

[vitazstvosvetla.org](https://vitazstvosvetla.org)

# Norman Cousins, muž, ktorý rozosmial smrť

9–12 minút

---

Zakladateľ vedy o smiechu, gelotológii či terapii smiechom Norman Cousins vošiel do dejín ako muž, ktorý dokázal rozosmiať smrť. Z vlastnej skúsenosti sa presvedčil, že psychika zohráva pri uzdravovaní rozhodujúcu úlohu. Trpel zriedkavým ochorením kĺbov. Keď to lekári vzdali, Cousins sa zamkol v izbe a celé hodiny pozeral komédie. Výsledok bol ohromujúci. Po týždni bolesti pacienta zmizli, po mesiaci sa začal hýbať a po dvoch mesiacoch sa vrátil do práce. Keď sa smejeme, uvoľňujú sa takzvané neurotransmitery – sérotonín, endorfín a dopamín. Smiech je stimulantom života a vďaka nemu sa stimulujú všetky biochemické procesy nášho tela.

Stalo sa to pred viac ako päťdesiatimi rokmi. Plný sily a energie novinárovi a šéfredaktorovi Saturday Review Normanovi Cousinsovi náhle prišlo zle. Prudko mu stúpila teplota a po celom tele sa objavili bolesti.

Jeho zdravotný stav sa rýchlo zhoršoval a do týždňa sa mu sťažilo hýbať sa, otáčať krkom či dvíhať ruky. Musel ísť do nemocnice a čoskoro mu bola diagnostikovaná choroba. Ukázalo sa, že Norman má kolagenózu, autoimunitné ochorenie postihujúce celé telo, pri ktorom imunitný systém prejavuje agresiu voči vlastnému spojivovému tkanivu.

Zo dňa na deň bolo Cousinsovo telo čoraz nehybnejšie, s veľkými

ťažkosťami pohyboval rukami a nohami a prevracal sa v posteli. Nastal okamih, keď nemohol otvoriť čelúste, aby sa trochu najedol. Zachvátil ho strach, melanchólia a odpor nad nespravodlivosťou osudu. Prestal sa rozprávať aj s blízkymi ľuďmi a celé dni trávil otočený k stene nemocničnej izby. Ošetrujúci lekár, doktor Hitzig, podporoval Normana, ako len mohol, priťahoval najlepších odborníkov na konzultácie, ale choroba postupovala. A potom sa Norman opýtal lekára na svoje šance na uzdravenie. Odpoveď ho šokovala: z päťsto pacientov s kolagenózou sa uzdraví len jeden.

Norman po tomto rozhovore noc nespál. Doteraz sa o mňa lekári starali, myslel si a robili všetko, čo bolo v ich silách, no nepomohlo to. Ak chcem zostať nažive, musím konať sám. A keďže lekári a lieky sú proti mojej chorobe bezmocní, musím nájsť iný spôsob liečenia.

Spomenul si na slová doktora Hitziga, že telo je mobilizované na boj s akoukoľvek chorobou, ak jeho endokrinný systém pracuje na plný výkon. A strach, sklúčenosť, dlhodobá depresia, podľa pozorovaní vedcov, naopak inhibujú činnosť endokrinného systému. V reakcii na tieto negatívne emócie nadobličky uvoľňujú stresové hormóny – adrenalín a norepinefrín, ktoré sa dostávajú do krvného obehu a šíria sa po tele. Keď je ich priveľa, pôsobia na organizmus deštruktívne.

Úvahy viedli Normana Cousinsa k jasnej myšlienke: ak sú negatívne emócie inhibíciou endokrinného systému „provokatérmi“ chorôb, potom sa pozitívne emócie aktiváciou jeho aktivity a môžu sa stať „stimulantmi“ zotavenia. Okrem toho má každý človek veľmi jednoduchý a dostupný prostriedok na liečenie – smiech.

„Veselé srdce je dobré ako liek, ale smutný duch vysušuje kosti,“ táto fráza z Biblie dala Cousinsovi nádej. Ujal sa diel slávnych lekárov a vedcov a rýchlo objavil, čo hľadal. Ukazuje sa, že mnohí lekári a myslitelia kládli najvyšší dôraz na pozitívne emócie. Lekár R. Barton, ktorý žil v 17. storočí, opísal svoje pozorovania v knihe „Anatómia

melanchólie“: „Smiech čistí krv, omladzuje telo, pomáha pri srdcových ochoreniach.“ Barton tvrdil, že smiech je liekom na všetky choroby. Immanuel Kant vo svojich spisoch zdôrazňoval, že smiech aktivuje všetky životne dôležité procesy v tele. Sigmund Freud označil humor za jedinečný prejav ľudskej psychiky a smiech za nemenej jedinečný prostriedok liečby.

Moderný americký vedec W. Frey experimentálne dokázal, že smiech má priaznivý vplyv na cievy a prácu srdca, na procesy krvotvorby a dýchania, ako aj na celkový svalový tonus tela. Bolo by veľmi užitočné zažiť tú príjemnú bolesť svalov, ktorá sa objavuje po záchvate nekontrolovateľného smiechu každý deň.

Vedci zistili, že pod vplyvom smiechu sa v mozgu uvoľňuje látka podobná morfiu. Stáva sa akosi vnútornou „narkózou“, pomáha telu uvoľniť sa a zároveň mobilizovať silu na boj s chorobou.

Po preštudovaní všetkej dostupnej literatúry o vplyve emócií na zdravie sa Cousins rozhodol, že ak chce zostať nažive, nemá právo byť naďalej v úlohe osoby pasívne čakajúcej na svoju smrť.

Jednoducho musí pomocou smiechu zmobilizovať všetky zásoby svojho ducha a tela. Nebolo to jednoduché. Keď ležíte nehybne, pripútaní na lôžko a od bolesti vás bolí každý kĺb, nie je to na smiech. Ale Cousins už začal formulovať plán liečby.

Napriek protestom lekárov, ktorí ho považovali za „beznádejného pacienta“, Cousins opustil nemocnicu a presťahoval sa do hotelovej izby, kde mu nič nepripomínalo jeho chorobu. Zostal s ním len doktor Hitzig, ktorý sa stal jeho blízkym priateľom. Schválil Cousinsovu myšlienku využiť smiech na aktiváciu všetkých biochemických reakcií v tele. Do hotelovej izby bol dodaný filmový projektor, ako aj najlepšie komediálne filmy a knihy.

Cousins sa cítili neuveriteľne šťastný, keď desať minút núteného smiechu malo anestetický účinok a umožnilo mu spať dve hodiny bez

bolesti.

Po odznení tlmivého účinku smiechu sestra opäť zapla filmový projektor alebo čítala pacientovi humorné príbehy. Takto to pokračovalo niekoľko dní. Strašná bolesť prestala trápiť Cousinsa. Je dokázaný anestetický účinok smiechu. Ďalším krokom bolo zistiť, či smiech môže mať rovnaký priaznivý účinok na endokrinný systém, ktorý by mohol znížiť autoimunitný zápal.

Aby sa to zistilo, Dr. Hitzig urobil krvné testy od Cousinsa bezprostredne pred a po účinku smiechu. A zakaždým výsledky testov potvrdili, že zápalový proces v tele klesá. Cousins sa cítil inšpirovaný, staré príslovie: „Smiech je najlepší liek“ fungovalo na fyziologickom základe.

Medzitým bol program „terapia smiechom“ v plnom prúde. Cousins sa smial najmenej šesť hodín denne. Oči mal opuchnuté od plaču, ale boli to slzy zotavenia. Znížili sa mu dávky protizápalových liekov a po čase úplne vysadil lieky vrátane liekov na spanie a spánok sa mu vrátil.

O mesiac neskôr bol Cousins schopný prvýkrát bez bolesti hýbať prstami. Neveril vlastným očiam: zhrubnutia a uzliny na jeho tele sa začali zmenšovať. Po ďalšom mesiaci sa mohol v posteli aktívne hýbať a bol to úžasný pocit! Nastal moment, keď pacient vstal z postele. Pravda, dlhé mesiace nemohol zdvihnúť ruku natoľko, aby dostal knihu z hornej police. Kolená sa mu stále triasli a nohy sa mu poddávali, keď kráčal. Z choroby sa však už vyliečil natoľko, že sa mohol vrátiť do práce. Už len toto bol pre Cousinsa skutočný zázrak!

Z mesiaca na mesiac sa zvyšovala pohyblivosť všetkých kĺbov. Bolesť zmizla, zostali len nepríjemné pocity v kolenách a jednom ramene. Jeho prsty sa po organových klávesách pohybovali čoraz istejšie – a opäť mohol predvádzať svoje obľúbené Bachove fúgy. Začal hrať tenis. Jazdil na koni bez strachu, že spadne. Voľne otočil krk vo

všetkých smeroch – na rozdiel od predpovedí špecialistov o úplnej nehybnosti chrbtice.

O desať rokov neskôr sa Cousins náhodne stretol s jedným z lekárov, ktorí ho odsúdili na nehybnosť, na pomalú smrť. Ten bol úplne ohromený, keď videl Cousinsa živého a zdravého. Pri pozdrave Norman stisol doktorovi ruku takou silou, že ten sa od bolesti strhol. Sila toho stisku ruky hovorila hlasnejšie ako akékoľvek slová.

Cousins mal svoju vlastnú teóriu, že každý človek obsahuje liečivú energiu, ktorú väčšina z nás jednoducho nevie použiť. Už v mladosti, keď bol prijatý do sanatória pre pacientov s tuberkulózou, si Cousins všimol, že optimistickí pacienti majú tendenciu zotaviť sa a byť prepustení, zatiaľ čo pesimisti takúto tendenciu nemajú.

V roku 1983 Cousins utrpel infarkt myokardu a kongestívne zlyhanie srdca. Zvyčajne táto kombinácia vedie k panike a smrti. Cousins odmietol panikáriť a zomrieť.

Až do svojich posledných rokov vyučoval na lekárskej fakulte Kalifornskej univerzity v Los Angeles (UCLA). Bol zrejme jediným učiteľom bez lekárskeho vzdelania. Učil mladých lekárov, aby u každého pacienta aktivovali liečivého bojového ducha.

V roku 1976 vydal Norman Cousins autobiografickú knihu *Anatomy of an Illness* (z pohľadu pacienta), ktorá doslova explodovala. Autor na základe vlastných skúseností ukázal, že pozitívne emocionálne rozpoloženie dokáže vyliečiť aj ťažkú chorobu.

[Zdroj](#)

Zdieľať článok