

Úsměv

Úsměv je zvláštní věc. Netrvá déle než pár vteřin, nezabírá žádné místo, nic nestojí – a přesto dokáže změnit náladu celé místnosti. Je to jedna z mála věcí na světě, které se nedají koupit, ale dají se rozdávat zadarmo, a čím víc jich rozdáme, tím víc se nám jich zase vrátí.

Když se nad tím zamyslím, úsměv je vlastně takový tichý jazyk. Nepotřebuje slova, nepotřebuje překlad.

Úsměv patří k nejjednodušším a zároveň nejsilnějším lidským projevům. Vzniká přirozeně, často bez dlouhého přemýšlení, přesto může ovlivnit náladu jednotlivce, vztahy mezi lidmi i celkovou atmosféru ve společnosti. Je to gesto, kterému rozumíme téměř všichni bez ohledu na věk, jazyk nebo místo, kde žijeme. Může vyjadřovat radost, přátelství, úlevu, vděčnost, souhlas, ale někdy také nejistotu, rozpaky či snahu skrýt smutek. Právě proto je úsměv mnohem více než jen pohyb rtů.

Z psychologického hlediska souvisí úsměv především s emocemi. Když se člověk cítí šťastný, bezpečný nebo spokojený, usměje se často automaticky. Zároveň však funguje i opačný směr: samotný úsměv může alespoň částečně zlepšit naši náladu. Když se usmějeme, i třeba jen na okamžik, naše tělo může reagovat uvolněním a snížením napětí. Neznamená to, že se člověk musí usmívat za každou cenu nebo že úsměv vyřeší vážné problémy. Může ale být malým krokem k tomu, aby se člověk cítil klidněji a otevřeněji.

Úsměv je tedy součástí neverbální komunikace, podobně jako tón hlasu, gesta nebo oční kontakt. Při rozhovoru často sděluje více, než samotná slova. Pokud například někdo řekne „děkuji“ s upřímným úsměvem, působí jeho vděčnost přesvědčivěji. Naopak úsměv v nevhodné situaci může vyvolat dojem, že člověk problém nebere vážně. Je proto důležité vnímat souvislosti: komu se usmíváme, v jaké situaci a jaký vztah s daným člověkem máme.

Úsměv má i zdravotní význam. Při pozitivních emocích se tělo obvykle uvolňuje a člověk může lépe zvládat každodenní stres. Dlouhodobé napětí a stres přitom mohou negativně ovlivňovat psychiku i tělesné zdraví. Smích a radostné prožitky mohou přinést pocit úlevy, podpořit sociální kontakt a pomoci člověku načerpat energii. Úsměv samozřejmě nenahrazuje lékařskou péči, odpočinek

ani řešení problémů, ale může být součástí zdravějšího přístupu k životu.

Je však důležité odmítnout představu, že člověk musí být stále veselý. V posledních letech se často mluví o „pozitivitě za každou cenu“, která může být nepřírozená a zatěžující. Každý má právo prožívat také smutek, hněv, zklamání nebo obavy. Opravdový úsměv má hodnotu právě tehdy, když

není vynucený. Neměli bychom nikoho nutit, aby se usmíval, pokud se necítí dobře. Někdy je mnohem důležitější nabídnout tiché pochopení než požadovat dobrou náladu.

Úsměv má ale i svou váhu v mezilidských vztazích. Otevírá dveře tam, kde by jinak zůstaly zavřené. Prodavačka, která se na zákazníka usměje, mu prodá nejen zboží, ale i pocit, že byl vítán. Učitel, který se usměje na nervózního žáka u tabule, mu často pomůže víc než sebelepší rada. A cizí lidé, kteří si na ulici vymění úsměv, si na chvíli připadají o něco méně sami.

Samozřejmě, ne každý úsměv je stejný. Existuje úsměv upřímný, který se rodí v očích a šíří se pomalu po celé tváři, a pak existuje úsměv naučený, zdvořilostní, který slouží spíš jako společenská maska. Přesto i ten „povinný“ úsměv má svůj smysl – ukazuje aspoň snahu být příjemný, i když uvnitř třeba zrovna moc radosti není.

Nejkrásnější je snad úsměv, který přijde sám, bez pozvání – když se člověku vybaví hezká vzpomínka, když uvidí něco dojemného, nebo když ho prostě jen napadne, že život i přes všechny starosti má svá světlá místa. Takový úsměv nikdo nenaučí, nikdo ho nepředstírá – prostě se objeví.

Myslím, že kdybychom se usmívali o něco častěji, svět by nebyl hned dokonalý, ale byl by aspoň o kousek snesitelnější. Úsměv totiž nic neřeší, nic nenapravuje, ale připomíná nám, že i v obyčejném dni se dá najít důvod k radosti – a to už samo o sobě stojí za to.