

Humor a pozitivní přístup k životu

Výchozí text:

„Do blankytně modrounkého celofánu humoru lze zabalit ztrápené a krvavé součástky denních starostí.“
(Bohumil Hrabal)

Zadání: úvahový text o roli humoru a pozitivnímu přístupu v našich životech

Klára Pejchlová

Skutečnost, že jsou Češi povahou Švejkové, je obecně známá i za hranicemi naší země. Neznamená to však, že by ostatní národy neměly smysl pro humor. My jsme ale zkrátka v satíře a komedii mistři. A proč vlastně pozitivní přístup k životu může čas, který nám byl na tomto světě dán, zpříjemnit?

Humorem často zlehčujeme tíživá témata, která na nás svou vahou dopadají někdy více, než je dobré. Zamysleme se na chvíli nad tím, jak se současná společnost staví například k výsledkům v politických volbách. Mnoho lidí si stěžuje, že nevyhrála právě jimi preferovaná strana. Neuběhne však ani den a sociální sítě jsou zaplaveny parodickými obrázky zesměšňujícími politiky i celá uskupení. Osobně se domnívám, že je to správně. Čemu by pomohlo nadávat doma u televize nebo filtrovat nenávislné názory přes sociální sítě? Humor dokáže často spojit i zastánce zcela opačných názorů, jelikož se mu mohou zasmát všichni bez rozdílu. Dalo by se tedy říci, že se jedná o jakýsi pomyslný tmel společnosti.

Když se zaměřím na samotný pozitivní přístup, musím uznat, že i já, zatvrdělá životní pesimistka, jsem v posledních letech zjistila, jak důležitou roli v mém životě hraje. Může se to zdát naivní, ale ve chvílích, kdy mnou cloumá stres, strach nebo panika, mi opravdu pomáhá inspirovat se životními postoji a citáty jiných. Musíme si totiž uvědomit, že člověk je tvor, který má neustále tendence se srovnávat s ostatními. Někdy tedy stačí se usmát a říct si – zvládli to ostatní, zvládnu to i já, musím jen zabojovat. Zdá se až neuvěřitelné, kolik lidí si podobnými mantrami pomáhá v těžkých situacích. Úsměv samotný má navíc prokazatelně pozitivní vliv na naši nervovou soustavu, čímž ovlivňuje i emoce a náladu. Všechno teda souvisí se vším a naše dobré psychické rozpoložení může zlepšit produktivitu naší práce.

Samozřejmě existují situace, kdy je potřeba dát průchod také negativním pocitům a jsou i chvíle, kdy je humor považován za vyloženě nevhodný. Představme si, že by se někdo pokoušel o vtipkování na pohřbu. Takovou snahu by jistě nikdo neoceníl a zcela určitě by nikomu nepomohla.

S humorem je tedy potřeba pracovat opatrně, a k jeho použití je třeba i základní sociální cítění. Přesto bychom neměli zapomínat na jeho kladné stránky. Pozitivní přístup k životu nám umí prokázat velkou službu a na schopnosti zachovávat optimismus bychom měli pracovat. Může totiž sloužit nám všem.