

PRZEMYSŁAW PAWEŁ GRZYBOWSKI

**BEZCENNA SZTUKA WSPÓLNEGO ŚMIECHU.  
ŚMIECH JAKO CZYNNIK POPRAWY JAKOŚCI  
ŻYCIA, TERAPII I EDUKACJI**

*Co jest najbardziej potrzebne człowiekowi do życia? Powietrze, sen, poży-  
wienie i... tak, zgadłeś! Śmiech! Śmiech to zdrowie! Śmiech przedłuża życie!  
Człowiek z uśmiechem na ustach wszędzie jest mile widziany. A więc śmieć  
się! Śmieć się od ucha do ucha i półgębkiem, śmieć się pod wąsem i całą gębą,  
wybuchaj śmiechem i parszaj ze śmiechu, śmieć się w duchu i otwarcie!<sup>1</sup>*

Tytus de Zoo

Może nieco dziwić poprzedzenie poważnego artykułu wypowiedzią bohatera lektur dla dzieci, które z założenia mają bawić. Komiksy autorstwa Henryka Jerzego Chmielewskiego o przygodach Tytusa, Romka i A'Tomka są popularną pozycją w kanonie polskiej literatury i jako propagujące radosny śmiech w każdych okolicznościach są nieocenionym źródłem inspiracji – zarówno dla czytelników, jak i naukowców interesujących się zagadnieniem śmiechu w relacjach społecznych.

Celem niniejszej wypowiedzi jest przedstawienie teoretycznych przesłanek wspólnego śmiechu oraz zweryfikowanie tezy, że może on stanowić czynnik poprawy jakości życia, element oddziaływań terapeutycznych oraz wartość w procesie edukacji. Dzieje się tak szczególnie wówczas, gdy mamy do czynienia z przykładami sztuki dla dzieci przepojonej komizmem i wywołującej dobry humor. Radosny śmiech we wspólnocie odbiorców tej sztuki może nie tylko sprzyjać socjalizacji i integracji społeczno-kulturowej w różnych oko-

<sup>1</sup> H.J. Chmielewski: *Tytus, Romek i A'Tomek. Księga II*. Prószyński Media Sp. z o.o., Warszawa 2009, s. 3.

licznościach (m.in. w dialogu pokoleń), ale także przyczyniać się do redukcji stresu, odwracać uwagę od spraw bolesnych i trudnych, pomagać walczyć ze strachem itp.<sup>2</sup>.

### **Fizjologiczne i społeczno-kulturowe okoliczności śmiechu**

Śmiech jako zjawisko fizjologiczne jest serią mimowolnych, odruchowych skurczów mięśni, czemu towarzyszy spazmatyczne, rytmiczne oddychanie oraz charakterystyczny dla każdej osoby dźwięk. Jego długość i forma mimiczna oraz oddechowa zależą od czasu i intensywności działania różnego rodzaju bodźców. Przeciągający się, trudny lub niemożliwy do opanowania, intensywny śmiech stwarza nawet niebezpieczeństwo uduszenia. Na ogół jest to reakcja uczuciowa, organiczna, przejawiająca się w żywym podnieceniu, zwykle o przyjemnym charakterze. Śmiech rozpatrywany jako zjawisko społeczno-kulturowe jest zarówno czynnikiem ważnym w relacjach międzyludzkich, jak i bogatym źródłem informacji o ich przebiegu i charakterze w danym środowisku.

Ponieważ człowiek często śmieje się mimowolnie, śmiech trudno zaplanować i w sposób naturalny udawać czy kontrolować, szczególnie cenna jest umiejętność odczytywania znaczeń śmiechu w konkretnej sytuacji. Śmiech jest sygnałem społecznym wiele mówiącym o uczestnikach interakcji, na przykład o statusie oraz relacjach śmiejących się i wysmiewanych, stanie ich psychiki itp.

Jak zauważa Maria Dudzikowa, źródłem śmiechu bywają zjawiska związane zarówno z własnym doświadczeniem, jak i z innymi ludźmi, światem rzeczy, idei, wartości itp. W śmiechu zawsze przejawia się stosunek do nich, a jego poszczególne aspekty (fizjologiczne, społeczne, emocjonalne, intelektualne) występują w różnym natężeniu i proporcjach. Aby móc zrozumieć śmiech drugiego człowieka, należy umieć go rozpatrywać w kontekście sytuacyjnym. Uczestnicy i obserwatorzy danej sytuacji społecznej nadają śmiechowi znaczenie nie tyle

wskutek stwierdzenia jego fizycznej obecności, ile dzięki interpretacji danej sytuacji w różnych aspektach<sup>3</sup>.

W literaturze przedmiotu charakteryzuje się liczne typy śmiechu (np. śmiech z komizmu; radosny; złośliwy; nerwowy; ignoranta; unikowy itp.), przy czym granice między nimi są płynne, a typologia umowna i otwarta, ponieważ poszczególne typy występują w różnych odmianach w perspektywie jednostkowej i społecznej. Poszczególne typy śmiechu są określane przez jego podstawowe funkcje:

- społeczną – ta zdecydowanie najbardziej rozległa funkcja wiąże się z wszelkimi zachowaniami międzyludzkimi i ich następstwami. Śmiech przede wszystkim integruje ludzi nawet wbrew ich woli, dzięki czemu przywraca równowagę psychiczną i pozwala zmniejszyć stres w relacjach społecznych;
- agresywną – śmiech bywa formą agresji dopuszczalną nawet w sferze publicznej, w której słowa są zastępowane przez porozumiewawcze mrugnięcia okiem, uśmiechy, gesty, znaczące milczenie lub – właśnie – głośny śmiech (np. w programach telewizyjnych, parlamencie, podczas masowych imprez). Agresywny śmiech bywa charakterystyczny dla osób o niskim poczuciu wartości, pozwala im postawić się w lepszym świetle lub poprawić sobie samopoczucie;
- obronną – w walce z fobiami, troskami, kłopotami itp. śmiech pomaga zabezpieczać się przed potencjalnym atakiem, uprzedza go i niweluje jego skutki. Gdy coś lub kogoś się wyśmieje, subiektywnie staje się to mniej niebezpieczne (np. choroba, śmierć). Dotyczy to także wielu innych zjawisk i sytuacji wiążących się z obawą, niechęcią, niepewnością itp.;
- intelektualną – dzięki śmiechowi możliwe są: ucieczka od szarej codzienności, zaskakiwanie i bycie zaskakiwanym, zachowania wolne od myśli racjonalnej, która z reguły stanowi podstawę funkcjonowania społecznego. Podejście do życia z poczuciem humoru i śmiechem pomaga w rozwijaniu umysłu i jest doceniane jako zaleta w większości środowisk;

2 Wykorzystuję tu materiały zebrane na potrzeby monografii: P.P. Grzybowski: *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012; P.P. Grzybowski: *Śmiech w edukacji. Od szkolnej wspólnoty śmiechu po edukację międzykulturową*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.

3 Zob.: M. Dudzikowa: *Pomyśl siebie... Minieseje dla wychowawcy klasy*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, s. 215.

– seksualną – wywoływanie sytuacji komicznych i reagowanie na nie śmiechem ułatwia nawiązywanie kontaktów społecznych i zwracanie uwagi płci przeciwnej<sup>4</sup>.

Najczęściej wskazywana przyczyna śmiechu to naruszenie lub przekroczenie normy obowiązującej w danym środowisku. Dotyczy to zarówno sytuacji indywidualnych, jak i zbiorowych. Zauważywszy odstępstwo od normy, człowiek odczuwa zdziwienie i napięcie. Zrozumienie stopnia i charakteru tego odstępstwa oraz subiektywne stwierdzenie, że nie są wartościami „pozytywnymi”, lecz jednocześnie jako mniej lub bardziej oryginalne nie stanowią zagrożenia dla jednostki czy zbiorowości, prowadzą do poczucia ulgi i rozładowania napięcia, czemu towarzyszy uśmiech i śmiech. Pojawienie się tego rodzaju reakcji zależy zarówno od okoliczności wystąpienia potencjalnie komicznego czynnika, jak i od charakteru struktur poznawczych uczestników danej sytuacji, ich życiowych doświadczeń i cech osobowych. Jako potencjalnie komiczne mogą więc być postrzegane różnice związane z praktycznie każdą dziedziną życia (ubiór, religia, preferencje kulinarne, obyczaje, język itp.). Wszelkie bodźce mogą być subiektywnie interpretowane przez obserwatorów czy uczestników danej sytuacji jako „nienormalne” i uważane za śmieszne lub nie, a więc komiczne zależnie od indywidualnych i zbiorowych preferencji. Dotyczy to zarówno sytuacji zaistniałych spontanicznie jako elementy rzeczywistości społecznej, jak i prezentowanych w twórczości komicznej w formach literackich, plastycznych, muzycznych, teatralnych, estradowych itp., stworzonych sztucznie w oparciu o komiczne doświadczenia ich twórców i ujmowanych z uwzględnieniem potrzeb potencjalnych odbiorców dzieł.

### Śmiech we wspólnocie

Wspólne doświadczanie komizmu i pojawiający się wspólnotowy śmiech stanowią jedno z najistotniejszych zjawisk społecznych. Nieoczekiwany lub sprowokowany zbiorowy śmiech wywołuje u śmiejących się zwykle pozytywne emocje, a wspólne przeżywanie sytuacji staje się treścią ich przyjemnych wspomnień.

Na tej zasadzie tworzy się wspólnota śmiechu, której istotę stanowi szczególna więź społeczna. Może mieć charakter nawet sformalizowany i stanowić wspólnotę kulturową podobną do tej, jaka powstaje na bazie języka. Jedną z kluczowych wartości leżących u podstaw tego rodzaju wspólnoty jest komizm i jego doświadczanie, a środkiem komunikacji jest śmiech i uśmiech. Wspólnota śmiechu ujawnia się także wśród innych wspólnot (rodzinnej, sąsiedzkiej, szkolnej, zawodowej, towarzyskiej itp.), nawet tych z natury poważnych. Wspólnoty śmiechu miewają czasem charakter trwały i funkcjonują w świadomości ludzi jako forma wspólnot podstawowych w tak poważnych instytucjach jak parlament, sąd, szpital lub kościół<sup>5</sup>.

Powstawanie wspólnot śmiechu jest zjawiskiem naturalnym i nie wymaga od uczestników szczególnych kompetencji czy przygotowań, a zdolność do uczestniczenia w nich jest wrodzona. Aktywność we wspólnotach śmiechu, w których główną rolę odgrywają rówieśnicy, ma istotne znaczenie dla formowania się osobowości i kultury osobistej, zwłaszcza indywidualnej kultury śmiechu. Proces ten decyduje zazwyczaj o utrzymującym się przez całe życie stosunku do twórczości komicznej i sztuki, kształtuje preferencje i przyzwyczajenia do określonych form, konwencji i treści, uodporniając na inne. Ukształtowana w ten sposób kultura śmiechu nie tylko stwarza możliwości odczytywania komizmu w środowisku, ale również stanowi zazwyczaj wskaźnik pochodzenia społecznego, etnicznego, wyznaniowego, klasowego itd. Na tym etapie rozwoju poszukiwanie wzorców osobowych i kulturowych punktów odniesienia jawią się jako ważne szczególnie z punktu widzenia budowania tożsamości i poszukiwania własnego środowiska z wyboru, w czym śmiech pełni rolę istotnego czynnika<sup>6</sup>.

Nawiązywanie kontaktów towarzyskich i więzi, doświadczanie poczucia wspólnoty, nadawanie jej rangi i współżycie z innymi osobami w rozmaitych kontekstach, to formy współuczestnictwa w życiu społecznym przyczyniające się do odczuwania wysokiej jakości życia. Człowiek nie tylko buduje z innymi wspólnotę wartości, dopuszcza ich do uczestnictwa w jego własnym życiu, dzieląc się osobistymi przeżyciami i myślami, angażując się we wspólne zadania do wyko-

5 Zob.: K. Żygulski: *Wspólnota śmiechu. Studium socjologiczne komizmu*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1985, s. 19-20.

6 Tamże, s. 223.

4 Zob.: A. Ziv, J.M. Diem: *Le sens de l'humour*. Dunod – Bordas, Paris 1987, s. 12-31 i 49-66.

niania, a wyniki wspólnych działań traktuje jako wspólny dorobek. Życie samotne bywa oceniane jako gorsze, nieumiejętność współżycia z innymi jest postrzegana jako ułomność, a brak lub utratę znajomych i przyjaciół na ogół odczuwa się jako dyskomfort. Rozwijanie kontaktów społecznych jest jednym z istotnych wskaźników dojrzałości człowieka, ich ograniczanie zaś to przejaw regresji<sup>7</sup>.

Jako szczególnie istotne jawią się więc wspólnoty śmiechu – zarówno te najmniejsze (rodzinne i rówieśnicze), jak i te o większym zasięgu, osadzone głęboko w sferze publicznej (np. w kulturze masowej). Wspólny uśmiech i śmiech prowadzą do powstawania więzi, ułatwiają dialog i pomagają unikać stresu związanego z sytuacjami poważnymi czy wręcz wywołującymi przygnębienie. Wspólnota przeżyć oparta na pozytywnych emocjach przyczynia się do wzbogacania już istniejących relacji społecznych i nawiązywania nowych. Śmiech, zwłaszcza we wspólnotach, jest czynnikiem wysokiej jakości życia i niewątpliwie może być rozpatrywany w kontekście terapii i edukacji.

### Śmiech dla zdrowia i lepszego życia

Terapia śmiechem to zespół opartych na śmiechu świadomych lub nieświadomych oddziaływań i czynności, których celem jest poprawa jakości życia człowieka w różnych okolicznościach. Ich wykonawcą może być zarówno profesjonalny terapeuta, jak i amator, przy czym funkcję tę może pełnić także osoba poddawana (poddająca się) tego rodzaju terapii. W literaturze przedmiotu stosuje się kilka określeń terapii śmiechem, od najpopularniejszej geloterapii i gelototerapii, poprzez rideoterapię (z łac. *rideo, ridere* – śmiać się), po hilaroterapię (z grec. *hilaros* – radość, cieszyć się). Za patrona tej dziedziny i jej miłośników uchodzi Gelos – grecki bóg śmiechu<sup>8</sup>.

Przejęta od szamanów idea terapii śmiechem odżywała we wszystkich kulturach zarówno w środowiskach medycznych, jak i wśród osób zainteresowanych poprawą jakości życia, m.in. filozofów, duchownych, psychologów. Pionierem terapii śmiechem w medycynie stał się chirurg królów Francji Laurent Joubert

(1529-1583). W słynnym *Traktacie o śmiechu* autor określił go mianem najwspanialszego daru Bożego, którego przywilejem został obdarzony tylko człowiek<sup>9</sup>.

Jak twierdzi Henri Rubinstein, zdrowy śmiech jest fizjologicznym przejawem stanu przyjemności, pomaga żyć dłużej i odczuwać wyższą jakość życia; jest także najlepszą terapią antystresową<sup>10</sup>. Właściwości śmiechu istotnych dla zdrowia człowieka jest o wiele więcej: sprzyja sprawności fizycznej organizmu, wspomaga układ oddechowy, powodując wymuszony wdech i wydech, wspomaga układ sercowo-naczyniowy, stabilizując rytm uderzeń serca i obniżając ciśnienie tętnicze, ułatwia trawienie, oddziałuje pozytywnie na układ nerwowy obniżając poziom stresu i pobudzając układ współczulny, wzmacnia system immunologiczny oraz wyzwala endorfiny (zwane wewnętrznymi morfinami i hormonami szczęścia) odpowiadające m.in. za uśmierzanie bólu, powstawanie dobrego samopoczucia i stanów euforycznych. Śmiech pomaga zwalczać lęki, stany depresyjne, smutek i wzmacnia optymistyczne nastawienie do rzeczywistości.

### Od terapii śmiechem do jogi śmiechu

Odpowiednio stymulowany śmiech może przyczynić się do wzbogacenia relacji międzyludzkich, przyczyniać się do poprawy atmosfery i wzbogacać kontakty towarzyskie. W związku z tym śmiech jest postrzegany przez terapeutów jako jeden z czynników ułatwiających otwieranie się na innych i wyrażanie swych uczuć. Terapii śmiechem nie sposób jednak ograniczać do kategorii zabawy. Jest poważną dziedziną aktywności, wymagającą od terapeuty odpowiedniego przygotowania i rozwagi w sferze praktyki podejmowanej w przenikających się następujących obszarach rzeczywistości:

– medycznym i opiekuńczo-edukacyjnym – działalność prowadzona w placówkach medycznych i opiekuńczych, takich jak szpitale, domy pogodnej starości, warsztaty terapii zajęciowej, domy dziecka itp. w celu poprawiania jakości życia pacjentów i podopiecznych oraz ich integracji; realizowana w ramach uzupełniających praktyki medyczne i opiekuńcze zajęć z zakresu

7 Tamże, s. 207-208.

8 Zob.: C. Matusiewicz: *Humor, dowcip, wychowanie – analiza psychospołeczna*. Nasza Księgarnia, Warszawa 1976, s. 5-6.

9 Zob.: L. Joubert: *Traité du ris suivi d'un dialogue sur la cacographie française avec des annotations sur l'orthographe*. Librairie Nicolas Chesneau, Paris 1579.

10 Zob.: H. Rubinstein: *Psychosomatique du rire*. Robert Laffont, Paris 1983, s. 149.

arteterapii, animaloterapii, muzykoterapii itp., będąca elementem niekiedy rozbudowanych programów edukacji i zabawy lub okazjonalnych odwiedzin, realizowanych np. przez doktorów klaunów;

- psychoterapeutycznym – działalność terapeutyczna zorientowana na osoby cierpiące wskutek działania czynników psychogennych, zarówno chore fizycznie, jak i mające kłopoty w relacjach społecznych; celem regularnych zajęć prowadzonych przez profesjonalistów jest wspieranie pacjenta w zmaganiach z jego kłopotami, dodawanie odwagi, dowartościowanie go, motywowanie do otwierania się na kontakty międzyludzkie w różnych okolicznościach, pobudzanie do spontanicznych zachowań i odreagowania stresu itp.;
- medytacyjno-relaksacyjnym – działalność prowadzona w oparciu o ideę traktowania organizmu ludzkiego jako ośrodka energii witalnej, śmiechu zaś jako czynnika pobudzającego tę energię lub ją wyzwalającego; indywidualne lub grupowe sesje śmiechu często opierają się na tzw. śmiechu organicznym stanowiącym ćwiczenie mięśni i oddechu; niezbędnym elementem takich sesji są ćwiczenia oddechowe, fizyczne i medytacja;
- towarzysko-rozrywkowym – niezobowiązująca, niewymagająca systematyczności aktywność osób zainteresowanych przyjemnym spędzaniem wolnego czasu w miłym towarzystwie; jej charakterystyczną formą są kluby śmiechu, których członkowie biorą udział w sesjach zbiorowego śmiechu oraz wspólnie spędzają czas, grając w gry towarzyskie, uczestnicząc w seansach filmowych, zabawach itp.; celem spotkań jest odprężenie, poszukiwanie przyjemności i radości życia;
- biznesowym – prowadzona przez profesjonalnych trenerów działalność adresowana do zespołów pracowników, realizowana zwłaszcza w dużych przedsiębiorstwach, mająca na celu odreagowanie stresu w pracy oraz integrację zespołów i poprawę jakości relacji międzyludzkich tak, by uczestnicy zajęć dobrze czuli się w przedsiębiorstwie, identyfikowali się ze współpracownikami, chcieli z nimi przebywać i w związku z tym wydajniej pracowali.

W połowie lat dziewięćdziesiątych XX w. w Indiach zaczęły powstawać tzw. kluby śmiechu, których członkowie biorą udział w grupowych sesjach terapii śmiechem. Ich pomysłodawcą był lekarz Madan Kataria i jego żona Madhu-

ri, znani jako twórcy tzw. jogi śmiechu (hind. *Hasya Yoga*)<sup>11</sup> i inspiratorzy społecznego ruchu wolnego śmiechu. Ich działalność rozpoczęła się od organizowania spotkań w parkach i na miejskich trawnikach Bombaju, których uczestnicy opowiadali sobie wesołe historie i dowcipy. Gdy zabrakło opowieści, M. Kataria wpadł na pomysł, by spotkania uzupełnić ćwiczeniami jogi. Współcześnie miłośnicy tej formy aktywności codziennie rano przed pracą spotykają się w miejscach publicznych i wspólnie śmieją się, wykonując ćwiczenia oddechowe i rozciągające oraz uczestniczą w zabawach mających pobudzić ich do śmiechu. Celem ćwiczeń jest obniżenie poziomu stresu i poprawa jakości życia. Na świecie istnieje obecnie kilka tysięcy klubów tego rodzaju, zwłaszcza w Azji, Ameryce Północnej i Europie Zachodniej<sup>12</sup>.

### Doktorzy klauni

Szczególnym przykładem działalności, w której śmiech jest celowo wykorzystywany do poprawy jakości życia, stanowi ruch doktorów klaunów. Już u schyłku XVIII wieku we Francji powstały pierwsze zespoły amatorów oraz zawodowych artystów, którzy zabawiali chorych w szpitalach i dzieci w sierocińcach. Za ich przykładem poszły takie gwiazdy areny, jak Antonet, Béby, duet Dario i Bario, Frankie Saluto, Grock oraz bracia Albert, François i Paolo Fratellini.

Najsłynniejszymi zwolennikami i propagatorami idei wykorzystania doktorów klaunów w placówkach medycznych, opiekuńczych i edukacyjnych są Hunter Patch Adams, Norman Cousins oraz Raymond Moody. Ich oryginalne i odważnie wyrażane poglądy, a także sława i możliwość inspirowania debaty publicznej w środkach masowego komunikowania sprawiły, że o roli śmiechu w procesie walki z chorobą i cierpieniem zaczęto mówić także w środowiskach naukowych.

W 1975 roku działalność publiczną rozpoczął Richard „Snowflake” Snowberg – aktor, klaun, doktor klaun, kierownik do spraw edukacji i przewodniczący Światowego Stowarzyszenia Klaunów, wykładowca pedagogiki oraz technologii informacji na Uniwersytecie Wisconsin La Crosse. W ramach zajęć uniwersytec-

11 Zob. np.: C. Cosseron, L. Leclerc: *Le yoga du rire*. Guy Trédaniel, Paris 2011.

12 Zob.: [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org) (data dostępu: 21.04.2016).

kich uruchomił pionierski program edukacyjny Obóz Klaunów – jedyną w swoim rodzaju letnią szkołę klaunów, którą kierował przez dwadzieścia osiem lat. R. Snowberg stworzył pojęcie opiekuńczego klauna (ang. *caring clown*), którego synonimem stał się wkrótce doktor klaun (ang. *clown doctor*)<sup>13</sup>. Doktorzy klauni pracują nad poprawą jakości życia podopiecznych, ich odwiedzających i personelu w placówkach medycznych i opiekuńczych, wykonują swą pracę zarówno zawodowo (pobierając wynagrodzenie w ramach zatrudnienia na formalnych zasadach), jak i na zasadzie wolontariatu. Pojawiają się także w przestrzeni publicznej, współpracują z organizatorami imprez plenerowych, artystycznych happeningów, kolonii letnich, działań na rzecz społeczności lokalnej itp.

W 1976 roku z inspiracji aktorów i żonglerów Paula Bindera oraz Michaela Christensena w Nowym Jorku powstał Cyrk Wielkiego Jabłka. Artyści ci spotkali się dwa lata wcześniej w angielskim hrabstwie Kent, gdzie zajmowali się organizowaniem przedstawień ulicznych. Po stażu odbytym w paryskim Nowym Cyrku wrócili do Stanów Zjednoczonych z pomysłem stworzenia trupy cyrkowej, która docierałaby z ofertą do środowisk, w których szczególnie potrzeba radości i uśmiechu. W 1986 roku M. Christensen zainicjował działalność legendarnej dziś Jednostki Opieki Klaunowej Cyrku Wielkiego Jabłka, czyli zespołu zawodowych klaunów, którzy zaczęli regularnie odwiedzać pacjentów szpitali dziecięcych<sup>14</sup>. Dzięki licznym odczytom i spotkaniom o charakterze warsztatowym zarówno w Stanach Zjednoczonych, jak i innych krajach powstały podobne inicjatywy na całym świecie, m.in. w Argentynie, Australii, Austrii, Białorusi, Brazylii, Chin, Czechach, Finlandii, Francji, Hiszpanii, Holandii, Hongkongu, Izraelu, Kanadzie, Niemczech, Polsce, Republice Południowej Afryki, Szwajcarii, Turcji, Wielkiej Brytanii, Włoszech i in.<sup>15</sup>

13 Zob.: R. Snowflake Snowberg: *The caring clowns. A clown book for individuals interested in understanding and spreading the benefits of therapeutic humor*. Visual Magic, New York 1992; [www.clown-ministry.com/History/richard-snowberg-snowflake.html](http://www.clown-ministry.com/History/richard-snowberg-snowflake.html) (data dostępu: 21.04.2016).

14 Zob.: [www.bigapplecircus.org](http://www.bigapplecircus.org) (data dostępu: 21.04.2016).

15 Zob.: L. Peacock: *Serious play. Modern clown performance*. Intellect, Bristol – Chicago 2009, s. 129-130; [www.bigapplecircus.org](http://www.bigapplecircus.org) (21.04.2016).

Wielu doktorów klaunów bierze udział w międzynarodowych projektach edukacyjnych i wyprawach dobroczynnych, które są szczególnie atrakcyjne pod względem edukacyjnym z uwagi na złożoność napotykanych problemów oraz możliwości zdobycia cennych doświadczeń w wyjątkowo trudnych okolicznościach. Przedsięwzięcia tego rodzaju zwykle dostępne są dla każdego, bez względu na doświadczenie i wiedzę. Uczestnicy wypraw są bowiem drobiazgowo szkoleni w zakresie przygotowania do podróży, postępowania w krytycznych sytuacjach, pracy z potrzebującymi w różnych okolicznościach itp. Organizatorzy, lokalne stowarzyszenia i fundacje, przygotowują poszczególne wyprawy we współpracy z działającymi w danym środowisku organizacjami pozarządowymi, przedstawicielami miejscowych władz i międzynarodowymi instytucjami o zasięgu globalnym, jak Światowa Organizacja Zdrowia, UNICEF, agendy Międzynarodowego Czerwonego Krzyża. Ich celem jest najczęściej współpraca na rzecz środowisk defaworyzowanych, borykających się z problemami socjalnymi wskutek klęsk żywiołowych, zapóźnienia ekonomicznego i edukacyjnego, chorób itp.

Dzięki upowszechnieniu prac klasyków terapii śmiechem oraz pedagogiki szpitalnej<sup>16</sup>, dostępowi do internetu, możliwości błyskawicznego komunikowania się i podróżowania, można dziś mówić o istnieniu międzynarodowego ruchu doktorów klaunów, choć kategoria pojęciowa „doktor klaun” ma w różnych językach odmienne odpowiedniki. Określenie zasięgu ruchu czy podanie dokładnej liczby organizacji i zaangażowanych w ich prace osób wymaga dodatkowych badań. Biorąc pod uwagę choćby tylko liczbę doktorów klaunów uczestniczących w wymianie informacji na portalu społecznościowym Facebook i mających strony internetowe, można szacunkowo stwierdzić, że w kilkuset organizacjach doktorów klaunów (i ich odpowiednikach określanych innymi nazwami) działa kilkanaście tysięcy zarówno wolontariuszy-amatorów, jak i profesjonalnych artystów. Każdego roku biorą oni udział w licznych przedsięwzięciach o zasięgu lokalnym i międzynarodowym, docierając do podopiecznych w różnego rodzaju placówkach medycznych i opiekuńczych oraz do środowisk, których mieszkańcy ucierpieli m.in. wskutek wojen i klęsk żywiołowych. Idee ruchu doktorów

16 Zob. np.: C. Grau: *La pedagogía hospitalaria en el marco de una educación inclusiva*. Aljibe, Archidona 2001; O. Lizasoain Rumeu: *Educando al niño enfermo. Perspectivas de la pedagogía hospitalaria*. Eunate, Pamplona 2000.

klaunów są coraz bardziej popularne wśród wychowawców na całym świecie, czego efektem jest powstawanie coraz większej liczby grup wolontariuszy wśród uczniów i studentów. Nie dziwi więc ich coraz większe znaczenie edukacyjne.

Poszukiwanie pretekstów wspólnego śmiechu w przestrzeni publicznej, m.in. dzięki sztuce dla dzieci, jest wyzwaniem szczególnie istotnym zwłaszcza we współczesnej rzeczywistości społecznej, w której prawa dziecka często są lekceważone zarówno w sferze instytucjonalnych zaniedbań (np. w sprawie uchodźców), jak i brutalnego propagowania przez koncerny przemysłowe zachowań konsumpcyjnych.

Nadanie wspólnemu śmiechowi wartości edukacyjnej i świadome wykorzystywanie go w terapii oraz działaniach w sferze publicznej prowadzących do poprawy jakości życia – to cele, który warto wskazać na zakończenie niniejszej refleksji. Jak pisał przed 40 laty Czesław Matuszewicz: *Świat miniony wielkich konfliktów wojennych, drobnomieszczańskiej sztywności, sekciarskich zacietrzewień i antydemokratycznych barier traktował humor jako epifenomen funkcjonujący poza sferą spraw poważnych. Opowiadając się za włączeniem humoru do spraw poważnych możemy przyczynić się do demokratyzacji życia, obyczajów i stosunków międzyludzkich, do nadania realnych wymiarów sprawom wyolbrzymianym i postaciom fasadowym. Dlaczego więc nie krzewić humoru i pogody ducha, optymizmu życiowego i radości życia wszędzie tam, gdzie uśmiech i dowcip czynią życie bardziej przystępnym?*<sup>17</sup>

## BIBLIOGRAFIA

- Chmielewski H.J.: *Tytus, Romek i A Tomek. Księga II*. Prószyński Media Sp. z o.o., Warszawa 2009.
- Cosseron C., Leclerc L.: *Le yoga du rire*. Guy Trédaniel, Paris 2011.
- Dudzikowa M.: *Pomyśl sobie... Minieseje dla wychowawcy klasy*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.

- Grau C.: *La pedagogía hospitalaria en el marco de una educación inclusiva*. Aljibe, Archidona 2001.
- Grzybowski P.P.: *Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja międzykulturowa*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2012.
- Grzybowski P.P.: *Śmiech w edukacji. Od szkolnej wspólnoty śmiechu po edukację międzykulturową*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
- Joubert L.: *Traité du ris suivi d'un dialogue sur la cacographie française avec des annotations sur l'orthographe*. Librairie Nicolas Chesneau, Paris 1579.
- Lizasoain Rumeu O.: *Educando al niño enfermo. Perspectivas de la pedagogía hospitalaria*. Eunat, Pamplona 2000.
- Matuszewicz C.: *Humor, dowcip, wychowanie - analiza psychospołeczna*. Nasza Księgarnia, Warszawa 1976.
- Peacock L.: *Serious play. Modern clown performance*. Intellect, Bristol – Chicago 2009.
- Rubinstein H.: *Psychosomatique du rire*. Robert Laffont, Paris 1983.
- Snowflake Snowberg R.: *The caring clowns. A clown book for individuals interested in understanding and spreading the benefits of therapeutic humor*. Visual Magic, New York 1992.
- [www.bigapplecircus.org](http://www.bigapplecircus.org) (21.04.2016).
- [www.bigapplecircus.org](http://www.bigapplecircus.org) (21.04.2016).
- [www.clown-ministry.com/History/richard-snowberg-snowflake.html](http://www.clown-ministry.com/History/richard-snowberg-snowflake.html) (21.04.2016).
- [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org) (21.04.2016).
- Ziv A., Diem J.M.: *Le sens de l'humour*. Dunod – Bordas, Paris 1987.
- Żygulski K.: *Wspólnota śmiechu. Studium socjologiczne komizmu*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1985.

17 C. Matuszewicz: *Humor, dowcip...*, op.cit., s. 7.

**Przemysław Grzybowski**

***Śmiech jako czynnik terapii i poprawy jakości życia.***

***Sztuka w edukacji i terapii***

Śmiech ma wiele właściwości istotnych dla zdrowia człowieka, jednak zwłaszcza wspólny śmiech pełni ważne funkcje w życiu społecznym, które można rozpatrywać w kontekście terapeutycznym, także w terapii przez sztukę oraz w edukacji. Działania w tym obszarze zmierzają do: obniżania poziom lęku, rozładowywania nadmiernej pobudliwości emocjonalnej, wsparcia w radzeniu sobie z uciążliwością wymuszonych i kłopotliwych interakcji, redukcji agresywności, zmniejszenia lękliwości społecznej, pobudzania zdolności twórczych i kreatywności, łagodzenia sztywnych norm społecznych.

**Przemysław Grzybowski**

***Laughter as a therapy and quality of life improvement factor.***

***Art in education and therapy***

Laughter has many properties relevant to human health, but shared laughter in particular has important functions in society, which can be seen in a therapeutic context, also in art therapy and education. Activities in this area are intended to reduce the level of anxiety, relieve excessive emotional excitability, offer support in dealing with the nuisance of forced and awkward interactions, reduce aggression, reduce social shyness, stimulate creative abilities and creativity, mitigating rigid social norms.