zmínili, že se lidé obecně považovaní za mstivé či kruté často nedokáží smát, asi bychom se měli krátce zastavit u jednoho paradoxu, s nímž nás opakovaně konfrontuje (pop)kultura. Asi tušíte, kam míříme: ano, je to smějící se padouch, kterého tak dobře známe např. z bondovek

či z filmů o Batmanovi. Úsměv, který zlosynovy skutečné úmysly zastírá nebo je zahaluje závojem podivné ambivalence, v nás vyvolává stejnou měrou zájem i úzkost, a to právě svou nepatříčností, tedy kombinací zákeřného a bezelstného. Ponechme stranou, že nadužívání tohoto principu se po čase stane svou vlastní karikaturou. Připomeňme si naopak, že „věčný“ (protože namalovaný) úsměv cirkusových klaunů a jejich často prvoplánová líbivost a veselost vytváří na druhém konci spektra opačný účinek – přehnané „hodno a dobro“ se v naší fantazii a ve fantazii spisovatelů a scenáristů logicky spojuje se svým protipólem.

Lidé sdílejí s lidoopy stejnou evoluční dráhu. Jak už víme, vývoj jedinců začíná hrou – hravým průzkumem okolního světa, kde humor není cílem, ale prostředkem. Po tomto prvotním oťukávání okolí prostřednictvím hry následuje objevování zdrojů humoru v inkongruitě – rozpornosti či nesouladu, kterému se budeme blíže věnovat později. Na scénu vstupuje imaginární hra s různými předměty, reinterpretace a záměrné nesprávné označování předmětů (detailněji téma probíráme v kapitole Humor pro různé věkové skupiny). Tato oblast ale nefascinuje pouze děti: „Dostupné důkazy naznačují, že šimpanzi a gorily disponují jak nezbytnými kognitivními předpoklady, tak vysoce hravou povahou. Lze se tedy důvodně domnívat, že se také budou věnovat hře založené na imaginární inkongruitě a budou z této hry čerpat podobný druh potěšení jako děti, které si ve fantazii vybudovaly struktury odporující realitě.“ (McGhee, 1979, str. 112)

Tuto podobnost mezi lidmi a primáty je možné pozorovat pouze u goril a šimpanzů, kteří se díky výcviku dokáží vyjadřovat pomocí gest, nebo dokonce jednoduchých slov. Humor založený na inkongruitě čili rozpornosti má u divoce žijících primátů odlišný průběh: necvičené gorily a šimpanzi sice mohou být hraví, součástí jejich repertoáru nicméně není používat např. banán jako telefon. Dětská fantazie tvoří různé kontrastní asociace z čiré zvědavosti. Touží zjistit, co se stane spojením prvků, které jsou vzájemně protichůdné. „Právě tato hravá fantazijní představa něčeho neslučitelného s realitou je esencí primitivního humoru.“ (McGhee, 1979, str. 122)

Co je pro vědce zajímavým faktem, je pro děti a cvičené lidoopy především zdrojem nekonečné zábavy. Jak popisuje McGhee,

primitivní humor se dále rozvíjí do složitějších forem. A právě v tomto momentu se cesty lidí a lidoopů rozcházejí, protože do hry vstupuje rozvoj řeči.

Humor je evoluční konstantou pravděpodobně již miliony let. Na podvědomé úrovni slouží jako nástroj k řešení kognitivních či emocionálních problémů mezi dvěma jedinci a zároveň posiluje sociální vazby ve skupině. Ačkoliv má humor potenciál lidi spojovat, může být zároveň prostředkem k marginalizaci toho, komu se smějeme nebo vysmíváme. Například grónští Inuité neřešili konflikty násilím, ale raději jeden druhého veřejně zesměšňovali, trochu jako v současném přetlačování rapperů: „Tyto souboje se konaly veřejně, (...) účastníci se vzájemně zesměšňovali, uráželi a ponižovali, (...) často za doprovodu tradičních posměšných písní... Diváci se skvěle bavili a vyjadřovali své uznání rozjařeným smíchem... V mnoha dalších skupinách, včetně Pygmejů, je výsměch (tedy nemožnost smát se s ostatními) jednou z nejobávanějších forem trestu nebo společenské sankce.“ (Moody, 1978, str. 14)

Smích ovšem lidi nespojuje nebo nevyčleňuje sám o sobě. Determinujícím faktorem pro sociální dopad smíchu je jeho emocionální pozadí a postoj toho, kdo jej iniciuje. To samé platí i pro úsměv. Upřímný, srdečný úsměv je vědecky označován termínem Duchenneův úsměv: „Duchenneův úsměv, skutečný úsměv, je nedobrovolná kontrakce svalů, která zahrnuje jak hlavní zygomatický (lící) sval (který zvedá koutky úst), tak kruhový oční sval a musculus pars orbitalis (které zvedají tváře a vznikají díky nim vějířky kolem očí).“ (Lexikon biologie, 1999) Guillaume Benjamin Amand Duchenne z Boloně, neurolog a současník Darwina, po němž byl tento úsměv pojmenován, prováděl experimenty, při kterých elektricky stimuloval obličejové svaly a pozoroval, jaké mimické změny tím vyvolá. Díky jeho výzkumu dnes rozlišujeme mezi spontánním Duchenneovým úsměvem a společenským ne-Duchenneovým úsměvem, který vychází z mozkové aktivity a je ovladatelný vůlí. (LaFrance, 2011, citováno: Wired, 2014) Společenský úsměv můžeme vědomě vyvolat za účelem dosažení konkrétního cíle, může tedy mimo jiné působit na adresáta jako pouhá slušnost, nebo dokonce jako známka opovržení. Nezapojují se do něj svaly kolem očí, tedy hlavní charakteristický rys upřímného úsměvu. Tato kniha vzniká v době světové pandemie, pro niž je

mimo jiné typické nošení ochrany úst a nosu. Pokud se člověk neusmívá Duchenneovým úsměvem, při kterém se smějí i oči, zůstává pod rouškou náš úsměv nečitelný.

Upřímný úsměv není jen signálem přátelství a důvěry pro adresáta, ale má také pozitivní vliv na toho, kdo jej vysílá. „Když se místo mračení usmějete, skutečně si můžete navodit pocit štěstí. Výzkumy naznačují, že náš mozek přijímá zpětnou vazbu od svalů (a dalších vnitřních orgánů), aby lépe rozpoznal, jaké je naše rozpoložení.“ (Gordon, 2017)

To, že nálada ovlivňuje výraz tváře, je obecně známý fakt. Méně se ale ví, že to funguje i naopak. Potvrzují to výsledky studie provedené na univerzitě v německém Mannheimu: „Když bylo například účastníkům výzkumu vloženo horizontálně mezi zuby pero (čímž vznikl úsměv), hodnotili komické vystoupení jako vtipnější, než když tiskli pero mezi zuby kolmo.“ (Strack, Martin, Stepper, 1988)

Nevěříte? Vyzkoušejte to. A zkuste zajít ještě dál. Stiskněte mezi zuby horizontálně propisku nebo tužku a zkuste kolegovi v práci popsat, co vás poslední dobou nejvíc naštválo. Zkuste udržet propisku v puse a mluvit přitom co nejzřetelněji. Vsadte se, že nejdéle za minutu se váš kolega začne smát. Do smíchu bude nejspíš i vám a v tu chvíli si řeknete: počkat, proč jsem byl vlastně předtím tak rozčílený?

Evoluční původ humoru je zdrojem mnoha objevů a dá se velmi dobře vypořádat právě v nemocničním prostředí.

Ve své neverbální podobě – smích a úsměv – je evolučně spjatý s překonáváním nebezpečí nebo s ujištěním, že žádné nebezpečí bezprostředně nehrozí. Smích signalizuje úlevu a dáváme jím ostatním najevo, že je vše v pořádku. V dnešní době sice nenarazíme na šavlozubého tygra, ale občas se i tak ocitneme v situaci, kdy se cítíme skutečně ohroženi na životě. Mnoho lidí, a zejména dětí, prožívá takové situace v nemocnici. Kromě bolesti a fyzických omezení spojených s nemocí v nás často probouzí úzkost a strach i cizí prostředí, neznámí lidé, zdravotnické zařízení jako takové a nesrozumitelná lékařská terminologie. Pro vás – zdravotnický personál – je to každodenní rutina, ovšem pacienti to pochopitelně vidí docela obráceně. Čas strávený v nemocnici pro ně znamená vytržení z každodenního života a přepnutí do krizového režimu, většinou bez ohledu na závažnost jejich onemocnění. Zdravotní

výkony se provádějí podle pevně stanoveného rozvrhu a často pod časovým tlakem. Pracovat pod tlakem si žádá efektivitu a všechno musí probíhat hladce. Na navázání vztahu mezi vámi a pacientem je velmi málo času. A právě v takových situacích může být humor velmi užitečný.

Z pohledu pacienta není úsměv pouhé přátelské gesto. Pro dítě, které chápe smysl různých zákroků hůře než dospělý, funguje úsměv jako kotva, příslib bezpečí a alespoň základní jistota. V situaci, kdy kolem dítěte běhá několik dospělých, mluví nesrozumitelnou řečí, působí mu bolest nebo podávají nechutné léky, je pocit všudypřítomného ohrožení náhle něčím nahlodán: „Hele, není to tady až tak hrozné, nejsi v tom sám, jsem na tvé straně.“ Lékař může vnést do vyšetření hravost i jinak – například tím, že stetoskop přiloží nejprve na pacientova oblíbeného plyšáka. Dítě je tak ujištěno, že žádné bezprostřední nebezpečí nehrozí. Pacient se v takové chvíli uvolní a čas, který lékař investoval do vzájemného vztahu, se zúročí během následujícího zákroku. Humor je způsob budování důvěry. Není na tom vlastně nic zvláštního nebo složitého, nevyžaduje to od nás mimořádné intelektuální nasazení – člověk sedící naproti nám je stejně jako my tímto způsobem evolučně naprogramován a vlastně ani nemůže reagovat jinak. Evoluční původ humoru nabízí také odpověď na otázku, proč dokáže humor změnit atmosféru ve skupině nebo náladu jedince dlouhodobě. Všechny kódy a programy, které jsme zdělili a které interpretujeme v podobě smíchu a dobré nálady, fungují na podvědomé úrovni. Právě na této úrovni se lidstvo propojuje se svými předky: hledáme blízkost a napojení, úzkou vazbu ke zbytku skupiny – to vše vytváří pocit bezpečí a zbavuje nás strachu.

Srdečný úsměv je signál – pozitivní, konejšivý a uklidňující. Jak jsme v této kapitole zjistili, je to signál starší než lidstvo samo a jeho neslyšitelné poselství zní: „Jsem tvůj přítel!“ Hra je pak něco, co tyto jednoduché signály v mnoha ohledech ještě přesahuje. Vytváříme-li prostor pro hru, sdělujeme našemu okolí: „Nehrozí žádné bezprostřední nebezpečí!“ Uplatňovat při navazování vztahu humor je tedy hluboce lidské a doslova odvěké.

Mechanismy humoru – proč se smějeme

/ Lukáš Houdek

„To jsou moje zásady, a jestli se vám nelíbí... no, tak mám i jiné.“

Groucho Marx

Humor se dostal do sféry seriózního filozofického a později také vědeckého zkoumání až v průběhu 20. století. Symbolickým vstupem do této oblasti byla kniha Smích významného francouzského filozofa Henriho Bergsona, vydaná v roce 1900. K některým jeho postřehům se dostaneme později.

Předtím byl humor a smích spíše okrajovým tématem, které se objevovalo doplňkově v rámci bádání primárně věnovaného jiným oblastem. Navíc bývalo toto téma pojednáváno s určitým odstupem, ne-li přímo s opovržením, jako třeba u starých Řeků. Platón například odmítá Homérův popis smějících se bohů s námitkou, že smích se pro bohy nehodí.

Stín tohoto rezervovaného postoje k humornému pojmání života najdeme také v první obecně přijímané teorii humoru. Setkáváme se s ní v práci anglického filozofa 16. století Thomase Hobbesa, označovaného za otce tzv. **teorie nadřazenosti (superiority)** – prvního komplexního pokusu vysvětlit mechanismy, které vyvolávají v lidech smích.

Zjednodušeně řečeno se smích podle této teorie rodí z pocitu nadřazenosti nad tím, komu se smějeme. Hobbes dokonce mluví o smíchu jako o „náhlém uspokojení“ z vědomí převahy nad druhým člověkem, který se dopouští nevhodného nebo nedůstojného jednání. Na první pohled by bylo snadné odsoudit tuto teorii jako příliš zjednodušující – zjevně totiž redukuje smích na pouhý výsměch, který má vysmívaného vrátit na cestu dobrých mravů, případně odkazuje k obyčejné škodolibosti. Hobbes ovšem vidí problém smíchu ještě v něčem

jiném. Abychom si byli plně vědomi nízkosti druhého člověka, musíme být dobře obeznámeni s podstatou konání, kterému se vysmíváme. Smíchem proto přiznáváme, že jsme někdy byli (nebo stále jsme) nositeli té samé nedokonalosti jako předmět našeho posměchu. To je samo o sobě vnímáno jako dostatečný důvod smíchu se zdržet.

Jakkoliv Hobbesova teorie z dnešního pohledu přehlíží další důležité vlastnosti humoru, nabízí nám minimálně jeden zajímavý postřeh. Smích může být skutečně v některých situacích vyvolán důvěrnou obeznámeností s vysmívanou událostí – vzpomeňme na klasifikaci smíchu podle Johna Wrighta z kapitoly Proč je humor důležitý. Toto vědomí nás ale nemusí nutně zbavovat pocitu důstojnosti. Nikdo z nás nikdy nebude dokonalý a naše osobní integrita se sotvakdy obejde bez určité míry nestability. Přiznání minulých či stávajících chyb (které jsou nezbytným předpokladem pro nabytí každé autentické dovednosti nebo moudrosti) nemusí být vnímáno jako znak nemožnosti, ale naopak jako projev zralosti a síly. Univerzální platnost teorie nadřazenosti byla zpochybněna v mnoha ohledech (odhlédněme už od problematických slov „nadřazenost“ a „podřazenost“). Sledovat člověka v „podřadném“ postavení může vyústit ve smích, ale může také naopak vést k empatii a soucitu. Rozesmát nás mohou i jednoduché slovní hříčky nebo trefné bonmoty, které nijak nesouvisí s nadřazeností (více v kapitole Druhy humoru). V roce 1993 provedl Lambert Deckers experiment, při kterém vyzval jednotlivé účastníky pokusu, aby postupně zvedali několik stejně vyhlížejících závaží, přičemž poslední bylo mnohem lehčí než ta předchozí. Všichni účastníci se při zvednutí posledního závaží rozesmáli. Ani tato velice lidská reakce, se kterou se všichni můžeme ztotožnit, nemá nic společného s pocitem nadřazenosti, ale spíš s žasnutím a překvapením.

V knize Smích poukazuje výše zmiňovaný Bergson na dichotomii mezi rigiditou a životem, napětím a elasticitou. „Smějeme se pokaždé, když v nás nějaká osoba vyvolá dojem, že je věcí,“ říká a aplikuje to i na případy, „kdy nám tělo připomíná stroj“. Za komickou považuje „jakoukoliv situaci, kdy se naše pozornost zaměří na fyzickou stránku člověka, zatímco by čelné místo měla zaujímat jeho mravnost nebo důstojnost“. Jako příklad uvádí řečníka, který si kýchne uprostřed slavnostního projevu.

Vnímáme tedy obraz existence dvou protichůdných aspektů života, které se spíše než soupeření věnují neustálému hledání rovnováhy. Kdykoliv je tato rovnováha významně narušena, což je například právě případ stresujícího zdravotnického prostředí, humor je namístě. Připomíná nám, že žádný výlučný obraz života není celistvý, a pomáhá obnovit jeho rovnováhu.

Člověk kráčejíci po ulici, který náhle zakopne a upadne, je podle Bergsona směšný tím, že jeho tělo nezvládlo adekvátně reagovat na náhlou změnu okolností. Vlivem setrvačnosti fyzikálních sil (můžeme také říci působením rigidnosti) pokračuje zakopnuvší člověk ještě okamžik v chůzi, i když tělo, vystavené nečekanému útoku elasticity okolních podmínek, už je ve stavu volného pádu. Rigidita je přitom nezřídka spojena s hierarchií a sociálními rolemi, které se také neobejdou bez setrvačnosti. Primář bývá autoritou požívající úcty a respektu. Přesto ale nadále obývá fyzickou schránku ve světě plném překážek, takže ani on není zcela imunní vůči drobným lidským katastrofám, jako je zakopnutí, polití se kávou nebo chvilkové rozpaky nad tím, zda se dveře otevírají dovnitř, či ven. Rozpor mezi tím, co by mělo být a co ve skutečnosti je, většinu času skrytý a nezřetelný, je náhle osvětlen jako při úderu blesku. Právě takové situace nám často přijdou instinktivně legrační. Podávají nám mimo jiné informaci o tom, že dokonce i postavy v sociální hierarchii „nadřazené“ jsou lidé jako my všichni ostatní a podléhají stejným přírodním zákonům. Čím je tělo ve fyziologickém i metaforickém smyslu rigidnější, tím neúprosněji bude zkoušeno při setkání se svým všudypřítomným protivníkem – elasticitou.

Tato dichotomie nápadně odkazuje k dalším dualitám, které jsme zmínili v předchozích kapitolách. Každé neochvějně hláсанé stanovisko má sklon uzavřít se ve své domnělé nevyvratitelnosti, a ocitá se tak v opozici ke všem dalším názorům, které jsou nyní vnímány jako jemu vnější a potenciálně ohrožující. Humor naopak vždycky ponechává spoustu otevřených dveří pro otázky a, přiznejme si, pochybnosti. Otevírá prostor novým a nečekaným perspektivám, které sice působí na první pohled nebezpečně, při pečlivé analýze nám ale mohou naopak pomoci naši současnou pozici nebo postoj lépe promyslet a v důsledku upevnit – rozšířit jeho základnu. Prasklina v něčem, co se zdálo pevné, neotřesitelné, a svým

způsobem tedy zbavené života, vrhne na danou věc nové světlo. Leonard Cohen v písni Anthem zpívá: „Ve všem jsou pukliny, puklinami proniká světlo.“ Stejná myšlenka se ozývá i ve verši básníka Vladimíra Holana „co je bez chvění, není pevné“.

Další teorie, která se pokouší vysvětlit mechanismus vzniku humoru, byla nejpřesněji formulována v knize Sigmunda Freuda z roku 1905 **Vtip a jeho vztah k nevědomí**. Říká se jí **teorie relaxace** či uvolnění. Zjednodušeně řečeno považuje smích za urychlený výdej mentální energie, mobilizované určitým očekáváním. Očekávání ale nebylo naplněno, energie se stává nadbytečnou a je třeba ji nějak uvolnit. Podobné pojetí nacházíme i v tezi Immanuela Kanta, že „smích je afekt pramenící z náhlé proměny napjatého očekávání v nic“. Freud rozlišuje tři druhy humoru, které ale všechny pocházejí ze stejného základu. První (a pro naše účely nejužitečnější) kategorií je **der Witz** neboli vtip. Zasmát se vtipu znamená podle Freuda uvolnit energii, která by jinak posloužila k zachování a udržení kontroly nad nějakým tabu.

Vtipkování nám umožňuje mluvit společensky přípustnou formou o tématech, která jsou jinak kulturně nepřijatelná a zatlačovaná do pozadí, což se nejvýrazněji týká pohlavního pudu a agresivity. Náš vnitřní cenzor, neustále číhající na projevy těchto nežádoucích impulsů, si může na pár vteřin oddychnout a od srdce se všemu zasmát. Opět narážíme na podobnost mezi touto teorií a Bergsonovými závěry. Prasklina v našem vnímání světa vznikne nárazem dvou jinak důsledně segregovaných aspektů života – jako velmi prudká a živá reakce, při které se k sobě přimknou opačné póly dvou magnetů.

Tento vnitřní princip platí i pro výše zmíněnou teorii nadřazenosti – zdůraznění rozdílu mezi tím, jak by věci měly být (tedy tím, jak v tomto okamžiku nazírám sám sebe), a jak to vypadá, když se provedou nekompetentně (tedy tím, jaký jsem **byl** nebo jaký jsem, když se nikdo nedívá). Jakkoliv mohou být tyto mylné úkony spíše výjimkou než pravidlem, stále někde na pozadí vyčkávají, aby se mohly projevit v našich každodenních činnostech. Schopnost vidět je jako přirozenou součást života, vnímat a reflektovat chyby a nedokonalosti jako dualitu napětí a elasticity, je jedním z obrovských přínosů, které pro nás humor a zvýšená citlivost k němu mohou mít.

Je zjevné, že všechny výše zmíněné teorie a mechanismy

humoru mají něco společného. Dohromady daly vzniknout tzv. teorii inkongruence. Inkongruenci, tedy rozpornost nebo nesoulad, najdeme v podstatě v každém vtipu – verbálním, fyzickém nebo vizuálním. Všichni jsme nejspíš někdy viděli obrázek muže s pilou, který si sám pod sebou podřezává větev. Francouzský komik Jacques Tati ztvárňuje v jednom ze svých filmů pošťáka, který si opře kolo o ohradu. Když chce později ve spěchu na kolo naskočit, přehodí nohu omylem nejen přes sedlo, ale také přes ohradu. Sedí tedy zároveň na kole, zařízení určeném k pohybu, a na dřevěné ohradě, která přirozeně vzdoruje pošťákově touze hnout se z místa. Jeden ze slavných výroků Woodyho Allena zní: „Nevěřím v posmrtný život. Ale pro jistotu si s sebou беру náhradní trenýrky.“

Inkongruence je tedy náhlý simultánní projev dvou skutečností, které jsou obě svým způsobem platné a legitimní, ale které v náhlém vzájemném kontrastu působí zcela neslučitelně.

V eseji **Anatomie gagu** popisuje Václav Havel gag jako setkání dvou automatismů (tj. událostí nebo činností natolik zaužívaných, že se nad nimi nikdo nepozastavuje), které na nás náhle zapůsobí zcela nekompatibilně. Říká také, že gag není nelogický – opírá se ale o dvě rozdílné logiky, které jsou obě platné svým vlastním způsobem, ale navzájem se vyvracejí. Další pohled na tento aspekt humoru nebo smíchu můžeme najít v práci možná nejzakaboněnějšího ze všech básníků (soudě podle jeho ikonické fotografie), Charlese Baudelaira, autora mimo jiné **Květů zla**. V eseji **O podstatě smíchu** píše, že „pokud je smích záležitostí z podstaty lidskou, je také z podstaty rozporuplný, protože je zároveň výrazem nekonečné velikosti i nekonečné nízkosti, která plyne ze zvířecí části naší povahy. Zdrojem smíchu je právě onen neustálý střet těchto dvou nekonečností“.

Přestože také teorie inkongruence byla od svého vzniku zpochybňována (a ovšem i dále rozvíjena), rozporuplnost zřejmě leží v základu každé humorné situace a bez ní není nic skutečně vtipné. Specifické nemocniční prostředí je se svou hierarchií, dramatickými situacemi, přesnými postupy a pravidly pro inkongruenci ideální živnou půdou. Nedá se jí vyhnout, stejně jako není možné vyhnout se v životě chybám. Arthur Schopenhauer přirovnal touhu po nesmrtnosti k touze „opakovat tu samou chybu donekonečna“. Tento

výrok nám může znít poněkud nemilosrdně a ponuře, ale zároveň je přítakáním neustále se měnící podstatě existence, která pořád hledá rovnováhu, aniž jí kdykoliv zcela dosáhne. Staneme-li se v tomto ohledu citlivějšími, začneme-li vnímat tyto drobné vhledy pod povrch zjevného řádu věcí, můžeme se naučit inkongruentní situace řešit zralejším a obecně prospěšným způsobem.

Když vedeme semináře pro studenty medicíny, často se v různých variacích opakuje podobný dotaz: „Jak se můžu jako lékař prezentovat pacientům a kolegům jako člověk otevřený chybám a hravosti, aniž bych zároveň riskoval ztrátu jejich důvěry?“ Praktický, či řekněme profesionální aspekt humoru můžete skutečně s důvěrou nechat na zdravotních klaunech. Nikdo jiný za vás ale neukáže vaši lidskou stránku. Komplexní lidská bytost, která dokáže uznat i svá omezení, je ve skutečnosti důvěryhodnější než zdravotnický supermuž či superžena, kteří se ostatním pořád ukazují jen v tom nejlepším světle.

Ilustrovat si to můžeme na dvou různých příkladech z jiných oblastí života. Legendární brazilský fotbalista Pelé se kdysi účastnil filmového natáčení a jeho úkolem bylo s co největší přesností nedat gól. Záběr se točil opakovaně a členové filmového štábu žasli nad tím, jak je Pelé schopen minout branku tolikrát po sobě naprosto stejným způsobem. Jeho fotbalová dovednost mu umožnila být dokonalý i při tom, když dělá „chybu“. Jiný, opačný příklad – v rámci jednoho televizního pořadu byli lidé z publika vyzváni, aby předali moderátorce růži tak, „jak by to udělal Charlie Chaplin“. Vybraní diváci se snažili co nejvíce napodobit slavného komika, takže zakopávali a padali o sto šest a... nebylo to ani trochu vtipné. Z toho lze vyvodit, že pokud by Charlie Chaplin (či lépe jeho filmová postava) měl předat dámě růži, udělal by to pravděpodobně nejgalantněji a nejzdvořileji, jak by uměl. Vtipná by na tom byla právě nenaplněná možnost, že každou chvíli nastane nějaká katastrofa, protože Chaplin se v tolika předešlých situacích projevil právě tak. Pelé i Chaplin byli totiž především celiství a zralí lidé, kteří měli plnou kontrolu nad svým konáním. Nemuseli nikomu nic dokazovat tím, že by pokaždé dělali, co se od nich očekává.

Epistemologie, filozofická disciplína zabývající se poznáním,

rozlišuje tři druhy poznání. Znat můžeme fakta (člověk, který úspěšně završil studium medicíny, se stává lékařem), jednotlivé kroky určitého postupu (například při přípravě léčivého přípravku), a konečně lze poznat i jiného člověka. Tato poslední kategorie poznání se ale řídí jinými pravidly. Poznání jiné lidské bytosti vyžaduje reciprocitu, a nikdy tedy nemůže být jednostranné. Nemohu například tvrdit, že znám sira Alexandra Fleminga, protože zemřel několik desetiletí před tím, než jsem se narodil. Zním jeho jméno, jeho přínos lékařskému oboru, ale neznám ho jako člověka. Chceme-li někoho opravdu poznat, pak nestačí zjistit si informace, které se ho týkají, a stačit nebudou ani dokumentární filmové záznamy – je třeba vstoupit na vrtkavé pole vzájemné komunikace. Nezapomínejme, že v této oblasti není nic, co by bylo předem dané a neměnné. Naše dojmy, pocity nebo názory na určitou osobu se mohou měnit. Někoho opravdu poznat znamená poznat ho v rámci stále se měnících okolností, získat s tímto člověkem aktivní zkušenost v reálných životních situacích. V tomto kontextu se někdy připomíná, že „poznat“ člověka v biblickém smyslu znamená vstoupit s ním do sexuálního vztahu – v poznávání druhých lidí, aniž by bylo třeba zacházet do extrémů, hraje roli mnohem víc než jen pouhá výměna faktických informací.

Nezákladnější podstata mechanismu humoru by se tedy dala shrnout jako pocit prosté radosti a sounáležitosti, který vyvěrá z hodnotně a smysluplně stráveného času s jinými lidmi. A jelikož víme, že humoru se nejlépe daří mezi lidmi, kteří dosáhli alespoň nějaké vzájemné blízkosti, dává nám smysl – a to i ve zdravotnickém prostředí – investovat trochu času do komunikace nad rámec nezbytných povinností. Právě tam humor nachází živnou půdu.

Existuje mnoho dalších pečlivě cizelovaných teorií o mechanismech vzniku humoru a smíchu. Celá řada akademiků zasvětila tomuto předmětu zkoumání svou vědeckou kariéru – jsou to například Victor Raskin, John Morreall nebo Willibald Ruch. Na závěr této kapitoly si představme alespoň jedno relativně nedávné rozšíření teorie inkongruence od Jerryho Sulse a Thomase Schultze. Inkongruence podle nich sice tvoří základ většiny (pokud ne rovnou všeho) humoru, některé inkongruence v nás ale mohou vyvolat jen zmatek nebo rozpaky a nevedou ke kýženému účinku – smíchu. Zmatení

by koneckonců mohlo být jedním ze synonym inkongruence. Inkongruentní situace proto můžeme rozdělit do dvou typů – ty, které nabízejí rozřešení, a ty ostatní. Smích v nás vyvolávají spíše takové inkongruence, které jsme nakonec schopni racionálně uchopit a vysvětlit. Vzpomeňme si na příklad s Jacquesem Tatim, který seděl zároveň na ohradě i na kole. Ve chvíli, kdy se nám podaří přijít na rozpor, který je v příběhu nastražen (u dobrých vtipů se objevuje nečekaně a překvapivě), rozesmějeme se, ať už nahlas či vnitřně, pochopením a úlevou. Vtipný ale může být i druhý typ inkongruencí, který prodlužuje náš pobyt ve světě nonsensu a absurdity na neurčito – stačí jen uvědomit si a přijmout, že jsme padli do logické „pasti“. Zde je příklad takového vtipu, který ocení především děti: Víte, proč ještě nikdo neviděl slona schovávat se na stromě? Protože se schovává fakt dobře. Položením otázky v nás vypravěč okamžitě vyvolá očekávání nějakého druhu racionální odpovědi. I když jsme ale schopni dešifrovat skrytou logickou strukturu takového vtipu, nadále zůstáváme v temnotách – ve světě, jehož pravidla jsou prostým rozumem neuchopitelná. Typům humoru preferovaným různými věkovými skupinami se budeme více věnovat v kapitole Humor pro různé věkové skupiny. V této kapitole jsme nedopřáli prostor různým dalším praktickým nástrojům či „mechanismům“ humoru, které budou povědomé každému, kdo se humorem a komedií zabývá profesionálně. Jsou to například načasování, rytmus, opakování, rutina, running joke, slapstickové dovednosti, fyzická komedie a další. Účelem této knihy pochopitelně není dělat z čtenářů profesionální komiky (to by ostatně nedokázala žádná kniha). Přesto jsme přesvědčeni, že každý z nás je v menší či větší míře schopen humor chápat a používat ho jako nástroj pro zlepšování mezilidských vztahů a snižování napětí ve stresovém prostředí. Tak jako není třeba být profesionálním malířem, aby si člověk vybral oblečení s jistou mírou citlivosti k barevným kombinacím, jsme všichni vybaveni také určitým nadáním k humornému jednání. Pokud ovšem máte pocit, že jste jednou z mála vzácných výjimek, můžete stále ještě přizvat humor do svého života tak, že ho začnete oceňovat u druhých. Jedno upřímné srdečné zasmání může totiž lidem kolem vás prospět mnohem víc než opakované polovičaté pokusy je rozesmát.

Druhy humoru používané ve zdravotnictví

/ Gary Edwards

„Při čtení knih o zdraví buďte opatrní, tisková
chyba by vás mohla stát život.“

Mark Twain

K problematice různých druhů humoru lze přistupovat, jak jinak, různě. Jedním ze základních způsobů klasifikace humoru je dělení na pozitivní a negativní. Spíše než jak je humor přijímán, se ale toto dělení týká záměru, s jakým je vytvářen. Podle Sigmunda Freuda je vtipkování společensky přijatelný způsob, jak se vypořádat s represivními aspekty civilizovaného života. Ve svém díle popisuje čtyři druhy vtipů: sexuální, nepřátelské, agresivní a skeptické. Freud také formuloval teorii „šibeničního humoru“, ke které se dostaneme později. Na okraj je nicméně nutno poznamenat, že se nám podobně jako v případě básníka Baudelaira přes veškerou snahu nepodařilo najít fotografii, na které by se Sigmund Freud usmíval – naši jsme nicméně jednu, na které vypadá legračně, protože se snaží zvednout nohu nad hlavu.

Dalším přístupem k typologii humoru je jeho rozdělení na jiné dvě skupiny: spontánní a formální. **Formální humor** je definován jako vyprávění vtipů, provádění kanadských žertíků nebo vyprávění legračních historek. **Spontánní humor** je naproti tomu situační, rodí se z tvůrčího potenciálu a je inspirován aktuálními okolnostmi nebo vtipnými postřehy, které se k těmto

okolnostem vztahují. Úspěch spontánního humoru závisí na správném načasování a na okruhu přítomných (Emerson, 1963, str. 11–12). V nemocničním prostředí je zjevně více prostoru pro spontánní než pro formální humor. Částečně je to tím, že nemocnice není vnímána jako místo, kde by člověk humor a zábavu cíleně vyhledával. Pacienti nepřicházejí do nemocnice připraveni vyprávět vtipy nebo veselé historky – v daný moment je pro ně samozřejmě prioritou jejich zdravotní stav.

V této kapitole se pokusíme typologii humoru osvětlit pomocí klasifikace kladoucí důraz na ty jeho druhy, které jsou nejlépe použitelné ve zdravotnictví. Vždy by přitom mělo být zřejmé, jak se tyto druhy humoru řadí do výše zmíněných kategorií: pozitivní/negativní a spontánní/formální.

Jemný humor – obyčejný úsměv

Čtyřletého Tomáška vedou skrz obří dveře na oddělení chirurgie. Ví jenom to, že ho brzy čeká něco děsivého, něco, čemu se říká „operace“. Cítí napětí své maminky, která mu svírá paži, napětí, které v očekávání obávaného okamžiku roste už několik dní. Tomáška dovedou až k přijímacímu pultu sester, přes který nevidí – zírá na strop a křečovitě se drží mámy. Sestra Anna obejde pult, přiděpne si k němu a usměje se. Je to první úsměv, který chlapec vidí za dlouhou dobu. Sestra mluví něžně a úsměv jí z tváře nemizí ani na okamžik. Pokládá chlapci otázky, na které se snadno hledají odpovědi. Když mu nakonec řekne, že všechno bude dobré, Tomáš se trochu uvolní. Přesně takový přístup potřeboval.

Jemný humor je způsobem existence, výrazem lidskosti, signálem přijetí, pochopení a empatie. Vnější projevem tohoto způsobu bytí je obyčejný úsměv. Jak víme, úsměv je signál, kterým druhým vzkazujeme, že jsou vítáni. Vysílá zprávu o tom, že nejsme hrozbou. Úsměv signalizuje inkluzi.

Považujeme-li obyčejný úsměv za jednu z forem humoru, je jasné, že většina, ne-li všichni zdravotníci humor ve vztahu k pacientům používají běžně. Jemný humor zahrnuje také běžné projevy ohleduplnosti a neformální komunikaci s prvky péče a laskavosti, jako je například přátelský pozdrav nebo odlehčená konverzace doprovázená většinou srdečným úsměvem. Jemný humor je hluboce zakořeněn v naší lidskosti a jeho hybnou silou je empatie. Používání jemného humoru je

známkou vysoké úrovně vnímavosti a může se tak projevat i schopností odhadnout potřeby ostatních lidí. Proto se zdá, že zdravotníci, kteří jsou empatictí a nenuceně a automaticky zapojují jemný humor, jsou pro tuto práci dokonale vybaveni a ve zdravotnickém prostředí se jim daří. To ale neznamená, že se empatie a jemný humor nedají naučit, rozvíjet a vědomě používat. Troufáme si tvrdit, že vědomým a pravidelným používáním jemného humoru se za nějakou dobu může tento způsob komunikace stát vaší druhou přirozeností, neoddělitelnou složkou poskytování zdravotní péče, až se postupně promění v integrální součást vašeho přístupu k práci. Výhody tohoto „nastavení“ se projeví zejména v rostoucím uspokojení z práce a v pozitivních reakcích ze strany pacientů.

V této souvislosti by bylo vhodné zmínit tzv. zpětnovazební smyčky. Náš emocionální stav ovlivňuje náš stav fyzický a obráceně. Pokud například člověk, který je od narození slepý, vyhraje nějakou soutěž, vymrští ruce do vzduchu ve vítězném gestu, aniž by v životě někoho viděl toto gesto udělat – zjevný důkaz, jak naše emoce ovlivňují fyzickou reakci těla. Funguje to ale také obráceně. Zaujmeme-li tuto vítěznou pozici s rukama nad hlavou, nastavujeme se tím na prožívání úspěchu. A naopak, pokud nastavením těla simulujeme prohru – shrbená záda, pokleslá ramena, tělo uzavřené do sebe – nastavujeme se na neúspěch (až budete příště sedět shrbení na židli a koukat do počítače, vzpomeňte si na to).

Podobné je to i s pocitem štěstí. Splníme-li podmínky Duchenneova úsměvu – zdvižení koutků úst, stažení obou hlavních lícních svalů a zároveň vytažení tváří zapojením kruhových očních svalů – a vydržíme v této „pozici“ dvě minuty, naše nálada se zlepší, protože se nastavujeme na pocit štěstí. Gene Anderson na to poukazuje ve dvou nezávislých studiích, které v roce 1994 publikoval časopis Scientific American Magazine. Jeden výzkum pochází z wisconsinské univerzity v Madisonu, druhý z kalifornské univerzity v San Franciscu. Oba shodně potvrdily, že záměrný Duchenneův úsměv stimuluje v mozku elektrickou aktivitu, která podporuje pocit radosti. Když se usmíváte, posíláte tedy svému mozku signál, který se přetaví v pocit štěstí a pohody, a dokonce podpoří váš imunitní systém.

Zde je několik konkrétních způsobů, jak se dá jemný humor aplikovat v nemocničním prostředí:

Oční kontakt. Navážete-li s pacientem oční kontakt, který navíc doprovodíte laskavým úsměvem, vysíláte jasný, uklidňující signál.

Vstupujte k pacientům do pokoje plně přítomni. Vstupte, nadechněte se a vydechněte, vyhodnoťte situaci na pokoji, napojte se na pacienta v podobě krátkého neformálního rozhovoru. Investujete-li do pacienta pár vteřin navíc, žádný čas tím neztrácíte – ve světě mezilidských vztahů se jedná o dlouhodobou investici s dobrou návratností.

Vědomě se rozhodněte začít v každém pokoji a s každým pacientem znovu, jako od začátku. Minulého pacienta prozatím pusťte ze zřetele a otevřete se tomu následujícímu. Pokud jste se s ním setkali už dříve, na okamžik si zkuste vaše poslední setkání přehrát v mysli, připomenout si předešlou konverzaci a navázat na ni hned s pozdravem.

Na každém pokoji by se vaše první myšlenka měla týkat pacienta, ne úkolu, kvůli kterému jste přišli. Tuto dovednost můžete trénovat tak, že se pokusíte každého pacienta pozdravit osobním a laskavým způsobem a stejně tak se s ním při odchodu z pokoje i rozloučit. Zkuste pozdrav ušít každému pacientovi na míru a použijte při něm něco konkrétního, co se vztahuje pouze k tomuto jednotlivci. Nejjednodušším způsobem je oslovit pacienta jménem, např.: „Dobrý den, pane Novotný, jak se vám dnes spalo?“ nebo „Dobrý den, pane Novotný, nechcete otevřít okno a vyvětrat? Trocha čerstvého vzduchu vám určitě udělá dobře“. I to je způsob, jak pacientům vrátit do života trochu „normálnosti“, ze které byli vytrženi a vsazeni do neznámého prostředí, kde často nezbývá prostor na obvyklá společenská pravidla a ohledy.

Stručně řečeno: budete-li rozvíjet svou schopnost používat jemný humor, stanete se pravděpodobně nejen oblíbenějšími u kolegů i pacientů, ale i vás samotné bude práce víc bavit a přinášet vám více spokojenosti.

Černý humor

Černý nebo také šibeniční či morbidní humor odkazuje k temnému, negativnímu nazírání obecných nebo osobních

životních okolností. Černý humor pracuje s extrémí a břitkostí. Může být podáván zcela suše, může ho ale také provázet pousmání nebo pomrknutí, aby bylo zřejmé, že daný výrok není myšlen úplně vážně. Černý humor je ve zdravotnictví hojně používán jak lékaři, tak sestrami, což vzhledem k typu prostředí dává smysl – černý humor je totiž užitečným nástrojem pro každého, kdo potřebuje uvolnit napětí generované každodenní konfrontací s nepříjemnými skutečnostmi. Nesmíme přitom ale zapomínat, že při jeho užívání je třeba dbát zvýšené opatrnosti. Černý humor často vzniká bez přípravy, tzv. spatra, a může být příjemcem nesprávně pochopen. Pokud pacient zaslechne nějakou poznámku tohoto typu, kterou si mezi sebou vymění lékař a sestra, může ho to zmást a způsobit nepříjemné nedorozumění. Používá-li na druhou stranu tento druh humoru sám pacient, může to být pro lékaře signál, že velmi dobře chápe svou situaci. Pacient, který používá černý humor, také dává svému okolí jasný signál, že je otevřený i dalším druhům humoru, což by nemělo zůstat bez odezvy. Autorství termínu „černý humor“ se připisuje Brucei Jayi Friedmanovi. Podle Friedmana je absurditě učiněno zadost už jen pouhým zaznamenáváním událostí současného světa (Vera M. Robinsonová, str. 89). V. Robinsonová dále říká, že „satirikové byli nuceni překročit hranice satiry, protože toto pole mezitím obsadili reportéři a novináři“. Konečně bychom černý humor mohli definovat jako „hořké zdůraznění absurdity, které nás rozesměje, abychom nemuseli plakat“. Joseph Heller o své slavné knize **Hlava 22** jednou řekl, že chtěl lidi rozesmát, ale vzápětí byl sám zaskočen, čemu se to jeho čtenáři vlastně smějí. Robinsonová dále zmiňuje A. Ziva (1984) – černý nebo morbidní humor je podle něj obranným mechanismem, který se nevztahuje jen na téma smrti, ale také na všechny další oblasti spojené se strachem. Tento druh humoru tedy upřednostňuje sebeobranu před rezignovaností – jako když si pískáme ve tmě, abychom se zbavili strachu. Možnost zasmát se věcem, které jsou děsivé nebo smutné, chrání naše duševní zdraví. To může být také důvod, proč je černý humor tak rozšířený mezi pacienty v paliativní péči, například v hospicích. Možnost zasmát se nevyhnutelnosti blížící se smrti je jeden z velmi důležitých způsobů, jak udržet strach na uzdě a znovu získat pocit důstojnosti.

A ještě jedno upozornění na závěr: pokud pacient použije černý humor, nemusí být vždycky vhodné reagovat použitím stejného typu humoru. Mohli bychom tak totiž v pacientovi naopak podpořit fatalistický výhled, který může vést k apatii a podkopání celkového procesu uzdravování.

Sarkasmus

Pacient, který dlouho seděl v čekárně, je konečně zavolán do ordinace. Lékař se omlouvá za tak dlouhé čekání, na což pacient odpoví: „Vidíte, a já myslel, že tu mou nemoc budete chtít vidět v raném stadiu.“

Sarkasmus pochází z řeckého slova „sarkazein“, což znamená trhat maso jako psi, a je pro něj charakteristické cynické a kousavé (v tomto případě tedy vlastně doslova) glosování. S použitím ironie se sarkasmus pokouší něco zesměšnit nebo nad tím vyjádřit pohrdání. Sarkasmus je vždy slovním útokem, bývá podáván nepřátelsky se záměrem ranit příjemce, často za doprovodu pasivně agresivních gest. Sarkasmus je v něčem podobný hrubějším formám vtipkování, ale liší se záměrem. Zatímco sarkasmus je jakousi spontánní erupcí negativity, obhroublé žertování se snaží dosáhnout vtipnosti poukazem na zjevné protiklady nebo extrém. Profesor lingvistiky na Manchester College v Minnesotě John Haiman říká v knize *Talk is Cheap*, že existují různé podoby sarkasmu, a popisuje, jak sarkasmus rozeznat podle intenzity, barvy a výšky hlasu a intonace. Příkladem může být obyčejné slůvko „pardon“. Vyslovíme-li je s přízvukem na první slabice a s klesající intonací, jedná se o skutečnou omluvu. Pokud ale uslyšíme někoho říkat „parDON“ s přízvukem na druhé slabice a se stoupající intonací, vnímáme, že slovo je spíše výčítkou než omluvou.

Sarkasmus má mnoho společného s ironií, ale jak upozorňuje Haiman, existují mezi nimi zásadní rozdíly. Za prvé: „ironická může být i situace, ale pouze lidé dokáží být sarkastičtí“. Za druhé: „ironičtí můžeme být i bez předchozího záměru, ale sarkasmus je vždy vědomý“. „Podstatou sarkasmu je, že se jedná o neskrývanou ironii, kterou mluvčí záměrně užívá jako formu verbální agrese.“ (Haiman, str. 20)

Patricia Rockwell, odbornice na sarkasmus z univerzity v Louisianě, zkoumala výrazy obličeje lidí pronášejících

sarkastické komentáře. Jejich nejvýraznějším znakem bylo, že se méně často dívali posluchači do očí.

V nemocničním prostředí signalizuje sarkasmus frustraci, vztek nebo obojí. Pokud pacient používá tento druh humoru, buďte velice opatrní s reakcí a pamatujte: „neberte si to osobně“. Zkuste si představit, odkud se jeho zloba vzala a co mohlo takovou reakci způsobit. Pacient se potýká s něčím nepříjemným, co navíc nemusí nutně souviset s tím, na co si stěžuje. Může to také prostě být způsob, jak odrážet lítost vyjadřovanou okolím, a znovu tak získat ztracenou důstojnost. Pečlivě uvažte, jak na sarkastickou poznámku reagovat, protože odpovědět stejným způsobem může vést k dalšímu vystupňování napětí. Podobně břitká odpověď povede téměř nevyhnutelně k nepříjemné slovní výměně. Použití sarkasmu ze strany pacienta lze ale na druhou stranu také vnímat jako zdroj cenných informací a diagnostický vhled do pocitů frustrace a/nebo vzteku, které pravděpodobně zakouší.

Intelektuální humor

Intelektuální humor vyžaduje operativní myšlení a zapojení pokročilých kognitivních schopností. Jeho sídlo je v jazyce a využívá verbální vtipy a hádanky. Humor tohoto typu často pracuje s kulturními nebo sociálními odkazy a téměř vždy se ukrývá v nečekaném zvratu, v poslední větě, která nás překvapí, zaskočí a vyvolá veselou reakci. Intelektuální humor nepochybně spadá do kategorie formálního humoru – je plánovaný a předem promyšlený.

Intelektuální humor se začíná rozvíjet u dětí někdy ve věku mezi 5 a 10 lety. Obecně lze o tomto druhu humoru říct, že v porovnání se všemi ostatními u něj budete muset investovat více času, než se s pacientem dostanete do bodu, kdy jej budete moci používat. Když už tam ale jednou budete, můžete se opřít o skutečně pevný vztah, postavený na podobném vnímání a sdílené radosti. Intelektuální humor může fungovat oboustranně. Často ho iniciuje nejen personál nemocnice, ale i sami pacienti, a funguje dobře i mezi zdravotníky navzájem. V některých zařízeních pro seniory se rozdávají humoristické knížky a klienti mají dobrovolný úkol vyprávět každý den lékaři na vizitě nový vtip. Říkat vtipy je totiž stejně přínosné jako je poslouchat, ne-li přínosnější.

Význam hravosti

Mezi humorem a hrou existuje úzký vztah a podle některých odborníků může být humor funkční jen v „hravém“ prostředí. Hravost je tedy neoddělitelně spjata se všemi podobami humoru. Hra je také považována za základní prvek v rozvíjení smyslu pro humor. Hravost ale může být považována za jeden z druhů humoru i sama o sobě. Práce zdravotních klaunů jednoznačně dokazuje, jak dobře hravost funguje v nemocničním prostředí. Člověk ale samozřejmě nemusí být klaunem, aby byl hravý. Rozumět tomu, proč se smějeme, může být užitečnou pomůckou při efektivním používání humoru v každodenní práci, a hravost je vstupní branou do tohoto světa. Pochopíme-li, že základní složkou každého typu humoru je okamžik překvapení, otevírá se nám nepřeborné množství možností, jak ve své práci hravost využít. V kapitole o praktických nástrojích a tipech najdete řadu konkrétních nápadů, jak hravost zapojit do každodenní praxe. Jedním z nejjednodušších způsobů, jak si vyzkoušet hravost, je nosit sezónní doplňky – třeba o Vánocích chodit s čepicí Santa Clause nebo o Velikonocích se zaječími oušky. U pacientů to většinou vyvolá spontánní úsměv, a dveře k humorné interakci se pootevrou.

Hravost má ale nejčastěji podobu mentálního nastavení – je způsobem života, který vnáší lehkost do vaší důležité práce, aniž by ubíral zdravotnickému prostředí na významu a důvěryhodnosti.

Slovy nizozemského kulturního historika Johana Huizingy: „Přítomnost hry není spojena s žádnou konkrétní fází vývoje civilizace nebo pojetím vesmíru. Jakákoliv myslící osoba může na první pohled vidět, že hra je skutečnost sama o sobě, i kdyby v jejím jazyce neexistoval žádný obecný koncept, který by ji vyjádřil. Hru nelze popřít. Kdybyste chtěli, můžete popřít téměř všechny abstraktní jevy: spravedlnost, krásu, pravdu, dobro, mysl, Boha. Můžete popřít vážnost, ale nepopřete hru.“
Inspirativní praktické nápady pro rozvoj vaší vlastní hravosti najdete v kapitole Praktické rady.

Humor a mezilidské vztahy

/ Maria Gundolf

„Smích je ta nejkratší
vzdálenost mezi dvěma lidmi.“

Victor Borge

Představte si následující situaci: vcházíte do pokoje, kde na vás čeká osmiletý kluk jménem Marek. Má dostat injekci. Vešli jste vybaveni vším potřebným pro daný úkon a blížíte se k posteli. Marek se vůbec neschovává vyděšeně za maminkou – naopak, sedí vzpřímeně na posteli a zvědavě vás vyhlíží.

Nepředstavitelné? Výmysl? Scéna z kýčovitého filmu, který nemá nic společného s realitou? A přitom je to každodenní výjev ze zdravotnictví. Říkejme mu třeba ideální scénář. Pokud zdravotní výkony probíhají tímto způsobem, není to dílem náhody, ale výsledkem vědomého rozhodnutí – VAŠEHO rozhodnutí využít hned při prvním setkání s Markem humor. Právě při prvním setkání totiž pokládáme základy odlehčené atmosféry před samotným zdravotním zákrokem a zároveň dáváme jasně najevo, že humor pro nás hraje v komunikaci zásadní roli. Humor je klíčem ke vztahu – ke vztahu pevnému, trvanlivému a spolehlivému, a to dokonce i v kritických situacích. Je to klíč, který stojí za to používat.

Slovo „humor“ pochází z latinského „umore“, což znamená „vlhkost“ nebo „tělesná tekutina“. Lékařství ve středověku a v období renesance popisuje ideální rovnováhu čtyř tělesných tekutin, které přeneseně představují zlobu, melancholii, veselost a flegmatismus a určují temperament dané osoby.

Tato definice nám pochopitelně zní velmi archaicky, ale odkaz těchto dávných generací lékařů je stále aktuální: lidé, kteří jsou vyrovnaní a přistupují ke svému okolí a všem jeho nedostatkům s nadhledem, mívají humor na své straně. Podstata humoru tedy

není statická, ale naopak velmi proměnlivá a i z fyziologického hlediska lidská – stačí si vzpomenout, že lidské tělo je ze 70 % tvořeno vodou. Když autoři jako Michael Titze mluví o humoru jako o „sociálním lubrikantu či pojivu“, vystihují tak trefně jeho variabilní a zároveň stmelující podstatu.

Už prostý úsměv je nezaměnitelným signálem. Osoba, která jej vysílá, vám dává najevo, že se můžete uvolnit a neohroží vás od ní žádné nebezpečí. Jediný úsměv může rozptýlit obavy ze zdánlivě nepřátelského prostředí a změnit atmosféru z klinicky sterilní na neformální a přátelskou. Tomuto tématu jsme se podrobněji věnovali v kapitole Lidský humor a humorní lidé. Tento účinek humoru, tedy uvolnění nahromaděného napětí, má kořeny v lidské evoluci. Jeho použitím naznačujeme absenci bezprostředního ohrožení a navozujeme tak pocit bezpečí a sounáležitosti se skupinou. Těchto pocitů se v nemocničním prostředí spíše nedostává, což platí pro pacienty stejně jako pro vás. Vaše setkání s pacientem se zásadně liší od běžného osobního společenského kontaktu, při kterém se můžete uvolnit a chovat se tak, jak je pro vás v sociálních interakcích přirozené. Kontext, ve kterém se s pacientem potkáváte, je neosobní a od vás se očekává především profesionalita a efektivita. S kolegy se můžete občas zasmát, vyměnit si nějaký ten kompliment nebo si zavtipkovat během předávání služeb. Ale s pacienty? Jakkoliv bývá humor většinou v každodenní komunikaci zastoupen, mnozí lidé si myslí, že humor a profesionalita nejdou dohromady. Zdraví a nemoc jsou koneckonců „vážné věci“. V pacientech ale vytěsnění humoru ještě více oslabuje pocit normálního života v prostředí, které je už tak velmi vzdálené jejich běžným normám. Humor spojuje, a plní tak důležitou společenskou funkci v prostředí, kde další sociální normy často selhávají – nemocniční pacient bývá pasivní, má minimum soukromí a je odříznut od svých obvyklých sociálních vazeb a zvyklostí.

„Humor nabízí mechanismus, jak se s těmito rušivými sociálními skutečnostmi a se všemi vnějšími tlaky, které na jedince vyvíjí společnost a systém, vypořádat. Pomáhá v navazování vztahů, zmírňuje společenské konflikty, působí jako společenský kontrolní mechanismus, podporuje solidaritu a kohezi ve skupině, usnadňuje změnu a přežití v systému.“

(Robinson, 1991, str. 53)

Humor se může náhle objevit v jakékoliv situaci, tak proč ho nepoužívat vědomě? Proč nevyužít pro nastavení tohoto způsobu komunikace hned první kontakt, první setkání? První dojem je klíčový pro další vývoj každého vztahu. První setkání bude vždycky jedinečné, natolik určující a zásadní, že je velmi těžké první dojem později změnit. Důvod hledejme v lidském mozku: informace nevyhodnocujeme pokaždé znovu a nezaujatě, spíš je zpracováváme sekvenčně.

„Disproporční vliv prvního dojmu souvisí s tzv. haló efektem,“ popisuje psycholog Arthur Dobrin, „což je jev, při kterém pozitivní vlastnosti jedné věci nebo její části zvyšují pravděpodobnost podobně pozitivního hodnocení u dalších s ní souvisejících věcí nebo celku“.

Vraťme se k situaci, kterou popisujeme na začátku kapitoly. Pokud jste vstoupili do Markova pokoje a místo strachu či odmítání jste v něm naopak vzbudili radostné očekávání, možná je to tím, že jste hned při prvním setkání vyjádřili upřímný zájem o jeho plyšového králíčka, dali jste mu legrační hádanku nebo jste si spletli dveře na chodbu s dveřmi na záchod. Ať už jste použili jakýkoliv druh humoru, pro Marka už nejste jen doktor nebo sestra, ale hlavně a především lidská bytost, člověk, kterému může důvěřovat. V případě dospělého pacienta na sebe váš smysl pro humor možná vezme jinou podobu, ale podstata zůstává stejná: kdo by zůstal vážný, když je mu nemocniční oblečení nabídnuto jako designový kousek z francouzského módního domu.

Seznam možností a způsobů, jak zapojit humor do zdravotní péče hned od prvního setkání s pacientem, je skutečně dlouhý. Konkrétní příklady najdete v kapitole Praktické rady. Mluvíme-li o humoru, který spojuje, nemyslíme tím ale schopnost vyprávět zábavné historky nebo oslňovat okolí svým ostrovtipem, po kterém následují salvy smíchu. Každý si může vytvořit svou vlastní příruční brašnu plnou humoru, do které si poskládá a postupně přibaluje všechno to, co je mu osobně blízké. Ve výsledku je ale nejdůležitější záměr, který bude ostatním srozumitelný a blízký.

„Osoba s ‚dobrým smyslem pro humor‘ je někdo, kdo sám sebe i ostatní pozoruje s určitým odstupem. Někdo, kdo vnímá život z posunutého úhlu pohledu, odkud se mu může smát, ale zároveň zůstat v pozitivním kontaktu a emocionálním napojení

s lidmi a událostmi.“ (Moody, 1978, str. 47)

Pokud tedy nejen kráčíte životem se smyslem pro humor, ale také ho aktivně do svého života zapojujete, stavíte si tak most ke svým pacientům a podporujete je, aby sami dokázali svou situaci vidět i z humorné perspektivy. Kdybychom si vypůjčili kulečnickovou terminologii, někdy je užitečné „zahrát kouli o mantinel“, jinými slovy nemířit humor na pacienta přímo. Můžete nejprve použít zkušební „šťouch“ v podobě humorné poznámky o sobě nebo o nějakém obecném tématu a sledovat reakci (viz kapitola Kdy ano, kdy ne). Pacient se pak může zasmát proto, že s vámi sdílí podobný smysl pro humor, nebo ze zdvořilosti, aby nebyl za morouse, i když mu vtip zrovna povedený nepřišel. I pokud se pacient vaší poznámce nezasměje vůbec, pořád ještě máte šanci vzít všechno zpět prostým doznáním: „To byl jen vtip!“ Z tohoto druhu nepřímého humoru mohou mít při prvním setkání užitek všichni. Vy nejdete s kůží na trh a neztratíte tvář, když se vám vtip náhodou nepovede. A pacient dostává v obou případech jasný signál: že bude nadále komunikovat na lidské úrovni s někým, kdo má smysl pro humor a je tolerantní k chybám, ať už je dělá on sám, nebo někdo jiný. Pacient tak pocítí úlevu – vidí, že je přijímán jako lidská bytost, a ne jako diagnóza (nebo ještě hůř, jako biologická jednotka). I on může dělat chyby, případně se ke svým chybám přihlásit, jako to udělal vtipkující lékař. Humor je dokonalý nástroj k prolomení ledů a ve zdravotnickém prostředí je také za tímto účelem záměrně využíván. Lékaři ve Zdravotním institutu pro léčbu pomocí humoru, což je rehabilitační jednotka Baptistického zdravotního střediska INTEGRIS v americké Oklahomě, si například neumějí představit vizitu bez „vtipu dne“, který je součástí jejich každodenní rutiny. „Používání ‚vtipu dne‘ – i když některé vtipy byly příliš předvídatelné na to, aby byly skutečně vtipné – sloužilo k prolomení ledů v komunikaci s pacientem. Vizita se proměnila z klinické procedury nahánějící strach v neformální a přátelskou událost.“ (Scholl, 2007)

Dobry hostitel dokáže nastolit příjemnou a družnou atmosféru u večerní tabule jedinou humornou poznámkou. Stejný účinek má humor i ve vztahu k pacientům. Kdyby byl humor vlak, byl by to ten nejrychlejší, nejpřímější a nejlevnější spoj. Humor spojuje a velmi účinně pomáhá v budování vztahů – dokonce

i v nemocnici, kde jsou podmínky pro vznik okolnostmi nezatížených vztahů složité. Většinou jde o setkání vzájemně si cizích lidí, často za dramatických nebo život ohrožujících okolností – na opatrné seznamování nebývá čas. „Partneři“ takového dialogu – na jedné straně vy, na druhé pacient – o sobě mají velmi málo informací a jejich cesty se zanedlouho opět rozdělí. Pacient musí svěřit svou důvěru do rukou lékařů nebo zdravotnických pracovníků, vy zase očekáváte od pacienta spolupráci při vámi poskytované zdravotní péči. Žádná forma interakce nedokáže vzbudit důvěru stejně rychle jako humor. Začnete-li díky humoru odlehčeně a úspěšně, může i následná vážná konverzace probíhat v uvolněné atmosféře, kde je místo i pro emoce a strach, které by pacient třeba jinak nedal najevo. Z této situace mají opět prospěch obě strany. Pacient zůstává uvolněný a vy získáváte celistvější obraz o jeho osobnosti – máte tak možnost lépe porozumět jeho potřebám a získat si jeho důvěru.

Jiný příklad: devítiletou Kláru srazilo auto. Nemá viditelná zranění, je ale potřeba ověřit, zda jsou v pořádku její motorické a kognitivní funkce.

První verze: Vyptáte se matky na všechny podrobnosti a poté provedete standardní vyšetření. Klárka bude nejspíš trochu vystrašená a na otázky bude odpovídat krátkými větami. Vysvětlíte jí pouze to, co je nezbytné pro základní úroveň spolupráce, učiníte patřičné závěry a sdělíte je matce. Za pět minut je po všem. Klára je ráda, že vyšetření skončilo, a vy za chvíli už ani nebudete vědět, jak se dívka jmenovala.

Druhá verze: Pozdravíte Kláru a její matku, zeptáte se holčičky na jméno, představíte se. Zatímco mamince nabídnete, aby se pohodlně posadila, přesunete svou pozornost na Kláru. Požádáte ji, aby vám popsala, co se stalo. Pak se zeptáte: „Takže to auto je úplně na šrot?“ Klárka se na vás překvapeně podívá a usměje se. Poté jí vysvětlíte, co přesně budete dělat. Zeptáte se jí, jaké má koníčky, jaké ji baví sporty. Řeknete jí, že vaši dcery bude brzy taky devět let a že byste jí rádi koupili k narozeninám knihu, ale nevíte jakou. „Co ráda čteš?“ zeptáte se. Klárka začne vyprávět o své oblíbené knize a živě popisuje hlavní postavu. Mezitím dělá všechno, co od ní v rámci vyšetření – které probíhá souběžně s konverzací – potřebujete. Hlavním předmětem

zájmu se ale zdá být právě konverzace, což je Kláře příjemné. Prohlížíte ji, posloucháte a přirozenou cestou získáváte všechny lékařské informace, které potřebujete. Nakonec Klára opouští vyšetřovnu s úsměvem.

Při první verzi se rozloučíte jako lékař a pacient. Při druhé verzi už nejste jenom to – stáváte se dvěma lidmi, kteří sdílejí pozitivní zkušenost. Klára si odnáší příjemnou vzpomínku na návštěvu nemocnice, a bude-li to nezbytné, bez obav přijde zas. Vám se zase podařilo stanovit solidní, celostní diagnózu, a navíc jste získali skvělý tip na dárek pro dceru.

Použití humoru v počáteční fázi komunikace je jako pokládání kolejí, po kterých se pak váš vztah vydává určitým směrem. Ani tento sblížující a spojující typ humoru se však nemusí vždycky setkat s úspěchem. Příčina může být jak ve vás, tak ve vašem pacientovi. Navazování vztahů vyžaduje značnou sociální kompetentnost a především ochotu a zájem do daného vztahu vstoupit. Možná pacient vaši nabídku na humorné odlehčení přijmout nechce, možná ji jednoduše není v danou chvíli schopen zachytit.

Pokud k tomu dojde, je možné použít tzv. podpůrný humor. Pacientovi pomůže k uvolnění a aklimatizaci v novém prostředí, nebo mu prostě jen poskytne chvilkové rozptýlení. Může mít například podobu hádanky nebo nějaké netradiční pokrývky hlavy či legračního předmětu, který dáte malému pacientovi nebo jeho mamince podržet, když hrajete tzv. o mantinel. Tento druh humoru navíc přináší více radosti a lehkosti i do vaší každodenní práce. K podpůrnému humoru patří i něco tak obyčejného, jako je třeba poslouchání hudby během sepisování dokumentace. Zkuste si sami najít, co vám funguje v různých situacích a za různých podmínek. Objevte své silné stránky a přemýšlejte, jak je dále rozvíjet. Sestavte si vlastní, vysoce personalizovaný kufřík humoru a buďte připraveni ho přeskládat a přeorganizovat, kdykoliv bude třeba.

Zdravotní klauni nepoužívají při setkáních v nemocnicích vždycky stejnou strategii, ať už se tato setkání týkají pacientů nebo zdravotnického personálu. Vše, co působí na první pohled nenuceně a vzniká v daném okamžiku, staví na pevných základech: na bezpočtu pokusů oslovit lidi pomocí humoru, z nichž mnoho bylo úspěšných, ale několik také neúspěšných. Na základě těchto zkušeností můžeme pojmenovat jeden

zásadní výchozí bod pro úspěšné využití humoru: přijetí. K tomuto tématu se váže krátký příběh z klaunské praxe, popsáný z perspektivy zdravotního klauna:

„Jdeme na návštěvu za panem Josefem. Jedná se o dospělého pacienta po mozkové mrtvici, který se zotavuje v rehabilitačním centru. Sestra nám říká, že pan Josef na tom není poslední dny psychicky dobře. Odmítá všechny nabízené aktivity a stahuje se čím dál hlouběji do sebe. Naše návštěva podle jejího názoru moc nepomůže. Pana Josefa už známe, a tak se rozhodneme to přesto vyzkoušet. Po vstupu do pokoje nás čeká smutný pohled – pan Josef sedí shrbený ve svém kolečkovém křesle. Dříve nás vítal sice maličko nevrlým, ale přesto srdečným pozdravem. Teď zírá před sebe do prázdna a na naše radostné zdravení odpovídá zabručením pod vousy: „Všechno stojí za hovno.“ Teď je na nás se zhluboka nadechnout a posadit se. I když se klauni jinak vulgarismům úzkostlivě vyhýbají, rozpoložení pana Josefa akceptujeme do posledního slova: souhlasíme, že všechno opravdu stojí za hovno, a necháme tuhle poznámku v naší vzájemné konverzaci zaznít několikrát. Pan Josef sedí vedle nás, ale nezapojuje se. My klauni se mezitím snažíme vzájemně trumfovat ve stížnostech na všechny neřády světa. Pan Josef postupně zvedá hlavu, napřimuje se a sleduje nás s rostoucím zájmem. Nakonec se zúčastní debaty nad tím, kdo nebo co je nejvíce na hovno v celém vesmíru. Pan Josef ožívá a my radostně vítáme jeho vklad do diskuze. Během rozhovoru opakovaně navazujeme oční kontakt, abychom se ujistili, že jsme na dobré cestě a že se panu Josefovi chce pokračovat po ní spolu s námi. A jemu se doopravdy chce! Vrcholem naší návštěvy je společná rocková píseň o světě, ve kterém je všechno špatně. Když odcházíme, pan Josef nám vesele mává na rozloučenou – ani stopy po té shrbené postavě, která nás vítala na začátku návštěvy. Při naší další návštěvě už je pan Josef doma, ale sestra se nás ptá: „Co jste to s ním proboha provedli?“ Podíváme se s kolegou na sebe a v duchu si říkáme: „A sakra, asi nějaký průšvih.“ Sestra nám ale k naší velké úlevě vypráví, jak pan Josef začal po naší návštěvě znovu chodit na rehabilitační procedury a udělal velký pokrok v léčbě. Zdravotní klauni v tomto případě nevykonali žádný terapeutický zázrak – prostě se jen řídili svými instinkty. Klíčem k překonání deprese pana Josefa bylo přijmout jeho aktuální náladu

a poté ji uchopit humorným způsobem. Jinými slovy přitakat cele přítomnosti a přičinám jeho frustrace, ale přistoupit k ní s o něco menší vážností. Klačni si vybrali cestu spílání celému světu. Vy nebudete mít na takový postup nejspíš čas, ale možná to také vůbec není váš styl. Nic vám ale nebrání najít si svůj vlastní přístup, protože neexistuje cesta, která by v oblasti humoru a vztahů vyhovovala všem. Fenomén je to natolik unikátní, že co je pro jednoho humorný podnět, může druhého nechat docela chladným. Testovat humor experimentálně v laboratorních podmínkách je tím pádem velmi komplikované. Poslední roky ale na tomto poli vznikají observační studie. Autoři jednoho z výzkumů ve dříve zmíněném Zdravotním institutu pro léčbu pomocí humoru MIRTH popisují humor jako katalyzátor při vytváření osobnější, na pacienty orientované péče. Není-li humor omezen pouze na vtipy a žertování, ale je vnímán spíše jako integrální součást komunikace mezi pacienty a zdravotníky, pomáhá pacientům v průběhu léčby udržovat zdravou psychofyzilogickou rovnováhu (Scholl & Ragan, 2003). Humor jako terapeutický nástroj přispívá k vytvoření prostředí, ve kterém si pacienti připadají méně pod vědeckým drobnohledem, svobodněji vyjadřují své obavy a obecně lépe komunikují (Scholl, 2007), a to i s ostatními pacienty. I v této sociální situaci humor boří bariéry, nastolením atmosféry lidské blízkosti řadí jinak všudypřítomný profesionální odstup a pomáhá novým pacientům rychleji se integrovat. Každodenní život v nemocnici může být pro pacienta výzvou, ať už kvůli hektickému prostředí, nemocniční stravě, nedostatku informací atd. Pokud pacienti cítí, že mají možnost upozornit na různé nedostatky prostřednictvím humoru, funguje to jako ventil, díky kterému mohou upustit páru dřív, než tlak překročí kritickou mez. Můžeme tak například slyšet pacienta, jak na pokoji říká nově příchozímu: „Zkuste rychle usnout. Za chvíli totiž přijde sestra, probudí vás a dá vám prášky na spaní!“ Takový vtip vás může buď urazit, nebo se mu můžete zasmát. Víte totiž, že tímto stylem humoru pacienti uvolňují nahromaděné napětí a pomáhají novému pacientovi rychleji se přizpůsobit nemocničnímu stylu života.

Něco podobného platí pro společenské třecí plochy, které vznikají například při vtipech se sexuálním podtextem nebo při pokusech pacientů flirtovat se zdravotníky. Empatie a humor

nám mohou pomoci takovou situaci deeskalovat. Empatie umožňuje lépe pochopit potřebu, která se může skrývat za neobratnými pokusy o flirt – třeba je to snaha vymanit se ze závislé pozice domnělým důkazem neochvějné mužnosti. Pokud takové chování zaznamenáte, můžete situaci odlehčit třeba zdůrazněním své profesionální role zdravotní sestry – a tady už přichází na řadu humor:

Pacient: „Sestři, vy mi teda zvedáte tlak!“ Sestra: „Jen klid. Jsem vaše tchýně v kostýmu zdravotní sestry.“

(Robinson, 1991, str. 58)

Podobná humorná reakce nastavuje hranice bez nutnosti být přehnaně explicitní. Dáváte tak šanci vztahu, který by jinak skončil dřív, než vůbec začal.

Můžete samozřejmě namítnout: „Ale to by mě muselo v tu chvíli něco takového napadnout!“ Ano, to je pravda. Pokud se ale vědomě rozhodnete zapojit do svých vztahů s pacienty humor a budete zkoušet a trénovat různé jeho podoby, stane se pro vás celý proces čím dál přirozenějším a postupně si vytvoříte svůj vlastní humoristický repertoár. Stojí to za to, protože lidé, kteří vědomě používají humor v lékařském prostředí, vlastně nemohou prohrát, což zároveň nijak neoslabuje jejich odborné kompetence. Naopak: přátelské, neformální a na humor naladěné sestry jsou oblíbené, jak zjistila Catherine McCabe ve své studii o komunikaci sester s pacienty z roku 2004.

„Účastníci této studie preferovali sestry, které používaly neformální konverzaci s prvky humoru. Používání humoru v komunikaci umožnilo pacientům vystoupit z ,role nemocného‘ a dalo sestrám a pacientům možnost komunikovat spolu efektivně.“ (McCabe, 2004, str. 47)

Humor tedy podporuje vztah mezi pacientem a ošetřujícím personálem, což nás jistě nepřekvapí, a tuto skutečnost lze snadno včlenit do každodenní medicínské praxe (Scholl, Ragan, 2003). Prostřednictvím humoru se z pacienta a lékaře stávají partneři a pacient může aktivně převzít zodpovědnost za proces vlastního uzdravování (Francis a kol., 1999).

Humor v podání pacientů je sám o sobě pozvánkou, kterou stojí za to přijmout. Takové pozvání může zprostředkovat skutečně autentický přístup, jelikož pacienti často používají humor jako ventil k vyrovnání se s nemocí, léčbou nebo ošetřujícím personálem, případně aby si vytvořili odstup od diagnózy,

s kterými je těžké se smířit. V takovém případě není smích známkou duševní pohody pacienta, ale spíše vyjádřením jeho osobních problémů a obav. Beach a Prickett ve své studii naznačují, jak přirozenou roli může humor plnit v komunikaci mezi lékařem a onkologickým pacientem a jaký potenciál taková komunikace skýtá:

„Smích nebo humor iniciovaný pacientem by neměl být považován za samozřejmost a neměl by být přehlížen – berme jej jako vstupní bránu, která nám umožní bližší nahlédnutí do zdravotního stavu pacienta.“ (Beach & Prickett, 2016, str. 10)

Celostnější pohled na pacienta přesouvá do popředí člověka jako takového a je prospěšný pro léčbu a proces uzdravování. Humor může představovat „chybějící článek“:

„Humor a smích mohou překlenout propast, která vzniká profesionálním odstupem. Výsledkem může být vyšší kvalita lékařské péče poskytované pacientům.“ (McCabe 2004, str. 41)

Prokázali jsme, že má-li být ona často skloňovaná na pacienta orientovaná péče víc než jen frází, hraje humor významnou roli. Rádi bychom ovšem zašli ještě dál a přesunuli se k péči orientované na člověka. Systém, ve kterém humor pomáhá budovat vztahy a vnáší lehkost do lékařských postupů, je zdravý pro všechny, kteří se v něm pohybují.

Stejně výhody, které humor přináší ve vztahu s pacienty, může mít i v pracovním kolektivu nemocnice. I zde se uplatňuje sociologická funkce humoru: humor jako kulturní fenomén podtrhuje v určité situaci pocit „ano, to znám i já“, probouzející radost a sounáležitost. Vztahy uvnitř skupiny jsou prohloubeny a posíleny, což přirozeně oslabuje pocit ohrožení z vnějšku. (Francis, 1994)

„Vždy znovu mě zaskočí, jak moc smích spojuje lidi. Když řvete smíchy, je prakticky nemožné udržet si jakýkoliv odstup nebo pojem o společenské hierarchii.“ (John Cleese)

Kdo by s tímto citátem nesouhlasil? Pacienti vstupují prostřednictvím vtipů do sociálních interakcí, a mohou se tak snáze vyrovnat se svou aktuální situací. Vy a vaši kolegové můžete zase jako hrozbu vnímat své stresující pracovní prostředí, projevující se například nedostatkem personálu nebo špatně organizovaným systémem práce. Hranice fyzických i duševních sil ošetřujícího personálu bývá pokoušena až příliš často. Humor nezařídí, aby tento tlak zmizel, ale může fungovat

jako copingový mechanismus pro vyrovnání se s přidruženými negativními emocemi (Wanzer a kol., 2007). Jak ukazuje studie autorů Talbota a Lumdena, působí humor blahodárně při vyčerpání a snížené výkonnosti. Lidé s výrazně vyvinutým smyslem pro humor tak mívají mírnější příznaky vyhoření. (Talbot & Lumden, 2000, v: Prehm, 2018, str. 34)

Humor podporuje týmovost – posiluje spolupráci ve skupině a zároveň povznáší každého jednotlivce. Zdravotnický personál tak přestává být volným uskupením osamělých bojovníků. Všichni dohromady usilují o společný cíl, jímž je dosažení očekávaného vysokého standardu profesionality. (McGhee, 1996, 1999, str. 21) „Skupina, která se společně směje, také společně funguje!“ (Robinson, 1991, str. 75)

Humor je konstruktivním prvkem nejen ve smyslu překlenování odstupů a stmelování skupiny, ale může být přínosný i v systému přísné nemocniční hierarchie. Pacienti často zaujímají v této hierarchii nejspodnější příčky a zejména děti mívají pocit, že byly zbaveny veškerého práva rozhodovat samy o sobě. Zdravotní klauni si s touto hierarchickou strukturou neustále pohrávají a vědomě umisťují sami sebe na její úplné dno, aby pacient stál za všech okolností nad nimi. Pacientovo případné odmítnutí pustit nás do pokoje – které samozřejmě respektujeme, ač s protesty a opakovanými pokusy o nový vstup – je pro pacienta, který za normálních okolností nemůže rozhodovat téměř o ničem, triumfem. I vy můžete dovolit malému fotbalistovi, aby vám dal sázkařský tip, poprosit Klárku o odbornou radu ohledně dětské literatury nebo nechat postarší dámu, aby vám udělila lekci vybraného chování. Neztratíte tím nic ze svých lékařských kompetencí a pacientovi vrátíte část jeho sebevědomí.

V rámci pracovního kolektivu může humor působit v žebříčku postavení jak směrem nahoru, tak směrem dolů, a někdy dokáže zmírnit napětí v hierarchické struktuře:

Pokud vám primář nařídí odebrat krev dalšímu pacientovi, i když vaše směna skončila už před půl hodinou, můžete říct: „Máte štěstí, protože až kliniku povedu já, tak už na takové věci nebudu mít čas!“ Tímto humorným způsobem můžete vyjádřit kritický postoj, aniž by to znělo hrubě. Krev budete muset pacientovi odebrat tak jako tak, tak proč to neudělat s úsměvem na tváři. Když vedete poradu týmu a kolegové jsou unavení a je na nich

patrný nezájem, poukažte na to: „Koukám, že mi tady dneska nadšením skáčete po stolech – prosím o chvílku klidu!“

Ne každý syje duchaplné poznámky z rukávu, ale pamatujte, že podobně jako při odběrech krve jde i tady především o praxi. Humor deeskaluje napjaté situace a podněcuje tvořivost. Podíváme-li se na problém s humorem, otevřou a zpřístupní se nám i všechny ostatní perspektivy. Takový brainstorming může podpořit naši kreativitu a přinést lepší výsledky. „Je pravděpodobné, že každý vtip, který ve vás vyvolá příjemný pocit, vám zároveň pomáhá přemýšlet s větší otevřeností a kreativitou.“ (Isen a kol., 1987, in: Tarvin, 2019)

Humor vnáší do situací odstup a mění perspektivu, což lze ideálně využít při řešení konfliktů. Vztahy budované s využitím humoru bývají odolnější v krizových situacích. Jak říká expert na improvizaci Jon Colby: „Když se člověk napřed zasměje, je pak jednodušší bavit se o těžších věcech.“ (In: Tarvin, 2017, str. 151)

Humor tedy může dobře posloužit v situacích, kdy je třeba otevřít nepříjemné téma. Pokud jste v práci povýšili, můžete svou první radu s bývalými kolegy (současnými podřízenými) začít větou: „Neberte mě jako šéfa. Berte mě jako kamaráda... kamaráda, který se nikdy nemýlí!“ Také špatné zprávy bývají stravitelnější po odlehčenějším úvodu: „Pokud sdělujete lidem nějakou špatnou zprávu nebo kritiku, mívají sklon uzavřít se, reagovat spíše emocionálně – to, co jim říkáte, nechťejí slyšet. Společný smích může takovou situaci odblokovat. Obzvláště účinné bývá, když nadřízený přizná, že se podobné chyby dopustil v minulosti i on sám.“ (McGhee, 1996/1999, str. 24)

Tento princip lze uplatnit i ve vztahu s pacienty. A tak se obloukem vracíme zpátky do pokoje malého Marka. Pokud jste zvolili humor jako komunikační strategii už při prvním setkání, investovali jste do odolného vztahu, který obstojí v krizové situaci. Bolestivá nebo jinak nepříjemná procedura se v takovém případě pravděpodobně nezvrhne v bitvu, která by vás i pacienta stála mnoho sil a zanechala po sobě traumatické vzpomínky. Naopak: humor jako úvod a průvodce pavučinou vztahů v nemocničním prostředí vnáší totiž do jinak technických postupů stopu soucitu. Použití humoru je proto prospěšné pro všechny zúčastněné.

Humor pro různé věkové skupiny

/ Lukáš Houdek

„Vrásky by měly být jen stopou,
která zůstává po úsměvu.“

Mark Twain

Jak už jsme zmínili výše, odborníci zabývající se smíchem (gelotologové) popisují humor jako veličinu relativní. Nic tedy nebude vtipné samo o sobě, ale vždy jen ve vztahu k něčemu dalšímu. Teorie humoru založené na inkongruenci, kterou popisujeme v kapitole o mechanismech humoru, nabízejí pro toto tvrzení logický a pevný základ. Obdobný princip relativity se vztahuje také ke způsobu, kterým lidé vnímají humor a přistupují k němu v různých fázích svého mentálního a fyzického vývoje. Jinými slovy to, co je pro nás vtipné a čemu se smějeme u druhých, je v přímém vztahu k vývojové fázi, které jsme v životě dosáhli jako poslední. Nabízí se jednoduchý příklad: dítě mladšího školního věku, které se nadále odmítá smát, když si položíme na hlavu botu a sveřepě ji označujeme za klobouk, zatímco dítě ve věku tří či čtyř let něco takového skutečně upřímně pobaví.

V následujících odstavcích nabízáme stručný přehled druhů humoru zhruba odpovídajících různému věku, a to v podobě, ve které jsou popsány v odborné literatuře, ale především tak, jak jsme je sami poznali při klaunské práci.

Psychologové nabízejí přehlednou kategorizaci různých způsobů chápání (a později také vytváření) humoru. Zastavme se ale nejprve u zvláštní kategorie úsměvu, kterou švýcarský psycholog Jean Piaget pojmenoval „smile of mastery“.

Je to úsměv vyvolaný schopností začlenit do naší známé a asimilované skutečnosti nějakou dříve neznámou dovednost (ale třeba také předmět nebo událost), která původně překračovala naše možnosti. Podmaněním si neznáma, jeho proměnou ve „známo“ nad ním získáváme kognitivní vrch – podařilo se nám cosi „ovládnout“. Tento pokrok často doprovází zářivý úsměv.

Úsměv – nemluvíme tedy ještě o humoru – se pak může při konfrontaci s toutéž překážkou objevit znovu, když si potvrzujeme, že je nadále v naší moci ji překonat. Brzy se ale tento kdysi neotřelý prvek pravděpodobně stane součástí naší běžné každodenní reality a úsměv se přenáší na další a nové výzvy. Připomeňme si, s jakou radostí děti podnikají své první krůčky, a porovnejme to s neochotou, s níž se za tímto kdysi tak ušlechtilým cílem v pozdějších letech zvedáme z lůžka my. Přesto se i v dospělosti usmíváme, čelíme-li překážce, kterou je v naší moci s jistou námahou překonat. Svět od nás žádá cosi, co není pro naši momentální psychickou a fyzickou úroveň ani příliš složité, ani příliš snadné. Každý úkol, který ke svému splnění vyžaduje dobře vyváženou dávku úsilí, u nás může při úspěšném zdolání vyvolat úsměv, nebo dokonce smích. Učíme-li se jezdit na kole nebo chodit po slacklajně, posouváme se od prvotních obav a pocitu neuskutečnitelného až k rovnováze a radosti. Sotva se ale nějaká naše dovednost nebo reakce na určitou situaci zautomatizuje, intenzivní požitek z ní pravděpodobně vyprchá a budeme se ho muset snažit probudit zvládnutím nějaké nové dovednosti nebo vyšší úrovně té stávající. Hledáme tedy nadále něco, co ještě zůstává „vně“ našeho světa a čeká na naše uchopení a pochopení – něco, v čem můžeme najít smysl a radost.

To nám může pomáhat při humorné komunikaci s kýmkoliv, a s dětmi především. Podaří-li se nám totiž dobře odhadnout věk a kognitivní schopnosti dítěte, můžeme se vyhnout přehnané blahosklonnosti a infantilizaci – nebudeme děti podvědomě tlačit k tomu, aby ve svých reakcích klesaly pod svůj reálný věk, a zbavovat je tak autentické radosti. To samé pochopitelně platí i naopak – zatěžujeme-li dítě množstvím slov nebo příliš komplikovanými činnostmi, vyvoláme u něj spíš neklid, jakkoliv nás samotné taková činnost baví a těší. Úroveň či druh inkongruence, kterou chceme v hravé komunikaci

(verbální či neverbální) s dítětem použít, by se měla odvíjet od tohoto základního kritéria.

Zhruba do začátku druhého roku věku děti ještě nejsou vybaveny symbolickým chápáním, které by jim umožňovalo zakoušet humor jako takový. Paul E. McGhee píše ve své knize **Humour: Its Origin and Development**: „Jakkoliv se malé děti v tomto období, tedy v prvním roce až roce a půl života, často projevují pomocí úsměvu nebo smíchu, jejich celkový přístup k chápání světa je spíše vážný.“

Kolem osmi měsíců věku děti často rozesmějí jednoduché hry typu „kuk“ či „baf“. Podle zkušeností mnoha rodičů je kuk a baf mezi dětmi zhruba jednoho roku věku hrou vůbec nejoblíbenější... zbývá ovšem podrobit kuk a baf vědeckému výzkumu. Máme nicméně k dispozici studie, podle kterých si právě v tomto období děti osvojují pojem trvání – chápou, že předměty či tváře existují i tehdy, když je zrovna nevidí. Mezi další příklady zábavných aktivit, které uvádí McGhee, patří vyplazování jazyka nebo cucání nápoje z lahve patřící dítěti. Připomeňme, že všechny tyto činnosti sice splňují základní kritéria inkongruence, nesmějí však zároveň vybočovat z bezpečného rámce, zahrnujícího většinou dítě a matku či jiného pečovatele. Narušíme-li tento pocit bezpečí (například nahradíme-li matku člověkem, kterého dítě nezná), získá ta samá činnost docela jiné souvislosti, a dítě může naopak reagovat strachem a úzkostí. To je dobré mít na paměti i ve zdravotnickém prostředí.

Výzkumy potvrzují naši životní i profesní zkušenost také v dalším směru – malé děti mají velmi úzkou vazbu na matku či jiného poskytovatele primární péče a své reakce často poměřují těmi jejich – zrcadlí je. U dětí, které jsou velmi bojácné, stydlivé nebo uzavřené vůči hravé komunikaci, tak máme k dispozici ještě jednu jednoduchou strategii – když se nám totiž podaří získat si důvěru matky či jiného pečovatele a pobavit je, velká část tohoto pocitu se přenese i na dítě. Netřeba ani dodávat, že to funguje i obráceně. Velmi úzkostný či ustaraný rodič okamžitě zjihne, vidí-li, jak se jeho dítě směje, usmívá nebo má dobrou náladu navzdory prostředí, v kterém se ocitlo.

Kolem osmnáctého měsíce věku podle všeho dochází k významné proměně v dětském vnímání světa. Kognitivní vývoj nám umožní nezůstávat nadále takříkajíc pasivními

příjemci vtipných impulsů zvnějšku, ale zakoušet je jako aktivně rezonující humorný vjem. Podle Paula E. McGheeho spočívá tato proměna v nově nabyté schopnosti používat fantazii.

Dětský mozek už od narození vyhledává nové impulsy, které by mu pomohly zorientovat se ve „vnějším“ světě a pochopit jej. V jedné fázi této cesty objeví schopnost vytvářet nový inkongruentní (tedy ještě nezpracovaný) materiál „doma na koleni“, tedy ve světě fantazie a představitosti, a následně jej navracet do skutečného světa. Tato schopnost mentální manipulace smyslem a účelem těch věcí z vnějšího světa, kterým mozek už stihl porozumět a vytvářet mezi nimi nové inkongruentní vztahy, vyvolává u dítěte ještě živější zájem a zvědavost.

Tento posun v mentálním nastavení se projevuje různými hravými počiny, jako je třeba záměrné čištění zubů prstem namísto kartáčkem nebo nasazení si plenky na hlavu. Podle Piageta se jedná o případy „symbolické hry“. Dítě těmito činnostmi demonstruje dostatečnou internalizaci těchto předmětů a akcí s nimi prováděných na to, aby mohly být pouhou silou mysli bezpečně přesunuty ze svého původního kontextu do jiného, dříve netušeného. Někdejší externality se postupným zráním dětského mozku proměnily v symboly, v mentální obrazy, a osvobodily se tak z omezení, která jim vnucoval skutečný život. Tato jejich nová existence, jakkoliv je často iracionální či „nesmyslná“, nás staví před nové, nečekané a často velmi zábavné překážky.

Za „nesmyslné“ často označují tyto činnosti dospělí – rodiče, kteří v nich spatřují zbytečný odklon od dalšího vývoje a socializace svého potomka, za ně děti někdy kárají. McGhee ve své knize připomíná ruského autora dětských knížek Korněje Čukovského, který se zabýval mimo jiné i problematikou hraní a her, a nabízí docela odlišný pohled: „Nesmysl (...) nejenže nestojí v cestě orientaci dítěte směrem ke světu, který je obklopuje, ale naopak posiluje v jeho mysli povědomí o tom, co je skutečné.“ (McGhee cituje Čukovského, str. 55)

Dva výše uvedené příklady, tedy kartáček na zuby a plenka, popisují situace, v kterých dítě nečeká, kdy se mu humor „přihodí“, a samo inkongruence vytváří. Jakmile se dítě jednou naučí tvořit (zprvu jednoduchý) humorný materiál, jeho radost z nalezené inkongruence bude nepochybně ještě zesílena

příjemným pocitem ze zvládnutí této specifické dovednosti, což nás obloukem vrací k Piagetovu „smile of mastery“. Budeme-li dětem humorné podněty sami nabízet, vydláždíme jim tak cestu a umožníme jim aktivní zapojení do této radostné činnosti. Pokud je druh humoru, který děti vyhledávají, vždy v souladu s jejich kognitivním vývojem, může to pro nás znamenat, že je lepší využívat předměty, které dítě zná (např. některou z jeho hraček), než věci, jejichž užití je sice dobře známé nám, ale dítěti nikoliv – v lékařském prostředí to může být například fonendoskop. Jakmile ale dítě na základě opakované praktické zkušenosti pochopí, jak se fonendoskop používá správně, může začít nacházet humor při jeho nečekaném použití. Necháme-li navíc dítě lékařský nástroj prozkoumat (samozřejmě takový, který mu můžeme bezpečně svěřit), pomáháme tím zařazení daného předmětu do arzenálu dítětem „asimilovaných“ předmětů. Později nám takový předmět může pomoci dosáhnout veselé interakce bez zbytečného stresu.

Děti završující druhý rok věku se postupně zdokonalují v řeči, a nám se tak nabízí možnost použít podobný postup i na poli verbálního humoru. Jeho nejprůchoďejší aplikací je mylné či inkongruentní pojmenovávání předmětů nebo událostí. Za praktický příklad nám poslouží třeba situace, kdy si dítě přinese do ordinace plyšového králíka a je přivítáno slovy: „Ty máš ale krásnou žirafu!“ Někdy dítě rozesměje už sama tato věta, zároveň s tím bylo ale dosaženo i několika dalších cílů. Dítě není ve středu pozornosti (jeho místo dočasně převzala hračka), což může snížit úzkost, kterou při vstupu do ordinace zažívá. Doktor je vnímán coby svrchovaná autorita, která má pro výkon svého povolání přístup i do té nejosobnější sféry pacientova těla, což je často spojeno s pocitem nepohodlí či bolesti. V tomto případě nicméně projevila skandální neznalost v problematice identifikace plyšáku a nechá se od dítěte opravit. Dítě tak částečně získává nazpět svou vlastní autoritu a důstojnost – přece jen existuje obor, v kterém je dětský pacient kompetentnější než lékař. Nemusíme snad ani dodávat, že tato lékařova neschopnost je ve vztahu k samotné zdravotní péči evidentně irelevantní, je explicitně hravá a rodič i dítě ji jako takovou vnímají. A konečně byl vyslán signál, že pozornost bude kromě nemoci zaměřena také na samo dítě a na jeho ostatní potřeby.

Dalším příkladem takového dočasného zřeknutí se autority výměnou za získání důvěry je skutečná sestra na jedné pražské poliklinice. Když malá Anča napochodovala do ordinace s docela velikým plyšovým medvědem, sestra se chytila za hlavu v předstíraném zoufalství. „Jen to ne...“ vzdychla si, až to chvíli vypadalo, že je skutečně nešťastná. „Medvěda prosím ne! Medvědovi jsem krev ještě nikdy nebrala a vůbec nevím, jak se to dělá. Ale snad to nějak zvládneme. Posad' ho tamhle na křeslo a sedni si vedle něj. Ale hlídej ho, jo? Ať něco neprovede.“

Dánský anesteziolog Peter Ahlburg, s kterým jsme měli možnost seznámit se na mezinárodní zdravotně-klaunské konferenci ve Vídni v roce 2018, přistupuje ke svým dětským pacientům „inovativně“, což zároveň znamená „obyčejně“ lidsky. Spokojeného pacienta vnímá méně jako statistické číslo v soutěži zdravotnických zařízení a více jako pacienta, který se pravděpodobně rychleji uzdraví (říkejme mu třeba „zdravější“ pacient). Když měl Peter aplikovat anestetika jedné holčičce, která si před operací celou dobu hrála na princeznu, vyrušil ho telefonát. „Ano, Margrethe?“ ohlásil se do sluchátka, jako by mu právě telefonovala dánská královna. Dlouho pak předstíral, že volala královna, aby se vyptala na princeznino zdraví, a malá princezna se smála, až se za břicho popadala.

Třetí fáze utváření naší humoruplné kognitivní výbavy pracuje s tzv. konceptuální inkongruencí. Tento druh humoru lze použít ve chvíli, kdy si dítě plně uvědomí, že jednotlivé bytosti či předměty zároveň přináležejí k širěji vymezeným kategoriím. Každá tato kategorie zahrnuje předměty společně sdílející jisté základní charakteristiky, bez ohledu na to, nakolik se jeden od druhého mohou lišit. Všechna bezmotorová vozidla s dvěma koly, šlapkami, sedlem a řídítky tak budou například patřit do kategorie bicyklů. Podle McGheeho je humoru v této fázi dosahováno manipulací jen s jednou částí takového předmětu, namísto jeho chybného označení či dekontextualizace jakožto celku. Použijeme-li příklad kola, představme si třeba bicykl opatřený volantem místo řídítky, nebo knihami namísto šlapek – i z těchto představ se rodí humorná inkongruence. Podobného účinku může snadno dosáhnout i lékařka či sestra, které bude z kapsičky místo propisky zvědavě vykukovat plyšová opička. Čím jsou děti starší a zdokonalují se v užívání jazyka, roste i jejich potěšení z verbálního humoru. Pod pláštíkem zdánlivě

normální konverzace tak s nimi můžeme hrát stále důmyslnější jazykové hry. Zároveň ale děti nikdy zcela neztrácejí zálibu ve fyzické grotesce či, obecněji vzato, ve fyzickém humoru. Toho jsou si velmi dobře vědomi i zdravotní klauni, a i když se nenechají zahanbit ani na poli verbálního humoru, zůstávají pevně zakořeněni ve své tělesnosti. Zatímco u klaunů by příliš obratné zacházení se slovy mohlo narušit zdání prostoty a naivity, která z nich vyzařuje, zdravotníci svou inteligenci skrývat nemusejí a mohou si užít tolik lingvistického humoru, kolik chtějí.

Jak se děti pomalu přibližují pubertě, může se tělesnost jako humorné téma stát citlivou a problematickou. Chceme-li využívat humor v komunikaci s mladými lidmi v tomto věku, měl by to ideálně být humor jednak inteligentní (přítakání intelektuálním schopnostem dospívajícího člověka) a zároveň takový, který by podpořil, nikoliv naboural jejich sebevědomí. Doporučujeme vyhnout se ironii, a pokud váháme, přiklonit se vždy spíše k adolescentově dospělé stránce. Užitečná může být také informace, že podle výzkumníků nejsou dospívající schopni dobře rozlišovat mezi skutečným a předstíraným smíchem (tato schopnost se u lidí plně vyvine až po třicítce!), ale o to víc jim záleží na tom, aby nebyli smíchem ostatních vyloučeni ze skupiny. Smějící se adolescent tedy nemusí nutně dávat najevo autentické pobavení – může to být naopak projev usilovné snahy udržet si společenskou pozici.

Na začátku této kapitoly jsme říkali, že nejvíc zábavy si pravděpodobně užijeme v blízkosti horní hranice našich kognitivních schopností. I v oblasti humoru rádi čelíme výzvam, které respektují úroveň našeho vývoje. Vždy ovšem existuje také riziko přešlapu či špatného odhadu reálných schopností toho, s kým komunikujeme. Může to být způsobeno obyčejným omylem, nebo spolehnutím se na automatickou reakci, která nám má ušetřit trochu sil a energie. Nikdo z nás není imunní vůči nebezpečí, že se k druhým (a k dětem zejména) bude chovat s přehnanou blahosklonností. Stavíme-li se jaksi automaticky do povýšené pozice, můžeme snadno dosáhnout opaku toho, co jsme si předsevzali, jakkoliv to možná myslíme „dobře“. Kromě toho, že takovým chováním dáváme najevo, jak málo situaci rozumíme, blokuje také většinu komunikačních cest, což případná snaha o použití humoru jen podtrhne. Můžeme

si totiž přeříkat libovolný počet definic humoru a seznam jeho nezbytných předpokladů, ale když vtip či gag selže a nikdo se nezasměje nebo alespoň neusměje, nezbyvá než konstatovat (ať se nám to líbí, nebo ne), že humor se „neodehrál“.

Paternalistická a předstíraná blahovůle se staví do cesty každé svobodně plynoucí komunikaci, která by měla zaručovat oběma stranám možnost vzájemného ovlivnění, překvapení či obohacení. Tím také likviduje každý náznak skutečného humoru. Pokud se humoru drží za loket přísná hierarchie či snaha stoupat po sociálním žebříčku, půjde to ztěžka. Přesto nelze humor automaticky považovat za nástroj, který by už z principu podkopával a podvracel každou autoritu. Humor jí může naopak propůjčit ještě větší a autentičtější důvěryhodnost, ovšem za předpokladu, že tato autorita není užívána jako zbraň nebo pyšně vystavována na odiv.

Poodstupme na okamžik od psychologického úhlu pohledu a zeptejme se, co nám k tomuto pokusu o klasifikaci mohou říct samotní klauni. Potvrzují jejich zkušenosti tato zjištění a řídí se jimi při svých pravidelných návštěvách nemocnic? Odpovědí je dvojité ano. Klauni jsou nicméně z podstaty citliví ke každé výjimce z pravidla. Žádné dvě děti nejsou stejné a pouhý věk hospitalizovaného dítěte nikdy nenabízí vyčerpávající informaci o tom, na jaký humor bude reagovat. V potaz se musí vzít ještě mnoho dalších ohledů, počínaje pochopitelně mentálním a fyzickým stavem dítěte. Cenné informace o individuálním smyslu pro humor malého pacienta můžeme získat také ze způsobu, jakým dítě komunikuje s rodinnými příslušníky, a podobně může posloužit i pacientova neverbální komunikace v reakci na pokus o interakci.

V porovnání s psychology používají většinou zdravotní klauni k popisu svých dětských cílových skupin obecnější, přibližnější klasifikaci, která ale může být velmi praktická. Toto dělení zahrnuje tři vzájemně se prolínající množiny: batolata (děti, které ještě nechodí a/nebo nemluví), dále děti v obecném významu slova, většinou označujícím předškoláky, a děti z prvního stupně základní školy, tedy do věku přibližně deseti dvanácti let, a konečně děti prepubertální a adolescenty. Typy humoru určené těmto zhruba vymezeným skupinám se pochopitelně liší.

U malých dětí je důležité věnovat zvýšenou pozornost pocitu

bezpečí a pohody, který bezprostředně zažívají. Vliv na něj může mít mimo jiné naše vzdálenost od dítěte, fyzický postoj, hlasitost našeho projevu, oční kontakt a podobně. Dítě se většinou neusměje či nezasměje, dokud ve vás nepřestane vidět potenciální hrozbu (a i za těchto podmínek se někdy smích promění v slzy v okamžiku, kdy tato jistota zakolísá). U opatrnějších dětí může být užitečné snížit se na úroveň jejich očí (otec či matka často tuto výškovou nevýhodu na straně dítěte při setkání s jiným dospělým instinktivně kompenzují tím, že dítě vezmou do náruče, čehož se ostatně děti samy v takových situacích dožadují). Kontakt může být zprvu nepřímý, třeba úsměv a uklidňující konverzace s rodiči, samozřejmě s nadějí, že na tuto nabídku postupně přistoupí i dítě. Případně lze projevit zájem nikoliv o dítě, ale o jeho hračku. U malých dětí pomáhají také další nevtíravé a konejšivé prvky, jako je jemná hudba, bubliny nebo maňasci. Jakmile dítě pochopí, že celá situace je nastavena jako nabídka ke hře, většinou na hru přistoupí, a od hry k smíchu už není daleko. Děti mohou mít pochopitelné obavy z bílého pláště a lékařského náčiní, takže je dobré nepřitahovat k nim příliš mnoho pozornosti. O nejrůznějších technikách odvádění a směřování pozornosti se dočtete v jedné z dalších kapitol této knihy.

Druhá skupina, nesoucí paušalizující označení „děti“, bývá hravému humoru nejotevřenější a s chutí se do něj zapojuje. Tyto děti jsou si často velmi dobře vědomy (od rodičů, ze školy, z dalších kolektivů), jak se věci mají dělat, jakým pravidlům je třeba se podřizovat a jaký typ chování už tyto hranice překračuje. Také proto mají tolik blízko k humoru „anarchickému“ s prvky fyzické grotesky (tedy překračování obecných pravidel ve vztahu k pohybu těla). Pravidlo samotné přitom není nutně vnímáno jako represivní hrozba, ale jako užitečné měřítko k posouzení různých druhů chování a jejich možného dopadu. I mezi dětmi v této skupině pochopitelně existují rozdíly a některé dávají přednost klidnějšímu, intelektuálněji založenému humoru, zatímco druhé si budou libovat v nejrůznějších fyzických vylomeninách.

Třetí skupina, prepubertální děti a adolescenti, může být při používání humoru skutečným oříškem. Nakonec je to sám „poskytovatel humoru“, kdo musí rozlišit mezi náctiletým ochotným zapojit se do humoruplné a otevřené konverzace,

jiným, který by si ji také užil, ale je ve střehu před případnou trapností a rizikem zesměšnění, a teenagerem, který skutečně netouží po ničem jiném, než omezit veškerou konverzaci s námi na nezbytné minimum.

Jak všichni víme, dnešní dospívající tráví podstatnou část času u obrazovek různých elektronických zařízení. To, co nám možná připadá jako plýtvání drahocenným časem, vnímá druhá strana jako účast na smysluplné komunikaci. Můžeme samozřejmě soudit jejich chování různými sarkastickými posměšky, ale zrovna tak můžeme vyjádřit zvědavost, třeba i s lehoučkým odstínem ironie (stejně vědí, co si ve skutečnosti myslíme). Věta „Je tady dobrý signál?“ tak může být lepším zahájením konverzace s teenagerem než „Odlož to na chvíli, buď tak laskav“. Důležité také je, aby se touto úvodní konverzační otázkou naše zvědavost nevyčerpala. Proces pokládání otázky nebude nikdy dovršen, pokud si nepočkáme na odpověď. Odpověď od nás opět vyžaduje připravenost na ni zareagovat v jakési komunikační smyčce. Jakkoliv se tato rada – ptáte-li se na něco, počkejte si na odpověď – může zdát banální, všimněme si, jak často je naše dotazování čistě formální a kolikrát dáváme najevo nezáměr o odpověď či lhostejnost k ní. Klauni vědí z praxe, že humor často klepe na dveře převlečený za zvědavost neboli otázku – stačí jen dodržet jednoduché pravidlo, že otázky volají po odpovědích (jakkoliv možná bizarních, opožděných, inkongruentních či naivních). Nejlepší humor bývá kupodivu jednoduchý a k věci. Těchto kvalit dosahuje lpěním na několika málo jednoduchých pravidlech, jejichž přehlížení je pro naši každodenní komunikaci často pohodlnější či efektivnější – i v tomto smyslu je tedy humor jakýmsi opětovným nastolením rovnováhy. Zřejmě nejdůležitějším z těchto pravidel je investovat svůj čas a zájem do druhých.

Psycholog Vladimír Borecký nabízí ještě jiný možný pohled na smích, humor a lidské zrání. Pro humor používá obecné označení „komično“, které je staršího data než pojem „humor“. Borecký následně komično dělí do čtyř kategorií, které souvisejí s naším způsobem vnímání a prožívání světa. Poprvé se tak s humorem setkáváme v tzv. naivní fázi – batolata produkují humor nevědomě prostě tím, že zkoumají svět a žijí své každodenní životy, přičemž často chybují a škobrtají. Pokud jejich objevování světa probíhá v přiměřeně bezpečném prostředí,

můžeme z pozice pozorovatelů sledovat jejich konání vtipným, zatímco ona sama, ač jeho původci, si to neuvědomují. Zde vidíme souvislost s vývojovým prahem, který Piaget a McGhee kladou do roku a půl věku dítěte, kdy se teprve u dětí začíná objevovat „skutečný“ humor.

Druhá fáze probíhá podle Boreckého ve znamení ironie. Zde už získáváme jakýsi vhled do fungování komična, ale vnímáme je převážně v počínání druhých. Vidíme-li někoho, kdo selhává ve svém konání, považujeme to za povolení zasmát se mu. Zde se tedy pro změnu zrcadlí některé aspekty teorie nadřazenosti, jak jsme se s ní setkali v kapitole o mechanismech humoru.

Jakmile se těžiště této schopnosti rozpoznat komično u druhých přesune díky zesílené sebereflexi na nás samotné, vstupujeme do třetí fáze Boreckého klasifikace, která se nazývá jednoduše humor. Za touto schopností reflektovat viděné na svém vlastním příkladu leží ovšem poslední nejzazší obzor, který nám umožňuje zkoumání dalších facet komična – absurdita. Smějeme-li se absurditě, překročili jsme dokonce i hranici humoru na vlastní účet. Teď už nám jako dostatečný důvod ke smíchu připadá svět jakožto celek. Možná jste viděli záběry dalajlámy, jak se pohroužen v meditaci od srdce směje... Z tohoto vzdáleného obzoru absurdity nám ovšem už kyne dialektická zkratka vedoucí k nové a vyšší naivitě, a celý cyklus může začít odznovu, jak ostatně Borecký ve svém textu sám konstatuje.

Tuto část kapitoly můžeme uzavřít jedním pozoruhodným zjištěním. Když akademici zkoumali pocit štěstí a spokojenosti se životem v různých fázích života, vykazovala získaná data značnou stabilitu s jediným větším propadem – anomálie byla zaznamenána ve věkové skupině třicátníků a čtyřicátníků, tedy onoho „středního věku“ (shodou okolností do této kategorie patří i většina autorů této knihy). Staneme-li tvář v tvář dětskému pacientovi, není tedy možná od věci si uvědomit, že statisticky vzato není tím nejnespokojenějším člověkem v pokoji dítě, ale dospělý. Buďte k těmto dospělým shovívaví a pomyslete na to, že zákony štěstí je jistě opět zbaví pochybností a navrátí je zpět do lůna šťastného a komického života!

Humor a klauni v péči o seniory

/ kolektiv autorů

V pokročilém věku dochází v našich životech k podobnému množství změn jako ve všech předchozích fázích, jen jim věnujeme mnohem menší pozornost. Proměny, které nás ovlivňují v dětství a mládí, si automaticky spojujeme s jarem a vytyčováním své budoucnosti. To jsou témata, o kterých se bez ohledu na věk přemýšlí velmi lehce. Staří nicméně zůstává závěrečnou fází života a ego se nerado smiřuje s blížícím se zánikem. Loučení může být bolestné a smutné. Soustředit na ně svou pozornost proto bývá mnohem komplikovanější – je to přirozená lidská reakce.

Při bližším pohledu na potřeby, které nás prakticky rovnoměrně provázejí celým životem, ale nenajdeme větší rozdíly. Potřeba sociálních vazeb, lásky, příjemných prožitků, tvořivosti, hravosti a humoru je přítomna celý život. Humor tak hraje důležitou roli v průběhu naší existence a pomáhá nám konfrontovat se s úskalími každého věku. Vzhledem k tomu, že jeho osvobozující síla dokáže proměnit náladu i atmosféru, je stěžejní v náročných situacích a hraje důležitou roli ve smíření se s nimi.

Eriksonova teorie psychosociálního vývoje popisuje osobnostní rozvoj jako řadu po sobě následujících krizí. Osobnost nabývá svou konečnou podobu prostřednictvím interakce s druhými – společenský kontext hraje v této teorii prominentní roli. Eriksonovská krize je zároveň příležitostí. Každá vývojová fáze je přitom charakterizována svou specifickou krizí či existenciální nejistotou, a také svou specifickou odměnou ve smyslu nějaké nově získané osobnostní přednosti. Při zdravém vývoji jsou tyto krize úspěšně překonávány. Pokud při jejich překonávání neuspějeme, může se to projevit různými psychickými problémy. Erikson rozlišuje podle věku mezi osmi cykly a každý z nich nazývá „kritickým obdobím“, protože v každé fázi je třeba čelit nějaké normativní krizi – v každé z nich musíme napřít úsilí k dalšímu rozvoji a chopit se dovednosti, kterou nám daná vývojová fáze nabízí. Posledním z těchto cyklů je zralost (integrita vs. zoufalství, viz níže). Základní otázkou tohoto věku je, zda jsme život prožili dobře. Během této fáze

zkoumáme, čeho jsme dosud dosáhli – posledním vývojovým úkolem tedy je se ohlédnout. Pokud při tomto ohlédnutí hodnotíme náš život jako úspěšný, získáváme pocit osobní integrity. Pokud za sebou ale vidíme život neproduktivní, který se minul se svými cíli, zakoušíme nespokojenost a neklid, což může nezřídka vést k depresím. Osobní kvalitou či předností, kterou lze v této fázi získat, je moudrost. Přijetí hraje ve stáří zřejmě vůbec největší roli. Zatímco energie a setrvačný pohyb mládí se ochotněji vystavují konfrontaci se zákony, jimiž se řídí svět, ve stáří máme spíše tendenci přijmout svět takový, jaký je. S ohledem na kvalitu života je však velmi důležité, zda toto přijetí a smíření souvisí se spokojeností, nebo spíše s rezignací. Pro mnoho seniorů znamená stěhování do pečovatelského domu obrovskou změnu. Vyvolává mnohé negativní emoce, protože tato změna není dočasná, jako třeba hospitalizace. Navíc s sebou přináší nutnost vzdát se části své soběstačnosti a stávat se postupně stále závislejšími na druhých. Lidé, kteří potřebují péči, většinou trpí omezenou hybností a také slábnoucími smyslovými a komunikačními schopnostmi, což ve většině případů oslabuje jejich sebeúctu a zvyšuje jejich zranitelnost.

Hlavním úkolem klaunů, kteří navštěvují pečovatelská zařízení, není bojovat proti strachu a úzkosti. Jejich cílem není rozptýlit akutní stresovou situaci, vyřešit klientovy podvědomé obavy nebo usnadnit lékařský zákrok – mají za cíl pozdvihnout celkovou kvalitu života. Při návštěvě v pečovatelském zařízení klauni promlouvají k životní síle, která se v seniorech ukrývá. Smyslem návštěvy pak bývá rozbít každodenní monotónnost, a to především za pomoci aktivační energie nečekaných a překvapivých situací. Na rozdíl od zdravotnických zařízení se v pečovatelských domovech klauni setkávají se stále stejnými lidmi a v této sérii vzájemných setkání se mezi nimi neustále vyvíjí nějaký druh vztahu.

Jedním z důležitých mechanismů humoru je, že vytváří mezi lidmi spojení a obchází obranné mechanismy, které mezi nimi jinak fungují. Toto lidské spojení je při návštěvách u seniorů klíčové. Díky intenzitě klaunské přítomnosti jsou pocity monotónnosti překonány hudbou, hravostí a sdíleným zážitkem. Připomíná to jarní procházku v záři slunce, až na to, že se může odehrát i uvnitř a v libovolné roční době a počasí.

Níže najdete seznam účinků humoru a klaunské hry, které nám usnadní chápat potenciál této metody.

Pocit bezpečí

Čas, který prožijeme dobře a šťastně naladění, obklopeni hudbou a zpěvem, posiluje náš pocit, že jsme v bezpečí a že jsme součástí širší komunity či obce. Klauni při své hře navazují individuální vztah. Zvyšují tak u každého pocit jeho vlastního významu, protože pozornost, kterou nám druzí věnují, se může stát zdrojem vnitřní síly. Zároveň může být tato vnímavost také subjektivně chápána jako jistý druh péče.

Méně pocitu odloučení

Propojenost s druhými a emocionální vazby tvoří psychosociální základ našich životů. Izolovanost se podepisuje na každém z nás a toto riziko je pravděpodobně nejvyšší ve stáří. Otevřenost, lidský kontakt a láskyplné emoce mohou mít na proces stárnutí kvalitativně významný vliv.

Stimulace emocí

V pokročilém věku hraje mimořádnou roli vzpomínání. Tato činnost nicméně míří spíše do našeho nitra. Klaunská hra se zaměřuje na emoce a jejím hlavním pohonem jsou emoce těch, kdo se do ní aktivně zapojují. Diváci a všichni, kdo se ke hře připojí, jsou stimulováni především prostřednictvím svých vlastních pocitů. Toto jemné rozvíření emocí je zejména důležité pro klienty v pečovatelských domech, kde se každodenní rutina může negativně podepsat na emočním životě.

Fyzická aktivita

Verbální vzpomínání a navození vzpomínky prostřednictvím hry jsou dvě velmi odlišné věci. Vyprávění vytváří emoce formou evokování dávného zážitku a jeho vizualizací. Při hře se ale do vzpomínání duše zapojuje celé tělo, takže vzpomínky nejsou jen „připomenuty“, ale opětovně tvořeny, a dokonce znovu prožívány. Tento mechanismus může být účinně spuštěn třeba písni, určitým pohybem nebo tancem – důraz přitom není kladen na konkrétní vzpomínky, ale na emoce, pocit štěstí, lehkosti a sounáležitosti s druhými, které si s nimi spojujeme.

Přijetí

Ve stáří, kdy se myšlenky často obracejí k závěru života a jeho konci, může přijetí a smíření ulevit úzkostným pocitům. Humor nám může pomoci vnímat neúspěchy a chyby s příjemnou sebeironií, a usnadnit tak proces odpouštění sama sobě. Při klaunské hře spočívá důraz na „mechanismech lidskosti“, na chybách, nedostatcích a svobodném projevení emocí. Při hře si můžeme odpočinout v přítomném okamžiku.

Hra v přítomném okamžiku zmírňuje pocit krutosti z neodbytného plynutí času.

Humor při obavách a strachu

/ Tünde Gelencsér

„Každý den udělejte jednu věc,
která vás děsí.“

Eleanor Rooseveltová

Strach je univerzální lidský instinkt, vlastní nám všem. Je to základní emoce, reagující na skutečné či domnělé ohrožení. V zásadě má tedy strach ochrannou funkci. Slůvko „domnělé“ nám ale jinak jednoznačné tvrzení poněkud komplikuje. Je skutečnost v té podobě, v jaké ji vnímáme, za všech okolností „skutečná“?

Pocit strachu úzce souvisí s pocitem bezpečí. Cítíme-li se bezpečně, pocity strachu a úzkosti jsou utlumené. Moderní svět znamenal pro lidstvo jednu velkou změnu v tom smyslu, že bezprecedentně rozšířil množství variant, mezi kterými musíme v různých životních situacích volit. Svoboda rozšiřuje naše možnosti, ovšem za předpokladu, že každý převzme zodpovědnost za svá rozhodnutí a s nimi i za své štěstí. Tato skutečnost se sama o sobě může snadno stát zdrojem úzkosti – pokud je totiž břímě úspěšné seberealizace na nás samotných, máme-li sami volit tempo a směr svých kroků a dláždít si cestu k vlastnímu úspěchu, snadno propadneme obavám ze špatného rozhodnutí. Spoléháme se jenom sami na sebe a zodpovědnost na nás tak spočívá plnou vahou, takže si můžeme připadat ztracení a osamělí. Tady se rodí základní úzkost lidských bytostí, kterou Erich Fromm nazývá strachem ze svobody (Erich Fromm, 1941). Člověk osvobozený od společenských a hospodářských vazeb bojuje podle Fromma se strachem z osamělosti obětováním své individuální svobody. Výsledkem je obecná úzkost moderního člověka.

Emoce se v našem individuálním vývoji nevyskytují všechny

najednou. Strach se coby základní emoce objevuje velmi záhy a dítě se s ním seznámí už během úvodních šesti měsíců života. Je to jeden z prvních smyslů, který nás upozorňuje na potenciálně ohrožující situace a nabádá nás k opatrnosti. Co se ale stane, když si nás strach osedlá, když přeroste mez, za kterou stres začne omezovat naše optimální fungování, a tato údajně užitečná emoce se náhle obrátí proti nám? Strach se náhle promění v nepřítele. Tento proces snáze pochopíme pomocí Yerkes-Dodsonova zákona (Robert M. Yerkes, John D. Dodson, 1908), který se zabývá analýzou stresu. Podle něj v úměře k fyziologické či mentální aktivaci roste i naše výkonnost, ovšem jen do určitého bodu. Aktivací se v tomto případě rozumí úroveň nabuzení neuroendokrinního systému – projevuje se bdělostí a optimální úroveň jeho aktivace nám pomáhá dosahovat nejvyššího nám dostupného výkonu. Když ale toto nabuzení překročí určitou mez, výkon začne naopak klesat. Je-li tedy naším cílem vyšší soustředěnost a výkonnost, určitá úroveň vzruchu je prospěšná. Při střední úrovni nabuzení se cítíme šťastní, zatímco příliš nízká či příliš vysoká úroveň jsou vnímány negativně. Výzkumníci také prokázali, že účinky stresu mohou být méně škodlivé, nebo dokonce pozitivní u člověka, který tento stav přijme jako něco příjemného.

Můžeme strach překonat?

A měli bychom?

Při zvládání strachu rozlišujeme mezi dvěma základními metodami – jedna se zaměřuje na problém samotný, druhá na naše emoční prožívání. V metodě soustředěné na problém věnujeme pozornost přímo příčině strachu a snažíme se situaci změnit. Při důrazu na emoční prožívání je naším cílem negativní emoce a reakce vyvolané stresovou situací transformovat. Pomáháme-li si proti strachu humorem, volíme metodu zaměřenou na emoční prožívání. Situaci tedy buď měnit nechceme, nebo to není v našich silách. V nemocnicích je to logická varianta, protože nemůžeme změnit nebo zrušit naplánovanou vyšetření, zákroky či léčbu, ani zabránit jejich případné bolestivosti. Můžeme nicméně měnit způsob, jakým se tyto události budou z dětské perspektivy odvíjet. Emoce lze regulovat – dokážeme ovlivnit, jaké emoce cítíme, jak je

prožíváme a vyjadřujeme. V případě strachu má tato regulace za cíl omezit jeho trvání a intenzitu. Lze jí dosáhnout odvedením pozornosti od podnětu, který vyvolává nepříjemné pocity. V takové situaci se zdá přirozené nabídnout dítěti něco, co v něm vyvolá pocit štěstí. Co když naším úkolem nakonec není strach překonávat, ale jednoduše aktivovat radost a pak nechat strach a štěstí, ať si to vzájemně vyříkají? A musí vlastně mezi nimi nutně dojít ke střetu? Nestačilo by, kdyby si jeden s druhým hrály? Můžeme štěstí a strach zapojit do jedné a té samé hry? Abychom mohli přesvědčivě odpovědět na tyto otázky, musíme opustit navykýlý vzorec myšlení – štěstí se totiž probouzí v tom samém okamžiku, kdy ke strachu začneme přistupovat s hravostí. Oba zdánlivé protiklady se nakonec mohou protnout ve vzájemné souhře.

Humor a hra

Humor může být při překonávání strachu velmi užitečný. Podle Freuda se humor vztahuje převážně k intrapsychickým funkcím a svým působením připomíná tzv. obranné mechanismy, které slouží k regulaci celkové hladiny úzkosti (Sigmund Freud, 1901). Zasmát se příčině svého strachu, udělat si legraci z toho, co nás děsí, pomáhá odkrýt velmi lidskou stránku příčiny našich obav a zviklat její zdánlivou neotřesitelnost. Bergsonovými slovy: „Kromě specificky lidského humoru žádný jiný humor neexistuje.“ (Henry Bergson, 1941) Zlidštěním se i příčina našeho strachu stává chybnější a náchylnou k omylu a pocit ohrožení klesá. Podaří-li se nám v příčině strachu rozklíčovat naše vlastní charakterové vlastnosti, situace se stává srozumitelnější a přehlednější a usnadňuje nám opětovné napojení na naše vlastní přirozené pocity.

Hravá povaha humoru je zmiňována v různých teoriích o jeho původu a smyslu, ale tím, kdo jako první definoval její ústřední význam, byl Michael Apter. Apter hru definuje jako mentální nastavení, v jehož rámci prožíváme svět (a také sebe uvnitř něj) způsobem, který se liší od běžného vnímání (M. J. Apter, 1991). Humor je jednou z podob hry, která mění schematické a interpretační rámce, jimž situace původně podléhala, a přenáší člověka do uvolněnějšího a odlehčenějšího sociálního prostředí. Posiluje v nás pocit jistoty. Tím, že obrací každodenní řád a normy na hlavu, vytváří nový systém, v kterém se původně

ohrožený jedinec již nachází mimo ohrožení. Humor propůjčuje slova nevyslovitelnému a pomocí symbolických mechanismů dává tvar neuchopitelnému. Snižuje tak naši úzkost a působí jako přirozený ventil, upouštějící nahromaděnou negativní energii.

Schopnost zpracovávat své úzkosti (sublimovat je) prostřednictvím hry je pro lidi typická. U dětí pak tento copingový mechanismus funguje s ještě větší intenzitou. Děti zpracovávají traumatické zážitky tím, že si „na ně hrají“, a pomocí tohoto mechanismu vstupují s příčinami svého strachu do přátelského vztahu. Během tohoto procesu může dítě získat nad původně ohrožující situací vrch a zvládnout ji. Děti vyjadřují hrou své emoce a začleňují je do „předehrávaných“ událostí. Tato tvůrčí a spontánní činnost založená na improvizaci je nejúčinnějším způsobem ke zvládnutí strachu. Když zdravotní klaun zve dítě ke hře, ocitáme se uvnitř právě tohoto spontánního hravého rámce, kde se lze strachu postavit čelem. Dobrým příkladem je situace, kdy klauní obrátí svou pozornost k předmětu (hračce), ke které má dítě vybudovanou blízkou emocionální vazbu. Nesoustředí se tedy na dítě samotné, ale hledají si k němu cestu přes tento typ předmětu. Improvizace coby základ klaunské hry je nejlepší způsob, jak podpořit dítě, které má strach a hledá vhodný copingový mechanismus. Zaměří-li se klaun na nějaký vlastní imaginární důvod ke strachu, situace se obrací – dítě vnímá, že z jeho pohledu vlastně klaun nemá důvod se bát, což se odrazí v nižší míře úzkosti. Dítě se tak stává aktivním účastníkem v procesu překonávání klaunova strachu prostřednictvím hry.

Jak používat humor a hravost u vystrašených dětí?

Zbavme se přílišných očekávání

Strach bývá spojen s nějakou budoucí událostí, přesto jej ale prožíváme v přítomnosti. Slovy Pétera Poppera: „Strach ve většině případů nevzbuzuje sama událost – ta jen dává dítěti možnost proměnit svou jinak bezcílnou úzkost v konkrétní obavu.“ (Popper, 2012) Úzkostného člověka trýzní především jeho vlastní představitost. Úzkost hledá nějaký předmět, ke kterému by se mohla upnout, což je také okamžik, kdy se rodí strach. Protože strach kulminuje v podobě našich představ

o budoucnosti, dávalo by smysl pokusit se rozpouštět obrazy, které nás děsí, také s využitím představivosti. Chceme-li toho dosáhnout, musíme si nejprve přiznat, že se skutečně bojíme. Všichni jsme ve snaze ukonejšit druhého nejspíš někdy řekli: „Prosím tě, čeho se tak bojíš? Vždyť se není vůbec čeho bát!“ Je za tím snaha dosáhnout co nejrychlejšího řešení – chceme, aby si dítě uvědomilo neopodstatněnost svého strachu a na základě tohoto poznání se pocitu strachu zbavilo. Na dětský strach tedy v tomto případě reagujeme vysvětlením, že jeho obavy nemají žádnou oporu v realitě. Ve skutečnosti tím ale popíráme realitu v té podobě, v které ji dítě prožívá, a s ní také hodnotu a význam jeho pocitů. Výsledkem pak v žádném případě není pocit větší jistoty. Takový postup může naopak snadno vést k odcizení a prohloubení ještě větší propasti – dítě cítí, že tímto okamžikem se od sebe jeho a naše realita vzdálily ještě více. Dítě se někdy obtížně vyrovnává se svou situací také kvůli očekávání, která cítí od dospělých: děti by v nemocnici měly být klidné, spolupracovat při vyšetřeních, brát léky, dělat to, co po nich lékaři a sestry chtějí, vydržet všechno bez pípnutí a hlavně – nikdy a z ničeho nemít strach. Při setkání s klauny v podobné situaci hraje naopak velmi důležitou roli absence očekávání. Hájemství klaunských postav se nachází za hradbami společenských norem, a klauni jsou tak z podstaty od mnoha věcí osvobozeni – to jim umožňuje přistupovat k dětem bez předsudků a bez očekávání. I proto je důležité, aby se případné legitimní očekávání jistého výsledku nikdy nedostalo během hry explicitně na povrch. Jako první krok tedy musíme dítě zbavit otěží našich očekávání. Soustředíme se výhradně na navázání kontaktu, na vytváření prostoru pro radost ze hry a na budování důvěry. Naším prvním úkolem je vytvořit prostředí, které by zvalo ke hře. Zaznamená-li klaun stopu strachu, je někdy lepší couvnout, jakkoliv náš pocit možná velí k opaku. Na podobném principu fungují proti strachu i bublinky z bublifuku – namísto dítěte se stávají středem pozornosti, a navíc v pacientovi neprobouzejí nejmenší obavy. Instinkt by nám možná velel plačící dítě obejmout, ale couvnutí může fungovat ještě lépe. Dáváme tak najevo, že naše chování není ani trochu agresivní.

Změna atmosféry

Dětský strach z nemocničního prostředí často nemá až do určité chvíle žádnou konkrétní příčinu a existuje pouze v podobě jakési obecné úzkosti. Úzkost bez konkrétní příčiny nicméně může být zdrojem mimořádně intenzivního stresu. Dítě, jehož emocionální jistoty byly otřeseny, se v nejisté situaci cítí ohroženo. Spouštěčem stresu se stává cizí prostředí, omezená svoboda a možnosti, změna v navyklém denním rytmu a pocit opuštěnosti. Zároveň ale děti ještě nedisponují potřebnými mentálními nástroji k tomu, aby tyto příčiny pojmenovaly.

S cílem ulevit si od úzkosti a pocitu napětí si často pomáhají hledáním něčeho konkrétního, do čeho by mohly svůj strach promítnout. Z pozice vnějších pozorovatelů můžeme pak tento předmět (událost, osobu atd.) mylně vnímat jako skutečnou příčinu dětského strachu, který ve skutečnosti vyvěrá z úzkosti vyvolané ztrátou pocitu bezpečí. Z pohledu dítěte je příčina jeho strachu naprosto reálná, a je tedy důležité ji ani v tomto případě nebrat na lehkou váhu. Nejlepších výsledků dosáhneme, nesoustředíme-li všechnu svou pozornost na samu příčinu obav a pokusíme se místo toho vytvořit prostředí, v němž by se napětí vyvolané úzkostí mohlo rozplynout. Tedy proces, který lze označit jako „proměna atmosféry“.

Humor je v tomto přístupu mimořádně účinný. Důležité nicméně je, aby zdrojem humoru nebylo samo dítě, ale my, případně situace sama. Kdybychom se v dané situaci zaměřili příliš intenzivně na dítě, může si připadat ohroženo. Humor zprostředkovaný klaunskou přítomností naopak sytí prostor i diváky laskavou a radostnou atmosférou, takže nikdo necítí ani nebezpečí, ani bezbrannost. Zdravotní klauni nemají od svého publika žádná očekávání.

Proměna atmosféry je důležitou součástí každé hry. Humor vytváří celkově odlehčenější prostředí, usnadňuje navazování kontaktů a zahání pocitu osamělosti.

Přijetí

Jedním ze základů klaunské práce je schopnost přijímat stav a emoce druhých. Fundamentální pravidlo improvizace (odpověď na cokoliv musí být: ano, a...) platí i zde. Situace, do které vstupujeme, představuje základní východisko, a s ní

i realita a emoce druhého – nezpochybňujeme je.

Když začneme brát do hry příčinu strachu, dáváme jí humorný háv – musíme přitom být velmi opatrní, aby zdánlivým zlehčováním pacientových obav nevznikal humor na účet toho, kdo je zakouší. Pro člověka, který se něčeho bojí, je důležité, aby příčinu svého strachu (předmět atd.) v symbolické rovině překonal (přiblížil se mu). Naším úkolem je být v tomto procesu nápomocni a nabízet inspiraci v podobě humoru.

Následující rozhovor se odehrál v pečovatelském domě, kde klauni pravidelně navštěvují klienty. Jednou se klauni na prahu pokoje zeptali, jestli mohou dál, a starý muž jim odpověděl:

„Teď ne, nemám čas.“

„Aha, máte moc práce... A co vlastně děláte?“ zeptali se klauni.

„Umírám,“ odpověděl muž vážně.

„A mohli bychom přijít později, až budete hotov?“ zeptali se klauni ve své bezmezně naivitě a pozitivním naladění.

Muž byl otázkou nejprve zaskočen, ale pak se rozesmál a odpověděl: „Jasně, přijďte za půl hodiny, to už čas mít budu.“ Kromě toho, že klauni přijali tuto složitou situaci tak, jak byla, se jim podařilo vykresat humor z doslovné a naivní interpretace slov starého muže. Akceptování situace a její doslovný výklad se staly nejen signálem přijetí druhého člověka a stvrzením jeho svébytné pozice, ale zároveň se jimi podařilo vymanit onen okamžik z hluboko vyjetých kolejí. Přijetím čelíme potenciálnímu odporu a odmítání a v rámci tohoto procesu uvolňujeme obrovské množství užitečné energie.

Překvapení, vyrušení

Překvapení, ohromení, vykolejení, následované pochopením situace a jejím rozklíčováním – to vše jsou důležité složky mechanismů humoru. Neodmyslitelně k nim patří také tvůrčí proces, který je součástí této posloupnosti. Často nám přijde vtipné, když je něco překvapivé nebo je to v rozporu s naším původním očekáváním. (Martin R. A., 2007) Eysenck souhlasí, když říká, že radost vyvolaná humornou událostí se objevuje v okamžiku, kdy dojde k náhlé integraci nekompatibilních myšlenek či vjemů. (Eysenck 1942) Podle Koestlera humor identifikuje dvě vzájemně se prolínající roviny myšlení tím, že poukazuje na jejich skrytá zakódovaná pravidla a objevuje jejich společné ohnisko. (A. Koestler, 1964)

Při prožívání strachu, stresu nebo úzkosti se naše vnímání výrazně zúží. Ocitáme se ve stavu vnitřního vězení, který narušuje naši schopnost konat. Tento stav, který se postupně upevňuje právě vinou výše zmíněné pasivity, je o to horší, že vyvolává destruktivní pocity.

Humor (a zejména jeden z jeho charakteristických rysů – překvapení) vytváří prostor k narušení tohoto mentálního vzorce. Dokáže prolomit pevné sevření úzkosti, podobně jako když za mrakem najednou vysvitne slunce. Přesně to se také odehrává v průběhu klaunské hry – máme možnost opustit náš dosavadní stav.

Už dvou- či tříleté děti si uvědomují pravidla, podle kterých se řídí naše okolní realita, a jsou proto schopné vnímat i případný odklon od ní. Skutečné a neskutečné mohou v našem vědomí v takovém případě existovat zároveň. Překvapení vyvolané odklonem od běžného stavu věcí tak dokáže přivodit silný impuls a vyburcovat dítě z úzkostného stavu.

Tříletý chlapec, s kterým se předtím klauni v nemocnici setkali už několikrát, si při první návštěvě udržoval úzkostlivý odstup. Očividně měl strach z cizích lidí, z nemocničního pokoje, z vyšetřujícího lékaře a nakonec i z klaunů. Zabořil hlavu do mamčině ramene, a když se klauni poprvé pokusili přilákat jeho pozornost, neuspěli. Pak si všimli, že na posteli leží plyšový pejsek s černou skvrnou na pravé pacce a pod levým okem. Obrátili tedy pozornost k hračce a začali si s ní opatrně hrát. Namísto dítěte se pokusili zapojit do hry hračku. Začali s ní pohybovat, mluvit za ni – pejsek začal mňoukat a hvízdát jako ptáček. Nato chlapeček zvedl hlavu, ale jen maličko, jen tak, aby zpoza hradby matčina ramene na hračku viděl. Projevil opatrný zájem o to, co klauni dělají – zatím tedy ještě ne o klauny samotné, ale o to, co se dělo jejich prostřednictvím. Postupně se začal uvolňovat, absurdita situace, kdy pejsek mluví kočičí řečí, ho vymanila z jeho předchozího rozpoložení a otevřela ho natolik, že byl ochoten této hře přihlížet. Podivné zvuky, které pejsek vydával, se samozřejmě uvnitř hry staly klaunům zdrojem mnoha nedorozumění, zádrhelů a potíží. Jejich počínání začal brzy provázet smích a klauni se po návštěvě shodli, že i když se chlapeček do hry aktivně nezapojoval, i tak měl pozitivní zážitek coby její divák. Když ho přišli navštívit příště, už z dálky na ně mával a ukazoval jim v natažené paži pejska jako signál, že by

byl rád, kdyby hra pokračovala. Tentokrát už to byl on, kdo dělal pejskovi loutkáře, a zapojil se tak do hry aktivně.

Svět naruby

Věci a situace, které působí ve vztahu k naší každodennosti nepravděpodobně nebo nemožně, se v rámci hry stávají zejména u dětí základními zdroji humoru. Jak jsme zmínili výše, u úzkostí je běžné, že příčina strachu zůstává nezjevná. V takové situaci pak naši bezbrannost způsobuje právě tento neznámý, nejistý aspekt. S pomocí humoru můžeme ale neznámé ukázat v novém světle. Humor tak dokáže obrátit situaci naruby – má moc osvobodit nás od našich emočních stavů. Klauni pravidelně navštěvovali jednu starou paní v pečovatelském domě. Znali se s ní už dlouho a vídali se každý týden. Při jedné návštěvě měla paní mimořádně špatnou náladu a nebyla otevřená žádné hře. Ležela schoulená v posteli, byla pasivní a nešťastná, a tak se klauni rozhodli její situaci a její pocity jednoduše přijmout a v jejím „snažení“ ji doprovodit a vytvořit pro něj vhodnou atmosféru smutnou písní. Nejprve se ale samozřejmě ujistili, že jí to nebude nepříjemné. Samotná píseň byla ve skutečnosti radostná a plná energie, ale klauni se u ní na oko tvářili velmi smutně. Když společně dozpívali, vyskočila stařenka z postele a se smíchem je kárala: „Nedělejte ze mě troubu, vždyť to byla veselá písnička! Ale to už je jedno... špatnou náladu už mám kvůli vám stejně zkaženou.“

Posila

V dětském světě je k překonání strachu potřeba síly a odvahy, tedy vlastností typických pro pohádkové a bájně bytosti, které v kombinaci s tvůrčími silami imaginace během hry mohou dětem pomáhat. Při hře „na něco“ jsou tyto kompetence ještě posíleny zapojením fantazie. Odvaha může být předávána v symbolické podobě – magické chápání světa je u dětí do devíti let stále velmi silné. Díky podstatě hry a prostřednictvím představivosti můžeme dát vzniknout odvaze, která je personifikovaná nebo vtělená do nějakého předmětu. Odvaha v podobě neviditelné síly, propůjčené nějakému předmětu, funguje jako talisman, čímž se usnadňuje její uchopení. Během této hry je důležité, aby odvaha vycházela z člověka, který je naprosto důvěryhodný a silnější než děti, jimž pomáhá – dítě

v něm musí vidět zdroj bezpečí. Tuto roli zastávají ve většině případů rodiče. Zapojení rodičů do procesu tak může mít zásadní význam.

Když během hry aktivujeme „magickou sílu“ dítěte, inspirujeme je k typu tvůrčího chování, které je zároveň jejich přirozeným copingovým mechanismem. V průběhu hry tak děti získávají síly a kompetence, které nejen zvyšují jejich moc, ale také se pozitivně propisují do jejich nálady. Při hře se napětí vyvolané úzkostí snižuje a uvolňuje se energie zadržovaná stresem. Když si hrajeme s dětmi, je dobré mít na paměti, že děti by při hře měly být vždycky silnější než my a měly by se cítit autonomně. Při hře se schopnosti a kompetence dětí automaticky posilují. I když si představujeme reakci, kterou bychom u dítěte v jisté situaci uvítali, nesmíme na ní lpět, aby na nás děti neviděly žádná očekávání.

Vážněji?

V pečovatelských a zdravotnických zařízeních jsme často konfrontováni se složitými situacemi, které volají po soustředěnosti a vážnosti. Logicky se nám tak vkrádá na mysl otázka: jak do toho všeho patří humor?

V tomto prostředí se velmi dobře daří strachu, úzkosti, slabosti a bolesti. Humor nám ale pomáhá vytvářet situace, které dokáží proměnit atmosféru, vzbudit v lidech pocit blízkosti, a snížit tak separační úzkost. Díky hravé povaze humoru se v jeho dosahu stáváme spoluhráči, což posiluje vzájemnou důvěru. V atmosféře plné důvěry není třeba plýtvat energií na zbytečnou sebeobranu.

Léčba a uzdravování musejí kráčet ruku v ruce. Odpovědnost za léčbu nespočívá jen na lékaři. Když se pacient vzdá své vlastní schopnosti zotavení a svěří celou odpovědnost do rukou lékaře, vzdává se spolu s ním i svého já a své osobní síly. V ideálním případě je léčba skupinovou snahou, na které se podílí dětský pacient, lékař, sestra a rodiče. Proto je tak důležité děti v rámci tohoto procesu adekvátně motivovat. Dokáží-li se do hry zapojit i lékaři a sestry, posiluje se úroveň vzájemné důvěry. Takové situace jsou pro děti mimořádným zdrojem síly. Humor dokáže podnitit osvobození našich emocí, snížit stres a strach a podpořit pozitivní chování. Zlepšuje tak kvalitu našich životů.

Kam míří naše pozornost?

/ Anna Wojtkowiak-Williams

„Když vás zavřou, dobrý kamarád se vás bude snažit dostat ven na kauci. Nejlepší kamarád bude ale sedět ve vedlejší cele a říkat:
„Takhle jsem si už dlouho neužil!““
Groucho Marx

Na neurologickém oddělení velké městské nemocnice si právě volají šestiletého Lukáše do zákrokové místnosti k odběru krve. Sestra ho vyvolala příjmením. Kluk ví, že mu budou brát krev. V podstatě o nic nejde – je to jednoduché a rychlé, jenom se napíchne bříško prstu nebo se do žíly zasune jehla, vezme se pár mililitrů krve a je po všem.

Jenže náš Lukáš má strach. Už teď je nervózní a schovává ruce za zády. Sotva vejde do odběrové místnosti, slyší sestru říkat: „Tomu Kolaříkovi vezmeme šest mililitrů a pak budeme potřebovat ještě třímililitrovou zkumavku na manuální stěrový test.“ Lukáš ničemu z toho nerozumí – nepochybuje ale, že ho čeká něco strašného a že s tím vůbec nic nenadělá.

Když se usadí do křesla a dojde mu, z které ruky mu budou krev brát, zkouší ji schovat za záda. Všechna jeho pozornost se teď upíná právě k téhle části těla a ze všech sil se jí snaží uchránit. Vše ostatní v porovnání s nešťastnou paží bledne. Všichni kolem opakují: „Uklidni se, nemusíš se ničeho bát“, ale Lukáš jako by neslyšel. Čím víc se soustředí na jehlu, která ho co nevidět

bodne do ruky, tím víc panikaří a touží zmizet – zachránit se před bolestí.

Sestra ho uchopí za paži a vydezinfikuje místo vpichu. Žíly zkoumá zblízka a pozorně a všechnu pozornost upírá právě jen k paži malého pacienta. Co ale mezitím, co si sestra chystá zkumavky a jehlu, dělá dítě? Kam se dívá? Čemu patří jeho bezvýhradná pozornost? Pochopitelně tomu samému místu, na které se soustředí sestra. Pozornost každého z nás přirozeně směřuje tam, kam se obrací pozornost ostatních, jako například v divadle, kde se všichni dívají na nejjasněji osvětlenou část jeviště nebo na rekvizitu, na kterou soustředěně zírají i herci. Čím více pozornosti bude sestra věnovat chlapcově paži, tím víc se na ni bude soustředit i on.

Lukáš zpanikaří, začne plakat, ucukne. Pokud se má odběr podařit, musí sestra chlapce pevně přidržet – použít sílu. Chlapec i maminka vycházejí z odběrové místnosti emocionálně pošramoceni. Až bude Lukáš na podobný zákrok poslán znovu, vzpomínka na strach, bolest a pevné sevření se mu vrátí. Dětské sebevědomí je v troskách – stejně jako v tolika jiných nemocničních situacích.

Zeptejme se, podobně jako ve čtvrté kapitole, jak by se mohla celá tato událost odehrát jinak. Jak by to mohlo vypadat, kdybychom cíleně pracovali s pozorností dítěte?

Na neurologickém oddělení velké městské nemocnice si právě volají šestiletého Lukáše do zákrokové místnosti k odběru krve. Sestra vychází ze dveří se slovy: „Ty jsi Lukáš?“ Pak se na chlapce usměje. „Já se jmenuju Anna a potřebuju od tebe trošičku krve... a potřebuju se tě na něco důležitého zeptat: Máš rád modré ptáčky?“ Takovou otázku Lukáš od zdravotní sestry nečekal a jeho pozornost se upírá novým směrem. „Pojď se mnou, bez tebe to nezvládnou.“ Cestou do odběrové místnosti se Anna spiklenecky obrátí na Lukášovu maminku: „Abyste rozuměla – už měsíc nacvičuju s jedním modrým ptáčkem takový trik, a zatím se nám moc nedaří. Něco mi ale říká, že dneska by se to s Lukášovou pomocí mohlo konečně povést.“

Sotva Anna vstoupí do místnosti, řekne: „Vidíš, Lukáši, tak tady odebíráme vzorky krve, a tady zase já trénuju toho svého ptáčka. Je to trochu lenoch, ale já bych ho strašně ráda naučila nějaké kouzlo. Pomohl bys mi? Tady se posad.“ Sestra působí celou dobu velmi přesvědčivě, jako by sama svým slovům neochvějně

věřila – trik, který s ptáčkem trénují, je pro ni tedy asi opravdu velmi důležitý a velká je i její důvěra v Lukášovy schopnosti. Je vidět, že probudila Lukášovu zvědavost.

„Vzorek krve musíme vzít tady do té zkumavky, abychom ji mohli vyšetřit, ale MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ je ten ptáček. Krev ti vezmu tady z toho prstu (ukáže z kterého) a ten trik vyzkoušíme tady na tom. Můžu si sáhnout?“ Po svolení se dotkne prstu určeného k ptačí drezuře. „To je ale silný prst! Myslím, že to půjde. Jen ho nejdřív trochu očistíme (vydezinfikuje prst sprejem). A když už jsme v tom, vezmeme rovnou i ten druhý. Můžu?“

Potom Anna vytáhne ze zásuvky modrého ptáčka s velkýma tmavýma očima a oranžovým zobákem. Je to hračka velká asi jako dlaň dospělého člověka – „balancující pták“, který se opře zobáčkem (a ničím jiným) o pevný bod (třeba dětský prst) a závaží v dlouhých křídlech ho udrží v horizontální pozici ve vzduchu.

„Ten ptáček se jmenuje Gary. Gary, tohle je Lukáš. Seznamte se. Vypadá to, že se Garymu líbíš. A tohle je Lukášova maminka,“ představí sestra pacientovi a jeho matce ptáčka.

„Trik spočívá v tom, že je potřeba udržet ptáčka co nejdéle na špičce prstu. Má docela ostrý zobák, takže to možná trošičku píchne, podobně jako jehla, kterou budeme brát krev, ale určitě ne víc. Zkusíme to? Když se mu vydržíš dívat přímo do očí, bude Gary mnohem odvážnější.“

Pak sestra šeptem dodá: „A kdyby si náhodou Gary samou radostí maličko učůrnul, tak tady máš pro jistotu ubrousek,“ a připraví natěšenému chlapci na klín papírový ubrousek.

Pak sestra opatrně položí Garyho na špičku Lukášova prstu, ptáček se trochu zhoupne a drží!

„No teda, já žasnu! Prosím minutku ho takhle drž a já si mezitím naberu trochu krve. To zvládneš, Gary! Já totiž vidím, Lukáši, že si tě Gary oblíbil, že mu asi voníš. Vidíte, jak to Lukáš s Garym umí?“ obrátí se Anna na matku.

Když sestra odebírá krev, je v tu chvíli jedinou osobou v místnosti, která se soustředí na jehlu, na zkumavku, na krev a na vpich.

Jakmile je Anna s odběrem hotova, poděkuje chlapci za odvahu, za spolupráci a za to, jak mu to s Garym krásně šlo. Za spolupráci poděkuje také mamince a řekne jí, že už se nemůže dočkat, až přijdou na krev znovu a zase se uvidí.

Pozornost na pacientovi, nikoliv na nemoci

„Na prvním místě viděli NEMOC a až potom dítě. Ale postupně se naučili vidět nejprve DÍTĚ a až potom nemoc,“ popisuje MUDr. Daniela Sejnová z bratislavské nemocnice Kramáre, jak se personál postupně adaptuje na svou práci na onkologickém oddělení.

Na uvedeném příkladu můžeme vyzorovat několik principů, které jsou pro přesměrování pozornosti ve zdravotnickém prostředí klíčové. Za prvé, sestra Anna věnuje svou pozornost téměř výhradně chlapci a úkolu, který mu svěřila, namísto zákroku samotného. Kdybychom tuto situaci sledovali na divadelním jevišti, byl by Lukáš s Garym na prstě hlavní postavou a světla reflektorů i pohledy herců ve vedlejších rolích by jejich přítomnost na scéně zdůrazňovaly. Odebírání krve, píchnutí jehlou či odměřování mililitrů by byly akce odehrávající se v pozadí a osvětlené by byly jen spoře.

Tento styl „inscenování“ samozřejmě od Anny vyžaduje velkou citlivost a pochopení pro to, jak Lukáš vnímá sám sebe. Anna se spolu s tisícovkami dalších zdravotních sester a lékařů „naučili na lékařských fakultách, jak si od pacientů udržovat jistý odstup, aby emoce nezatemňovaly jejich profesionální úsudek“. Také Anna se naučila soustředit se spíše než na pacienta na léčení jeho choroby, což je naprosto pochopitelné. Lékaři a sestry nesou na svých bedrech velikou odpovědnost a nemohou si dovolit chybovat. Při léčbě pacientů a záchraně životů skutečně musejí držet emoce na uzdě, protože jejich postup může rozhodovat o životě či smrti.

Zdravotní klauni mají tu velikou výhodu, že se pacientovou diagnózou do hloubky zabývat nemusejí. Naší prací je vidět nejdřív dítě a až potom nemoc. V praxi jsme nicméně vyzorovali, že podobný přístup si mohou osvojit a využívat i zdravotníci. Všimli jsme si, že když lékařka či sestra začnou používat tuto nesamozřejmou optiku a začlení ji do své interakce s pacienty, je to nakonec i pro ně mnohem výhodnější, než když k nim přistupují primárně jako k diagnóze.

Ve druhé popisované variantě odběru se Annina pozornost už od prvního okamžiku setkání s Lukášem upírá spíše na něj než na zákrok. Oslovuje ho křestním jménem, a chlapec si tak připadá důležitější. Usmívá se na něj, a investuje tak do mezilidského vztahu. Hned vzápětí navíc připustí, že se neobejde bez jeho

pomoci – má totiž jistý problém a doufá, že Lukáš jí ho svými dovednostmi a schopnostmi pomůže vyřešit. Tímto postupem vlastně nenápadně převrací jejich hierarchii, což je vzhledem k běžnému nemocničnímu provozu něco zcela mimořádného. Moc, rozhodování a vyšší status si automaticky spojujeme se zdravotnickým personálem, zatímco pacient má moc prakticky nulovou, nerozhoduje téměř o ničem a musí dělat, co se mu řekne. Tím, že Anna svěřila Lukášovi roli „ptačího krotitele“, mu dodala sebevědomí a pocit, že na něm záleží. Tím, že mu zadala zodpovědný úkol, vyjádřila důvěru v jeho schopnosti a posílila tak jeho sebedůvěru a důstojnost.

O významu

Chcete-li účinně směřovat pacientovu pozornost, může vám pomoci význam, který jednotlivým věcem připisujete. Z odborného hlediska je samozřejmě tím nejdůležitějším úkolem samotný odběr krve. Anna si nicméně uvědomuje, že z pohledu dítěte to může být traumatizující událost, jež v něm už dopředu vyvolává strach. Vytváří proto paralelní alternativní skutečnost, ve které mnohem více záleží na něčem úplně jiném. Může to být balancování ptáčka na špičce prstu, společná improvizovaná rýmovaná píseň nebo řešení nějaké hádanky. Fungovat může nakonec cokoliv (více variant najdete v kapitole Praktické rady) – stačí, abychom svým jednáním důležitost této činnosti náležitě podpořili. Všichni tušíme, jak dalekosáhlou moc může hra mít, a také že funguje jen za předpokladu, že do ní vložíme celou svou osobnost. Musíme tedy dát jasně najevo, že nám na hře záleží, že je pro nás důležitá. Jen tak se podaří probudit v našem společníkovi zvědavost, a zvýšit tak pravděpodobnost, že se do hry aktivně zapojí.

Potřeba hry a právo na hru

Nezapomínejme, že i když se dítě ocitne v nemocnici, potřebuje si pořád hrát. A má na to právo. Deklarace práv dítěte, jak ji v roce 1959 formulovala Organizace spojených národů, v článku 7 říká, že „dítě má mít plnou možnost ke hram a zotavení“, a International Play Association (Mezinárodní asociace pro hru) v dokumentu pojmenovaném Právo dětí na hru a zdravé prostředí tuto myšlenku dále rozvíjí: „Hra je nedílnou a zásadní součástí zdravého lidského života a vývoje a možnost dítěte

využívat právo ke hře by nemělo být odvislé od prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, ani od rodiny, do které se narodilo. Kvalita a přínos hraní jsou významnou měrou ovlivněny prostředím, ve kterém se odehrává. Extrémní a toxické stresory způsobované dospělými (aktivně i pasivně) na ně mohou mít negativní vliv. Každé omezení práva dítěte na hru ovlivňuje jeho zdraví, vývoj i celkovou psychickou vyrovnanost.“

Děti, o které pečujeme, se ocitají v každodenní realitě sestávající z nemocničních postelí, bolestivých zákroků, nesrozumitelného a matoucího medicínského názvosloví, rozhodnutí, která nemohou nijak ovlivnit, dočasné izolace od kamarádů a rodiny, a také pocitů strachu, osamělosti a nejistoty. Zapojení do světa her, zábavy, humoru a představivosti nabízí dětem nejen chvilkové odreagování a úlevu, ale také rychlejší plynutí času, a je významným přínosem k lepšímu zvládnutí složité situace, ve které se ocitly. Podporuje se jimi také jejich psychická a emoční vyrovnanost – obě jsou klíčové pro uzdravování a rekonvalescenci.

Navzdory prostředí a nejrůznějším překážkám si tedy děti v nemocnici nepřestávají hrát. Jejich herními partnery jsou často rodiče nebo dobrovolníci. Jakmile ale do pokoje zamíří sestra nebo lékař, musí jít hra stranou, protože teď se budou dít „vážné věci“ a veškerá pozornost se náhle upne k léčbě. Položme si však otázku, jestli by i v této situaci nestálo za to vkročit na okamžik do dětského světa – nabídnout pacientovi hru a vytvořit symbiotickou alternativní skutečnost stejně, jako to udělala sestra Anna. Po mnoha letech, kdy jsme byli coby zdravotní klauni svědky i aktéry mnoha podobných situací, jsme přesvědčeni o přínosech tohoto přístupu. Jeden z nich popisujeme výše a v angličtině je označován termínem „empowerment“ čili zplnomocnění. Dítě v roli pouhého pacienta bývá pasivní, ale pozveme-li je do hravé reality, může se do ní aktivně zapojit, a nezůstane tak pouhým objektem lékařského výkonu. Síla, kterou takto načerpá, přispěje k jeho vyšší odolnosti.

Nepodvádět a nevymýšlet si

Kdykoliv se snažíme odvést pozornost od lékařského výkonu, léčby či nemoci samotné, musíme si dát pozor, abychom pacientům za žádných okolností nelhali a nepokoušeli se

je oklamat. Není tedy dobré dítěti říkat: „Nic ti neudělám“, a přitom si chystat jehlu k odběru krve. Podobně nepomohou ani věty typu: „Ani to neucítíš“, „Vůbec nic se ti nestane“, nebo „Čeho se prosím tebe bojíš?“. Lékaři také docela běžně říkají „ukaz“ nebo „podívám se“ a začnou se dítěte dotýkat, zatímco dětský pacient chápe jejich věty doslovně a předpokládá, že ho doktor skutečně jenom zkontroluje zrakem. I taková drobná a zdánlivě bezvýznamná vyjadřovací nepřesnost může podryt pacientovu důvěru, jež je ve vztahu k lékaři tak důležitá. Když dítě nemá žádné srozumitelné informace a ví jenom to, že jde do zákrového sálu, odkud předtím slyšelo pláč jiných pacientů, vyplní prázdná místa v jeho mysli bujná představivost. S největší pravděpodobností to budou děsivé výjevy plné obřích jehel a krve stříkající až do stropu. Tomu lze snadno předejít, pokud se dítěte zeptáme, jestli má k chystanému zákroku či výkonu nějaké otázky, a následně s citem posoudíme, do jakých podrobností je s ohledem na pacientův věk a prospěch třeba zajít. Množství informací a jejich detailnost je samozřejmě velmi individuální a bude se odvíjet od pacientova věku, psychologické a emoční zralosti, předchozích zkušeností se zdravotnickým prostředím, a konečně také od jeho momentálního naladění a přístupu. Když už je řeč o „klamání“ či „lhaní“, zmiňme ještě jednu zajímavou skutečnost. Zdravotní klauni používají postup přesně opačný. Namísto lži vysloví pravdu, ovšem takovým způsobem, že ji ostatní ochotně, a dokonce radostně přijmou. Upřímnost se tedy s vytvářením hravé paralelní reality nijak nevyklučuje. Pravidelně zažíváme situace, kdy jsou splněny obě tyto potřeby (informovat dítě o lékařském postupu a nabídnout mu veselý a hravý přístup) zároveň a navíc jedna z druhé tvůrčím způsobem čerpá. „Cétéčko nám udělá fotky tvého mozku – máme tu ten stroj umístěný v takovém podmořském světě. Do tunelu s foťákem se dostaneš pomocí ponorky...“

Drahocenný čas

Čas je poslední aspekt, jemuž jsme se v této kapitole zatím nevěnovali. Když Anna k samotnému zákroku přidala ještě hru s balančním ptáčkem, investovala do ní něco ze svého drahocenného času – odhadem tak dvě minuty. Výměnou

ovšem získala klidného a spolupracujícího pacienta a s ním i víc prostoru a pohodlí k výkonu své práce. V konečném součtu dokonce Anna možná i nějaký ten čas ušetřila – čas, kdy by například sháněla druhou sestru, aby jí přišla dítě podržet. Navíc navázala s chlapcem velmi dobrý vztah, a zvýšila tak pravděpodobnost, že příště bude Lukáš vstupovat do zákrového sálku zase o něco sebevědoměji a možná i s trochu zdviženými koutky.

Praktické rady aneb jak používat humor ve zdravotnickém prostředí

/ Anna Wojtkowiak-Williams

„Když uspějete při pokusu neuspět,
co z obou vlastně platí?“
George Carlin

Abychom alespoň trochu usnadnili práci všem smělým zdravotníkům, kteří by chtěli začlenit humor do své každodenní praxe, nabízíme několik praktických rad a tipů. Nejlepší by samozřejmě bylo předávat si vědomosti a inspiraci na workshopu či semináři – a kdo ví, třeba se jednoho dne skutečně osobně setkáme a všechno si společně vyzkoušíme. Prozatím se však spokojme alespoň se stručným výčtem několika postupů, které vám mohou pomoci „změnit pravidla hry“ (říkáme jim proto „game-changers“). Jejich využití v praxi se může pozitivně odrazit na způsobu, jakým jsou dnes ve zdravotnických zařízeních vykonávány běžné lékařské úkony.

Pediatrická péče

Podle očekávaného výsledku a okamžiku použití dělíme postupy v této oblasti do dvou kategorií.

1/ První zahrnuje postupy před samotným zákrokem. Jejich cílem je změnit atmosféru, utlumit obavy, odvést pozornost, navázat s pacientem dobrý vztah, posílit vzájemnou důvěru a připravit se na následující fázi – samotný zákrok. Za příklad nám může posloužit například sestra dezinfikující pokoj bublifikem nebo lékař, který se představí překvapivým a vtipným vymyšleným příjmením.

2/ Postupy určené pro zákrok. Jejich smyslem je zapojit dítě do nějaké činnosti, v ideálním případě takové, na níž se kromě pacienta podílí i zdravotník. Příkladem může být sestra, která vyzve pacienta ke hře počítání kapek při odběru krve. „Kapky budu odchyťávat tady do té zkumavky. Pojdme je společně počítat. Když je pochytám všechny, oba vyhráváme. Pomůžeme mi?“ Pacient, který vykonává nějakou činnost, prožívá při výkonu menší stres. Kromě toho existuje ještě několik základních pravidel, která je dobré uplatňovat při všech těchto postupech a která vám v praxi budou velmi užitečná.

Oční kontakt

O mimořádném významu očního kontaktu jsme se už zmiňovali. Zdůrazněme ho ještě jednou, protože při používání humoru hraje důležitou roli. Navázání spojení mezi lidmi pomocí očního kontaktu je základním stavebním kamenem jakéhokoliv vztahu. Umožní vám navíc získat od pacienta důležité informace a vyhodnotit jeho reakce. U pacientů s postižením zraku můžete použít relevantní dotyky.

Status

Jedním z hravých způsobů, jak dodat pacientovi sebevědomí, je záměrně při vzájemné interakci oslabit svůj status. Můžete se například dítěti svěřit, že byste potřebovali jeho radu či pomoc, a nechat ho tak, aby se na chvíli samo stalo odborníkem. Stačí si nechat s něčím pomoci, požádat o podporu, radu či expertizu.

Důležitost hry

Přesvědčte sami sebe, že na tom, co dítěti říkáte, a na hře, kterou s ním hrajete, doopravdy záleží. Zeptáte-li se malého pacienta, na kterou stranu se otvírají dveře jeho pokoje, zkuste uvěřit tomu, že to skutečně nevíte a že získat odpověď na tuto otázku je velmi důležité. Pokud totiž odpověď nedostanete, mohlo by se snadno stát, že zůstanete uvězněni v pacientově pokoji, nebudete moci ošetřit další pacienty, nepřijdete včas k naplánované operaci, možná tam budete muset zůstat několik dní, a co pak budete jíst... Pomoc, které se vám od dítěte dostane, je tím pádem naprosto klíčová. Když vám ji pacient poskytne, bude si připadat důležitý, silný, hrdý, užitečný – mimořádný.

Hrajte s radostí

Hrajte tak, abyste měli ze hry sami radost. Vyberte si nějaký hravý nápad, který vás samotné nejvíc baví, vyzkoušejte ho a pozorujte reakce. Pokud hra zafunguje, nadměte hrud' a buďte pyšní, že jste se do toho pustili a uspěli jste! Nezapomínejte přitom, že některé hry se sice hodí pro jednu věkovou skupinu, ale pro jiné už méně. Vždy zapojte intuici a selský rozum.

Game Changers – jak měnit pravidla hry k dosažení lepšího výsledku

I. Nápady v této skupině pracují s využitím stávajícího nemocničního zařízení a vybavení, ať už jde o pokoje, další prostory, předměty či „nemocniční“ témata. Nevyžadují přípravu a žádné rekvizity z vnějšku – vše potřebné už je na místě. Hravé využití nemocničního prostředí může pomoci utlumit obavy, které v pacientech jinak vyvolává. Namísto strachu se zaplní důvěrně známými věcmi, nabízejícími nové a netušené asociace.

1/ Zkuste předstírat, že jste zapomněli, jak používat základní nástroje vaší profese, např. fonendoskop. Položte stranu, kterou se poslouchá, dítěti na tělo a koncový zvonec si přiložte k uchu. Nechte se sami překvapit tím, že fonendoskop nefunguje. „Asi už je zase rozbitý...“ Vezměte propisku do ruky obráceně a zkuste s ní psát. Držte obráceně lékařskou zprávu a divte se, že se vám ji nedaří přečíst. Nechte se dítětem opravit – dovolte mu, aby bylo chvíli chytřejší než vy.

2/ Hledejte nové a nečekané využití pro předměty každodenní lékařské péče – udělejte z rukavice balonek, namalujte na něj obličej a proměňte ho v rybu. Nechte dítě, ať rybě vybere jméno. Použijte dezinfekční sprej jako parfém a řekněte dětem, že je to vaše nejoblíbenější vůně: „Coco Špitánel“. Hadička fonendoskopu se může proměnit v hada, kterého se pokoušíte vycvičit a naučit novým trikům.

3/ Při odchodu z pokoje zapomeňte, kterými dveřmi jste vešli. Nebojte se protáhnout svou překvapenou reakci na to, že dveře najednou nejsou tam, kde byste je čekali – reakce jsou často vtipnější než akce, která jim předchází. Zapomeňte, na kterou

stranu se dveře otevírají: tlačte, když je třeba táhnout, a táhněte, kde je třeba tlačit.

4/ Proměňte MRI ve fantastický tunel. Cestou na magnetickou rezonanci můžete pacientovi říct, že uvnitř ho čeká stroj připomínající raketu nebo vesmírnou loď, který umí pořádit fotografie jeho mozku. Aby přístroj fungoval, potřebuje palivo, a to se podává obličejovou maskou. Trošku to smrdí, jako benzín na pumpě. „Je to jedno z nejluxusnějších vozítek, která v nemocnici máme, a rezervovali jsme ti v něm místo, protože si tě velmi považujeme.“ Můžete se také „splést“ a místo magnetická rezonance říct „magická rezonance“. Další podobné omyly z klaunské praxe zahrnují například „vyšetření patlací“ namísto palpací, nebo „náhlé příběhy břišní“ namísto příhod.

5/ Promítání snů při anestezii. „Máme tu nejrůznější druhy snů, ale zatím nevíme, co máš nejradši, takže by nám moc pomohlo, kdybys nám řekl, co máš rád. Můžeš si totiž vybrat, jaké sny bys během vyšetření chtěl mít. Řekneš mi, kam bys chtěl jet na prázdniny a které je tvoje nejoblíbenější zvíře? Aha, takže jezero, kde se dá jezdit na plachetnici! A tvé nejoblíbenější zvíře je tygr! Skvělé! Sestři, namíchala byste prosím pro Míšu do masky sen o plachtění na jezeře? Svítí sluníčko, všude voní sluncem rozehrátý písek, do plachet fouká příznivý vítr a na pláži poskakují a rozvalují se tygři...“

6/ Dejte předmět, který právě držíte v ruce (pero, fonendoskop), podržet dítěti a chvíli nato dělejte, že ho nemůžete najít. Když vám dítě věc podá, poděkujte a dejte mu podržet něco jiného, co zase za chvíli nemůžete nikde najít. Pokud to u malého pacienta zabere, nebojte se to několikrát zopakovat. Můžete mít také v kapse nesmyslně mnoho propisek a tak dlouho si vybírat, až radši poprosíte o pomoc s rozhodováním dětského pacienta.

7/ Když má dítě v posteli plyšovou hračku nebo panenku, můžete zákrok provést nejdříve na hračce. Požádejte pacienta, aby vám asistoval – později dokonce můžete asistovat vy, zatímco dítě se stává doktorem. Můžete si poslechnout, jak medvídek dýchá, odebrat hračce vzorek krve, kápnout jí do oka kapky,

vyměnit obvazy, to všechno předtím, než to samé uděláte s dítětem. V zákrokové místnosti můžete mít svého vlastního pojmenovaného plyšového medvěda, na kterém zákroky předvádíte, a děti si je na něm také mohou vyzkoušet. Když dítě vstoupí do zákrokového sálku, není špatné začít konverzaci například následující větou, vyslovenou s lehkou pochybou v hlase: „Snad se mi dneska povede vzít trochu krve tady medvídkovi.“

II. Využití dalších předmětů či rekvizit

(vyžaduje menší přípravu)

1/ Vyroberte chrastítka z nepotřebných nádobek, které děti znají jako součást nemocničního provozu – stačí je naplnit například lentilkami nebo sušenými fazolemi. Krabičku pak můžete nosit v kapse a s její pomocí třeba „vyšetřovat“ dětem sluch. S krabičkou v kapse ale taky můžete při chůzi jen tak chrastit do rytmu – do rytmu vaší vlastní chůze, do rytmu chůze pacienta procházejícího chodbou... Cestou si také můžete pobrukovat svou oblíbenou písničku.

2/ Kupte si hračku – zvířátko, například myš ze zverimexu, prodávanou jako hračku pro kočky. Noste ji s sebou v kapse a představujte ji dětem jako svého asistenta. Myška vám může pomáhat s některými úkony, může vám šeptem do ouška radit, co máte při vyšetření dělat dál. Krmit ji můžete drobečky z kapsy. Myška může také naléhat, abyste ji seznámili s pacienty a aby si mohla očichat jejich ponožky.

3/ Vždy s sebou noste bublifuk. Můžete mít například rituál, že před vyšetřením každého dětského pacienta musíte vydezinfikovat pokoj bublinkami. Bubliny mohou také sloužit jako potrava nebo léky pro zvířátko, které si nosíte v kapse (viz výše). Příchod s bublinami je velmi efektní – zkuste otevřít dveře, fouknout dovnitř oblak bublin a teprve potom vstoupit. Foukání bublin je také dobrý způsob, jak děti rozdýchat, když si je potřebujete poslechnout fonendoskopem. Rodič přitom může držet nádobku s bublifukem a dítě foukat.

4/ Balíček karet. Noste s sebou balíček karet a propisku. Na karty můžete psát „oficiální“ doporučení na různá vyšetření, recepty, propouštěcí zprávy – je to pacientova karta z kartotéky!

Může také posloužit jako řidičský průkaz na různá vozidla, jako je postel nebo vozík. Můžete s ní také otevírat dveře výtahu či koupelny, nebo dokonce okna.

5/ Rolička toaletního papíru. Ideální rekvizita, která se snadno shání a dá se s ní vymyslet spousta her. Chcete-li na pár okamžiků snížit svůj status, nechte si z kalhot koukat kousek toaletního papíru. Papír lze použít také místo roušky nebo jako šálu, zápisník, žádanou... a roličku samotnou jako dalekohled. Viděli jsme dokonce sestry, které s rolí toaletního papíru namísto stuhy předváděly na chodbě gymnastickou sestavu!

6/ Rezervní brýle. Vymáčkněte skla třeba ze slunečních či nepotřebných dioptrických brýlí poněkud excentrického tvaru a obroučky noste v kapse. Vytáhnout je můžete například tehdy, když si potřebujete prohlédnout něco zblízka (nebo když si potřebujete prohlédnout... vlastně cokoliv). Zkuste sami sebe přesvědčit, že s nimi skutečně vidíte lépe – koneckonců vám je přece předepsal jeden skvělý optometrista.

7/ Jednoduchá kouzla. Kupte si snadno dostupnou sadu velmi jednoduchých kouzlíček (mizející mince nebo šátek, kouzelná krabička, karet ní triky). Vejdou se do kapsy a udělají dojem na každého malého pacienta. Praktická rada – nikdy kouzlo neopakujte, i když vás o to děti prosí, případně s jeho opakováním počkejte na další den. Radost tak dětem vydrží déle, a navíc je při opakování triku větší pravděpodobnost jeho prozrazení. Máte-li s někým ze starších dětí již vybudovaný dobrý vztah, můžete jim kouzlo prozradit – ukažte jim, jak funguje, aby ho mohly po naučení samy předvádět dalším dětem, rodičům nebo jiným zdravotníkům.

8/ Balanční ptáček – hračka, která by neměla chybět v žádné zákrokové místnosti, jak dokládá i výše popsany příběh sestry Anny. Ptáček má v křídlech závaží, která ho udržují v rovnováze, i když se opírá jen o špičku zobáčku. Můžete ho dát například dítěti na špičku prstu a poprosit ho, ať ptáčka nechá balancovat tak dlouho, než vy dokončíte úkon. Kromě prstu můžete vyzkoušet i další části těla – ptáček se udrží i na rameni, na nose, koleni, palci u nohy atd.

9/ Ozdobte si fonendoskop malou plyšovou hračkou. Když se chystáte si pacienta poslechnout, řekněte, že fonendoskop trochu studí, a zahřejte ho hračkou. Můžete také dítěti nabídnout, aby fonendoskop zahřálo dlaněmi. „Jestli chceš, dám ti konec fonendoskopu na chvíli do ruky, aby nestudil.“

10/ Změňte si jméno na visačce na něco velmi výstředního. Malé děti pobaví třeba MUDr. Spongebob nebo sestra Popelka. Pocítí k vám větší důvěru, a navíc vysíláte signál, že se nebráníte hravé komunikaci. Můžete si také vymyslet nějakou novou specializaci. „Dobrý den, jsem neuroložka, ale jsem také habilitována ve stoji na hlavě.“ Anesteziolog může být návrhářem snů, ortoped se může specializovat na dotknutí se loktem ucha: „Právě na to téma píšu dizertaci a dělám výzkum. Ty se také na něco specializuješ? Mimochodem, jsem také odborník na hihňání a dělám výzkum v terénu. Třeba mi pomůžeš. Jaké máš osobní zkušenosti s hihňáním?“

III. Hádanky a intelektuální humor – nepotřebujete žádné hmatatelné rekvizity, stačí zalovit v paměti. Zaměstnáte jimi pacientovo myšlení a odvedete tak pozornost od škodlivých negativních emocí, bolesti či strachu.

1/ Příkladem jsou hádanky, u kterých se „musíte dát poddat“ a vyřešit je dokážete jen s pomocí dětí. „Slyšel jsem jednu hádanku a už týden se snažím ji rozlousknout. Rád bych na to přišel, protože bych ji chtěl dát kamarádům, s kterými se večer uvidím. Pomohl bys mi?“ (Příklad: Má sto jehel, žádnou nit, umí dupat, ne však šít... ježek!)

2/ Pokládejte pacientovi otázky, které jsou jednoduché, nijak nesouvisejí se zákrokem ani s diagnózou, ale odpovědět na ně může jen a jen on. Příklady: „Jak se jmenuješ, kolik je ti let, máš doma nějaké zvíře, jak se kočička jmenuje, a kdyby chodila tvoje kočka do práce, co by to bylo za práci?“

3/ Říkejte si o rady. „Mám vnučku, která je skoro stejně stará jako ty, a chtěl bych jí k narozeninám koupit knížku, ale neumím vybrat. Poradila bys mi? Jaké knížky máš ráda?“ Děti budou šťastné a hrdé, že mohou pomoci doktorovi.

4/ Hledání rýmů. „Píšu si tu takovou básničku, ale nemůžu najít rým na slovo ‚čepice‘. Nepomohl bys mi? Za půl hodinky se vrátím vytáhnout ti kapačku – myslíš, že bys pro mě vymyslel tři slova, která se rýmují s čepicí?“ Zeptejte se dítěte na tři věci: co má rádo k jídlu, co je jeho nejoblíbenější hračka, jaké má nejraději zvíře. Pak zkuste na všechny tři najít nějaký rým.

5/ Nesplnitelné úkoly. „Než ti vyšetříme plíce, mohl by ses prosím dotknout loktem ucha? Hm, není to jednoduché, že? Já to taky neumím a můj doktor to po mně taky pokaždé chce!“ Podobné fyzické „úkoly“ by nikdy neměly končit tím, že si dítě připadá neschopné – měly by naopak vést k posílení jeho sebevědomí. „Já se taky neumím dotknout loktem ucha, ale umím stoj na rukou a můžu tě to rychle naučit.“ (Jak na to: ohněte se, položte ruce dlaněmi na zem a přišlápněte si je špičkami bot.) Dítě se pak může vrátit do školy a ukázat kamarádům, co ho v nemocnici naučil jeden sympatický lékař.

6/ Hudba. Pokud jste milovnice či milovník hudby a máte alespoň nějakou základní hudební dovednost, určitě ji využijte i v nemocničním prostředí. Zpěv, pobrukování písniček, vytváření rytmů, vymyšlení písňových textů s dětskými pacienty, to všechno jsou dobré nástroje na proměňování atmosféry, odpoutání pozornosti a napojení se na děti a jejich potřeby. Jednou z konkrétních forem je tzv. „jazz for babies“. Když nemluvně pláče, zkuste mu zazpívat něžnou, ale svižnou jazzovou improvizaci s mnoha nečekanými melodickými a rytmickými změnami. Účinek vás možná překvapí.

Je téměř jisté, že jakmile začnete při práci vědomě používat humor, budete mít spoustu dalších originálních a neotřelých nápadů a objevíte své vlastní osobní a individualizované postupy, díky kterým se zdravotnické prostředí stane vstřícnějším, klidnějším a příjemnějším místem, a to jak pro pacienty, tak pro jejich rodiny, a nakonec i pro zdravotníky. Kolegové se vás dost možná o pauze zeptají: „Jak to děláš, že tě mají všichni pacienti tak rádi a že se na tebe na chodbě usmívají?“

Geriatric

Výše jsme popsali různé nápady na konkrétní implementaci humoru do zdravotnických procedur v pediatrickém kontextu. I když některé z našich „game changers“ pro vás možná byly překvapením, v komunikaci s dětskými pacienty se humor víceméně nabízí. Děti si hrají pořád a rády a vyhledávají zábavu, kde se dá. O seniorech a péči o ně se pochopitelně to samé říct nedá. Přesto bychom v tomto ohledu neměli seniory podceňovat – kdo se rád od srdce zasmál v mládí, bude takový i k stáru. I takového člověka, který se na sklonku života uzavřel do sebe a snad pod tíhou samoty a nemoci i trochu zahořkl, potěší povzbudivý úsměv, jemný dotek, vtipná poznámka nebo vydařený vtip. Chuť si hrát nás provází celým životem. Pro důkaz stačí vpašovat mezi skupinku klientů v pečovatelském zařízení balónek – budete překvapeni jejich hbitostí, bdělostí a radostným zadostiučiněním, když se jim podaří vyfouknout svému kolegovi balónek přímo pod nosem.

Díky hře žijeme v přítomném okamžiku (a tím pádem doopravdy), a to bez ohledu na věk. Máme nastražené smysly a tělo reaguje na veškeré podněty rychleji než mysl. Hráči se uvnitř hry cítí být „živí“, protože existují „tady a teď“, vně veškeré racionality. A právě v tomto prostoru se mohou odehrávat skutečná setkání zejména s lidmi trpícími demencí. I lidé vystavení postupnému úbytku kognitivních schopností, jejichž vzpomínky jsou čím dál nedostupnější pro racionální uchopení a převládají u nich emoce, dokáží být plně přítomni v realitě daného momentu. Podobně se i při hře dostává do popředí bezprostřední emoční a fyzické zakoušení situací, a vytváří se tak předpoklad k autentickému a plně kompatibilnímu setkání.

Pracujete-li jako zdravotní sestra, pak si trochu hry v pracovním dni zasloužíte. Pokud jste totiž ani po letech odpracovaných v tak náročném prostředí nedala výpověď, osvědčila jste potřebnou odolnost a smysl pro humor! Následující návrhy vás, jak doufáme, budou inspirovat k dalšímu využívání humoru, který nabízí zdravý přístup k nástrahám každodenní práce vaší i celého kolektivu. Užitek z toho ponesou nejen senioři, ale posílí se i vaše celková pohoda a vyrovnanost – klid a lidskost, které z vás ostatní budou cítit, se časem nemohou než vrátit i k vám samotným.

Podobně jako u tipů pro pediatrickou péči nabízíme i zde několik rad k využití humoru v péči o seniory. Jejich cílem je pomoci vám najít v péči o klienty prvky hravosti.

Hry s fantazií

Práci, které se tak jako tak nevyhnete, zakomponujte do nějakého mimořádného kontextu, například:

Pravidelné odpolední podávání kávy se může ve vašich představách odehrávat v luxusní kavárně – vy jste hostitel nebo číšník a klienti jsou gastronomičtí kritici.

Seniorova cesta do koupelny se může změnit na olympijských 100 m sprintu. Klient je atlet, vy jeho trenér. Případně můžete klienta vyzvat k nenáročnému tanci a ke koupelně s ním dotančit.

Při pobytu venku si nasad'te nějaký excentrický klobouk nebo čapku a zahrajte si na turistického průvodce.

Bude-li impuls k této činnosti plný radosti a vyjde z vašeho srdce, a získáte-li od druhé strany buď výslovný souhlas, nebo tento souhlas vyčtete z očního kontaktu, mohou se tyto rutinní každodenní rituály stát pro obě strany odlehčenějšími a příjemnějšími. Vy už „jen“ neplníte své povinnosti a klient necítí tlak, aby trpně spolupracoval nebo vše jen tiše akceptoval, a připadá si jako rovnocenný partner.

Hrajte si se statusy. Povyšte klienta tím, že sami sebe „uměníte“.

Začněte říkat nějaké přísloví, které dokončíte špatně nebo vůbec. Neprozrazujte, že se jedná o kognitivní stimulaci – přísloví může být přirozenou součástí činnosti, kterou právě vykonáváte. Smetáte po klientovi drobků ze stolu? Namísto jemného pokárání zkuste říct: „Když se kácí les... (lítají třísky).“ Vyprávějte o tom, jak jste v neděli připekla bublaninu, a nechte si poradit, čeho se příště vyvarovat. Při hygieně na sebe vezměte roli sloužícího u královského dvora a požádejte královnu či krále o audienci spojenou s výkonem hygieny. Můžete také pozdravit „Její královské Veličenstvo“ pukrletem. Při hravé interakci je snadné vytvářet situace, ve kterých si klienti na pár okamžiků připadají dominantní. V pečovatelském zařízení, kde mohou o máločem rozhodovat sami a kde si bolestně uvědomují spíše své nedostatky než přednosti, to může být vzácný a vítaný pocit.

Hra s prostorem a předměty

Při návštěvách seniorů se zdravotním klaunům opakovaně potvrzuje, že klienti jsou velmi vnímaví k loutkohře, přičemž loutkami tu většinou bývají plyšové hračky nebo loutkářsky rozpohybované předměty každodenní potřeby. Klauni často vdechují život plyšákům, které mají někteří senioři na lůžku nebo na nočním stolku. Povídají si s nimi, hladí je, kárají. Vytvářejí tak prostor pro nenásilné navázání vztahu v situaci, kdy by tělesný kontakt byl příliš nebo kdy se verbální podněty už nesetkávají s adekvátní reakcí.

Vnukněte plyšovým hračkám klientů na okamžik smysl – nemusí se přitom vůbec jednat o nějakou složitou a důmyslnou hru. Stačí být bdělí a všímaví – možná znáte jméno klientovy hračky, třeba ji můžete nějak jednoduše zapojit do plnění svých každodenních úkolů v klientově pokoji.

Ožít mohou také samotné nástroje péče – plechová plivátka jsou ideálním rytířským štítem, z roušky se dá jednoduše vyrobit elegantní motýlek. Zabere to jen chvílička, ale i ta stačí k vytvoření zdravého odstupu od situace a vyslání signálu: „humor vítán“.

Překvapujte klienty novými a nečekanými předměty, které přinesete „zvenku“ a které budou čerstvým impulsem v jejich všedních dnech. Může to být šroubovák pro bývalého mechanika, který mu připomene někdejší aktivní život a zároveň poslouží jako uznání jeho schopností, zkušeností a vědomostí, ale třeba taky obrázek, který namalovalo vaše dítě, rostlina, o kterou se během vaší dovolené nemá kdo starat, ponožka, kterou je třeba zaštopovat, nebo váš oblíbený svetr se žmolky.

Hra s atmosférou

Chceme-li změnit atmosféru nějakého prostoru, často kvůli tomu není třeba stěhovat nábytek ani se jinak zapotit. Stačí se zaměřit na pár drobností, například:

Voňavý polštářek přinesený v kapse.

Broukání oblíbené melodie při hygieně klientů nebo při podávání léků. Radost udělá také jemná kruhová masáž tváří, temene hlavy nebo ramen.

Upřímný kompliment, alespoň jeden denně, i kdyby se týkal třeba jen citlivě vybrané blůzy.

Přineste něco, co odkazuje k aktuální roční době, například

kaštiny na podzim, květiny na jaře atp. Oblečte si nějaký doplněk, jemnou šálu nebo něco podobného. Barvy a materiály mohou pomoci stimulovat paměť seniorů. Tento seznam samozřejmě není ani náhodou úplný a můžete k němu libovolně přidávat pro radost vašich klientů i svou. Rádi bychom vás povzbudili, ať z této cesty neuhýbáte ani v situaci, kdy se nesetká s plnou podporou vašeho okolí. Pokud vás některé nápady popsane v této knize překvapily nebo zůstáváte k jejich využití skeptičtí, je to docela přirozené. Něco může fungovat jen tehdy, když je správný den, nálada a další okolnosti, něco pro vás možná nebude vůbec to pravé. Vždy se ptejte sami sebe, kde sídlí váš osobní smysl pro humor a radost, a pak ho použijte a rozvíjejte. Buďte k sobě upřímní, protože humor je nakažlivý jen tou měrou, jakou je autentický a vychází ze srdce. A konečně: nebojte se krást! Pokud nějaký postup funguje někomu jinému, možná zabere i vám. Nechte se inspirovat úspěšnými humornými interakcemi svých kolegů, a nenechte si naopak zkazit náladu věčnými morousy.

Více humoru v péči o seniory usnadní navazování vzájemného vztahu, který bude zároveň interaktivnější a lidštější. Reakce klientů vás v dalším rozvíjení tohoto přístupu podpoří. Neděláte to jenom pro druhé, ale také sami pro sebe, pro svou vlastní duševní vyrovnanost, lepší náladu a kultivaci pracovního prostředí celého kolektivu. Hravý přístup může posloužit také při obrušování potenciálních třecích ploch uvnitř týmu. Na koho dnes padne úmorné papírování? Co kdyby rozhodl osud a hod mincí? Každé ranní hlášení musí končit anekdotou nebo hádankou a jejím vyřešením. Každý si také může vylosovat svůj denní úkol: inspektor dezinfekcí, lovec covidu, hlídač respirátorů. Nebo si zvolte svou roli sami: dnes budu supermanem/supermankou. Přizpůsobte tomu svou jmenovku, a pokud se vám bude chtít, oblečte si i nějaký vhodný doplněk. Pomoci může i společná ranní reflexe: co se nám včera podařilo a proč? Co by bylo dobré udělat dnes?

Vědomým rozhodnutím používat při práci humor aktivně utváříte svou každodenní realitu, místo abyste jen pasivně trpěli pod tlakem okolností. Náplň své pečovatelské práce, tedy to, co děláte, můžete měnit jen v omezené míře. **Jak** ji budete

vykonávat, je ale zcela ve vašich rukách.
Všechny tipy v této kapitole jsou určeny čtenářům jako
inspirační zdroje – čím více je budete zkoušet, tím zručnější
budete v jejich používání. Otevřete-li dveře hravosti, popustíte
tak zároveň uzdu své vrozené tvořivosti.

Humor a paliativní péče

/ Anna Wojtkowiak-Williams

„Smrt se usmívá na každého z nás – člověku
nezbývá než úsměv opřevzat.“

Marcus Aurelius

Paliativní péče je určena pacientům, kteří mají velmi malou nebo téměř žádnou naději, že své onemocnění přežijí. Kromě samotného pacienta zahrnuje také jeho rodinu a blízké. Humor jistě není to první, co nás v kombinaci s paliativní péčí napadne, ba naopak – v hospicích máme tendenci se ztišit a nasadit vážný, smutný, až zarputilý výraz, který je všemu humoru na hony vzdálený a podezřele se podobá truchlení pro mrtvé.

Před napsáním této knihy jsme navštívili desítky hospiců a často jsme od zaměstnanců slyšeli, že příbuzní pacientů nezdědka přijíždějí se smíchem, ale sotva překročí práh instituce, okamžitě je smích přejde.

Jedná se o pochopitelnou reakci. V posledních měsících a dnech života nabývají mezilidské vztahy nevšední důležitosti a každá chvíle, kterou spolu strávíme, je mimořádná. Bránit humoru, aby v nenahraditelných posledních chvílích života i on sehrál svou roli, je ale smutné samo o sobě. Ohlédněme se do své vlastní minulosti – nejraději si připomínáme okamžiky štěstí, úspěchu a radosti prožité s rodinou a přáteli. Možná proto bývají iniciátory radostných interakcí v hospicích často sami pacienti. Může to být překvapivé, ale pacienti v paliativní péči

navíc často používají humor tzv. černý či šibeniční. Používáním černého humoru si může umírající zjednat odstup od své situace a získat alespoň jistou míru kontroly nad nevyhnutelnou budoucností. Tím, že se pacient může zasmát nejen své situaci, ale dokonce i samotné skutečnosti smrti, stává se něčím víc než jen pasivním účastníkem.

Mnohé sestry, lékaři a ošetřovatelé v paliativní péči zase ve vztahu k pacientům používají laskavý humor. Ruth Deanová uvádí: „Výzkumné studie zaměřené na práci zdravotních sester s pacienty v kritickém stavu na onkologiích (Bottoroff, Gogag a Engelbert–Lotzka, 1995), jednotkách intenzivní péče (Thornton a White, 1999) a kardiologických odděleních (Wallis, 1998) shodně ukazují, že podpora se zde často vyjadřuje klidným a laskavým humorem.“

Zkušenost z klaunských návštěv u pacientů v paliativní péči nás naučila představovat si při příchodu do místnosti plné těžkého vydýchaného vzduchu dokořán otevřené okno. Příchodem klaunů, kteří používají humor vlastně už samou svou přítomností, jako by se skutečně otevřelo okno a pokojem se prohnal lehký svěží vánek. Není to sice žádný zázrak, ale už samo vytvoření prostoru pro humor může pro pacienty i jejich rodiny představovat jistou úlevu. Slouží také jako připomínka, že humor je nedílnou součástí naší psychiky, a dokonce i v posledních okamžicích, a možná právě v nich, významně spoluutváří naši individualitu.

Používání humoru v paliativní péči je přínosné pro všechny, a to hned v několika ohledech. Jak už laskavý čtenář pochopil, profesionální zdravotní klaun vždy přijímá situaci takovou, jaká je. Nehodnotí ji, a díky tomu uvolňuje latentní napětí. Klaunův filozofický přístup, můžeme-li ho tak nazývat, se tak sám o sobě stává zdrojem úlevy. Lehkost a radost jsou pro každého zdravotního klauna, který se pohybuje v prostředí paliativní péče, klíčovými pojmy. Kdyby nic jiného, představuje jeho přítomnost jakousi oslavu – oslavu života, který stále ještě trvá, a společného smíchu, který nám pořád ještě zbývá. Takový cíl stojí za usilování sám o sobě.

Humor dokáže odlehčit situaci a vytvořit prostor, v kterém může každý říct to, co je třeba a dokud je ještě čas. Může tak přispět k úlevě v posledních chvílích života a odrazit se i v komplexnějším truchlení.

Kdy ano, kdy ne – jak poznat, kdy je humor namístě

/ Anna Wojtkowiak-Williams

Ačkoliv o zásadním významu humoru ve zdravotnictví nepochybujeme a naším cílem je, aby ho co nejvíce zdravotníků zkoumalo a využívalo ve své každodenní praxi, musíme zároveň zdůraznit, že v některých situacích a za některých okolností humor být vhodný nemusí. Jsou to chvíle, kdy by jeho použití nejen nepřineslo nic pozitivního, ale mohlo by být z pohledu našeho usilování dokonce kontraproduktivní.

Připomeňme si nejprve, co jsme se dozvěděli v předchozích kapitolách, a zeptejme se sami sebe, jakému cíli humor ve zdravotnictví vlastně slouží. Obecně můžeme říci, že jeho používáním usilujeme o změnu – zkusíme něco obrátit vzhůru nohama, otřást navyklými schémata, přesměrovat pozornost, posunout kontext, spolehnout se na jiný druh energie, atmosféry, přístupu, přepólovat nepříjemné emoce a ve vztahu zdravotník-pacient stimulovat motivaci a vřelost. Kdykoliv máme pocit, že některý z těchto faktorů (nebo třeba všechny najednou) potřebuje v danou chvíli či v delší časové perspektivě podpořit, může nám humor posloužit jako nástroj k nastartování kýžené změny.

Pozorujeme-li ale, že situace je pokojná a v rovnováze, že vše je tak, jak má být, možná je dobré nechat věci, jak jsou. Pokud se přesto rozhodneme vnést do takové situace humor, měli bychom si počínat jemně, abychom panující rovnováhu zbytečně nerozkolísali či nepřehlušili.

K tomu, zda humor je v nějaké situaci vhodný či nikoliv, neexistuje žádný paušální návod nebo jasný indikátor. Často se musíme spolehnout na vlastní intuici. Přesto máme k dispozici sadu nástrojů, které můžeme doporučit. Jsou to dovednosti a mechanismy, které nám mohou pomoci s individuálním posouzením každého případu a nasměrovat nás k vědomému rozhodnutí, zda humor v dané situaci použít, nebo ne.

Bez potřebných podmínek a přípravy nemusíme humorem dosáhnout svého cíle – může se minout účinkem. Chceme-li mít jistotu, že máme k použití humoru připravenou půdu, měli

bychom nejprve vyzkoušet, nakolik je naše „publikum“ v tomto směru receptivní. A ještě předtím bychom měli investovat dostatek energie do vzájemné důvěry. Začínáme očním kontaktem, obyčejným úsměvem a vnímáním pacienta jako lidské bytosti namísto pouhé diagnózy či biologické jednotky.

Zjišťování receptivity

Naše protějšky nám hned při prvním setkání často nabízejí jasné náznaky své případné otevřenosti vůči humorným interakcím. Mohou opětovat náš úsměv, případně doplnit nějakou svou větu spontánním smíchem. Stresující situace dokáží ale tyto signály blokovat a zastírat je. Sami pacienti si často nejsou jistí, zda je humor v nějaké situaci namístě, a proto se o něj ani nepokoušejí, i když by jim možná velmi prospěl a přinesl úlevu. Není tedy od věci, aby zdravotníci ze své pozice „domácích“ ve zdravotnickém zařízení dávali aktivně najevo, že humor je vítán.

O receptivitě daného pacienta k humoru se lze mnohé dozvědět také sledováním vzájemných interakcí pacientovy rodiny.

O otevřenosti k humoru a hravosti hodně napoví také způsob pacientovy komunikace s dalšími pacienty. Použijeme-li s ohledem na situaci nejprve jemný humor (který s sebou, jak víme, většinou nenese žádná rizika), necháváme si otevřená vrátka k pozdějším intenzivnějším humorným interakcím a často také získáme jasný signál či přímočarou výzvu k používání humoru, k nimž bychom měli být citliví a nepřehlížet je.

Alternativou může být sám humor iniciovat a sledovat, s jakou se setká odezvou.

Načasování

Naši vnímavost k humoru neovlivňují jen individuální preference, ale také vhodné načasování. Každý z nás má svůj vlastní biologický či cirkadiánní rytmus, tedy období během dne, kdy je bdělejší, uvolněnější, vnímavější. V nemocnicích navíc vstupují do hry další faktory, například doba, která uplynula od výkonu či podání léků a jež může mít také vliv na subjektivní pocit pohodlí. Zkusme vysledovat konkrétní nálady či časy, kdy je v průběhu dne pacientova receptivita větší nebo menší, a odhadnout, kdy humor padne na nejurodnější půdu. Stejně důležité je rozpoznat okamžiky, kdy ho spolehlivě

zastoupí klid a psychická podpora. Dokázat vyčíst z různých náznaků pacientovu vnímavost k humoru od nás vyžaduje bdělou pozornost a citlivost.

Smát se na vlastní účet

Pokud máte o pacientově vztahu k humoru pochybnosti, je nejbezpečnější vyzkoušet jemný humor na vlastní účet. Mělo by ho doprovázet „spiklenecké mrknutí“ – pacient by měl ze situace vyrozumět, že jejím cílem je vykřesat humor. Pomocí této strategie můžeme odhadnout pacientovu receptivitu, aniž by hrozilo nedorozumění.

Protože už víme, že katalyzátorem humoru je prvek překvapení a nečekanosti, jistě si dokážete představit celou řadu situací založených právě na tomto principu. Abychom pro příklady nechodili daleko, může to být třeba gumové kuře v kapse pláště, malý plyšák zavěšený na fonendoskopu, nebo lékař, který se představí jako James Bond či Ariana Grande nebo vejde při ranní vizitě do pokoje se slovy „dobrý večer“.

Kdy se humoru vyhnout

Chceme-li vědět, kdy humor raději nepoužívat, většinou stačí naslouchat selskému rozumu. Přesto někdy šlápne vedle – můžeme špatně přečíst nějaký signál, nebo prostě nemáme dost informací o situaci, ve které se daný člověk právě nachází. Obecně lze říci, že humor nebývá vhodný, když pacient prochází nějakou zásadní změnou, tedy například po obdržení špatných zpráv o zdravotním stavu, nebo v okamžicích vyhocených obav či úzkostí. Humor také není vhodný, vykazuje-li pacient příznaky akutní bolesti, zlosti či zármutku. Volají-li sestry zdravotní klauny, aby přišli utěšit naříkající dítě, které se snaží vytrhnout se z jejich sevření při odběru krve, nejedná se o ideální okamžik, kdy použít humor – naše přítomnost by se vyplatila více, kdybychom byli k dítěti přizváni nějakou dobu před samotným zákrokem. Trpí-li pacient akutní úzkostí, je lepší se zhluboka nadechnout a spíše než humorem se ho pokusit ukonejšit vlastní klidnou přítomností. Někdy je lepší ‚prostě jen být‘, než za každou cenu ‚konat‘.

Dalším příkladem nevhodné chvíle k používání humoru je proces truchlení. Smutek může být vyvolán jak smrtí někoho blízkého, tak pocitem ztráty zdraví po oznámení nepříznivé

diagnózy. Instinkt nám možná v takových situacích radí, abychom použitím humoru ulevili truchlícím pacientům či jejich rodinám od bolesti a nepříjemných emocí, musíme jim však dopřát prostor, aby si těmito emocemi mohli projít. Stále ještě můžeme nabídnout empatické naslouchání, vnímavost a ujištění, že se mohou spolehnout na naši podporu. Pokud je pro vás úsměv přirozenou formou sebevyjádření, právě teď může jeho vřelá varianta posloužit jako opora. Další nevhodnou situací je třeba edukace pacientů a jejich rodičů o možnostech léčby, zejména jedná-li se o komplikované a nové informace, které vyžadují soustředěnou pozornost.

Uvědomme si také, že humor nemusí být vždy pochopen, a to zejména tehdy, když není dostatečně inkluzivní. Co tím myslíme? Když například vyjdete z pacientova pokoje a hned vzápětí vás nahlas rozesměje kolega nebo nějaká situace na chodbě, může si pacient váš smích vyložit tak, že se smějete jemu. Když už k něčemu takovému dojde, je lepší se do pokoje vrátit a vysvětlit, co vás tak rozesmálo.

Nezapomínejme, že úspěšnost některých druhů humorných interakcí může velmi záviset na věku. Geriatrictí pacienti mohou mít humor seberaději, přesto se urazí, nabídnete-li jim hru nebo trik, který je vhodný maximálně pro děti předškolního věku. Podobné nevhodné počínání může zcela v rozporu s původním záměrem vytvářet odstup, pocit přehlížení, či dokonce nedostatku úcty.

To samé platí i o adolescentech, kteří jsou na podobné věci velice citliví, a nabudou-li dojmů, že váš humor sklouzává k infantilizaci či jakési blazeované blahosklonnosti, pravděpodobně se stáhnou do sebe. Příslušníci této skupiny se také v porovnání s ostatními věkovými kategoriemi nejčastěji smějí proto, aby se sami nestali terčem posměchu. Možnost, že se někdo bude bavit na jejich účet, tedy že je zesměšnil, pro ně může být zdrojem intenzivně prožívaných obav, a je proto nutné vyhnout se třeba jen náznaku, že by k něčemu takovému mohlo dojít.

Pokud navzdory vši bdělosti a opatrnosti s nabídkou humoruplné komunikace narazíte (ať už kvůli mylné interpretaci signálů, nebo nedostatku informací o situaci, do které vstupujete), neváhejte a omluvte se. Přiznáním omylu jen potvrzujete, že i vy jste lidská (a tím pádem potenciálně

chybující) bytost, což je i u odborníka ve zdravotnictví naprosto přirozené. Navíc tím projevujete pacientovi úctu, což posílí vaši vzájemnou vazbu a získá vám ještě větší důvěru. Klaunské řemeslo nás učí, že máloco je nakonec vtipnější než pravda. Přiznáte-li se tedy k tomu, že tentokrát jste nebyli vtipní, možná tím dosáhnete obratu a tento obyčejný přiznaný „omyl“ přiměje pacienta k úsměvu.

Vhodné podmínky

Jak už jsme zmínili, nejdůležitější je vytvořit pro humor vhodné podmínky, které mohou rozhodovat o úspěchu či neúspěchu celé humorné intervence. Spíše se zasmějeme či usmějeme nad slovy někoho z našich přátel, souseda či známého, než jedná-li se o člověka cizího. Klíčovou roli tedy hraje předem navázaný vztah a jakási základní úroveň vzájemné důvěry. Tyto „přípravné práce“ mají často podobu očního kontaktu, pozdravu provázeného vřelým úsměvem, hlubokého nádechu. Vrhne-li se do humorné interakce s těmi nejlepšími úmysly, ale bez této rozcvičky, může se stát, že neuspějeme – adresát náš záměr jednoduše nepochopí. Pokud jsme ale naopak receptivitu pacienta předem otestovali a našli u něj otevřené dveře, můžeme pomocí humorných interakcí vybudovat pevný základ pro laskavý vztah plný vzájemné důvěry. Mezi poskytovatelem zdravotní péče a pacientem asi nemůže být lepší vztah, než když se pacient těší, až svého ošetřovatele uvidí znovu. A znovu. A znovu.

Stručné dějiny humoru ve zdravotnictví

/ Gary Edwards

„Radostné srdce hojí rány, kdežto
ubitý duch vysušuje kosti.“
Bible, Přísloví, 17:22,
český ekumenický překlad

V některých starých kulturách používali šamani humor při léčebných rituálech a indiáni z kmene Irokézů stovky let léčili pomocí masek a klaunských postupů. Šamani tohoto kmenového sdružení se tradičně oblékají odlišně od ostatních příslušníků kmene, a můžeme v nich tak s jistou nadsázkou vidět předchůdce dnešních zdravotních klaunů. Výzkum zaměřený na kmen Navahů (Reichard, 1960) potvrdil důležitou roli šibala či klauna v této kultuře i jeho významnou roli v náboženských rituálech. Podle Robinsonové (1991) vnímají Navahové úzkou spojitost mezi náboženstvím a nemocemi a léčbu někdy provádějí klauni, představující různá božstva.

V dějinách najdeme mnoho příkladů využití humoru ve zdravotnictví. Za důležitou součást procesu uzdravování jej považoval například francouzský chirurg ze 14. století Henri de Mondeville. Svým pacientům radil, aby se obklopili přáteli a rodinnými příslušníky, jejichž úkolem bylo vyprávět vtipy a snažit se pacienta přimět k smíchu či alespoň úsměvu (Moody, 1978).

V 16. století považovali humor za terapeutický nástroj kněz a myslitel Martin Luther a anglický kazatel Robert Burton. Oba také humor používali k rozptýlení pacientů trpících trudnomyslností. Ve své pastorační činnosti doporučoval Martin Luther, aby se lidé upadající do smutku obklopili přáteli, kteří by je rozesmávali. V mnoha Lutherových dopisech

narazíme na vtipné poznámky. Francouzský lékař Laurent Joubert (1579) se nechal slyšet, že prospěšné účinky smíchu jsou zřetelné v oblasti tváře a očí (Goldstein, 1987). Německý filozof Immanuel Kant a anglický lékař z 18. století William Battie považovali humor za vhodnou léčebnou metodu při určitých neduzích.

Větší pozornosti se terapeutickému využití humoru začalo dostávat s vydáním knihy **Anatomie nemoci** (1979, česky 1994) Normana Cousinsa. V roce 1964 byla Cousinsovi sdělena diagnóza Bechtěrevovy nemoci, což je chronické zánětlivé onemocnění páteřních obratlů. Cousins věděl, že negativní myšlení může vést ke zdravotním problémům, a přemýšlel, jestli by to mohlo fungovat také naopak. Použil tedy sám sebe jako pokusného králíka a vytvořil si program terapie humorem, který mu měl ulevovat od bolesti. Postupně pak začal zaznamenávat kumulativní pokles sedimentace, který nasvědčoval ústupu zánětu. Kromě toho po deseti minutách smíchu denně lépe spal. Nakonec se vyléčil a zapojil se do vzdělávání na lékařské fakultě univerzity UCLA, kde založil skupinu, jejímž cílem bylo provádět klinický výzkum humoru. Ve své knize pak podrobně popsal, jak aktivním využitím humoru coby terapie přemáhal bolest. I když byl Norman Cousins možná prvním, kdo se přímo zaměřil na terapeutickou funkci humoru, jeho kniha byla pouhý začátek. Vera M. Robinson v textu **Humour and the Health Professions** z roku 1991 popisuje, jak se od té chvíle začalo fyziologické reakci na smích věnovat i mnoho dalších badatelů. William Fry, jehož výzkum byl zřejmě nejkompexnější, dospěl k závěru, že „radostnost a radostné chování ovlivňují většinu hlavních fyziologických ústrojí v těle“. Vyslovil také domněnku, že další výzkum pravděpodobně prokáže účinky „radostnosti“ na všechna tělesná ústrojí (Fry 1986, str. 84). Smích je podle Frye aerobní aktivita, jakýsi vnitřní stacionární jogging.

Rozvoj zdravotně-klaunského hnutí

Na obálce časopisu *Le Petit Journal* z roku 1908 najdeme vyobrazení dvou klaunů na pediatrickém oddělení. Popisek pod obrázkem zní: „Pour faire rire les petites malades“ (Aby se malí nemocní smáli.) Podle všeho se jedná o výjev z jedné londýnské nemocnice, kde klauni navštívili dětské oddělení. V předchozím čísle časopisu se dočteme o klaunovi jménem Bum-Bum

(vlastním jménem Geronimo Medrano). Jeden chlapec onemocněl horečkami a nedařilo se jej vyléčit. Chlapec předtím viděl v cirkuse Medrano vystupovat klauna Bum-Buma a zeptal se rodičů, jestli by ho Bum-Bum nemohl navštívit u lůžka. Chlapcův otec pochyboval, že bude klaun souhlasit, ale zkusil se zeptat. Bum-Bum k jeho překvapení na návrh kývl a navštěvoval chlapce, dokud se neuzdravil.

Existují také záznamy o přítomnosti klaunů na pediatrických odděleních ve 30. letech 20. století. V té době se mezi dětmi šířila obávaná dětská obrna a klauni měli v nemocnicích zlepšovat náladu dětem trpícím touto chorobou.

Mezinárodní zdravotně-klaunské hnutí

Jak zmiňujeme výše, ve 30. letech byli klauni využíváni na dětských odděleních při boji proti dětské obrně, a několik jednotlivých případů klaunských návštěv nemocnic známe i ze začátku 20. století. Víme také o jednom případě návštěvy pediatrického oddělení nemocnice v 70. letech, ale jednalo se spíše o sociální experiment a návštěva neměla pokračování. Hnutí, jehož rozkvět pozorujeme dnes, začalo až v roce 1986. V tomto roce byla Karen Ridd, herní specialista s klaunskou zkušeností, přijata jako klaunka do dětské nemocnice v kanadském Winnipegu (Tiffany Riley, 2019, str. 32). V tom samém roce založil Michael Christensen, mnohými považovaný za otce moderního zdravotního klaunství, Big Apple Clown Care Unit při Presbyteriánské nemocnici v New Yorku. Ještě předtím se Michael stal zakladatelem Big Apple Circus. V nemocnici navštěvoval jako klaun svého bratra, který trpěl onkologickým onemocněním, a z těchto návštěv se zrodila myšlenka klauna parodujícího lékařské zákroky i samu postavu lékaře. Mnozí Michaelovi spolupracovníci z Big Apple Clown Care Unit se později z New Yorku odstěhovali a vytvořili projekty s podobným zaměřením na dalších místech, čímž zaseli semínka hnutí vpravdě celosvětového. Patří mezi ně mimo jiné organizace založené zkraje 90. let ve Francii, Itálii, Německu či Brazílii. V průběhu devadesátých let pak začalo vznikat množství zdravotně-klaunských projektů po celé Evropě a v Jižní Americe, a ve Spojených státech se hnutí z New Yorku rozšířilo téměř do celého zbytku země.

Většina těchto velkých projektů byla a stále je založena na

principu zaměstnávání profesionálních umělců. Existují ale také výjimky, využívající především mladé dobrovolníky bez uměleckých zkušeností či vzdělání, kteří navštěvují nemocnice v kostýmech odpovídajících spíše jejich představám o klaunské postavě než podmínkám a potřebám zdravotnického prostředí. Ve velkých profesionálních organizacích klauni většinou v nemocnicích pracují ve dvojicích. Výjimku tvoří sdružení Theodora se sídlem ve Švýcarsku či izraelští Dream Doctors. Země bez podobného projektu jsou dnes spíše výjimkou, což ovšem neplatí o větší části afrického kontinentu. Organizace RED NOSES Clowndoctors International je největší zdravotně-klaunský program na světě, který sdružuje 11 zemí Evropy a Blízkého východu. Její práce se opírá o 25 let zkušeností, odehrává se pravidelně ve stovkách zdravotnických zařízení a těší se zasloužené důvěře.

„Haf“ se v kočičí řeči vyslovuje „mňau.“
George Carlin

V kapitole Proč je humor důležitý jsme vyjádřili přesvědčení, že humor je jednoduše naší součástí, že ať se nám to líbí, nebo ne, patří k tomu, co nazýváme lidskostí. Z toho lze logicky vyvodit, že humor sice můžeme vnímat i jako techniku či předmět vědeckého zkoumání, zároveň je ale nedílnou částí naší individuální povahy, tedy toho, kým jsme, když jsme takříkajíc „sami sebou“. Napadlo nás proto, že vám dlužíme kapitolu, která by se poněkud vymykala bádání opírajícímu se o fakta, jež má v jiných částech knihy přednost. Tentokrát nebudeme citovat žádné studie, ani nenabídneme seznam použité literatury. Tato kapitola je totiž věnována naší schopnosti užívat si humor i mimo profesní rámec (a přesto se i při práci těšit z jeho plodů). Jakési soukromé sezení, při kterém můžete usadit svůj vlastní smysl pro humor na gauč, pokládat mu otázky a naslouchat jeho upřímné zповědi o tom, jakými cestami se postupně rozvíjel, kde vidí svou roli v současnosti a kam by se rád časem posunul. Je to také jediná kapitola, kde si dovolíme nahradit jinak důsledné autorské „my“ poněkud osobnějším „já“. Jde nám tu koneckonců především o osobní prožitek. Jeden z autorů této knihy byl nedávno v rozhlasu dotazován na téma humoru. „Někde jste napsal,“ řekla moderátorka, „že humor vám byl vždy zdrojem fascinace i frustrace. Můžete to nějak přiblížit?“ „Asi mě vždycky fascinoval tím, jak je frustrující, a frustroval tím, jak je fascinující,“ odpověděl. Není to pouhá hra se slovy, jak by se na první pohled mohlo zdát. V kapitole Mechanismy humoru jsme viděli, že humor se většinou rodí z jedné či vícero inkongruencí – paradoxních

situací, které nabízejí různé možnosti interpretace, přičemž každá má stejný nárok na existenci. Při konfrontaci s takovými momenty jsme často zmatení, na okamžik se nám obrazně řečeno zatmí před očima, dokud se nám v hlavě nerozsvítí nové světlo ukazující na přijatelné vysvětlení – rozřešení.

V tomto smyslu tedy humor skutečně je rovným dílem frustrující i fascinující (často v tomto pořadí). S pocitem bázně až posvátné se jím necháváme znovu a znovu nachytat na hruškách, zmást, přivést do úzkých, abychom se v příštím zlomku vteřiny opět vyšvihli do sedla, posílení nejen pochopením, ale také uspokojením z něj.

Náš odborník na poli humoru přesto této odpovědi litoval a považoval ji za promarněnou příležitost. „Ta otázka měla osobní rozměr, a kdybych ji nebyl odbyl aforismem, mohl jsem se podrobněji podívat, jak já sám humor doopravdy vnímám a co pro mě vlastně znamená.“ Tato pozdní lítost mě přiměla zamyslet se nad svým vlastním osobním, možná dokonce důvěrným, vztahem k humoru. Snad některé z otázek, které jsem si položil, přijdou k užítku i vám. S trochou štěstí vám možná pomohou navázat a udržovat spojení s místem, kde humor v našich mozcích přebývá, abyste se na něj mohli obrátit, kdykoliv bude potřeba. A nezapomínejme, že tentokrát není řeč o humoru jako o nějakém abstraktním pojmu, ale o vašem vlastním osobním smyslu pro humor.

Humor si často spojujeme s „patříčnými místy“. K těm můžeme počítat třeba televizní sitkom, vystoupení stand-up komika, divadelní či filmovou komedii nebo knihu (běžné to není, ale jsou i knihy, které nás rozesmějí nahlas). Tento typ humoru je plodem náročné profesionální práce a my jsme ze všeho nejvíce jeho spotřebiteli. Humor si můžeme spojovat také s popichováním v rámci přátelské konverzace, vzájemné dobírání a dobromyslné tlachání (často málo originální a vcelku předvídatelné, ale i tak humorné!), jímž zahušťujeme rozhovory s přáteli. Co nás ale skutečně rozesměje kdesi hluboko uvnitř, nad rámec prefabrikované zábavy a osobního společenského uplatnění? Bez jakéhosi „soukromého“ smyslu pro humor či alespoň jeho zárodku bychom přece nedokázali ocenit ani jeho mnohé společenské či kulturní projevy. V našich každodenních životech se humor zřídka vyskytuje v koncentrované podobě (anekdota, gag, břitký a trefný komentář), a spoléháme tedy

často raději na profesionály, že ho za nás najdou, vybrousí a pak nám jej v patřičné podobě naservírují. Pokud nějakou náhodou v životě zakopnete hned o celý valoun ryzího humoru, užijte si to. Nic to nemění na tom, že takový nález bude spíše ojedinělý, ovšem tím se nenechte odradit! Alespoň stopové množství humoru je přítomné doslova všude kolem nás a stačí se jen trochu rozhlédnout. Ani profesionálové to nakonec nedělají jinak.

Úkol hledat po troškách se může zprvu zdát nad naše možnosti, protože nemáme mysl vycvičenu tak, aby věnovala pozornost „triviálností“ (natožpak aby si je zapamatovala). Klíčem je ovšem výdrž. Věci, které nás v civilním životě pobaví, jsou totiž často details, vteřinové záblesky reality, spíše než důmyslné a trefně vypointované příběhy. Můžeme je snadno přehlédnout, případně je vůbec neklasifikovat jako potenciálně vtipné a teprve později, když je vyprávíme doma, nás samotné překvapí, kolik radosti a zábavy se v nich skrývá. Někdy naši pozornost upoutá prostá póza nějakého člověka v jinak uniformním městském davu, věta zaslechnutá v tramvaji, kus oblečení a tak dále. Podobné podněty často pošádí náš zájem, ale nevydáme-li se po jejich stopě, zůstanou navždy záhadou. Posvítíme-li si na ně ovšem soustředěnou pozorností, možná k nám promluví jasnější řečí. Pak si třeba uvědomíme, že všechny podobné události jsou posly ze země zvané Inkongruence.

Příklady? Nabídnou dva osobní z pražských tramvají (zaměňte tramvaje za autobusy, vlaky, lodě či jiné dopravní prostředky běžné v místě, kde žijete). Bylo pozdě večer, klížily se mi oči, ale musel jsem chtít nechtít poslouchat hlasitý proud řeči starší spolupasažérky, která kdesi za mnou ve voze telefonovala. Byly to obyčejné řeči toho druhu, který může nedobrovolného posluchače brzy začít rozčilovat. Pak ale paní řekla něco, co mě zaujalo. „A vůbec tyhleto telefony,“ postěžovala si hořce komusi na druhé straně, možná stejně staré kamarádce, „člověk se v tom pořádně nevyzná. Ten můj má nějakou svítilnu, o které jsem vůbec nevěděla. Omylem jsem to nějak zapnula a nemůžu to vypnout. Ty asi taky nevíš, vid’?“ Pak se konverzace stočila zpět k soukromým věcem. Najednou jsem byl docela bdělý, plný netrpělivého očekávání. Když jsem na další zastávce vystupoval, otočil jsem se ke dveřím a zahlédl přesně to, v co jsem doufal:

pečlivě naondulované vlasy starší dámy svítily v šeru večerního vagonu jako svatozář, která vycházela z telefonu přiloženého k jejímu uchu. Potenciální zdroj rozčílení (frustrace) se tak proměnil v téměř doslovného anděla, z něhož v mé vzpomínce dodnes vyzařuje pozoruhodné světlo (fascinace). Když jsem tehdy ten výjev uviděl, asi jsem se sotva pousmál, ale když jsem ho později popisoval doma, smál jsem se už nahlas. Smích přitom nepramenil z pocitu nadřazenosti (vzpomeňme si na teorii nadřazenosti z kapitoly o mechanismech humoru), už proto, že sám bych světlo na telefonu té paní nejspíš taky vypnout neuměl. Naopak, cítil jsem vděk za velkorysost, s kterou mi paní prozářila celý večer.

V druhém příkladu (naše životy jsou po okraj naplněné potenciálně trapnými maličkostmi, které mohou nabýt epických knižních rozměrů!) figuruje jiná sedící pasažérka a další cestující, který stál u tyče vedle ní. Sedící a čtoucí ženě vypadla z knihy záložka. Aniž odlepila oči od stránky, začala se předklánět a snažila se prsty nahmatat předmět na zemi. Tápání bylo ale neúspěšné, a žena se tak předkláněla víc a víc, až její hlava přesně jako kostička lega zapadla do otevřené dlaně na volně visící paži stojícího muže, který se celou dobu díval na opačnou stranu. Dva cizí lidé tak na vteřinu vytvořili obraz podivuhodně intimní vzájemnosti. Bylo to pohazení naprosto náhodné, ale o nic méně něžné a konejšivé. A já, jediný svědek celku té neobvyklé a pomíjivé chvíle, jsem se ani tentokrát nezasmál, ale usmál jsem se. A usmívám se i teď, když si na to vzpomenu.

Oba ty momenty mají mnoho společného – začněme třeba u jejich zdánlivé bezvýznamnosti, tuctovosti, absence dramatických kvalit. Oba ale také obsahují okamžik náhlé proměny, kdy se omylnost či nešikovnost zničehonic projeví ve svém aspektu afirmace a přitakání. Přijmout svou lidskou podstatu včetně nedokonalosti či pošetilosti nám namísto bezedných hloubek zoufalství může nabídnout i pocit nezměrného vděku.

Na ulici nebo v obchodě někdy zahlédneme člověka, který se něčím jeví v nadživotní velikosti – člověk aspirující na to, čemu se alespoň v klaunství říká ‚postava‘. Podobně jako nelze výše popsané situace zařadit mezi ‚gagy‘ či ‚výstupy‘, nejsou ani tito lidé postavami v teatrologickém smyslu. Často

nebývají ani výrazně excentričtí. Než se vystavím kritice, že podněcuji k výsměchu, rád bych znovu zdůraznil, co jsme se naučili výše: bez empatie a pochopení pro člověka, který v nás probudil smích, sklouzneme podobně jako v jiných variantách mezilidských vztahů snadno po povrchu a o druhém ani o sobě se nedozvíme nic smysluplného.

Narazíte-li na někoho (nebo na něco), kdo vás z jakéhokoliv důvodu něčím zaujme, zkuste zjistit, co přesně váš zájem probudilo. Je totiž docela dobře možné, že jste koutkem oka narazili na projev inkongruence. Oblékl si ten hubený vytáhlý muž kalhoty, které jsou mu trochu krátké, čímž svou vytáhlou a hubenost ještě podtrhl? Je snad hlas, který vás v době pandemie v hromadné dopravě ujišťuje o tom, že „společně to zvládneme“, generován počítačem, takže je už tak poněkud ploché poselství lidské solidarity zahaleno dalším závojem absurdity? Viděl jsem člověka kráčejícího v jarním dešti po městském chodníku bos, což v dnešních metropolích není až tak neobvyklé. Až po chvíli mi došlo, že mě na něm zaujalo ještě něco jiného, a to, že si zároveň drží nad hlavou otevřený deštník, jako by se v něm střetávaly dva přístupy k dešti a mokru. Jsem přesvědčen, že trochou detektivní práce si můžeme vypěstovat zvýšenou citlivost k inkongruencím, podobně jako se učíme třeba cizí jazyky – stačí se v dostatečné míře vystavit sféře jejich vlivu.

Někdy lze učinit pozoruhodné nálezy i mimo lidský rámeček – ve sféře reality utvářené uměle a utilitárně, kde absurdita také občas ráda převezme otěže. Jednou jsem byl v hračkářství svědkem dialogu mezi dvěma hračkami na baterky. Kdosi zmáčkl na jedné z nich knoflík nadepsaný „vyzkoušej mě“ a hračka se tak, jak byla naprogramována, zeptala: „Kolik je dva krát dva?“ Její výkřik ale náhodně aktivoval jinou hračku na vedlejší regálu, která s nadějí v hlase zareagovala: „Ahoj, chceš se mnou kamarádit?“ „To bohužel není správná odpověď,“ odpověděl matematický robot odměřeně. „Chceš to zkusit znovu?“ „Budeme se spolu smát!“ navrhl přátelsky naladěný soused ve snaze zachránit situaci. „Zkus se víc snažit,“ odsekla mu hračka, která celou konverzaci začala. „Začneme něčím jednodušším, co říkáš?“ Sledovat ten rozhovor bylo stejnou měrou podivuhodné, dojemné i legrační.

Na Youtube bylo či stále je video, pojmenované jednoduše

„Dad laughing at robot bins“ (Táta se směje robotickým odpadkovým košům). Dvojice odpadkových košů s fotobuňkami v něm stojí proti sobě, a protože na senzoru jednoho z nich je přilepena cenovka, koše se vzájemným působením neustále otvírají a zavírají. Je to jednoduchá mechanická sekvence, která vzhledem k omezenému životnímu režimu obou jednoduchých strojů nemůže skončit jinak než vybitím baterií. Diváka, který se nachází mimo obraz („táty“), se postupně zmocňuje čím dál divočejší smích. V tomto případě jako by se jedna jednoduchá inkongruence (zacyklená bezvýchodnost původně jasně a lineárně noprogramované akce) potkávala s druhou, která nás v jistém smyslu přesahuje, a nesmyslný dialog obou košů přerůstá v absurdní drama existence. To může být koneckonců ten nejpozoruhodnější aspekt jakékoliv vtipné inkongruence – propojuje skromné a konečné lidské měřítko s metafyzickým, jednotlivou lidskou existenci s náhlou schopností porozumět alespoň do jisté míry něčemu, co mě přesahuje.

Často nás rozesměje obyčejný kontrast. Když vidíme, jak maličká je ruka novorozence v porovnání s naší dlaní, usmějeme se. Smějeme se, když si dítě, které se sotva naučilo chodit, obuje boty jednoho z rodičů a vyrazí si na procházku předsíní. Když se z lahve vylije na talíř nesmyslné množství kečupu, můžeme si buď zoufat nad plýtváním, nebo se zasmát absurdnímu nepoměru. Když je kanape tak velké, že nejde pronést dveřmi, když čajová lžička zmizí pod hladinou v příliš hlubokém hrnku, když je okurka objednaná online velikosti malíčku u nohy..., když vaši zvolení zástupci řeší zástupné místo skutečných problémů, když vláda během pandemie otevře hospody, ale nechá zavřené univerzity, když jediná nákladní loď ohrozí uvíznutím v úzkém průplavu světový obchod (včetně dodávek toaletního papíru), když vozítko na Marsu rachtá jako auto zralé na odtah...

V humoru platí stejná pravidla při pohledu zblízka i zdaleka, mikroskopem i dalekohledem. Obě perspektivy často vyústí v totožnou reakci, tedy ve smích, a to nám dává pocit pochopení i u věcí výrazně se vymykajících našemu individuálnímu měřítku. Jinak řečeno – svou spontánní schopností analogie nám humor propůjčuje tolik potřebný odstup od problémů malých i velkých. Kamarádka jedné naší kamarádky, řekejme jí Eva, se jednou nechala slyšet, že kdo nevěří ve smrt, jednoduše

nezemře. Druhý den jsem dětem vyprávěl vymyšlený příběh z daleké budoucnosti. „Jednou,“ začal jsem, „kdy už na Zemi nebudou žádní lidé...“ „Kromě Evy,“ přerušila mě věcným hlasem žena, která náhodou také poslouchala, „která už bude možná trochu litovat.“ Nesmáli jsme se v tu chvíli ani tak Evě, jako spíš své vlastní smrtelnosti.

Dalším vděčným zdrojem humoru v našich soukromých životech bývají oblíbené rodinné historky, které se často tradují i po několik generací. Mnohé z nich mají přímo za úkol rozesmát a daří se jim to kupodivu pokaždé, když přijdou na přetřes. Část jejich půvabu se skrývá právě v jejich privátní, domácké podstatě a máloky jsou sdíleny s cizími lidmi – jejich smyslem je, mimo jiné, posilovat rodinné vazby. Z toho důvodu se také vymykají kritickému či skeptickému rozboru. Smích v tomto případě nevyžaduje žádné zvláštní oprávnění, žádné alibi. Pokud někdo prababičku osobně neznal, pak není divu, že se historice nemůže zasmát. I když v těchto příbězích naši blízcí často figurují v nezáviděníhodných situacích a šlamastykách, jejich vyprávění si většinou stejným dílem užívají jak přímí aktéři, tak ti, ke kterým se dostávají z druhé ruky. Povšimněme si, jak důležité rodinné bohatství vlastně představují. Sledujte, jak se jejich narativní struktura časem proměňuje, jak je původní „hrubý“ materiál příběhu postupně opracováván a cizelován do podoby „legendárního“ komického čísla. Které podrobnosti se postupně z vyprávění vytrácejí, a kterým naopak plynutí času přisuzuje čím dál významnější roli? A jak tyto detaily posilují, nebo naopak oslabují komické působení příběhu? Až budete příště doma nebo v práci vyprávět nějaký zábavný zážitek nebo příběh, zkuste přehršel detailů „učesat“ podobným způsobem, jakým mnohaleté ústní podání opracovalo vaše rodinné příběhy. Vypěstujeme-li si vytríbenější citlivost k tomu, co prožíváme a potkáváme, a k našim možnostem, jak tyto zážitky přiblížit druhým, bude svět o mnoho veselejší.

Před nějakým časem se v jedné divadelní škole konala neoficiální anketa s různými otázkami (na většinu se pokoušíme tak či onak odpovědět v této knize). Poslední dotaz zněl: „Na kterou otázku vás nejvíc bavilo odpovídat?“ Vítěz: čemu jsem se nejvíc zasmál/a se svou matkou. Z akademické či vědecké perspektivy nám tato odpověď možná neříká nic, ale vypovídá mnohé o životě v té podobě, v které ho běžně žijeme – tedy jako

místa, z něhož se veškerá věda rodí a k němuž se nevyhnutelně opět navrácí.

Poslední téma, kterému se v této „bonusové“ kapitole budeme věnovat, je možná to nejnevypytatelnější. Ve zkoumání individuálního smyslu pro humor se totiž vydáme na tekuté písky mezilidských konfliktů. Na první pohled to může působit nelogicky – jak by to, co nás rozčílí, mohlo být zároveň k smíchu? Nezapomínejme, že smích je v první řadě jednou z mnoha forem komunikace, a jako takový je oproštěn od morálních měřítek či hodnotových soudů, které se dostávají až vzápětí. Chceme-li prozkoumat roli, kterou humor v našich životech hraje, skutečně důkladně, musíme ho hledat ve všech koutech, výklencích a záhybech. Právě tato nepostižitelnost smíchu možná částečně zavinila špatnou pověst, kterou si humor v některých svých podobách vysloužil, ať se jedná o strach z výsměchu, jenž může vést až k ostrakizaci, nebo pobavení nad tématy, která „nejsou k smíchu“ (ale zároveň nabízejí účinný nástroj, jak aktivně čelit vnitřní agresivitě či zoufalství). Humor nic z toho předem neodsuzuje jako nepřijatelné a nepřestává hledat místa, kde by se na tyto problematičtější aspekty našich životů mohl napojit. Každé napětí s sebou automaticky přináší potřebu úlevy a uvolnění. Tato úleva bývá z podstaty spontánní a může být i prudká – podle množství a podoby nakumulované mentální energie. Lidé, kteří si od tlaku ulevují agresivním chováním, bývají často směšni: jsou totiž intenzivně přítomní ve svém těle, jsou autentičtí a nehlídají si, jak působí a vypadají. Co nám však brání, abychom se pobavili, je potenciální nebezpečí obsažené v každé vyhocené hádce. Nikdy si nemůžeme být jisti, zda se situace skutečně obejde bez následků, což, jak si možná vzpomenete, je jednou z hlavních podmínek hladké geneze humoru. A přesto se v každé hádce či konfliktu najde jedno slabé místo, kterým se do ní může humor vkrást a postupně ovládnout situaci. Asi už tušíte – jste to vy sami. Společně se stoiky můžeme konstatovat, že i když na všechno ostatní máme malý či žádný vliv, sami sebe změnit můžeme. Často jsem se uprostřed nějaké hádky rozesmál sám nad sebou – najednou jsem se totiž viděl tak, jak asi vypadám zvenčí, tedy jako vztekloun, který se nesnaží konflikt vyřešit, ale dosáhnout jakýmkoliv způsobem vítězství. Zasmát se sám sobě samozřejmě ještě nemusí být řešením problému, o který

v hádce jde, ale přinejmenším tím na okamžik vyřadíte ze hry jednoho zaníceného aktéra, což k uklidnění vášní většinou stačí. Co se samotného smíchu (tedy nikoliv humoru) týká, je nejspíš dobré se mu v interakcích s pacienty, partnery či dětmi nebránit, ale ani na něj netlačit. Dovolit si smích, nevyhýbat se mu, ve vás navíc automaticky probudí větší citlivost k jeho spouštěcím mechanismům. Smích má kromě toho tu vzácnou vlastnost, že je sám o sobě také vtipný, takže se ze symptomu proměňuje v příčinu a zase zpátky. Většina z nás nejspíš viděla videa, na kterých se malé děti smějí něčemu docela obyčejnému, nebo dokonce jen tak pro radost, a bylo prakticky nemožné se k nim nepřidat. Vyvarovat bychom se však měli nuceného smíchu, který může být defenzivním manévrem člověka v úzkých. Z afirmativního projevu radosti se snadno může stát pevnost, kterou si kolem sebe staví člověk s obavami vyhlížející útok.

Na individuální fyziologické úrovni je smích podlehnutím i vítězstvím v jednom. Gelotologové (vědci zabývající se smíchem) upozorňují, že smích vyžaduje značné fyzické úsilí, zároveň nás však činí slabými a vratkými. Ztrácíme pohybovou koordinaci a vydáváme zvuky, které rozhodně nepůsobí dojmem, že je máme pod vědomou kontrolou. Po smíchu jsme unavení, ale zároveň nabuzení. Upřímný smích zprostředkovává faktickou proměnu. Staví nás totiž přesně na hranici mezi dvěma stavy, které jsou pro lidskou duši oba obtížně snesitelné (každý z jiného důvodu): jsou to moudrost a bláznovství.

Na jejich rozhraní se nicméně cítíme velmi dobře, i když si uvědomujeme, že se tu nelze usadit napořád a chovat se tu jako doma. Proč se tu ale nechovat jako na předzahrádce nebo v mezaninu? Smějící se člověk si bere sám sebe za rukojmí. Skoro v každé situaci nás smích předem odsuzuje k vítězství. Proč? Protože jsme překonali pocit vlastní důležitosti, setřásli ze sebe veškerou pompéznost, a to málo, co zbylo (kdybych si troufl, nazval bych to „skutečným já“ – přinejmenším pro klaunské potřeby), je mnohem odolnější, s mnohem hlubšími kořeny. Alespoň na okamžik jsme setřásli masku předstírání a zamířili jsme k přijetí, pochopení, přitakání.

Jedna známá klaunská poučka říká, že kdo chce být zajímavý, musí se nejdřív zajímat. Prvního jistě dosáhnout lze, ale sotva jinak než pomocí toho druhého. Člověk, který se zajímá, namísto

aby se stavěl zajímavým, nachází v každém předmětu svého zájmu nečekaná propojení se vším ostatním, což je také nejlepší cesta k objevování dalších a dalších inkongruencí. Pokud se ale budeme snažit být zajímaví, budeme zakopávat leda sami o sebe. Spontánně zakoušený humor a radost mohou být jako zvířata v divočině – pokud se k nim chcete dostat co nejbliž, předstírejte nezájem, ale zároveň nikdy nepolevujte v bdělosti. Humor nelovte, ale nabídněte mu ve svém životě k užívání vhodnou ekologickou niku. Nejde vám nakonec přece o získání zaprášené trofeje, ale o inspirativní soužití.

Jednou jsem byl na procházce s matkou (a je to tady). Bavili jsme se o smyslu existence a nekonečnosti vesmíru. Zrovna když se nadechovala k závěrečné řeči, sklouzla jí noha po mokrém kameni a zmizela v hustém vřesovém podrostu, odkud se po chvíli vynořila nezraněna. Přesto jsem raději konzultoval událost s neurologem – a ne jen tak obyčejným. Trpělivě mě vyslechl a chvíli usilovně přemýšlel. Když se pak Guillaume Benjamin Amand Duchenne de Boulogne konečně usmál, bylo mi jasné, že se nemáme čeho bát.

/ Lukáš Houdek

„Ke každému užitečnému zařízení, které váží méně než návod k jeho použití, přistupujte raději s obezřetností.“

George Carlin

Když bylo vše potřebné řečeno a vykonáno, když byly provedeny zákroky, opečovány rány a předepsány léky a pacient byl naposledy zkontrolován a vybaven propouštěcí zprávou, ocitá se zpět v přepestré, nevyzpytatelné, nádherné a často nemilosrdné džungli každodenního života. Zatímco jeho tělo nese známky prodělané choroby, vstřebávající se jizvy a nejrůznější adaptace, jež na něm vykonala moderní medicína, jeho mysl zůstává poznamenána setkáními s lidmi, především pak se zdravotnickým personálem – laskavými slovy v okamžicích nejistoty, strachu či obyčejného nepohodlí, cennou energií investovanou do povzbudivých slov či úsměvu, společným smíchem. Tyto dva hojivé procesy se na bájně, mytické a přesněji neidentifikovatelné hranici mezi tělem a duší spojí do jednoho. Mluvíme-li o návratu ke zdraví, mluvíme jedním dechem o návratu k sobě.

Kniha, kterou jste zrovna dočetli, je pokusem přispět právě k tomuto návratu. Na jejích stránkách se několikrát opakuje tvrzení, že humor a smích jsou součástí našeho evolučního nastavení, a že v našich životech tím pádem hrají významnou roli; možná dokonce klíčovou, jistě však důležitější, než jim bývá běžně připisována. Mluvíme o nich jako o způsobu, jak se vyrovnat s aspekty života, které jsou paradoxní, překvapivé, znepokojujivé či nesrozumitelné, a jak je vnitřním alchymickým procesem proměnit ve zdroj sebeúcty, sebedůvěry, sebejistoty a zároveň respektu k ostatním lidským bytostem, které s námi tuto zkušenost sdílejí. Naši obhajobu humoru jsme vystavěli tak pečlivě a upřímně, jak jsme v danou chvíli byli schopni,

a to v naději, že podpoří všechny další současné snahy o jeho rehabilitaci. Humor se nás o nic neprosil – na pomoc jsme mu přispěchali z ryzího vděku. Sehrál totiž v našich životech roli natolik radostnou a transformativní, že se považujeme za jeho dlužníky. Zároveň jsme přesvědčeni, že stejnou službu může prokázat i vám zdravotníkům, a konečně i všem ostatním. Věříme, že humor coby velmi účinný komunikační nástroj by měl mít své místo i v osnovách lékařských fakult, jak tomu už v několika zemích (včetně České republiky) je. Snad už je také jasné, že toto vzdělávání nemůže mít podobu bezcílných kratochvilných her nebo memorování anekdot či gagů. Humor nám výměnou za naše často zbytnělé, úzkoprsé či úzkostné sebepojetí nabízí možnost svobodného experimentu s vlastním světonázorem, a to způsobem, který je bezpečný a skrz naskrz radostný. Bez humoru by našemu autoportrétu něco důležitého chybělo. Často jsou to až poslední tahy štětcem, které z řemeslného, ale trochu nudného obrazu udělají umělecké dílo. Mějte prosím na paměti, že praktické rady, které naše kniha nabízí, jsou jen jakousi začátečnickou sadou. Někteří z vás jsou v užívání důvtipu, gagů a smíchu zkušenými veterány a váš smysl pro humor a empatie vás nepochybně bezpečně provedou úskalími náročnějších smíchuplných interakcí, jimž budete v životě vystaveni. Pro ty z vás, kteří se cítí méně zkušení, platí, že čím citlivěji začnete vnímat humor s jeho možnostmi i omezeními, tím lépe dokážete využívat i nástroje, které vám tyto stránky nabízejí, a sami si postupně vytvoříte mnohé další.

*

Na jedné lékařské fakultě mají pro potřeby výuky plně vybavený nemocniční pokoj s dvěma lůžky. Pod pokrývkami lze rozeznat tvary lidského těla. Při bližším pohledu zjistíte, že to skutečně lidé jsou, či přesněji jejich napodobeniny z plastu. Muž a žena. Beze slova upírají oči ke stropu a jejich osudem je nikdy si neuvědomit přítomnost toho druhého. Hospitalizováni jsou od nepaměti a nic se na tom nezmění – Adam a Eva v rajské zahradě intenzivní péče a dohledu. Nepronásledují je žádná pokušení, žádné obavy, nemusejí sami o ničem rozhodovat. V tělech mají zakomponováno několik chytrých zařízení, která studentům pomáhají připravovat se na praxi: z paží jim lze

extrahovat umělou krev, některá místa jejich těl umožňují vpichy injekčních stříkaček, lze s nimi manipulovat a provádět na nich hygienickou péči. Nikdy nezestárnou, nikdy nesejdou z cesty, nikdy nezmoudří. Jednou z věcí, které si na nich žádný student nevyzkouší, je komunikace, natožpak humor.

A přece... Dáte-li se s nimi do řeči (jako jsme se o to pokusili my), budete si nejprve připadat trochu nepatřičně, skoro jako byste si povídali sami se sebou. Budete-li ale v této inkongruentní situaci pokračovat, zanedlouho se dostaví smích a vaše chuť pokračovat v konverzaci poroste tím spíš, čím víc se vás budou figuríny snažit svým upřeným pohledem strhnout zpět k mlčenlivé rezignaci. V tomto bodě bude pravděpodobně nejlepší otevřít dveře, vyrazit do světa a prozkoumat, čím dalším vás dokáže rozesmát, ať je to v práci, na ulici, v restauraci, v hromadné dopravě, na veřejných záchodcích, kdekoliv... Až budete mít pocit, že jste se dostatečně nasytili, vraťte se ke svému zvolenému povolání a začněte něco z toho nasbíraného smíchu vracet. Humor je totiž lék, který nejdřív musíme používat sami, chceme-li ho ordinovat ostatním. Nejprve se tedy pokuste rozesmát sami sebe, a až potom se zaměřte na své okolí. Koneckonců se jeden od druhého zas tak moc nelišíme – miliony let evoluce jsme absolvovali společně a odlišnosti najdeme jen v oněch pár desítkách let, po které trvá naše individuální a jedinečná existence.

Autoři a humor

Maria Gundolf

Humor je mnoho let součástí mého profesního uměleckého života. Už jako herečku mě nejvíc lákaly vtipné a absurdní role, v kterých jsem si doslova libovala. Později jako zdravotní klaunka jsem se naučila popasovat se s humorem jako světovým názorem a vytvářet i v krizových podmínkách prostor pro lehkost a klid. Dnes v roli „učitelky humoru“ zúročuji své klaunské zkušenosti při vzdělávání zdravotních sester. Humor mě ale provází a dodává mi životní sílu odjakživa. Jako nejmladší ze sedmi dětí jsem neměla na výběr a připadla mi role Kašpárka, jakéhosi rakouského harlekýna – poslední, která byla v rodině ještě volná. Starší sourozence jsem neporážela

ve fotbale, v soutěžích krásy ani v inteligenci, ale uměla jsem lidi ve svém okolí rozesmát. To byla má cesta k získávání přátel a uznání. Podvědomě a instinktivně jsem si tak už v dětství zvolila humor za svůj komunikační nástroj. Kompenzovala jsem jím své domnělé nedostatky a vybojovávala si tak místo na světě.

Má profesionální dráha mě později naopak přiměla využívat humor velmi vědomě. Humor vás druhému člověku přiblíží a usnadní komunikační přenos informací či záměrů. Především se ale humor podepisuje i na mně samotné. Jeho používání mě naučilo laskyplně přijmout své vlastní slabé stránky a nepřestávat se vyvíjet jako lidská bytost.

Tünde Gelencsér

V mém životě humor vždycky znamenal rozmanitost a hravost. Kdybych si ho měla představit nějak konkrétně, byla by to asi náhlá a nečekaná dešťová sprška v horkém, ospalém a parném letním dni. Překvapení, které dá znovu ožít všem barvám uvnitř i vně. Vzpomínám si, že i v dětství jsem humor vždy vnímala jako překvapení a něco, díky čemu se mi najednou lépe dýchalo. Když mi byly tři roky, strávila jsem sama týden v nemocnici – bylo to v době, kdy rodiče nemohli s dětmi v nemocnici zůstat. Ve vedlejší pokoji byl náctiletý kluk, s kterým jsem se rychle skamarádila. Byl vtipný a hravý a choval se ke mně jako starší bratr, který se snaží rozesmát svou tříletou sestřičku. Vzpomínám si, jak jsme si spolu hráli a smáli se, a jak se díky tomu dny strašidelného osamění proměnily v jedno velké dětské hřiště. Zachránil mi tím život. Pustili ho domů o dva dny dřív než mě. Pamatuji si, jak jsem tenkrát použila to, co mě naučil, když do mého pokoje přibyl nový dětský pacient. Co považuji na humoru za nejkrásnější, je jeho nakažlivost a schopnost propojovat lidi.

Anna Wojtkowiak-Williams

Vzpomínám si z raného dětství na schopnost humoru rozpouštět napětí. Můj otec byl přístupný každé hře a dokázal pohotově zavtipkovat přesně ve chvíli, kdy to bylo nejvíc třeba. Mě rozesmával třeba tím, když mu jako vyklouzlo z ruky něco křehkého a rozbitného, co v poslední chvíli zachytil. Nejlepší na

tom ale bylo, že smíchu se neubránila ani maminka, i když chvílku předtím hrozilo, že se bude zlobit. Zjistila jsem tak, že humor aplikovaný ve správnou chvíli dokáže propíchnout nafukující se bublinu napětí a jakoby kouzlem proměnit atmosféru.

K mému prvnímu teoretickému setkání s humorem a komičnem došlo během univerzitního studia kulturologie, kdy jsem napsala disertační práci o filmu Charlieho Chaplina **Velký diktátor**, což je dobová parodie na Adolfa Hitlera. Použití humoru u tak těžkého a tragického tématu mě fascinovalo. Této fascinace jsem se už nezbavila a později jsem se stala spoluautorkou klaunského představení na téma smrti, používajícího ten nejčernější černý humor. V současné době vystupuji v komediálním improvizčním představení pro dospělé a zároveň pracuji jako klaunka v organizaci Czerwone Noski Klown w Szpitalu v nemocnicích a pečovatelských domech pro seniory.

Gary Edwards

Mé spojení s humorem je podle všeho dílem genetické, dílem je výsledkem vědomého záměru. Moje babička Ruby Edwardsová, narozena roku 1891, se smála neustále, a to doslova. Nikdy jsem nepoznal člověka, který by se smál tolik jako moje milovaná babička. Tatínek to po ní zdědil. Byl profesorem matematiky se zaměřením na matematickou analýzu a trigonometrii – i přesto se mu nějak dařilo, že se studenti v jeho hodinách smáli. Měli ho za to moc rádi, a když umíral, podávali si u nás doma dveře lidé z celého světa, kteří se s ním chtěli rozloučit. Nikdy s ním nepřerušili kontakt, protože na každého, s kým se setkal, udělal mimořádný dojem – jen si představte, že díky svému hravému přístupu k existenci a neodbytnému smíchu dokázal tolika svým studentům vštípit, že matematika je radost a zábava!

Když jsem vyrůstal, měnilo se každé zasednutí k rodinnému stolu v nekonečnou soutěž ve slovních hříčkách. Hra pokračuje ještě dnes, kdykoliv se ocitnu za jedním stolem se svými sourozenci.

Cílevědoměji jsem se na humor zaměřil, když jsem se stal studentem na první akreditované škole pro klaunérii a komediální herectví ve Spojených státech amerických. Pak jsem strávil více než dvacet let na turné s autorskými divadelními komedii. Hrál jsem v divadlech a na festivalech

ve více než dvaceti zemích, od Severní a Jižní Ameriky až po Japonsko a Čínu, a také po celé Evropě. Každoročně jsem odehrál 150 až 250 představení. Celá tato část mého života byla věnována snaze rozesmát lidi a smát se spolu s nimi. Koncem minulého století jsem začal zakládat zdravotně-klaunské projekty v Evropě a na Blízkém východě, čemuž se věnuji ještě dnes. Stručně řečeno se humoru věnuji profesionálně už padesát let a skoro nevěřicně se tomu usmívám.

Lukáš Houdek

Humor pro mě byl od dětství mimořádně smysluplným útočištěm. Když život nedával příliš smysl, vždycky bylo možné přistoupit k němu s hravostí, a jeho mnohé ruptury, švy a nesouměrnosti byly zahlazeny smíchem. Všechno to, co zprvu nedávalo smysl, fungovalo najednou perfektně jako palivo a zdroj humoru. Ne snad, že bych neměl šťastné dětství – právě naopak. Když jsem pak poprvé viděl vystoupení divadelního klauna, věděl jsem, že právě do toho světa chci patřit. Pro stydlivého chlapce to byla dlouhá cesta plná zákrut, ale nakonec jsem dorazil k cíli.

V literatuře mě nadchli surrealisté, mistři inkongruencí a analogií. Na filmové škole, kterou jsem studoval, usiloval můj profesor především o hledání vnitřního smíchu, vyvěrajícího ze samého středu bytí. Můj další pedagog už byl klaunský učitel a jeden ze spoluautorů této knihy. Tak začalo teď už více než dvacet let mé profesionální klaunské práce v nemocnicích, na ulici, v divadlech. Postupně jsem začal učit své kolegy, později také studenty na katedře neverbálního divadla a v současnosti se věnuji přípravě a učení seminářů pro studenty lékařských fakult.

Když v klaunském světě „dorzíte k cíli“, nevyhnutelně zjistíte, že jste se právě ocitli na začátku nějaké další cesty. Jsem tam, kde jsem být chtěl – v místě, které musí člověk neustále znovu objevovat. V takových situacích je humor tím nejlepším průvodcem.

Seznam použité literatury

Kapitola 1

Proč je humor důležitý?

Aristoteles, Poetika

Bakhtin, M. M. *Rabelais and His World*, Cambridge, MA: MIT Press. 1968.

Chlup, Radek. Struktura a antistruktura: Rituál v pojetí Victora Turnera I–II“, *Religio: Revue pro religionistiku* 13/1, 3–28; 13/2 (2005): 179–197. 2005.

Foucault, Michel. *History of Madness*. Routledge, London. 2006

Luke, Helen M. *The Laughter at the Heart of things*, Parabola Books New York. 2001

The Forest of Symbols. Aspects of Ndembu Ritual. Cornell University Press 1970 paperback. 1967.

Stanford Encyclopedia of Philosophy, Philosophy of Humour, online, <https://plato.stanford.edu/entries/humor/>

Kapitola 2

Lidský humor a humorní lidé – člověk jako živočišný druh a jeho vztah k humoru

Bachorowski, J.-A., & **Owren**, M. J. Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter elicits positive affect in listeners. *Psychological Science*, 12, 252–257. 2001.

Barrett, **Dunbar** and **Lycett**. In: *Evolution of humor and how it impacts evolution*. 2002.

Collins K. P., **Marijuán** P. C. *El Cerebro Dual: Un Acercamiento Interdisciplinar a la Naturaleza del Conocimiento Humano y Biológico*. Editorial Hacer, Barcelona. 1997.

Darwin, Charles. *The expressions of the emotions in man and animals*, London, John Murray, 1st edition. 1978.

Ericson, John. *Lip Service: Smiles in Life, Death, Trust, Lies, Work, Memory, Sex, and Politics*, 2011, Marianne LaFrance, quoted in: *Why do we smile?*, Medical Daily. 2014.

Gervais, Matthew and **Sloan Wilson**, David. *The Evolution and Functions of Laughter and Humor: A Synthetic Approach*. *The Quarterly Review of Biology*, Vol. 80, No. 4. 2005.

- Gordon**, N. Interview with Marquette Magazin. 2017.
- Marijuán**, P., **Navarro** J. The bonds of laughter, A multidisciplinary inquiry into the information processes of human laughter, Int. Aragonés de Ciencias de la Salud. 2010.
- McGhee**, Paul E., Humor – Its Origin and Development, W. H. Freeman and Company, San Francisco. 1979.
- Moody**, R., Laugh after Laugh, The healing power of Humor, Headwaters Press, Florida. 1978.
- Mora-Ripoll**, Ramon, The therapeutic value of laughter in medicine. Alternative Therapies, Vol. 16, NO. 6. 2010.
- Niemitz**, Carsten, Als die Evolution das Lachen erfand. In (the newspaper) Welt, 20.09.2010
- Polimeni**, J., **Reiss**, J., The first joke, Exploring the evolutionary origins of humor. Evolutionary Psychology, Nr. 4, p. 347–366. 2006.
- Strack**, F., **Martin**, L. L., **Stepper**, S., Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis, Journal of Personality and Social Psychology, p. 768–777. 1988.
- Van Hooff**, J. A. R. A. M., Comparative approach to the phylogeny of laughter and smiling. In: R. A. Hinde (Ed.), Non-verbal communication, Cambridge, England: Cambridge University Press. 1972
- Lexikon der Biologie. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg. 1999.

Kapitola 3

Mechanismy humoru – proč se smějeme

- Baudelaire**, Charles. The Essence of Laughter and Other Essays, Journals, and Letters – Meridian Books; First Printing edition. 1956.
- Bergson**, Henri. Laughter: An Essay on the Meaning of the Comic (Le rire, 1900). Green Integer. 1998
- Freud**, Sigmund. Jokes and their Relation to the Unconscious. 1905.
- Holan**, Vladimír. Trialog. Krajské nakl., Brno. 1964
- Heretik**, Anton. Humor. Ikar, Bratislava. 2019
- Havel**, Václav, Anatomie gagu, Divadlo; č. 10; roč. 14; Praha: Svaz československých divadelních a filmových umělců; str. 52–60. 1963.

Hobbes, Thomas. Leviathan. Penguin Books. 1981
Kant, Immanuel. Critique of Judgment. Translated by J. H. Bernard, New York: Hafner Publishing. 1951.
Wright, John: Why Is That So Funny?, Nick Hern Books Ltd, London. 2006
Stanford Encyclopedia of Philosophy, Philosophy of Humour, online, <https://plato.stanford.edu/entries/humor/>

Kapitola 4

Druhy humoru používané ve zdravotnictví

Anderson, Gene. TED talk TedX Bay City. Feb. 2016.
Avner, Ziv. Personality and Sense of Humor. Springer, New York. 1984.
Emerson, P. Social Functions of Humor in a Hospital Setting. PHD. Dissertation, University of California p. 11–12. 1963.
Freud, Sigmund, p.161 mentioned by Vera M. Robinson “Humor and the Health Professions” p.71. 1928/1991.
Huizinga, Johan. Homo Ludens. Essai sur la Fonction Sociale du Jeu. Random House. 1981.
Haiman, John. Talk is Cheap. Oxford University Press. 1998.
Robinson, Vera M. Humor and the Health Professions. (p.89). 1991.
Rochwell, Patricia. Vocal Cues of Sarcasm. Lower, Slower, Louder. Iniversity of Louisiana. Jan 2000.

Kapitola 5

Humor a mezilidské vztahy

Robinson, V. M. Humor and the health professions, The Therapeutic use of humor in health care, 2nd Edition, Slack Incorporated. 1991.
Moody, R., Laugh after Laugh, The healing power of Humor, Headwaters Press, Florida. 1978.
Francis, L. E. Laughter, the best mediation: Humor as emotion management in interaction, Symbolic Interaction, 17, p. 147–163. 1994.
Scholl, J. C. The use of humor to promote patient-centered care. Journal of Applied Communication Research, 35, 156–176. 2007.
Scholl, J. C., Ragan, S. L. The use of humor in promoting positive provider- patient interactions in a hospital rehabilitation unit,

Health Communication, 15, 319–330. 2003.

McCabe, C. Nurse–patient communication: An exploration of patients' experiences. *Journal of Clinical Nursing*, 13, 41–49. 2004.

Francis, L., Monahan, K., Berger, C., A laughing matter? The uses of humor in medical interactions. *Motivation and Emotion*, 23, 155–174. 1999

Beach, W. A., Prickett, E. Laughter, humor, and cancer: Delicate moments and poignant interactional circumstances. *Health Communication*, 1–12. 2016.

Thalbod L., Lumden B. On the association between humor and burnout, *International Journal of Humor research* 13, 419–428. 2000.

Prehm, M. *Pflege deinen Humor*, Springer Verlag. 2018.

Isen, Alice M., Candlestick Problem. Positive Affect Facilitates Creative Problem Solving, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 52. 1987.

Tarvin, D. Humor that works, The missing skill for success and happiness at work. 2019.

McGhee, Paul E. *Health, Healing and the Amuse System*. 1996, 1999.

Kapitola 6

Humor pro různé věkové skupiny

Borecký, Vladimír. *Odvracená tvář humoru*, Dauphin, Liberec–Praha 1996.

Heretik, Anton. *Humor*, Ikar, Bratislava 2019.

Jung, Carl Gustav: *Erinnerungen, Träume, Gedanken*, Walter–Verlag AG. 1982.

McGhee, Paul E., ed., *Humour and Children's Development*, Haworth Press, New York, London 1989.

Ruch, Willibald. Psychology of humor. In: Raskin, V. *The primer of humor research*. Berlin: Mouton de Gruyter, 17–100. 2008.

Kapitola 7

Humor při obavách a strachu

Apter, M. J. A structural–phenomenology of Play. In J. H. Kerr & M. Apter (eds.) *Adult play: A reversal theory approach*. 1991.

Bergson, Henri. *La Rire* 1914 (H. Bergson: *A nevetés*. Gondolat

Könyvkiadó, Budapest, p. 36). 1994.

Freud, Sigmund. Zur Psychopathologie des Alltagslebens. 1901.

Fromm, Erich: Die Furcht vor der Freiheit. 1941.

Koestler, A.: The Act of Creation, 1964 (A Teremtés, Európa, Budapest, p. 57.). 1998.

Martin, R. A. The Psychology of Humor: An Integrative Approach. Burlington MA: Elsevier Academic Press. 2007.

Popper, Péter: A gyermekkori félelmek keletkezéséről. 1978 (In: Ranschburg–Popper: Személyiségünk titkai, Saxum Könyvkiadó, Budapest, p. 202). 2012.

Yerkes, Robert M. & John D. Dodson: The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. 1908.

Kapitola 8

Kam míví naše pozornost

Adams, Patch. Farrell & Shadyac. 1998

Proclamation by the United Nations General Assembly, resolution 1386 (XIV), A/RES/14/1386, 20 November 1959), https://www.ohchr.org/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/Documents/HRBodies/CRC/Discussions/2016/InternationalPlayAssociation.docx&action=default&DefaultItemOpen=1

Kapitola 10

Humor a paliativní péče

Bottorff J. L., **Gogag**, M., & Engelberg–Lotzkar, M. Comforting: exploring the work of cancer nurses. Journal of Advanced Nursing, 22, 1077–1084. 1995.

Kinsman Dean, **Ruth** Anne, Transforming the Moment: Humor and Laughter in Palliative Care (p. 13–14). 2003.

Thornton, J. & **White**, A. A Heideggerian investigation into the lived experience of humour by nurses in an intensive care unit. Intensive and Critical Care Nursing, 15 (5), 266–278. 1999.

Yalom, Irvin. Staring at the Sun. Piatkus Books. 2008

Wallis, M. C. Responding to suffering: The experience of professional nurse caring in the coronary care unit. International Journal for Human Caring, 2(2). 35–44. 1998.

Kapitola 11

Stručné dějiny humoru ve zdravotnictví

Cousins, Norman. Anatomy of an Illness. NY Norton. 1979.

Goldstein, J. H. Therapeutic Effects of Laughter. In W. F. Fry, Jr. and W. D. Salamameh, „Handbook of Humor and Psychotherapy“, Advances in the clinical use of Humor (pp. 1–19), Saratogota, FL. Professional Resources Exchange. 1987.

Moody, Raymond, „Laugh after Laugh“, The healing power of Humor Jacksonville, FL. Headwaters Press. 1978.

Reichard, Gladys, **Navaho** Religion, A Study of Symbolism. Bollingen Foundation Inc. 1950

Riley, Tiffany. Beyond the Red Nose. Laughter League. 2019.

Robinson, Vera M. Humor in the Health Professions. Slack. 1991

ZDRAVOTNÍ KLAUN

je profesionální dobročinná organizace s působností po celé České republice. Jejím cílem je pomocí klaunských intervencí zlepšovat prostředí nemocnic, domovů pro seniory a hospiců. Organizace se zaměřuje především na pravidelnou práci s nemocnými dětmi, ať už v nemocniční, či ve výjimečných případech rovněž domácí péči. Další oblastí je práce se seniory. K významným cílům Zdravotního klauna patří také kultivace zdravotnického prostředí a rozvoj kompetencí zdravotnického personálu v oblasti používání humoru při jejich práci. Zdravotní klaun je členem mezinárodní organizace Red Noses International, která se zaměřuje na rozvoj a zkvalitňování klaunské práce, včetně nastavování mezinárodních standardů pro vzdělávání a rozvoj klaunů. Významným tématem je rovněž důraz na bezpečí a ochranu dětských pacientů. Organizace má striktní etický i hygienický kodex.

Zdravotní klaun je také členem mezinárodní federace European Federation of Healthcare Clown Organizations, která sdružuje organizace, jejichž klauni působí v prostředí evropských nemocnic a jsou profesionálně školeni. Na základě auditu federace uděluje mezinárodně uznávanou značku standardů kvality.

Naše organizace působí od roku 2001 ve všech regionech České republiky, v jejím týmu je 93 profesionálních klaunů. Všichni klauni jsou profesionální umělci, kteří kontinuálně procházejí rozsáhlým školením (umělecké workshopy, semináře o zdravotní péči, sociologii, psychologii, vzdělávání atd.). Organizace je financována především soukromými podporovateli, na provoz přispívají rovněž firemní dárci. Působení Zdravotního klauna je založeno na transparentnosti, hospodaření s prostředky dárců je auditováno a zveřejňováno v detailní Výroční zprávě, která obsahuje kromě ekonomických hledisek také podrobné informace o programech a projektech.

RED NOSES INTERNATIONAL

Umělecká organizace RED NOSES přináší humor a smích lidem, kteří je potřebují.

Už 25 let měníme k lepšímu životy pacientů, jejich rodin a zdravotnického personálu v bezpečí zdravotnických a pečovatelských zařízení v Evropě i za jejími hranicemi. RED NOSES International (RNI) vrací sílu a sebedůvěru zranitelným cílovým skupinám, jako jsou hospitalizované děti, klienti geriatrických středisek, pacienti rehabilitačních zařízení, dospívající s mentálními a kombinovanými hendikepy, uprchlíci a další lidé bez domova.

Klaun je hluboce lidská postava, která oslovuje diváka jazykem úlevy a naděje v situacích, kdy je těžké napojit se na vlastní pozitivní emoce.

RNI sídlí ve Vídni a je zastřešující organizací největší zdravotně-klaunské skupiny na světě.

Humor ve zdravotnictví aneb pravidla rošťárny

Z anglického originálu *When Guillaume Smiles: A Serious Look at Humour in Healthcare*

Překlad: Hana Strnadová a Lukáš Houdek

Kolektiv autorů: Gary Edwards, Tünde Gelencsér, Maria Gundolf, Lukáš Houdek, Anna Wojtkowiak-Williams

Vydal Zdravotní klaun, o.p.s., v Nakladatelství Malvern jako svou 5. publikaci

Redaktor: Jiří Kettner

Sazba a grafická úprava: grafické studio Eternia

Tisk: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Vydání 1.

Praha 2023

ISBN: 978-80-7530-484-1

Copyright: RED NOSES INTERNATIONAL

Znáte ten pocit, kdy někomu blízkému popisujete něco humorného, co vás ten den rozesmálo až k slzám, a váš blízký se jen nuceně pousměje? A i tento zdvořilý úsměv mu zmizí z tváře, když se mu sveřepě snažíte vysvětlit, co že bylo na té situaci tak vtipné? A teď si představte, že jsou lidé, kteří se v tomto duchu rozhodli napsat celou knihu.

Právě držíte v rukou troufalý pokus odpovědět na otázky, proč a čemu se lidé smějí, co je to vlastně humor a jak funguje. Pětice autorů této knihy pochází z různých zemí, ale minimálně jedno mají společné – humoru se věnují profesionálně. Souhrnem mají za sebou v této oblasti více než 120 let zkušeností a podstatnou část jejich profesního života tvoří aplikování humoru ve zdravotnickém prostředí. Každý z nich navštívil jakožto zdravotní klaun tisíce dětí a seniorů a měl tak možnost zkoumat humor v nejrůznějších barvách, odstínech, podobách a polohách.

Etymologický původ slova humor najdeme v latinském slově humerus – vlhkost. Pokud tedy v jakékoliv oblasti svého života postrádáte „šťávu“, pokud toužíte zjistit, co se skrývá pod pojmem „konceptuální inkongruence“, nebo pokud jste zvědaví, v co všechno můžete proměnit gumovou rukavici či fonendoskop, je tato kniha právě pro vás.

Hana Strnadová

Zdravotní klaunka a lektorka vzdělávacích seminářů pro zdravotníky