

**Henryka Radziejowska-Semków, *O humorze i u/śmiechu.*
Jak rozśmieszać siebie i innych?
Wydawnictwo Prime Books 2022, ss. 336**

W 2022 r. powstają kolejne książki na temat właśnie kończącej się pandemii. Jak każdy kataklizm, również to doświadczenie doczekało się swoich kronikarzy, zbieraczy codziennych doświadczeń i analityków próbujących spojrzeć na problem z różnych perspektyw, znaleźć jego sens, przyczynę albo odwrotnie – opisać skutki chaosu. Wśród tych pozycji znajduje się także książka o rozśmieszaniu, śmiechu, uśmiechu i tym, jak korzystać ze śmiechu w codziennym życiu, autorstwa Henryki Radziejowskiej-Semków. Autorka deklaruje we wstępie, że to zapiski z „czasów zarazy”, próba odparcia widma niebezpieczeństwa, które się z nią wiązało, i oswojenia strachu – wysiłek, któremu patronuje *Dekameron* Giovanniego Boccaccia. Zarazem jednak *O humorze i u/śmiechu* jest czymś znacznie więcej i na tym właśnie należałoby się skupić. To popularnonaukowa historia śmiechu w historii ludzkości, a zarazem praktyczny przewodnik i dla tych, którzy śmiech doceniają, i dla osób podchodzących do niego z pobłażliwym lekceważeniem, wynikającym z kulturowego doceniania powagi. Po lekturze książki nie będzie już na nie miejsca. Henryka Radziejowska-Semków pisze o u/śmiechu i roli humoru w sposób daleki od śmieszkowania, za to konsekwentnie dowodzi, że mają one wpływ na losy społeczności oraz na życie jednostek.

Bardzo słusznie autorka zastosowała strukturalny podział książki, podkreślając zarówno powiązanie teorii z praktyką, jak i możliwość ich oddzielenia. Część teoretyczna oparta jest na niezwykle rozległej i szczegółowej analizie źródeł i nie ogranicza się do jednego kręgu kulturowego. Przekrojowy charakter zapewnia jej autonomię i czyni niemal osobną publikacją. Czytelnik, który będzie chciał spojrzeć na śmiech jak na zjawisko kulturowe (a już niekoniecznie codzienne zachowanie), odnajdzie tu przegląd literatury operującej tym motywem, ale również dociekania łączące elementy filozofii (w jej historycznym przekroju), teologii chrześcijańskiej oraz omówienie psychologicznych koncepcji dotyczących roli i wagi śmie-

chu w życiu człowieka i w ewolucji gatunku. Obok teorii i koncepcji znajdują się omówienia wyników badań, a liczne przypisy pokazują, jak szeroki jest horyzont poznawczy autorki. Ta monumentalna i dążąca do wyczerpania tematu część książki utrzymuje akademickie standardy i wykorzystuje instrumentarium przywoływanych nauk, ale jednocześnie oddala się od narracji popularnonaukowej. Będzie zapewne podstawą wielu kolejnych prac naukowych i znajdzie się w bibliografii niejednej ważkiej pracy.

Dla przykładu można wskazać jeden z ciekawszych tematów książki: rolę śmiechu (i uśmiechania się) w procesie dydaktycznym na przestrzeni wieków. Ten rozdział mógłby swobodnie stać się osobnym esejem, tym bardziej fascynującym, że porusza kwestię tak słabo rozpoznaną na gruncie naukowym. Radziejowska-Semków pokazuje, jaką rolę pełni śmiech w budowaniu wspólnoty uczących się i relacji z uczącymi, pokazuje, jak jest i bywał wykorzystywany w szkolnych systemach kar i nagród, a także dowodzi jego związku z uczniowską ekspresją i rozwojem zdolności oraz osobowości. To są w zasadzie bardzo różne zagadnienia, które udaje się połączyć dzięki narracyjnej swadzie autorki.

Część praktyczna może być użytkowana również bez teoretycznej podbudowy, np. wówczas, gdy czytelnikami będą osoby mogące wykorzystać zalety śmiechoterapii w praktyce zawodowej. Ta mająca cechy podręcznika historia śmiechu i humoru przyda się każdemu, kto w swojej pracy wykorzystuje szeroko rozumiane strategie terapeutyczne (to znacząca rzesza odbiorców, którą można by w odpowiednich miejscach wskazać). Co więcej, książkę można potraktować jako gotowy zbiór zadań warsztatowych.

Wysiłek włożony przez autorkę w zgromadzenie i opracowanie ćwiczeń związanych ze śmiechem i humorem jest godny zarówno podziwu, jak i szerokiego rozpropagowania. Łączy się w nich elementy psychiczne i fizyczne, duchowość współgra tutaj z budowaniem tożsamości i wypracowywaniem codziennych nawyków. Ta wieloaspektowość sprawi, że – choć może to zabrzmieć jak truizm – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Podobne znaczenie ma odwołanie do wielu tradycji i kultur oraz użycie ich elementów do tworzenia owych ćwiczeń. W części praktycznej pojawiają się znane wszystkim baśnie, dla osób, które lubią się czuć bezpiecznie wśród motywów i wątków (np. Czerwony Kapturek, Królowna Śnieżka), jak i egzotyczne opowieści, pochodzące z kultur odległych mentalnie od Europy, m.in. z Mongolii i Wietnamu. *Cyraneczka i lis*, by sięgnąć po jedną z nich, to bajka eskimoska, sama w sobie zabawna i warta upowszechnienia (to też jedna z zalet publikacji: przybliża i upowszechnia historie, które poszerza-

ją – by tak rzec – horyzonty naszego rodzimego poczucia humoru, i służy jako rezerwuuar pozaeuropejskich sposobów humorystycznej narracji), ale jej przedstawienie autorce nie wystarcza. Wykorzystując pojawiające się w opowieści sytuacje i grono bohaterów, proponuje zestaw ćwiczeń dla dzieci, z których jedno polega na tym, by dać nauczkę samochwale. Śmiechu będzie przy tym co niemiara, ale takiego – by odwołać się do mistrza z oświecenia – który naprawdę jest nauką. Z kolei wyimek z *Małego Księcia* Antoine’a de Saint-Exupéry’ego służy jako podstawa ćwiczeń z jogi śmiechu. To doskonała lekcja historii i filozofii, czyli warstwa mogąca zostać doskonale wykorzystana w różnorodnych działaniach edukacyjnych. Można by się pokusić o stworzenie na podstawie owych ćwiczeń gotowych konspektów zajęć dla różnych grup wiekowych, takich, w których śmiech będzie odgrywał decydującą rolę, jak i takich, które opierają się na schematach i motywach literackich i szerzej: kulturowych. Jednocześnie pozycja zawiera porady, jak ćwiczyć uśmiechanie się w samotności – albo: tylko we własnym towarzystwie – co z kolei czyni ją poradnikiem rozwoju osobistego. Śmiech bowiem jest tutaj traktowany i jako kategoria społeczna, budująca wspólnotę, przełamująca animozję, tworząca standardy współżycia, i jako rodzaj pracy nad własną osobowością i samopoczuciem. Do niektórych ćwiczeń wystarczy jako partner lustro, w innych nawet ono nie będzie potrzebne. Jak widać z tego krótkiego przeglądu zastosowań, jest to książka dająca się wpisać w wiele aktywności zawodowych i rytm dnia codziennego.

Wśród prezentowanych ćwiczeń najliczniejsze są te dla dzieci, ale – jak pisze sama autorka – „uniwersalizm propozycji zawartych w tej książce polega na tym, że w myśl hasła kierowanego do dorosłych – »bawmy się jak dzieci« – doskonale sprawdzają się w odniesieniu do ludzi dojrzałych” (s. 311). Śmiech jest bodaj z natury czynnością powiązaną z postawą dziecka, co niejednemu raz zostaje w omawianej pozycji podkreślone. Ale zarazem jako taki pozwala osobom w każdym wieku, również tym słusznym, zachować nienacechowane, a jednocześnie wyjątkowo ostre spojrzenie dziecka na rzeczywistość.

Jeśli ktoś razilby dydaktyczny wymiar książki (co zresztą byłoby zupełnie niedorzeczne), to od razu zastrzegamy, że daleko jej do jednostajnego zestawu ćwiczeń, a zaproponowane zabawy nie mają w sobie belferskiej wyższości nad ich uczestnikami. Jest dokładnie odwrotnie: autorka próbuje odsunąć szkolne maniere na tyle daleko, na ile się da, w ich miejsce proponując zwyczajne, ciekawe dyskusje i niecodzienne metody pracy z własną przeponą i w towarzystwie. A o tym, jak bardzo wyczulona jest na

to, by być blisko współczesnego człowieka, świadczy również propagowanie jogi śmiechu, technik zarazem szerszej nieznanych, jak i korespondujących z rosnącym zainteresowaniem jogą w naszym świecie. Potraktujmy to jako jedno z płynnych przejść od ćwiczeń relaksacyjnych i pozwalających na zachowanie pogody ducha do kwestii duchowości, przeniesienia śmiechu na teren, na którym dotychczas traktowano go po macoszemu. To tylko jeden z przykładów tego, jak mocno propozycja Radziejowskiej-Semków wpisuje się w nasz współczesny model życia i preferencje dotyczące form spędzania wolnego czasu i budowania nawyków.

Na koniec zatem podkreślmy raz jeszcze, że jest to pozycja zarówno godna uwagi w środowisku naukowym, jak i polecana szerokiemu gronu odbiorców, również dzięki jasnej i przystępnej strukturze wyводу i pomysłom na ćwiczenia opartym na rozumianych także przez niespecjalistów elementach kultury. To książka zarówno dla tych, którzy lubią się śmiać, ponieważ podpowie im, jak robić to częściej, jak i dla całej reszty, wymagającej dodatkowej stymulacji i nieużywanych dotąd w dyskursie publicznym argumentów za rozszerzeniem ust od ucha do ucha i wydawaniem dźwięków oczyszczających atmosferę; dla naukowców zajmujących się śmiechem w teorii i praktyce oraz dla odbiorców „niezrzeszonych” w akademickich gildiach, szukających ciekawej lektury i podpowiedzi w zakresie przynoszącej pozytywne skutki zmiany codziennych zachowań; dla nauczycieli, terapeutów i wielu innych grup związanych zawodowo z przywracaniem duchowej i psychicznej stabilności osobom w większych i mniejszych kryzysach. Czytelnik znajdzie tam i mnóstwo ciekawostek dotyczących roli śmiechu w historii i współczesności, i tyle samo porad dających się zastosować od ręki. Kto szuka erudycyjnego eseju o uśmiechu, nie będzie zawiedziony, kto zaś poradnika rozwoju osobistego – dostanie dokładnie to, czego potrzebuje w trudnym czasie popandemicznych problemów.

„Marzeniem moim jest, aby książka ta przyniosła Wam radość, by była swoistym antidotum na trudy i sytuacje obciążenia psychicznego [...]. To również zachęta do śmiania się wtedy, gdy nie dzieje się nic śmiesznego, bo takie nastawienie do świata utrwała łączące nas wszystkich więzi” (s. 7) – pisze Henryka Radziejowska-Semków. Liczymy na to, że dzięki tej książce Polki i Polacy rzeczywiście będą się częściej uśmiechać. W tej kwestii Polacy mają jeszcze sporo do zrobienia. Z tą książką będzie nam z pewnością łatwiej!

Krzysztof Bernas

<https://orcid.org/0000-0002-0409-3203>