

**Przeczytaj tekst. Wykonaj zadania 12. – 18.**

**Katarzyna Wojtaszak**

**Śmiech, komizm, śmiechoterapia (fragmenty)**

Siłę śmiechu poznali już starożytni Grecy wiedząc, że tragedia musi mieć swą komiczną siostrę.

(...)

Współczesny śmiech zmienia się na naszych oczach i uszach - tematy do tej pory otoczone strefą sacrum stają się powodem żartów, zwiększa się ilość profesji i sposobów związanych z wywoływaniem śmiechu, bo w społeczeństwie rośnie potrzeba śmiechu. Śmiech nie jest już łączony z głupotą i wyszydzeniem (takiemu myśleniu sprzyjały zakorzenione w polszczyźnie frazeologizmy: śmiać się jak głupi do sera, śmiać się komuś prosto w nos, śmiać się w kułak, coś jest śmiechu warte, śmiech na sali, śmiech pusty), ale stanowi zaletę współczesnego człowieka. Poczucie humoru jest przecież często wskazywaną cechą przy doborze znajomych i partnerów. Śmiech został zrehabilitowany, a jego rola w naszej codzienności, tak domowej jak społecznej i politycznej wzrasta, rośnie też naukowa wartość śmiechu, o którym wypowiadają się specjaliści kolejnych dziedzin. Śmiech rośnie w siłę.(...)

Stara mądrość głosi, że śmiech to zdrowie. Siła śmiechu i jego dobroczynny wpływ na organizm znane były od starożytności. Likurg żyjący na przełomie VII i VIII w.p.n.e. nakazywał ustawiać w jadłodajniach figurki bożka śmiechu, którego obecność miała wpływać na dobrą atmosferę przy jedzeniu, lepsze trawienie, a co za tym idzie zdrowie jedzących. (...)

Natomiast amerykański lekarz James Joseph Walsh zasłynął w pierwszej połowie XX wieku stwierdzeniem: „Ludzie, którzy się śmieją, żyją dłużej niż ci, którzy się nie śmieją. Zdrowie jednostki jest proporcjonalne do ilości jej śmiechu”. O tym, jak wiele korzyści może płynąć z włączenia do psychoterapii elementów śmiechu i humoru przekonani byli m.in. Erik H. Erikson czy Alfred Adler. Korzyści zdrowotne płynące ze śmiechu są trudne do pominięcia - jedna minuta śmiechu pozwala osiągnąć efekt równy 45 minutom relaksacji, a 10 minut - dwóm godzinom odprężenia (...)

Podstawowym zadaniem śmiechoterapii jest poprawa jakości życia, ale może być wykorzystywana też do innych celów. Stosowana w szpitalach, domach opieki, na warsztatach terapii zajęciowej lub domach dziecka wspomaga działania medyczne oraz opiekuńczo-wychowawcze. Przez ćwiczenia śmiechoterapii pacjenci i wychowankowie mogą nie tylko lepiej się zintegrować, ale także polepszyć swoje samopoczucie (niezwykle zasłużeni są tu doktorzy klauni, pracujący z pacjentami szpitali dziecięcych, dzięki którym chorym łatwiej przejść przez długotrwały i trudny proces leczenia). (...)

Śmiechoterapia realizowana na zorganizowanych zajęciach i sesjach lub indywidualnie pozwala oderwać się od rzeczywistości, zająć myśli czymś lekkim i przyjemnym, złapać dystans do własnych spraw i problemów oraz spojrzeć na świat refleksyjnie, ale z przymrużeniem oka. Śmiech nie obniża bowiem wartości problemu, nie usuwa go magiczną mocą, ale pozwala podejść od niego z innym nastawieniem, wzmocnić chęci i sposoby działania, zainicjować nową walkę z wadami i kłopotami.

Katarzyna Wojtaszak, *Śmiech, komizm, śmiechoterapia*, Biblioteka Raczyńskich,  
Przegląd Biblioterapeutyczny, Rocznik 2014, tom IV, numer 2