

# Na vse štiri in blejati!

Mateja Gruden



Čepim na vseh štirih in ... blejam. Kakor ovca. In ker so ovce čredna bitjeca, blejam v dvoje – strmim v popolno neznanko, ki mi bleja nazaj. Pri čemer se vsak beee izpoje v grmeč krohot. Da ne bo pomote: evolucijsko samoponižanje je povsem utemeljeno; sem namreč sredi smejalne seanse. Kajti smeh je pol zdravja, kajneda, in to bi moralo povsem upravičiti navidezno bizarnost situacije.

Leta 1995 je indijski zdravnik Madan Kataria v Bombaju ustanovil prvi smejalni klub. Zamisel je temeljila na šalah; vsak izmed udeležencev je stopil v krog, ki so ga sklenili zbrani, in povedal smešnico. »A vsaka šala ni za vsakogar, smisel za humor se razlikuje od človeka do človeka, odvisen je tudi od starosti, denimo, poleg tega veliko šal koga smeši in so torej potencialno žaljive. Zato se je Kataria domislil smeha brez razloga. Naši možgani namreč ne prepoznavajo razlike med spontanim in prisiljenim smehom,« pojasni Saša Tasevski iz Ljubljane, (za zdaj) ena redkih v Sloveniji, ki prireja smejalna srečanja oziroma joga smeha. Zamisel za smeh brez razloga je Katariajeva žena namreč dopolnila s sprostilnimi in dihalnimi vajami in tako je nastala joga smeha. (Da so možgani tako trapasti, da ne dojamejo ločnice med naravnim in umetnim smehom, me sicer močno preseneti; kdo ve, kako jih je še mogoče ukaniti!)

Saša pove, da je joga v konceptu, ki ga razvija, malo. »V Španiji, kjer sem živela deset let, temu niti ne pravijo joga, ampak samo smejalna srečanja.«

## Posnemanje Jokerja

No, sicer smeh brez razloga ni povsem brez razloga. Že v drugi polovici 19. stoletja so potrdili, da je zdravljen, pove Saša – ko je neki neozdravljivo bolan zdravnik začel na sebi poskusno izvajati smejalno terapijo. Pokazala se je za učinkovito. »To je sprožilo raziskave o učinkih smeha na človeka in odkrili so, da zmanjšuje možnost kapi, uravnava krvni tlak, čisti kri ... in nasploh krepi imunski sistem.« Pozneje so dognali, da ne vpliva blagodejno le na telo, ampak tudi na psiho; tako lahko smeh blaži depresijo, agresijo, krepi samozavest ... Zares zdravnih naj bi bilo vsaj deset minut smeha na dan. Recimo, da spimo zdravih osem ur, torej imamo 16 ur časa za smeh (ali bolje 15, ker moramo odšteti še jutranjo uro). V tem času pa menda zmoremo napaberkovati sekunde in minute s smehom in smehljaji? Poleg tega – še dobro, da so možgani neumni – lahko samo ustnice upogibamo v grimaso in hodimo po svetu kot Batmanov Joker.

## Novinarka? Hahahahaha!

V sobici v stanovanjski hiši v Vižmarjah se zberemo sami neznanci. Sedem nas je, dva moška in dve mami z otroki, kajti tudi ti so dobro-

došli na srečanjih, pove Saša. (Zdelo se mi je, da smo najmlajšega, kakšno dobro leto starega, v začetku z gromovitimi salvami smeha malce splašili.) Slabo uro se bomo smejali. Recimo tako, kot smo nekdanje osnovnošolskih pevskih vajah ogrevali glasilke z *la-la-la* in *le-le-le*, skratka, s samoglasniki, z njimi pritisnemo tudi na

je zakadil, bodisi da je zrel za takojšnjo institucionalizacijo. Če bi mu polico polzele debele solze in bi hlipal, bi v večini bržkone porajal sočutje, nihče pa ne bi pomislil, da človek potrebuje psihiatrično oskrbo. Čudno, ne? Pozitivno je družbeno sprejemljivo zgolj v določenih pogojih, negativno pa ne. Ali če povzamem kulturni



Fotografiji Roman Šipič

Možgani sploh ne prepoznajo razlike med spontanim in narejenim smehom!



V družbi se smeh lažje sproži.

smejalne spodbujevalce. Aaaaaa ... hahaha! Uuuuu ... huhuhu! Pri čemer se med izpuščanjem glasov sklanjamo in priklonjeni odkrohotamo kiti-co. Potem se vsakdo od nas predstavi, pove ime in priimek ter izobrazbo oziroma poklic. Ker je vse to najboljši razlog za smeh, se vsi po vrsti glasno smejimo sebi in drug drugim. Samo res – glede na to, da naj bi joga smeha med drugim krepila samozavest ... Še Seinfeld se mora potruditi, da spravi občinstvo v smeh, tukaj pa izustiš le ime in poklic, pa si že smešen. Po drugi strani ni treba hliniti, da ti je kakšna šala zabavna, da ne bi užalil pripovedovalca, ali pa se bati, da je tvoj IQ dramatično pod povprečno ravno, ker je očitno edini v družbi ne razumeš.

»Skupinska dinamika ima tudi svoj čar. V družbi smeh lažje sprožiš. Pa tudi nalezljiv je. Če se nekdo smeje, ni šans, da se ne bi začel še ti!« je prepričana Saša. Poleg tega je pomirjujoče, če se s tabo v prazno smejijo še drugi; pomislite, kaj bi vas prešinilo, če bi vam sredi Ljubljane prišel naproti neznanec, ki bi se glasno krohotal – sam s sabo. Stavim, da bi vas vsaj polovica pomislila bodisi na to, da se

Štoparski vodnik po galaksiji: »S tem planetom je – bolje rečeno, je bilo – nekaj narobe; večina ljudi na njem je bila večinoma nesrečna.« Verjetno bo to to, in ker se je tisto dekle v kavarni prepozno domislilo, kako bi lahko postal svet prijazen in srečen, je še dandanes tako.

## V katerem bizarnem filmu sem?

Sicer pa si v bistvu ves čas, še posebno ko blejaš ali ko voziš v dvoje motorček, ki ga poganja smeh, najbolj smešen sam sebi. Vseskozi se sprašuješ, v katerem bizarnem filmu si se znašel. (Pravzaprav te to vprašajo tudi prijatelji, ko jim pozneje v javnosti demonstriraš nekaj vaj. Se mi zdi, da so se malce v sramu ozirali na okoli.) Ampak sebi se še najlažje smeješ brez slabe vesti. Še užališ se lahko brez posledic (razen kakopak, če se med sabo sprejo vsi egi ali alteregi, če se jih preveč gnete pod eno streho). Sploh pa: »Just remember that the last laugh is on you!« Zapomni si, zadnji smeh je na tvoj račun! (Avtorstvo: večno vrhunski Monty Python.) Še posebno če račun izstaviš sam!