

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**  
**Teologická fakulta**

**Role humoru v pomáhajících profesích**

Bakalářská práce

Autor: Dana Havlová  
Vedoucí práce: Mgr. Martina Pavelková  
Vzdělávací program: Sociální a charitativní práce  
Studijní skupina: KCHP  
Rok: 2021

### **Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

.....  
*podpis*

Dana Havlová

Praha, 31.3.2021

**Poděkování:**

Ráda bych touto cestou poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Martině Pavelkové za cenné připomínky, vřelý přístup a motivaci.

.....  
*podpis autora*

Dana Havlová

Praha, 31.3.2021

## **Anotace:**

Bakalářská práce se zabývá rolí humoru v pomáhajících profesích a vyzdvihuje důležitost humoru v tomto oboru. Humor a pozitivní přístup je důležitý ve všech směrech, a může výrazně zlepšovat kvalitu života nejen pacientů, ale i profesionálů. V první části práce se soustředím na definici pomáhajících profesí a popisuji jakými vlastnostmi by měl pomáhající pracovník či dobrovolník disponovat. V další části se zaměřuji na různé pohledy na humor, jeho projevy a schopnost s humorem pracovat v rozdílných situacích. Je zřejmé, že humor je nedílnou součástí pozitivní psychologie, stejně jako štěstí, láska a naděje. Ačkoliv se najdou i pochybnosti o důležitosti pozitivní psychologie, je pozitivní přístup, veselost a nadhled velkým přínosem do života nás všech, nejenom v nejtěžších chvílích. V poslední části práce se věnuji významu humoru v pomáhajících profesích. Smích a humor je prevencí proti syndromu vyhoření pro pracovníky a výrazně přispívá ke zkvalitnění života pacientů paliativní péče.

Klíčová slova: humor, smích, empatie, ctnost, pozitivní psychologie

**Anotation:**

I define a range of helping workers (healthcare professional, social workers) in the first part and I add few characteristics those professionals should have to be able to work in this area. The next part is taking into consideration different ways of looking at humor, how humor can be expressed and used in different situations. Obviously, humor is integrated in positive psychology, together with happiness, love and hope. Although the importance of positive psychology can be questioned by some people, positiveness, gaiety and looking at life with a grain of salt (with no limitations) is a big plus in everyday life, but more importantly in challenging times too. At the end of my thesis, I highlight that humor and laughing is crucial to prevent burnout, create a positive working environment for professionals and is a great tool contributing to high quality of life for patients in palliative care.

Key words: humor, laughter, empathy, virtue, positive psychology

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Pomáhající profese</b> .....	<b>8</b>
1.1 Osobnost pomáhajícího pracovníka, rysy a předpoklady .....	8
1.2 Test Big Five Traits Model .....	11
1.3 Vztah člověka k okolnímu světu .....	12
<b>2 Humor jako ctnost</b> .....	<b>14</b>
2.1 Ctnost eutrapelie .....	14
2.2 Smích a veselost .....	16
2.3 Druhy humoru .....	17
2.4 Zdravý humor, zdravá nátura .....	20
2.5 Pozitivní psychologie .....	22
<b>3 Role humoru v pomáhajících profesích</b> .....	<b>24</b>
3.1 Smích a humor jako léčba .....	24
3.2 Humorem proti syndromu vyhoření .....	26
3.3 Význam humoru pro kvalitu života .....	27
<b>Závěr</b> .....	<b>30</b>

# Úvod

Humor je všude kolem nás, má mnoho podob a každý z nás se již v životě s humorem setkal, ať už v soukromém životě nebo i na pracovišti. A z tohoto důvodu jsem se rozhodla napsat o významu humoru v pomáhajících profesích. Přes deset let pracuji jako sociální pracovník v hospici. Vzhledem k tomu, že o hospicích stále panuje řada mýtů, málokdo by čekal, že humor je nezbytnou součástí každodenní péče o pacienty. I přesto, že jsme tak blízko smrti, humor, smích a veselost nás ani pacienty neopouští.

Cílem této bakalářské práce je popsat význam humoru v pomáhajících profesích, neboť schopnost humoru je vedle empatie jedním z obecných předpokladů pracovníků v tomto oboru. Humor - a tedy i jistá forma nadhledu - může být významným prostředkem v komunikaci v náročných situacích. V mnoha nemocničních zařízeních se soustředí pouze na zdravotní potřeby pacientů, kdežto v hospici se soustředíme i na celkové zlepšení „zbývajícího“ života, ve smyslu uspokojení potřeb sociálních, duševních a spirituálních.

První část práce věnuji definici pomáhajících profesí, základním rysům osobnosti za pomoci testu Big Five a vztahu člověka k okolnímu světu. V další části představuji humor jako ctnost, zaměřuji se na různé druhy humoru a vyzdvihuji účinky humoru či smíchu na zdraví člověka. V závěrečné části práce se soustředím na léčebný efekt smíchu, který působí jako prevence proti syndromu vyhoření a demonstruji pozitivní dopad na pacienty v hospici pomocí příběhů z praxe.

# 1 Pomáhající profese

Ať se podívám na jakoukoliv pomáhající profesi a lidi, kteří si vybrali jako své povolání pomáhat ostatním, napadá mě, že jejich zaměstnání je spíše poslání.

Všeobecně pomáhající profese představuje široký soubor nejrozličnějších povolání, které se zaměřují na pomoc druhým a zahrnují různé obory. Pro lepší představu, můžeme tuto profesi chápat jako povolání, které pomáhá zkvalitnit lidský život.

Můžeme říci, že jde o specifickou profesi, která je zaměřena na potřeby člověka a jejím hlavním cílem je pomáhat, poskytovat pomoc a podporu v různých oblastech. Tuto činnost nevykonávají jen profesionální pracovníci, ale v některých případech a organizacích i dobrovolníci. Na pomáhající profesi existuje řada pohledů, ale nemá přesně vymezenou definici.

Odborná literatura se shoduje na termínu povolání, která se zakládá na profesní pomoci druhým lidem, kteří se ocitli v těžké životní situaci.

*„Pomáhající profese představují systém, na jehož jedné straně stojí pomáhající (učitel, lékař, zdravotní sestra, sociální pracovník, psycholog, kněz) a na straně druhé ten, jemuž má být pomoci (žák, pacient, klient).“<sup>1</sup>*

Služba druhým vyžaduje určité osobní dispozice, pracovní nasazení a i ochotu přinášet oběti.

## 1.1 Osobnost pomáhajícího pracovníka, rysy a předpoklady

Základní prvek k vykonávání pomáhající povolání je vždy vztah s klientem a zapojení vlastní osobnosti a angažovanosti pracovníka. Osobnost pomáhajícího má velký vliv na kvalitu práce a následně přináší pocit uspokojení z práce a naplnění.<sup>2</sup>

I na pracovníky tohoto záslužného povolání se kladou nemalé nároky a měli by splňovat určité předpoklady, dovednosti a specifické osobnostní charakteristiky. Speciálními znalostmi a praktickými dovednostmi jsou myšleny:

---

<sup>1</sup> Géringová, J. Pomáhající profese: tvořivé záchazení s odvrácenou stranou, Praha: Triton, 2011, s. 21. ISBN 978-80-7387-394-3

<sup>2</sup> Srov. Géringová, J. Pomáhající profese, s. 25



- Inteligence – u pracovníka pomáhajících profesí se předpokládá dobrá inteligence, chuť učit se novým věcem a zdokonalovat se.
- Přitažlivost – nejen fyzický vzhled ale i chování a jednání s klientem může ovlivnit pracovní vztah.
- Důvěryhodnost – diskrétnost, spolehlivost a empatie přispívají k důvěryhodnosti pracovníka.
- Komunikační dovednosti – jsou základní předpoklady k navázání dobrého vztahu mezi pracovníkem a klientem.
- Empatie – je potřeba aby se pracovník dovedl vcítit a pochopit problematiku klienta

Další neopomíjenou charakteristikou u všech pomáhajících profesí je úcta a individuální přístup ke klientovi. Vzhledem k mé desetileté praxi v hospici, tuto vlastnost velmi upřednostňuji podobně jako schopnost empatie, která je z mé zkušenosti nejdůležitějším předpokladem pro vykonávání mé profese. Porozumění a pochopení pacienta i jeho rodiny, trpělivé a citlivé vnímání by bez přirozené emoční dovednosti nebylo možné. Proto bych se ráda u empatie ráda pozastavila.

Dle psychologického slovníku je empatie schopnost vcítit se do pocitů a jednání druhé osoby.

Vcítění neboli empatii můžeme chápat jako pochopení, porozumění pocitů a nazírání na problém očima druhého člověka. Je nezbytnou vlastností pomáhajícího, protože díky empatii pomůže pochopit, co druhý člověk cítí, co se v něm odehrává a jak situaci prožívá.

S empatií se lidé mohou narodit jako s genetickou vlastností nebo se jí lze naučit a postupně rozvíjet. Schopnost empatie je v dětském věku velmi nízká, během dospívání se poměrně rychle vyvíjí. Nejdokonalejší je až v období dospělosti a ve stáří tato schopnost empatie klesá.<sup>3</sup>

*„Tato schopnost není primárně přítomná a geneticky podmíněná. Člověk si ji osvojuje od narození nejprve v interakci s matkou či nejbližší osobou. Sociální citlivost,*

---

<sup>3</sup> Srov. Pokorný, J. Cesty k nezávislosti osobnosti, Brno-Cerm,2001, s.185. ISBN 80-7204-189-4

*míra empatie a schopnost se naučit sociální role koreluje s laskavým a podporujícím chováním rodičů – jejich empatický model příznivě ovlivňuje empatický vývoj dětí.*<sup>4</sup>

Empatie je pro část populace přirozená, ale lidé ji disponují v různé míře. Vychází z mnoho životních zkušeností a krizí, změn prostředí. Na schopnost empatie působí kontakty s lidmi jiných kultur i pracovní kontakty.<sup>5</sup>

Chápání druhého člověka je složitý proces vcítění, který se dá v systematickém tréninku rozvíjet, zejména během odborné přípravy na povolání v pomáhajících profesích.

Vzhledem k pomáhající profesi empatie představuje v humanistickém a psychoterapeutickém i poradenském přístupu jeden ze základních momentů pomáhajícího vztahu a je považována za jeden z faktorů emoční inteligence.<sup>6</sup>

S velkou emoční náloží a snahou porozumět pacientovi nebo jeho rodině se setkávám denně, představuje pro mě každodenní náplň práce. Myslím, že mou velkou výhodou je právě vrozená empatie, spontánnost a komunikační dovednosti, které mi pomáhají navázat vztah s klientem a usnadňují mi mou profesi. Záleží na situaci, někdy pomůže spontánní vlídný a chápavý pohled do očí, úsměv, držení za ruku, pohlazení nebo jen aktivní naslouchání. Z vlastní zkušenosti vím, jak naučená empatie nepůsobí věrohodně a nemůžeme pak očekávat úspěchy v sociální práci.

Např. Kopřiva představuje ideál: *„Ideálním pomáhajícím pracovníkem je prosociálně orientovaná zralá osobnost, vědomá si svého životního směřování, s příznivým a realistickým sebepojetím, osobnost bez neurotických či psychopatických rysů, s předpokladem sebereflexe vlastního rozhodování, jednání i emoci, otevřená podnětům, ochotná se sebevzdělávat i procházet pravidelnými supervizemi. Měla by mít na sebe přiměřeně vysoké nároky a snažila se stále lidsky i profesně růst a dozrávat.*“<sup>7</sup>

---

<sup>4</sup> Géringová, J. Pomáhající profese, s.74

<sup>5</sup> Srov. Pokorný, J. Cesty k nezávislosti osobnosti, s.185

<sup>6</sup> Srov. Zášková, H., Kubicová, A., Mlčák Z., Prosociální chování a jeho rozvíjení u pomáhajících profesí, Ostrava: Algorismus, 2009, ISBN 978-80-902491-1-0

<sup>7</sup> Kopřiva, K. Lidský vztah jako součást profese, Praha: Portál, 2016, s.14, ISBN 978-80-262-1147-1

Po pročitání těchto vlastností a dovedností, si představuji takového pracovníka jako superhrdinu, ale je na místě vědět, že i profesionál je jen člověk, který má nejen klady a zápory, dokonce má i své problémy a potřeby.

Obecně osobnost profesionála dělají charakterové rysy člověka, tím jak se projevuje altruismus, morálka, temperament i citlivost. Dobrým pomocníkem pro odhalení osobnosti by mohla sloužit typologie osobnosti.

## 1.2 Test Big Five Traits Model

„Big Five Traits Model“ je osobnostní test, jehož základem je pětifaktorový model osobnosti tzv. Big five – Velká pětka posuzuje pět velkých osobnostních vlastností, temperamentové dimenze, extroverzi vs. introverzi, stabilitu vs. labilitu, otevřenost vs. uzavřenost, přívětivost vs. nepřívětivost a svědomitost vs. nesvědomitost. Snahou je objektivně zjistit specifickou reakci v různých životních situacích na základě rysů a faktorů osobnosti.

Tento typologický test je celosvětově rozšířený a stal se základem velkého počtu vědeckých studií pro výzkum osobnostních typů. Vznikal postupně v předchozím století od r. 1950-1990 na základě výzkumů zaměřených na osobnostní vlastnosti. Test vychází z předpokladů, že existuje korelace mezi tím, jak se verbálně popisuje vlastní i cizí chování na straně jedné a osobnostními vlastnostmi na straně druhé.<sup>8</sup>

Provedené studie potvrdily přítomnost pěti platných osobnostních faktorů, které mohou souviset s prosociálním chováním. Faktory byly pojmenovány: extraverte, přívětivost, svědomitost, kreativita, emocionální stabilita a intelekt.<sup>9</sup>

Extraverte poukazuje na rysy lidské povahy a osobnosti, dle toho jak se člověk obrací do vlastního nitra nebo do svého okolí. Jednoduše řečeno, do jaké míry je společenský, komunikativní, družný a asertivní. Naopak osoba zdrženlivější, přemýšlivá, která si spíše vystačí s vlastními myšlenkami, se nazývá introvert. Faktor extroverze obsahuje temperamentové vlastnosti a sociální orientaci.

---

8 Srov. Hřebíčková, M. Pětifaktorový model v psychologii osobnosti, Praha: Grada, 2011, s.12, ISBN 978-80-247-3380-7

<sup>9</sup> Srov. Hřebíčková, M. Pětifaktorový model v psychologii osobnosti, s.12

Přívětivost spadá do osobnostní charakteristiky a vyjadřuje míru soucitu, empatii, spolupráci a ochotu pomáhat ostatním. Při hodnocení může nízké skóre odhalit odtažitost nebo nezdravou soutěživost. Za důležitý faktor pro pomáhající profesi se zde projeví důvěryhodnost, upřímnost a schopnost být týmový.

Svědomitost se projevuje při práci, dle toho jak je jedinec pořádný, sebedisciplinovaný a soustředěný na úkoly a povinnosti. Tento faktor rozliší naší spolehlivost nebo nedbalost. Také jestli využíváme spontánní nebo plánované rozhodování.

Kreativita může vypovídat o člověku jak je vynalézavý nebo naopak opatrný. Zdali oplývá intelektuální zvědavostí či různorodými zkušenostmi a jaký má postoj k umění a nevšedním nápadům. Stejně tak prozradí sklon k dogmatismu a tvrdohlavosti. Na kreativní osobnosti se projeví cit pro estetiku, fantazii a lze určit, do jaké míry preferuje různorodou činnost oproti rutině.

Emoční stabilita znamená odolnost na emoční stres, respektive, do jaké míry snáší osobnost stresové a složité situace. Tento faktor zjišťuje emoční stabilitu a může poznat psychicky stabilní i mírnou povahu od nejisté a málo asertivní osoby, trpící pocity strachu a obav.

Tento přístup lze využít pro určení základních rysů osobnosti a používají se celosvětově nejen v psychometrickém průzkumu ale i při výběru nových zaměstnanců, protože může být nápomocný při rozhodování přijetí, včetně o jaký druh pozice by se měl jedinec ucházet. Stejně tak výsledek testu může být použit při změně pozice u stávajících zaměstnanců nebo pro testování vlastního osobnostního profilu.

### **1.3 Vztah člověka k okolnímu světu**

Člověk se vyvíjí jako společenská bytost a vyrůstá v sociální souvislosti. Je ovlivňován prostředím, ve kterém žije a sám na své prostředí působí. V rámci vzájemné interakce s ostatními lidmi (nebo přírodou, vesmírem) se člověk nějak utváří či přetváří

své okolí, zanechává svou stopu. Ve společnosti vznikají složité vztahy a vazby. Od lidské společnosti se očekává aktivní jednání, sociální komunikace, soudržnost či pospolitost. Sociální komunikace představuje vzájemné sdělování a vyměňování informací. Díky sociální komunikaci se člověk zapojuje, integruje do společnosti. Osvojuje si sociální role, stanovuje si životní hodnoty a celkově utváří osobnost. Je tedy zřejmé, že člověk potřebuje společnost, ale je pochopitelné, že společnost by nemohla fungovat bez jedinců, kteří jí ovlivňují. Lidem bylo dáno do vínku umět se družít. „*Jakožto společenská bytost má člověk silnou tendenci vytvářet přirozená společenství – rodinu, obec a stát.*“<sup>10</sup>

„*Účelem státu je prosazování určitého univerzálního politického blaha, které je zakotveno v dodržování spravedlnosti, řádu, jakožto i nastolení blahobytu a svobody.*“<sup>11</sup> Tomu pomáhá sociální politika, která využívá různé zavedené normy, předpisy a ustanovení. Sociální politika vychází ze čtyř základních principů: Princip sociální spravedlnosti, princip sociální solidarity, princip subsidiarity a princip participace. Především princip subsidiarity (z lat. *subsidiaris* – pomocný, podpůrný) je poměrně zásadní pro osoby pracující v pomáhajících profesích. Vychází totiž z předpokladu, že stát má zajistit podmínky pro to, aby si každý člen ve společnosti, mohl v ideálním případě pomoci sám. Stát má mít funkci pouze podpůrnou a člověk by měl jednat na základě svého vlastního blaha. Hlavní myšlenka se zde tedy obrací k individualismu, což znamená, že pokud je to možné, má se člověk pokusit pomoci si sám. V dalším kroku jsou na řadě jeho rodina a blízcí a stát má tuto variantu podpořit. Tím se rozumí například, příspěvky na péči, dávky nemocenského pojištění při ošetřování člena rodiny nebo přiznání invalidního důchodu. Až na posledním místě následuje různá institucionální péče zřizována státem.<sup>12</sup> Ve všech výše uvedených oblastech se můžeme setkat s pečujícími osobami.

---

<sup>10</sup> Jankovský, J. Etika pro pomáhající profese, Praha: Triton 2003, s.82, ISBN 80-7254-329-6

<sup>11</sup> Jankovský, J. Etika pro pomáhající profese, s.82

<sup>12</sup> Krebs, V. a Durdisová, J. Sociální politika, Praha: Codex Bohemia, 19977, s.37, ISBN 978-807-3575-854

## 2 Humor jako ctnost

*„Humor je jisté vidění světa, je to umění vidět svět.“ Karel Čapek*

V této kapitole nejprve pojednáme o ctnosti obecně a následně si budeme všimnout speciální ctnosti humoru, která se nazývá eutrapelie.

### 2.1 Ctnost eutrapelie

Úsměv, smích a humor jsou příbuzní už od nepaměti a jdou společně „ruku v ruce“. Tyto lidské vlastnosti znali již staří myslitelé, kteří viděli v humoru ctnost. Nejvýznamnější představitelé, kteří se zabývali ctnostmi, byli Sokrates, Platón, Aristoteles, Aurélius Augustinus, Tomáš Akvinský apod. A co je to vlastně ctnost? Každý z uvedených filosofů vysvětluje ctnosti svým způsobem, ale „shodují se“ na definici ctnosti jako na „dobré kvalitě mysli, na základě které správně žijeme“. Sokrates se zabýval otázkami „Jak má člověk správně žít?“, moudrost považoval za nejvyšší ctnost a nevyšší dobro, které bylo současně i věděním. Platón v této filosofii pokračoval a ucelil systém ctností, jako jsou moudrost, statečnost, umírněnost a spravedlivost. Aristoteles díky ctnosti odvíjí i etiku, jejímž cílem je dosažení dobra jako účelu lidského jednání. *„Etický přístup k fenoménu smíchu a k tomu, co s ním souvisí, pochází právě z antické tradice, z Aristotelovy etiky“*.<sup>13</sup> Ten se vyjadřuje o humoru, jako o specifické mravní ctnosti ve vztahu s druhými lidmi. Ondok zmiňuje, že tento starořecký filozof byl přesvědčen o tom, že smích je něčím typicky lidským. Smát se mohou pouze lidé, nikoli zvířata a rozlišuje smích na dobrý a špatný. Aristoteles se zabývá teoretickou otázkou, co je „směšno“ a chápe ctnost jako zdatnost či odvalu, kdy je důležité najít správnou míru v životě. Zdatnost popisuje jako trvalou dispozici záměrně osvojenou nikoli geneticky predeterminovanou.<sup>14</sup> Důležité, ale i obtížné je umění smát se sobě samým. Toto se mnoho lidí musí teprve během života naučit. Podle Aristotela se i tímto

---

<sup>13</sup> Ondok, J.P. Bereme smích vážně? Svitavy: Trinitas, 2000, s.16, ISBN 80-86036-46-4

<sup>14</sup> Srov. Ondok, J.P. Bereme smích vážně? s.12-21

projevuje zmiňovaná zdatnost a nazval tuto schopnost „eutrapelií“. Výraz můžeme vyložit jako schopnost dobře (*eu*) se otáčet (*trapelein*) nebo pohybovat. Tento termín bývá překládán jako ctnost humoru. Vysmát se sám sobě vyžaduje od člověka zdravou pokoru, duševní pružnost a pravdivost vůči sobě samému. Většinou, totiž nejsme takoví, za jaké se považujeme a neumíme se podívat do vlastního nitra nebo na to nemáme odvalu. Přitom smích sobě samému je smíchem vítězným, protože nám umožňuje překonat své chyby, vysmát se jim a udržovat sebeúctu. „*Aristotelovy teorie ctností představují střed mezi dvěma extrémy: mezi nedostatkem a přemírou nějaké schopnosti. Např. štědrost je středem mezi lakomstvím (nedostatkem) a marnotratností (přemírou). U eutrapelie jde podobně na jedné straně o nedostatek humoru (u mrzouta, který se neumí smát) a na druhé straně o jeho přemíru (např. u člověka, který se směje bezdůvodně).*“<sup>15</sup>

Eutrapelie představuje uměřenost a je kritériem pro ctnost humoru. Eutrapelie je také ctností duševního odpočinku a jejím hlavním cílem je umění správně odpočívat a relaxovat. Na tuto teorii navázal i filozof a teolog Tomáš Akvinský, který také usoudil, že veselí a zábavy užíváme k odpočinku a mohou zjednat klid duše.<sup>16</sup> Schopnost eutrapelie, jako je duševní pružnost, využijeme i v neveselé konfliktní situaci, díky které zvládneme hádku obrátit ve smích, či usměrníte střetávající reakce osob. Tímto nadáním či „charismatem“ nedisponuje každý. „*Takovéto charisma by pak mělo vztah k osmeru blahoslavenství v Kristově horském kázání: Blahoslavení ti, kteří činí pokoj, neboť oni budou nazváni syny Božími. Smích je jeden z prostředků jak činit pokoj.*“<sup>17</sup> Schopnost citlivě posoudit situaci a využít tuto strategii k obrácení konfliktu můžeme nazývat uměním. Machula uvádí definici ctnosti a jejího opaku neřesti takto: Jednu „kvalitu člověka“ dělá dobrá kvalita mysli a správné žití. Tato definice zdůrazňuje dokonalost duše (ctnosti), trvalou vlastností, směřující k dokonalosti a k určitému jednání konat dobro. Opakem ctnosti je neřest (*vitium*), která je převážně trvalou vlastností, není přirozená a je „proti rozumu“. Mezi těmito extrémy musí být tzv. středová pozice, která je správnou mírou. Například hazard vs. zbabělost. Ctnost

---

<sup>15</sup> Ondok, J.P. Bereme smích vážně? s.26

<sup>16</sup> Srov. Ondok, J.P. Bereme smích vážně? s.28

<sup>17</sup> Ondok, J.P. Bereme smích vážně? s.86

statečnosti spočívá v rozumném posouzení situace a příslušnému jednání, které odpovídá zdravému úsudku a zvážení situace, zdali stojí za to, vystavovat se nějakému nebezpečí.<sup>18</sup>

## 2.2 Smích a veselost

*„Nikdy se nedozvíme, kolik dobra může způsobit jediný úsměv.“ Matka Tereza*

Projevem humoru nemusí být pouze smích, ale také úsměv a veselost. Úsměv sluší úplně každému a poukazuje na radostné vnitřní rozpoložení člověka. Úsměvem reagujeme na vtip, radostnou novinu nebo na pozdrav. Můžeme se pousmát jen nepatrně nebo naopak se usmívat od ucha k uchu. Důležitá je v tomto směru upřímnost, když se při takovém úsměvu dostaví lesk očí, zdvihnou se tváře a prozradí se vrásky kolem očí. Právě vrásky jsou typické pro spontánní smích. Úsměvem vyzařujeme pozitivní energii a v dnešní době může být jednoduchou zbraní proti stresu. Specifický úsměv může vyjadřovat také ironii nebo výsměch. Úsměv může obsahovat silný citový náboj a může znamenat pochopení a toleranci, při aktivním naslouchání. Ondok rozlišuje úsměv omluvný, odzbrojující, slibující nebo jako vyzývající k přiblížení. Může také znamenat prosbu o pomoc adresovanou druhému člověku.<sup>19</sup>

Od úsměvu je jen malinký krůček ke smíchu. Smích je jedna z mnoha mimických vlastností člověka (a vyšších primátů). Je hlasitým projevem veselí, radosti a nadšení. Smích, může zaměstnat prakticky celé tělo. Pohyby se u různých lidí liší. Nejčastěji zakloníme hlavu dozadu, vyhazujeme rukama, podupáváme, zakrýváme si obličej. Výraz tváře při smíchu zpravidla předchází zvukům. Dle prožitku se odvíjí hlasitý projev a styl smíchu. Jsou lidé s netypickými projevy smíchu. Mohou připomínat hýkajícího plnokrevníka, pokažený lesní roh, kejhající husu nebo hejno myší apod. Tyto netypické zvuky smíchu bývají velmi nápadné a mohou ve společnosti vyvolat veselí.

---

<sup>18</sup> Srov. Machula, T. Tomáš Akvinský, Otázky o ctnostech, Praha: Krystal OP, 2012, s.12, ISBN 978-80-87183-46-5

<sup>19</sup> Srov. Ondok, J.P. Bereme smích vážně? s.16



Humor, smích a veselost se navzájem aktivují a posilují. Smích je tělesná reakce. Ovlivňuje tělo, vede k fyzickému uvolnění. Smích pomáhá zbavovat se negativních emocí a nepříjemných duševních stavů. Veselost je emoční reakce, která ovlivňuje prožitky, pomáhá překonávat strach, smutek nebo hněv.<sup>20</sup>

## 2.3 Druhy humoru

*„Směšný může být každý, vtipným jen chytrý.“ Jan Werich*

Snad všichni se rádi smějeme, akorát každý máme jiný názor, co považujeme za humorné. Humor je velmi subjektivní a dle toho můžeme charakterizovat povahu člověka. Co osobnost, to jiný smysl pro humor.

Humor má mnoho podob a působí blahodárně ve všech oblastech. Pozitivně ovlivňuje zdraví a duševní pohodu člověka, dá se říct, že je nedílnou součástí lidského života.

Smích a úsměv mohou pomoci bourat bariéry a zapomenout na problémy nebo bolesti ať už fyzické či psychické.

Definice humoru není jednotná a bylo již napsáno hodně definic a teorií. Dle jedné teorie je humor *„radostný citový stav, vyvolaný komickou myšlenkou, nápadem či situací.“<sup>21</sup>*, který se i se smíchem vyvinul z pocitů a projevů triumfu, a promítnul se při evoluci člověka. *„Můžeme také říct, že humor (z lat. (h)umor – vlhkost, tekutina) je druh emoce, schopnost člověka, věci či situace, vzbudit pocit pobavení v jiném člověku a souhrn způsobů jak toto pobavení a veselí, často provázené smíchem, vyvolat. Pojem původně popisoval temperament jedince, který se podle antických představ skládal ze čtyř základních tělesných tekutin (humores).“<sup>22</sup>*

Tento dobrý rozmar nás provází odjakživa, proto je považován za součást kultury.

---

<sup>20</sup> Srov. Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, Praha: Vyšehrad, 2010, s.25, ISBN 978-80-7429-054-1

<sup>21</sup> Hartl, P.,Hartlová H. Velký psychologický slovník, Praha: Portál, 2010, s.65, ISBN 978-80-7367-686-5

<sup>22</sup> <https://cs.wikipedia.org/wiki/Humor>

Každá doba vyznává jiný druhu komiky. Ve starověku to byl satirický humor, v novověku spíše grimasy šašků a klaunů. V devatenáctém století zaujala ironie a počátku dvacátého výsměch nahradil osvobodivý smích s absurditou.<sup>23</sup>

Humor můžeme vnímat jako něco veselého, úsměvného a zábavného. Tato schopnost je silnou stránkou charakteru osobnosti, která napomáhá k pozitivnímu myšlení a k utužování mezilidských vztahů.

Budinský vyzdvihuje humor jako cestu k dobré pohodě, k pozitivní síle, která má správný vliv na organismus a je zapotřebí tuto sílu v organismu aktivizovat a podporovat. Stejně tak důležitá je přítomnost fantazie, která umožňuje pochopit a domyslet komickou situaci.<sup>24</sup>

Podle několika výzkumů se při humoru uvolňuje nahromaděné napětí nebo naopak zvyšuje pružnost myšlení i tvořivost a umožňuje se dívat na věci z různé perspektivy.<sup>25</sup>

Humor a jeho forma nadhledu, může být významným prostředkem v komunikaci při náročných situacích. Vtipná poznámka může zbourat napjaté vztahy, přinést potřebné uvolnění a díky tomu navázat žádanou spolupráci.

Můžeme tedy shrnout, že lidé se smyslem pro humor, lépe zvládají stres, jsou odolnější proti frustraci a to převážně pomocí smíchu, který působí jako určitá ochrana při zátěžových životních událostí.

Je všeobecně známo, že existuje mnoho druhů a projevů humoru. Projev humoru má základ v myšlence, je to úmyslná myšlenková komika vyjádřená pomocí řeči, kresby nebo hudebním prostředkem. Tyto prostředky se často kombinují. Nejbohatší možností vyjádření humoru je řeč a tím i nejžádanější situační humor.

*Situační humor* je hlavní podstatou veseloher, kdy je zpravidla živě vylíčena komická situace. Se situační komikou se můžeme setkat i v próze, nejčastěji čerpá z lidového humoru, bývá doplňována slovním humorem, parodií a nadsázkou.

---

<sup>23</sup> Srov. Pytlík, R. Fenomenologie humoru, Praha: Emporius, 2000, s.7, ISBN 80-86346-04-8

<sup>24</sup> Srov. Budinský, V. Zábavná humorologie a praktická humoterapie, Pardubice: Filip Trend, 2001, ISBN 80-86282-10-4

<sup>25</sup> Srov. Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.30

*Myšlenkový humor* vzniká vhodným utřebením myšlenek, zakládá si na vtipném domýšlení a pointě.

*Slovní humor* využívá k veselí jen pomocí jazykových prostředků. Nejčastěji jej nacházíme ve slovních vtipcích a žertech. Zde je slovo hlavním nástrojem k humornému účinku. Nejlépe nové humorně utvořené slovo, dvojsmyslné užití slov či využití slovní ironie.

V obecném významu má výraz vtip ekvivalent ve slovech vynalézavost, nápaditost či ostrovtip. V ústním vyprávění či v písemné podobě je vtip (lidově fór) krátká výpověď, která má za cíl pobavit adresáta. Humor obecně nese řadu znaků, jako jsou např. nesoulad, nepatřičnost nebo často spojuje zdánlivě nijak nesouvisějící oblasti. Pro lepší představivost uvedu příklad: *Host v restauraci žádá knihu přání a stížností. „Je ve vazbě,“ odpoví číšník. „Tak pana vedoucího,“ pokračuje host. „Ten také!“ ...*<sup>26</sup>

Také s oblibou ukazuje autority v komickém světle nebo může být zdrojem humoru určitá zlomyslnost a pocit převahy, kdy humor kompenzuje pocity méněcennosti. Příkladem jsou vtipy o blondýnkách.<sup>27</sup> Příklad: *Potkají se dvě blondýnky: „Včera jsem byla na těhotenském testu.“ „Vážně? A byly tam těžké otázky?“*

*Černý humor* využívá smutné až tragické situace, které samy o sobě komické nejsou. Přestože jejich kontext bývá většinou vážný, tento styl humoru může pomoci k uvolnění napětí a nahromaděného stresu. Např. *Pacient: „Nemohu se rozhodnout mezi operací a smrtí.“ Doktor: „S trochou štěstí můžete mít oboje...“*

*Satirický humor*: Satira humorně kritizuje většinou společenské jevy, lidské vlastnosti nebo vztahy. Někdy útočí, vysmívá se a odsuzuje s použitím sarkasmu.

---

<sup>26</sup> Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.31

<sup>27</sup> Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.32

## 2.4 Zdravý humor, zdravá nátura

Co o nás může humor prozradit? Humor můžeme rozdělit do čtyř kategorií, dle toho jaký typ humoru člověk používá. Lidé, kteří mají smysl pro humor, používají některých z těchto čtyř základních typů. Humor sdružující, sebepodporující, sebezraňující či agresivní. Dle toho, jaký humor nejčastěji používáme, se o nás ostatní lidé mohou něco dozvědět. První dva typy humoru jsou dle odborníků označovány za „zdravé“, zbylé dva za „nezdravé“. Borecký poukazuje na to, že používání různých druhů humoru svědčí o naší inteligenci, sebevědomí nebo schopnosti navazovat vztahy.

28

*Sdružující humor* rozesměje a baví ostatní neškodnými vtipy. Cílem je sblížovat lidi, posilovat mezilidské vztahy, vytvářet pocit štěstí, klidu a pohody.

Vtipný pohled na život používá *sebepodporující humor*, který podporuje samotného „komika“ nebo své okolí. Výborným příkladem tohoto umění byl pan Vladimír Menšík, kterému nedělalo problém najít humor i ve stresujících či náročných situacích. Smíchem se uměl vypořádat i s nepřízní osudu, aniž by někoho zahltit negativními emocemi.

Myslím, že skoro každý měl ve škole tzv. třídní baviče. Právě tito lidé často používají *sebezraňující humor*. Mají snahu pobavit ostatní na svůj vlastní účet, aby získali jejich pozornost nebo náklonnost. Tento styl humoru může vzbuzovat ve společnosti i sympatie, ale není zrovna nejzdravější. Podle psychologů ho používají právě oběti šikany, které se snaží vyhnout útoku tím, že poníží sami sebe dřív, než to udělají jiní. Bavič tak skrývá skutečné emoce před sebou samým i před ostatními.

Za druhý nezdravý humor se označuje *agresivní*. Záměrem agresivního humoru je znevážení a ponížení ostatních tím, že si někdo z někoho záměrně utahuje, popř. s ním manipuluje. Tento humor může být i rasisticky zaměřený. Jistě se najdou lidé, kterým přijde útočný humor zábavný, někteří se smějí ale jen proto, aby nedali znát vyvolané nepříjemné pocity.

---

<sup>28</sup> Srov. Borecký V., Teorie komiky, Praha: Hynek, 2000, s.103, ISBN 80-86202-65-8

Každý člověk kombinuje tyto styly humoru a mohou vypovídat o jeho osobnosti v souvislosti s pěti hlavními osobnostními rysy, viz Big Five. Několik srovnávacích výzkumů zjišťovaly propojenost mezi osobností a smyslem pro humor. Constantin Y. Plessen a kol. provedl v roce 2019 metaanalýzu, kde zjišťoval korelaci mezi čtyřmi styly humoru a hlavními osobnostními rysy. V metaanalýze shromáždily výsledky z 24 studií, která shromažďovala 11791 osob. Výzkum došel k závěru, že sdružující a sebepodporující humor pozitivně korelovaly s extrovertní osobností, přívětivostí či otevřeností novým zkušenostem. Dále se ukázalo, že přátelští lidé nevyhledávají útočný styl humoru a nemají za potřebí vtipkování na úkor druhých.<sup>29</sup>

Naopak lidé s menší emoční odolností, používá „zdravý způsob humoru“ velmi málo, nebo neví, jak ho správně využít. Jak už jsem zmiňovala, tyto lidé bývají úzkostní, depresivní, zranitelní a mohou se stávat obětí patologického chování. Průzkum také prozradil, že lidé se sebezraňujícím humorem jsou k sobě kritičtí, co se týká jejich fyzického vzhledu, ale se nebojí zasmát sami sobě ani nemají problém navazovat intimní vztahy.

Z analýzy bylo také zjištěno, že lidé, kteří nepoužívají sebezraňující humor a kombinují všechny ostatní styly humoru, jsou velmi inteligentní. Je zřejmé, že člověk musí být poměrně chytrý, aby vymyslel a používal vtipný humor a také, abych chápal humor ostatních.

Není tedy překvapením, že lidé s agresivním stylem humoru nevykazují příliš dobré vlastnosti. Projevuje se u nich panovačnost, dominantnost, malá empatie a laskavost. I když jsou jistě na dobré inteligentní úrovni, možná u těchto lidí převládá vlastní nejistota.

Z výzkumů lze usoudit, že lidské vlastnosti, osobnost a smysl pro humor, jsou velmi propojeni. A může být příhodné, všimnout si u druhých, jaký styl humoru používají, protože může hrát i značnou roli při výběru partnera.

---

<sup>29</sup> Srov. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919306087>

## 2.5 Pozitivní psychologie

V dnešní uspěchané době často zapomínáme na známé a pravdivé přísloví „veselá mysl půl zdraví“. Pojem pozitivní psychologie možná dokáže v některých lidech vyvolat ironický úsměv ve tváři. Nebo mohou myšlenky sklouznout k představám o návodu k úspěchu či „receptu ke štěstí“. Je na každém z nás, jak si posilovat pozitivní mysl, ale tato „novodobá věda“ je určitě přínosem pro společnost. Pozitivní psychologie se stala aktuálním trendem v oblasti psychologie. Vychází z pevných vědeckých základů a dosavadních poznatků z psychologie, snaží se doplnit celkový obraz psychiky. Tato věda se zaměřuje především na kvalitu života, životní spokojenost a pozitivní emoce, jako je radost, štěstí, láska i naděje. I Křivohlavý zkoumá také pozitivní vlastnosti a rysy osobnosti (optimismus, svědomitost, smysl pro humor).<sup>30</sup> „Badatelé se v současné době věnují rozličným tématům, ať již z emocionální a kognitivní oblasti (význam pozitivních emocí, moudrost, touha po poznání, tvořivost, cílevědomost), z oblasti zvládání náročných životních situací (otázka smysluplnosti života, spiritualita, pokora) nebo z oblasti sociální psychologie – soucítění, odpuštění a smířování či empatie.“<sup>31</sup> Vzhledem o zvyšující zájem o poznatky z pozitivní psychologie jsou prováděny výzkumy, studie a analýzy. Dle Slezáčkové přinesla zajímavé výsledky mezinárodní studie Barometr naděje, která se snažila posoudit souvislosti životní spokojenosti, naděje a dalších pozitivních elementů občanů České republiky. Analýza naznačuje, že optimističtější lidé mají lepší kvalitu mezilidských vztahů, vnímají svůj život jako smysluplný a do budoucna hledí s nadějí a optimismem. Tím pádem jsou celkově radostnější, spokojenější i zdravější. Tito lidé se snaží pomáhat druhým a jsou zapojeni do dobrovolnictví. Oproti tomu osoby, u kterých převažuje pesimistický postoj k sobě i k okolí, patří mezi nespokojené občany, provází je převážně špatná nálada, nenacházejí smysl života a mají horší zdravotní stav.<sup>32</sup>

Pozitivní psychologie neposkytuje návody ke štěstí ani nezaručuje okamžité úspěchy, pomáhá jen optimisticky zvládat všední život s pomocí několika doporučením:

---

<sup>30</sup> Srov. Křivohlavý, J. Pozitivní psychologie, Praha: Portál, 2004, s.9, ISBN 80-7178835-x

<sup>31</sup> Slezáčková, A. Pozitivní psychologie – věda o štěstí, 2017, s. 35-39, ISBN 978-80-214-5516-0

<sup>32</sup> Srov. Slezáčková, A. Pozitivní psychologie, s. 35-39

- *„Pokusme se méně trápit tím, co nemáme nebo s tím, co nemůžeme změnit.*
- *Zkusme více ocenit a být vděční za všechno to, čeho se nám dostává.*
- *Kdykoli je to možné a účelné, zaměřme svou pozornost na pozitivní stránky života, všimněme si toho dobra kolem nás i v nás.*
- *Vychutnávejme si šťastné okamžiky života, soustředme se na ně a plně je prožijme, ať si je později můžeme lépe vybavit z paměti a opakovaně se z nich těšit.*
- *Odpouštějme sobě i druhým. Nikdy není pozdě udělat krok ke smíření.*
- *Položme si občas otázku, oč nám v životě skutečně jde, jaké jsou naše hodnoty, priority a co nám dává smysl, a pokusme se, žít v souladu s nimi,*
- *Budme v kontaktu s něčím Vyšším, co nás přesahuje.“<sup>33</sup>*

Optimismus a kladné emoce rozšiřují náš repertoár myšlení a činností, posilují tvořivost a pomáhají k lepší kvalitě mezilidských vztahů. Právě proto se v pomáhajících profesích setkáváme s optimistickými a empatickými pracovníky, kteří díky pozitivnímu nadhledu i myšlení efektivně zvládají a řeší nepříznivé životní situace. Někdy je obtížné udržet si duševní pohodu a zdraví, ale pokud se neuskutečňuje na úkor druhých lidí a snažíme se o štěstí a vlastní pohodu, vrací se nám to v práci i v životě jako takovém a odráží se to v celé společnosti.

---

<sup>33</sup> Slezáčková, A. Pozitivní psychologie, s.35-39

## 3 Role humoru v pomáhajících profesích

*„Když se tomu dokážeš zasmát, dokážeš to i přežít.“ Bill Cosby*

Stejně jako se nezapomíná na empatii, má nezaměnitelné místo i schopnost humoru, který je jedním z obecných předpokladů pomáhajícího pracovníka. Humor může být metodou, díky které lze zlepšit život klientům (pacientům) nebo pečujících. Pro pomáhající pracovníky humor může představovat prevenci proti syndromu vyhoření.

### 3.1 Smích a humor jako léčba

Ráda se přikláním ke známému přísloví: *„Jednou se zasmát pomáhá víc, nežli třikrát vzít medicínu“*. Je prokázáný blahodárny účinek humoru na tělu i duši. Uvolňuje napětí, usnadňuje komunikaci, zlepšuje vztahy mezi lidmi. Značné výsledky přináší delší dobu i ve zdravotnictví. Například už starší vojenští lékaři věděli, že rány vojáků po vyhrané bitvě se hojí rychleji. Smích má totiž blízko k optimismu i naději a snižuje negativní účinky stresu. Nešpor popisuje účinky smíchu v celém lidském organismu.

Smích a imunitní systém: Při výzkumu vlivu humoru na imunitní systém bylo zjištěno, že smích posiluje imunitu, zvyšuje odolnost vůči infekcím či nádorům.

Smích mírní bolesti: Z výzkumů se ukázalo, že smích opravdu mírní bolest. Díky humoru se uvolňují endorfiny, které mají analgetický účinek a také díky odvedené pozornosti od negativních emocí, tím i od bolesti. Smíchem se může u chronických pacientů snížit spotřeba léků proti bolesti.<sup>34</sup>

Smích můžeme vnímat i jako cvičení, protože vydatný smích procvičuje bránci, dýchací systém, srdce a prokrvují a aktivují se svaly, které se na smíchu podílejí. *„Někteří lékaři dokonce hovoří o tzv. vnitřním joggingu. Podle výzkumníků na americké univerzitě vedl dvacetivteřinový vydatný smích ke zdvojnásobení tepové*

---

<sup>34</sup> Srov. Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.60



*frekvence ještě minutu po jeho skončení“.*<sup>35</sup> Vlivem smíchu nastává i svalové uvolnění, které probíhá ve dvou stadiích. Zajímavé je zjištění, že během smíchu se uvolňují svaly, které se na smíchu nepodílejí, po skončení i ty, které byly při smíchu aktivovány. Svalové uvolnění přetrvává ještě dlouho po smíchu a je přirovnáváno k uvolnění po masáži ne-li více. Evidentní pozitivní účinek smíchu se projevuje i na dýchání a krevním oběhu. *„Plíce se zbavují podstatně většího objemu vzduchu než za normálních okolností. To může být zvláště prospěšné pro některé lidi s onemocněním dýchacího systému.“*<sup>36</sup> Díky lepšímu prokrvení svalů nastává i zvýšená tepová frekvence a zlepši se prokrvení celého těla. Smích tedy posiluje i krevní oběh.

Pro lidi, kteří dbají i na svůj vzhled je potěšující zprávou, že humor má dobré uplatnění i v kosmetice. Při vydatném smíchu se zapojují i obličejové svaly, tímto se lépe prokrví a což pleti prospívá. Mimo to je zřejmé, že usměvavý člověk bývá přitažlivější. Dále Nešpor vyzdvihuje příznivé účinky smíchu i na psychice. Humor nejen působí potěšení na duši, ale mírní hněv, úzkost, deprese. Zvyšuje sebedůvěru, podporuje tvořivost a schopnost řešit problémy. Díky smíchu člověk dokáže vnímat své problémy i z jiné stránky a s větším nadhledem. *„Léčba smíchem a komikou dostala dokonce své jméno a nazývá se gelototerapie. Zejména ve Spojených státech se na tento způsob léčby specializují někteří psychologové i celé instituce.“*<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.54

<sup>36</sup> Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.55

<sup>37</sup> Nešpor, K. Léčivá moc smíchu, s.66

## 3.2 Humorem proti syndromu vyhoření

Syndrom vyhoření je obecně známý jev. Zpravidla nepřichází náhle, ale může se rozvíjet plíživě, následkem dlouhodobého stresu, emočního, fyzického a psychického vyčerpání. Dle Jankovského, syndrom vyhoření představuje soubor příznaků projevující se ztrátou elánu, radosti ze života a dochází k postupné stagnaci až rezignaci. Nejvíce ohroženi jsou pracovníci pomáhajících profesí, ti kteří přímo pracují s lidmi a jsou dlouhodobě nasazeni pro druhé. U těchto profesí se vyčerpání může projevat ubýváním energie a zdravého nadšení nebo přímo ztrátou zájmu o práci.<sup>38</sup> Účinný a nenahraditelný recept, který předchází vyhoření je prevence. Každý člověk je jiný a pomáhá mu k pozitivnímu myšlení něco jiného. Někomu pomáhá „pročistit si hlavu“ manuální prací nebo sportem, druhému zase celkové zklidnění organismu při čtení, poslouchání hudby nebo se „bezdrátově nabíjí“ pobytem v přírodě. Významnou prevencí je také humor, který může být nápomocný při stresových situacích. Jak uvádí Honzák, smích je všelék a má kouzelnou moc. *„Smích je vedle lásky jedním z nejvzácnějších darů, které jsme dostali“*.<sup>39</sup> Humor obecně zlepšuje naladění, posiluje sebedůvěru a vyvolává optimistické postoje. Vede k oživení pozornosti a přívalu energie. Proto je schopnost humoru u pomáhajícího pracovníka velkou předností. Přináší pro pečující úlevu nebo je podpůrným prostředkem, jak zvládnout náročnou činnost, péči či profesi. Díky smíchu se lidé sblížují a vytváří si mezi sebou sounáležitost. *„Už první úsměv vstříc člověku je něco jako podání ruky, jako nabídka a výzva k možnému přátelství.“*<sup>40</sup> Podle Honzáka humor posiluje sebekázeň, boří bariéry (i jazykové) mezi lidmi a zlepšuje komunikaci. *„Smích odstraňuje symptomy stresu tím, že brzdí výdej stresových hormonů a naopak vede k produkci mozkových opioidů, které zklidňují, usnadňují sociální kontakt a posilují pečovatelské tendence, také ale*

---

<sup>38</sup> Srov. Jankovský, J. Etika pro pomáhající profese, s.158

<sup>39</sup> Honzák, R. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, Praha: Vyšehrad 2013, s.163, ISBN 978-80-7429-331-3

<sup>40</sup> Ondok, J.P. Bereme smích vážně? s.20

*usnadňuje schopnost odpuštění, jak druhým, tak i sobě, tedy všechny projevy, které jsou pravým opakem poplachové reakce (boj nebo útek)“<sup>41</sup>*

### **3.3 Význam humoru pro kvalitu života**

Smích, humor a veselost mají osvobodivou a terapeutickou sílu. Mohou zjevně zlepšit i kvalitu života. Již starověký Hippokratés věděl o dvojitým účinku této ctnosti. Jednak díky humoru léčit nemoci, navracet zdraví člověku a za druhé, udržovat duševní zdraví prevencí díky harmonickému způsobu života. Právě smích a smysl pro humor mohou mít pro život důležitý význam. Ve své praxi se setkávám s pacienty, kteří se stydí za svou imobilitu, nesamostatnost či za nepříjemné projevy se nemoci. Stejně jak popisuje Ondok, lidé mohou mít pocit trapnosti, mají strach, že budou předmětem výsměchu nebo pohrdání. Toto napětí vede až k duševní nevolnosti. V těchto případech humor velmi pozitivně naladí obě stany (pečující i opečovávaného), smích působí jako katarze, která uvolňuje napětí, vnitřní bloky a potlačené emoce.<sup>42</sup> Humor se musí využívat citlivě a s rozmyslem. Neagresivní humor lze použít skoro kdykoli a pokud druhá osoba odpoví podobně, je navázán kontakt. Díky pozitivnímu přístupu si pracovníci mohou dovolit potřebný nadhled, při práci používají lehkost a vnesou do ní více improvizace. To kladně hodnotí i naši pacienti v hospici, kteří nechtějí zachmuřené sestřičky, ale usměvavé a chápavé profesionálky. Hospic totiž není jen „domem smutku“, nýbrž místo kde se setkáte i s radostí, laskavostí, úsměvem a humorem. Snažíme se pro pacienty naplnit jejich dny životem a poskytnout vysokou kvalitu života do jeho přirozeného konce.

Hospic je speciální zdravotnicko-sociální zařízení, které pečuje o pacienty v terminální fázi onemocnění. Na hospic můžeme také nahlížet, jako na „komplexní jednotkou intenzivní péče pro umírající“. Poskytuje paliativní péči těm, u nichž medicína vyčerpala všechny své možnosti, ale nemoc pacienta ohrožuje na životě. Slovo paliativní se odvozuje od latinského slova „*pallium*“, což můžeme přeložit jako

---

<sup>41</sup> Honzák, R. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření, s.164

<sup>42</sup> Srov. Ondok, J.P. Bereme smích vážně?, s.85

rouška či plášť, tzv. hojivé krytí. Paliativní péče se poskytuje nemocnému, který trpí nevléčitelným onemocněním. Jejím hlavním cílem je celková péče o pacienta, tišení bolesti, zmírnění tělesných a duševních strádání. Vychází převážně z individuálních přání a potřeb pacientů. Tato péče se zaměřuje na zvyšování kvality života pacientů, neodvrací se o nevléčitelně nemocných, ale chrání jejich důstojnost. Prioritou hospicové péče je co nejdříve odstranit či omezit projevy onemocnění a přitom nezapomínat na Svatošové čtyřrozměrné zdraví člověka, které vyžaduje svou péči (fyzická část zdraví, psychická, sociální a spirituální).<sup>43</sup> Hospic je tedy místem, kde je odborně léčena bolest těla i duše. Jak uvádí Huneš, v hospici bývá život delší i hezčí než bylo očekáváno. Kde někdy tečou slzy, mnohdy však jsou to slzy z radosti usmíření.<sup>44</sup> Pacientům necháváme zdravou míru naděje. Pro každého pacienta představuje něco jiného, ale díky naději se i v hospici můžeme setkávat s úsměvem a humorem. Jsou situace či momenty, kdy je výhodné dát smíchu prostor, mimo to humor je dobrý spojenec k úspěšnému smířování s nepříznivou prognózou nemoci. Hospic je i místem radosti, kde se ordinuje pacientům či zaměstnancům vitamin L = vitamin lidskosti. Ztotožňuji se s výrokem, paní Šárky Horákové Maixnerové, která pronesla: „*Humor hodně pomáhá a je velký omyl si myslet, že kolem umírajícího musíte tiše našlapovat a držet pietu. Člověk chce zůstat sám sebou a netouží po žádném patosu.*“<sup>45</sup>

Naši pacienti chtějí žít, mají humor sobě vlastní a dokážou si ze své situace dělat legraci. A rozhodně nechtějí, abychom u nich byli smutní. Naopak nás někdy i povzbuzují a to je přeci krásné.

*„Pojďme nahlédnout do hospicového světa, je hezčí, radostnější, bezbolestnější i veselejší, než si možná myslíte.“*<sup>46</sup>

Smích a příběh jsou velcí přátelé. Pár příběhů z hospice, jsou toho důkazem.<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> Srov. Svatošová, M. Hospice a umění doprovázet, Praha: Ecce Homo, 1995, s.16, ISBN 80-902049-0-2

<sup>44</sup> Srov. Huneš, R. Vinnetou se chce bratřit, 2017, Hospic sv. Jana N. Neumanna, s.4, ISBN 978-80-904587-8-9

<sup>45</sup> [www.idnes.cz/onadnes/vztahy/sarka-horakova-dokument-zivot-se-smrti](http://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/sarka-horakova-dokument-zivot-se-smrti).

<sup>46</sup> Huneš, R. Vinnetou se chce bratřit, s. 7

<sup>47</sup> Příběhy byly převzaty z knižičky skutečných příběhů z Hospice sv. Jana Neumanna v Prachaticích „Vinnetou se chce bratřit“.

Ve tři ráno zazvonil pacient na sestru. „Pane profesore, co byste potřeboval?“ „Přines mi index.“

Za týden má přijet natáčet televize. Chtějí hovořit i s pacienty. Sestra se ptá jedné pacientky, zda by byla ochotná se na natáčení podílet, a napadlo jí, že by zrovna ona mohla říct něco zajímavého. „Sestřičko, ale já jsem vás vůbec nenapadla!“

Pacient volá z pokoje do ztichlé večerní chodby: „Haló, je tu někdo živý?“

Paní N. měla vzhledem ke své nemoci velké obtíže při polykání a byla velmi kachektická. Dostávala tedy převážně tekutou výživu. Vyzkoušely se snad všechny příchutě nutridrinků, ale žádné jí nechutnaly. Až jednou si ochutila tento vyživující drink rumem... Pacientka byla v hospici ještě asi dva roky...

Rodina pacienta pana V. si přála intenzivnější rehabilitaci a doufala k návratu jeho mobility. Vše, co jsme mohli poskytnout, bylo pro rodinu nedostačující. Pacient dostal novou speciální polohovací postel. Manželka ho polohovala velmi intenzivně a zkoušela nové polohy. V momentě, kdy měl pan V. všechny části těla jiným směrem, nastal výpadek proudu z důvodu bouřky. Asi po půl hodině této náročné polohy, se povedlo obnovit zdroj. Manželka pacienta pronesla: „Myslím, že pro dnešek bylo rehabilitace dostatek.“

Láska a humor pomáhají!

*„ V životě jsou jen dvě věci skutečné: smrt a smích. To první nezměníme, proto bychom se měli snažit si udržet to druhé.“ John F. Kennedy*

## Závěr

Cílem práce bylo přiblížit, že humor je velmi důležitou součástí našich každodenních interakcí, protože posiluje sociální vazby mezi lidmi. Je nenahraditelným společníkem během dobrých i špatných časů, zvláště se nám to potvrzuje v současnosti, kdy naše životy jsou významně ovlivněny covidovou pandemií. Úsměv je prvním krokem k prolomení bariér, navázání kontaktu a je účinnou zbraní proti strachu a stresu.

Doložené výzkumy v oblasti humoru uvádí, že je nezbytné umět humor správně používat v jednotlivých situacích. Lidé mají odlišné preference, jaký styl humoru používají. Je zřejmé, že osoby v pomáhajících profesích používají „zdravý humor“ tj. sebepodporující a sdružující. Umějí se lépe vcítit do druhých a myslím, že tato vlastnost je klíčová pro výkon této profese, vzhledem k tomu, že další nezbytnou vlastností je ochota pomáhat a obětovat se pro ostatní, což obnáší vysoké pracovní nasazení. Tito odborníci by měli věnovat čas duševní hygieně, která slouží k udržení zdravé mysli, a dovolím si poznamenat, že pro pracovníky hospiců toto platí dvojnásob.

A co takhle “ordinovat” v hospici ještě více smíchu? Pomohlo by nám v této nelehké době objevit v nás více “bavičů”, kteří by pomohli nejenom pacientům překonat strach, bolest a vyrovnat se s nepřízní osudu?

Mým snem by bylo potkat v hospici někoho, kdo by potěšil jako Vladimír Menšík, někoho, kdo by předával moudrost a smích jako Jan Werich, někoho, kdo by vyprávěl příběhy jako Miroslav Donutil nebo někoho, kdo by pobavil jako Vlasta Burian.

Souhlasím s tím, že humor a nadhled zlepšují lidskou komunikaci, stmelují rodiny, jsou účinnou prevencí syndromu vyhoření, posilují pracovní týmy a přispívají k vyšší kvalitě života všech zúčastněných. Již 15 minut smíchu denně stačí k zachování dobrého zdraví. Humor je s naším životem neodmyslitelně spjat a má v něm pevné místo již po staletí.

*„Nejkrásnější hudba je lidský smích.“ Jan Werich*

## Seznam použité literatury a dalších informačních zdrojů:

1. AKVINSKÝ, Tomáš. *Otázky o ctnostech I: o ctnostech obecně*. Přeložil Tomáš MACHULA. Praha: Krystal OP, 2012. Aquinata. ISBN 978-80-87183-46-5.
2. BORECKÝ, Vladimír. *Teorie komiky*. Praha: Hynek, 2000. Dílna (Hynek). ISBN 80-86202-65-8.
3. BUDINSKÝ, Václav. *Zábavná humorologie a praktická humoroterapie*. Pardubice: Filip Trend, 2001. ISBN 80-86282-10-4.
4. GÉRINGOVÁ, Jitka. *Pomáhající profese: tvořivé zacházení s odvrácenou stranou*. Praha: Triton, 2011. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-394-3.
5. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
6. HONZÁK, Radkin. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření*. Praha: Vyšehrad, 2013. ISBN 978-80-7429-331-3.
7. HŘEBÍČKOVÁ, Martina. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti: přístupy, diagnostika, uplatnění*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3380-7.
8. HUNEŠ, R. *Vinnetou se chce bratřit*, 2017, Hospic sv. Jana N. Neumanna, ISBN 978-80-904587-8-9
9. JANKOVSKÝ, Jiří. *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton, 2003. ISBN 80-7254-329-6.
10. KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1147-1.
11. KREBS, Vojtěch a Jaroslava DURDISOVÁ. *Sociální politika*. Praha: Codex Bohemia, 1997-. ISBN 978-807-3575-854.
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178835-x.
13. NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova*. 4., rozš. vyd. V Praze: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7429-054-1.
14. ONDOK, Josef Petr. *Bereme smích vážně?*. Svitavy: Trinitas, 2000. Studie teologické fakulty Jihočeské univerzity (Trinitas). ISBN 80-86036-46-4.

15. POKORNÝ, Jiří. *Cesty k nezávislosti osobnosti*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001. ISBN 80-7204-189-4.
16. PYTLÍK, Radko. *Fenomenologie humoru, aneb, Jak filozofovat smíchem*. [Praha]: Emporius, 2000. ISBN 80-86346-04-8.
17. SVATOŠOVÁ, Marie. *Hospice a umění doprovázet*, Praha : Ecce Homo, 1995, s.16, ISBN 978-80-904587-8-9
18. ZÁŠKODNÁ, Helena, Alina KUBICOVÁ a Zdeněk MLČÁK. *Prosociální chování a jeho rozvíjení u pomáhajících profesí*. Ostrava: Algoritmus, 2009. ISBN 978-80-902491-1-0.

Internetové zdroje:

1. Slezačková, Alena. *Pozitivní psychologie – věda o štěstí*. In: *Štěstí – muška jenom zlatá!* [online]. Vysoké učení technické v Brně, Institut celoživotního vzdělávání, 2017, s. 35-39 [cit. 2021-03-29]. ISBN 978-80-214-5516-0. Dostupné z: doi:10.13164/conf.smjz.2015.2
2. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886919306087>
3. <http://www.idnes.cz/onadnes/vztahy/sarka-horakova-dokument-zivot-se-smrti>
4. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Humor>