

Úsměv je lék, který máme zdarma

Proč si vědci v laboratořích nad smíchem lámou hlavy? Co zkoumají a jaké to má limity? Dá se úsměv vůbec změřit? A dá se jím nakazit? Jakou roli sehrál úsměv v rámci evoluce? Co se v našem těle při úsměvu děje? Jaký vliv má na naši imunitu? Kdy se začínáme usmívat? Které národy se smějí více? Usmívají se i šimpanzi? A jak zastavit neutuchající záchvat smíchu? I o tom jsme si povídali s **PhDr. MARTINEM DOLEJŠEM (41), Ph.D.**, který vede katedru psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a mimo jiné se lidským úsměvem zabýval.

■ Jak často se smějete? Co vás dokáže nejvíc pobavit?

Směju se každý den, nebo se o to aspoň snažím. Jsem-li sám, vybavím si nějaké hezké vzpomínky, co jsem zažil s rodinou či přáteli, a ty mi vyloučí úsměv na tváři. Jinak mě pobaví dobrá společnost. Usmívám se, když mají kolegové úspěch nebo když dosáhnou něčeho významného či výjimečného. Těch podnětů je celá řada. Možná se budete divit, ale například ráno se usmívám, protože můžu jít do práce. (smích) Mám povolání, které mě baví. I to je důvod k úsměvu. A když dobrá nálada v průběhu dne uvadá, opakuji si různé poučky: „Může to být horší. Nikdy nevíš, co bude zítra...“ a podobně.

■ **Jako profesionál si tedy preventivně navozujete dobrou náladu? Jaký to má efekt?**
Ano, úsměv totiž vyplavuje hormony, jako jsou serotonin a dopamin. To nám dělá dobře a přináší nám to řadu pozitiv. Dopamin je hormon štěstí, snižuje depresivitu a míru špatné nálady. Serotonin snižuje dopad stresu.

■ Co se v našem těle při smích děje?

Mění se nám mimika v obličeji. Díky pohybům obličejových svalů přecházíme z neutrálního výrazu do úsměvu. Jak už jsem říkal, dochází k produkci hormonů, tedy k výraznému vylučování serotoninu, dopaminu a dalších látek, což ovlivňuje buňky a receptory v mozkových centrech a navozuje příjemné pocity spokojenosti, štěstí, snižuje to úzkost a nervozitu. Jsem však přesvědčený o tom, že kompletní dopad toho, k čemu v našem těle dochází, když se usmíváme a smějeme, ještě zcela neznáme.

■ Proč?

Sledovat člověka při spontánním úsměvu je velice náročné. Výzkumy se provádějí tak, že vědci využívají zobrazovací metody, například magnetickou rezonanci. Díky ní vidí, co se při smích v mozku děje a jaká centra se zapojují. Jenže si představte, že ležíte v tunelu toho zařízení, a máte se smát! Jistě, mohou vám pouštět do sluchátek vtipy, vy na ně budete nějak reagovat, ale to není autentický smích, jako když se bavíte s přáteli v příjemném prostředí. Tyto situace je velice složité navodit laboratorně. Výzkumy úsměvu a smíchu prostě mají své limity. Je těžké zkoumat a zachytit člověka při autentickém úsměvu. Při výzkumu se využívají různé metody, například EEG čepice, ale pořád to je v nějakých laborator-



Výzkumy smíchu mají své limity. Je potřeba sledovat člověka při spontánní reakci. Například při magnetické rezonanci vám ale veselo není. „Představte, že ležíte v tunelu toho zařízení, a máte se smát,“ říká psycholog Martin Dolejš.

ních podmínkách, a ty už výsledek mohou ovlivňovat.

■ Co všechno se dá na úsměvu zkoumat?

Úsměv je v hledáčku výzkumníků už dlouho. Od antiky se zamýšleli filozofové nad tím, proč existuje, proč ho používáme. Naplno se však začal zkoumat na začátku 20. století hlavně z hlediska sociálních

„Úsměv trvá zhruba tři až čtyři sekundy.“

vztahů. Badatelé si začali všimnout, jak úsměv funguje mezi matkou a dítětem, jak díky němu navazujeme kontakty a podobně. V poslední době se vědci více zaměřují na fyziologická měření, na produkci hormonů a sledování svalové aktivity v obličeji, jak svaly využíváme při úsměvu a při smích.

■ Jaký je vlastně rozdíl mezi úsměvem a smíchem?

▼ **Smích vyplavuje hormony, jako jsou serotonin, který snižuje dopad stresu, a dopamin, jemuž se říká hormon štěstí, neboť snižuje depresivitu a míru špatné nálady.**



Existují dva tábory výzkumníků. Jedni říkají, že v tom není rozdíl, jen se liší v intenzitě. Druhý tábor zastává názor, že to jsou dvě odlišné věci a je důležité zkoumat jejich fylogenetický účel a původ (fylogeneze – vývoj druhů, pozn. red.). Zatímco úsměv slouží k navazování kontaktů a k interakci, smích je reakce na nějaký zábavný podnět, většinou na humor. Úsměv může být bez vokálního doprovodu, kdežto smích je vždycky doprovázen nějakým zvukovým doprovodem o různé intenzitě.

■ Měřili už badatelé se stopkami v ruce i délku úsměvů?

Úsměv trvá zhruba tři až čtyři sekundy a má tři fáze: navození úsměvu, kdy neutrální výraz přechází do úsměvu, pak fáze udržení, kdy koutky úst jsou nejvyšší, a v poslední fázi úsměv odeznívá. A tohle se může neustále opakovat. Další vtip nebo zábavný komentář způsobí, že úsměv pokračuje dále. Někdy je opravdu složité určit, kdy je konec a kdy začátek. Naproti tomu smích je o dost delší než úsměv a více vychází z na-

stavení člověka. U někoho trvá pár sekund, u jiného minutu, u dalšího způsobí zábavný podnět záchvat smíchu, je to velice individuální. A také záleží na onom podnětu. Mám jednu kamarádku, která má šíleně intenzivní a teatrální smích, který trhá uši. Ale ona to přitom vůbec nehraje, je to její naprosto přirozená reakce, již nedokáže vědomě ovlivnit. Mimochodem z úsměvu často přecházíme do smíchu tak, že se usmíváme, pak to najednou začne gradovat a začínáme se smát.

■ Taký se stává, že smích už pak nejde zastavit. Smát už se ani nechceme, přesto to jede nějak samospádem.

Ano. To je dáno tím, že máme pořád v hlavě komickou situaci, která se nám přihodila a smích spustila. Zastavit by se to dalo tak, že by nás někdo vylekal a vytrhnul z té myšlenky. Díky výraznému podnětu se totiž přestaneme smát.

■ Dramatik Oscar Wilde prý tvrdil, že kdyby se praobyvatelé jeskyní uměli smát, dějiny by se vyvíjely jinak. Jakou roli sehrál smích v evoluci?

Já si myslím, že pravěcí lidé se uměli smát. Ten pravý nefalšovaný úsměv máme totiž společný s primáty. I šimpanzi mají při úsměvu stejné svalové kontrakce v obličeji. Úsměv tedy lidstvo pravděpodobně provází od samého počátku. Vezměte si, že ženy využívají „koketní“ úsměv při navazování vztahu s muži. Bylo dokonce vyzkoumáno, že se ženy častěji smějí v přítomnosti mužů. Je to jedna ze strategií při hledání životního partnera a evoluce spočívá v plození potomků a udržení populace, a k tomu úsměv napomáhá.

■ Dokážou muži „koketní“ úsměv rozklíčovat?

Vědomě to bude pro muže asi složité, protože mají horší schopnost vnímání emocí

u druhých lidí než ženy. Jsou méně empatictí – tím nechci říct, že všichni, obecně však mají větší problém s rozlišováním emočních stavů. Nevědomě to však na ně určitě působit bude.

■ Prý existuje i dominantní úsměv, kdy muž dává najevo své sebevědomí.

Pokud se muž usmívá, má větší pravděpodobnost, že si ho ženy všimnou. Zvětšuje tím svoji hodnotu v rámci společnosti. Muži chtějí plodit potomky, aby pokračoval jejich rod. Zamračený muž si mnoho žen nezíská. Pokud je muž vtipný, má charisma, a to jde ruku v ruce s úsměvem, pak má větší pravděpodobnost, že naváže více kontaktů a získá větší možnosti reprodukce.

„Myslím, že pravěcí lidé se také uměli smát.“

■ Má úsměv i další důvod z hlediska evoluce?

Ano. Umožňuje nám navazovat vztahy, poznat jiného člověka na dálku a nějak se na něj připravit.

■ Na jakou vzdálenost poznáme, že se na nás jiný člověk směje?

Výzkumy uvádějí, že kolem 90 metrů. Záleží však také na tom, jestli máte v pořádku zrak. (smích) Z evolučního hlediska je to proto, abyste měla čas se na setkání připravit. Vytvořit si představu reakce, která bude

následovat. Blíží-li se někdo s otevřenou náručí a úsměvem, víte, že s vámi chce být přítel, a podle toho se začínáte chovat. Když se někdo naopak tváří naštvaně a v ruce drží meč, budete se připravovat na boj.

■ V mozku prý máme i zrcadlové buňky. Díky nim jsme schopni naladit se na jiného člověka.

Úsměv je nakažlivý. Když se někdo usmívá, pak nás to ovlivňuje. Když se člověk kouká na komedii sám doma, směje se méně, než když sedí v kině plném lidí. I když jsou cizí, množství úsměvů a smíchu je několikanásobně vyšší. Někdy toho využívají komiči. Mají během svých show v hledišti nasazeného človíčka, který spouští smích a kryje jim záda, aby nenastalo v divadle trapné ticho.

■ Mluvil jste o autentickém úsměvu. Jsou i další druhy?

Většina výzkumníků se shoduje na tom, že existují dva základní typy. Ty, které dokážeme ovládat vůlí, a pak ty spontánní. Při takzvaném Duchennově neboli pravém úsměvu (francouzský neurolog Guillaume Duchenne se při výzkumu fyziologie obličejových výrazů soustředil na oční okolí během úsměvu, odlišil dva druhy úsměvů – upřímný, tzv. Duchennův, a neupřímný, falešný, pozn. red.) využíváme nejen svaly okolo úst, ale hlavně i okolo očí. Při falešném úsměvu pracují jen svaly okolo úst. Zatímco pravý úsměv je symetrický, nepravý je asymetrický, většinou pravý koutek máme níž než levý. Dále pak vědci úsměvy dělí podle



▲ **Smích, nebo úsměv? Je mezi nimi rozdíl? Úsměv prý má spíš sociální funkci a slouží k navazování kontaktů, krom toho nebývá slyšet. Smích je naopak spontánní hlasitá reakce na zábavný podnět.**

toho, jaké svaly v průběhu něj na sebe navazují, jak dlouho trvá jejich aktivita, jaká je jejich intenzita. Třeba legendární americký psycholog Paul Ekman rozděluje 18 druhů úsměvů podle toho, jak pracují svaly v obličejí. Například popisuje úsměv naslouchajícího. Bavíte-li se s někým, máte trošinku zvednuté koutky a dáváte najevo, že ho akceptujete. Také mluví o coping smíchu (*coping – anglicky zvládnání, pozn. red.*). Když se něco nepovede nebo se stane nějaké faux pas, pak se to snažíme uhrát spíš úsměvem než verbalizací, protože je to jednodušší. Zasmát se nějakému trapasu je snadnější než něco zdlouhavě vysvětlovat. Další typ je Chaplinův úsměv, který je spojený s nabubřelostí, nadutostí a arogancí. Nebo úsměv spojený se strachem – máme-li z něčeho obavy, pak úsměv využíváme jako unikovou strategii. Krásně to je vidět třeba u studentů před zkouškou. Často je před posluchačnými slyšet smích, ale je v tom cítit i strach z toho, co bude následovat.

■ **Obvykle ale nestudujeme hru svalových skupin v obličejí lidí, s nimiž se setkáváme. Rozeznáváme úsměvy nějak intuitivně?**

Hrají v tom roli naše zkušenosti, které získáváme během života, ale také situace a lidé, ve kterých a u kterých se úsměv objevuje. A v neposlední řadě ona evoluce, jejímž cílem je zachování druhu. To vede k tomu, že jsme schopni velmi často rozeznat, o jaký typ úsměvu jde.

■ **Nekomplikuje to trošku botox? Po jeho aplikaci vrásky okolo očí částečně mizí a úsměv na tváři jako by zamrzl.**

Ale vezměte to zase i z té druhé stránky. Lidé s botoxem se nemůžou ani mračit.



Výzkumy ukazují, že se ženy častěji smějí v přítomnosti mužů. Koketní úsměv je dobře znám. „Je to jedna ze strategií při hledání životního partnera a evoluce spočívá v plození potomků,“ vysvětluje psycholog Dolejš.

Některé výzkumy dokonce říkají, že právě proto jsou lidé s botoxem šťastnější. Naše pocity jdou ruku v ruce s tím, jak se tváříme. Nemůžete-li se mračit, ani náladu nemůžete mít špatnou a pod psa.

„Psycholog Paul Ekman rozlišuje 18 druhů úsměvů.“

■ **Falešnému úsměvu se také říká botoxový, protože je strojený a působí uměle. Je za ním vždycky nějaký kalkul nebo manipulace?**

Ano. Může sloužit k získávání nějakých výhod. Když vypráví ve firmě pan ředitel nějaký vtípek, většina podřízených se začíná smát z povinnosti, i když si v duchu říkají: „Co to je za blbce?!“ Falešný smích totiž pro nás může mít i ekonomický dopad. Například letušky používají strojené úsměvy proto, aby byli cestující spokojeni, tím pádem s danou leteckou společností poletí příště. Dopravci se zvyšují zisky, což znamená, že

mají letušky jistý plat a odměny. Ve falešném úsměvu je nějaký kalkul. Je to svým způsobem obchodní artikl.

■ **Herec Miroslav Horníček často používal bonmot, že člověk, který se směje, je jako baterka, jež se nabíjí. Je pravda, že veselí lidé bývají i velmi energičtí.**

Jste-li šťastná, máte větší chuť něco dělat, tlačí vás to dopředu. Většinou jsou v kolektivu oblíbení lidé, kteří se usmívají. Jsou pro ostatní důvěryhodnější, sympatičtější, kolegové mají větší chuť s nimi pracovat. Máte-li šéfa, který dokáže pracovat s úsměvem v součinnosti se správnou neverbální komunikací, má větší důvěru zaměstnanců a oni jsou ochotnější pro něj něco udělat. Jsou zapálenější pro svou práci, dokážou táhnout za jeden provaz a podobně.

■ **Jak vlastně ovlivňuje úsměv naše zdraví?**

Výzkumy zjistily, že smích prodlužuje život a podporuje imunitu. Je to spojeno s hormony, které způsobují, že jsme šťastní, a protože jsme šťastní, má to blahodárny vliv na naše buňky, což nám prodlužuje život. Smích jednoznačně zvyšuje kvalitu ži-

vota. Trpíme menší mírou stresu, který na nás vždycky působí negativně. Lidé, kteří jsou usměvaví a realizují nefalšovaný, pravý úsměv, mají více přátel a kamarádů, což znamená další pozitivum. Díky tomu máte okolo sebe lidi, jimž se můžete svěřit, když vám není nejlépe. A to je také v životě velmi důležité.

■ **Existují národy, které se smějí více a které méně?**

Tady bychom si měli dávat pozor, protože úsměv se v různých zemích používá odlišně. To, co je v jednom národě běžná věc, v druhém může být společenské faux pas. Rozdílů jsou třeba v některých arabských zemích, tam se musí s úsměvem pracovat opatrněji. Mohl by znamenat výsměch nebo urážku. Více se smějí jižní národy, kde jsou lidé bezstarostnější. Slunce působí na člověka jednoznačně pozitivně. Například ve Finsku, kde je ho málo, využívají terapii světlem. Chodí se vyhřívat pod umělá slunce, aby byli méně depresivní. Říká se, že i Američani se hodně usmívají. Jde ale o to, jestli se jedná o falešný úsměv, anebo o ten pravý. Češi jsou podle mě národ usmívajících se lidí. Máme rádi komedie, humor a zábavu. Máme Švejka a Cimrmana. Podívejte se, kolik se vyrojí vtípů na sociálních sítích, když politici udělají nějaký průšvih nebo pronesou nějaký nesmysl. Jinak méně se smějí Japonci. Ti to mají kulturně dané. Je tam přísná hierarchie. Například císařská rodina má k používání úsměvu přesná pravidla.

■ **Kdy se vlastně začínáme smát?**

Už před narozením. Výzkumy říkají, že kolem čtyřicátého týdne už jde vidět



Výzkumy ukazují, že smích podporuje imunitu, prodlužuje život a jednoznačně zvyšuje kvalitu života.

na ultrazvuku, že má plod na tváři úsměv. Ale pozor, je to nějaká zobrazovací metoda a my si nějakou mimiku v obličejí můžeme interpretovat jako jeho úsměv. Nevíme, jestli nejde o něco jiného.

■ **Co se děje s úsměvem pak?**

Po narození ho miminko používá jako komunikační prostředek s matkou, a pak to přechází do další etapy, kdy začíná na výskyt úsměvu působit socializace, učení, znalosti. Postupně začínáme vnímat, kdy je úsměv vhodný, a kdy se nehodí. Taky děti ovlivňuje výchova v rodině. Jsou rodiny, kde je smích málo, ale jsou rodiny, kde se smějí často.

„Falešný úsměv je obchodní artikl.“

■ **Smějí se více ženy, nebo muži?**

Ženy se usmívají a smějí častěji než muži. Je to dáno výchovou a také určitým očekáváním společnosti. Od mužů se očekává seriózní chování a nižší míra prezentování emocí. Ženy jsou emociálnější, úsměv využívají při komunikaci s dětmi, ale také při interakci s muži a svým okolím.

■ **Říkal jste, že si úsměv můžeme navodit různými vzpomínkami nebo myšlenkami. Co říkáte na kurzy jógy, kde se lidé smějí?**

Jóga smíchu je propojení zajímavých nebo hravých zážitků s hlubokým dýcháním. Je to jedna z odnoží jógy. Vezmu-li to čistě psychologicky, pokud to lidem přináší něco pozitivního, ať to realizují.

■ **Co udělala s úsměvy a smíchem pandemie?**

Třeba roušky měly pozitivní dopad. Zatímco pravdivý úsměv s vráskami okolo očí je vidět i pod respirátorem, falešný

úsměv zakryjí, tím pádem ho lidé nemohou tolik používat. Dokonce se říká, že vrásky by měly být jen pozůstatkem úsměvu. Ti, kdo mají vrásky okolo očí, se v životě hodně smějí.

■ **V souvislosti s pandemií koronaviru se však mluví i o pandemii duševních nemocí. Dá se smích využít i léčebně?**

Jedna z nejčastějších duševních nemocí, deprese, v sobě nemá úsměv ani smích. To je jen špatná nálada, negativní vnímání světa, negativní vnímání sama sebe... Depresivní lidé si nevěří, nevidí smysl života. Obecně se při terapii doporučuje, aby se smích a humor používal, samozřejmě s nějakým respektem. Terapeuti by měli v rámci svých sezení s tímto fenoménem pracovat a umět se nad některými věcmi s klientem posmát. Třeba psychiatr Karel Nešpor smích používá v rámci terapie závislostí. Pomocí cvičení navozuje smích. Podobně jako vojáci mají jeho klienti každý den rozcvičku. Startuje den s klienty úsměvy a cvičením úsměvů. Když nám přednášel jako první přednášející na odborném sympoziu, chtěl nás tímto cvičením nabudit. Lépe jsme se soustředili a dobře se nám pak i debatovalo. Smích může být dobrý prostředek k získání energie.

■ **Posunulo se někam lidstvo díky úsměvu?**

Určitě. (smích) Minimálně nám smích pomohl, že existujeme. A je jasné, že s úsměvem jde všechno lépe. Když něco děláte a usmíváte se u toho, dosahujete lepších výsledků, než když něco děláte s naštaností nebo z donucení. Úsměv beru jako lék zdarma, který zlepšuje všechny aspekty života.

Karolína Lišková



Úsměv vyjadřuje pozitivní emoce, radost, štěstí... hlavně je ale jedním z určujících rysů, který dělá člověka člověkem.