

1000 odmian uśmiechu



HONORATA
LIMANOWSKA-
SHAW

Czym jest uśmiech i jakie ma odmiany? Słowniki określają go jako „lekkie wygięcie ust ku górze, połączone z mimiką, będące zwykle wyrazem uczuć, zadowolenia, niekiedy ironii czy zakłopotania”.

Dla opisu uśmiechu stosowane są rozliczne przymiotniki. Opisujemy więc uśmiech jako radosny, bez troski, pogodny, błogi, serdeczny, szczery, promienny, czarujący, uprzejmy, ujmujący, łagodny, a także smutny, bolesny, gorzki, wzgardliwy, ironiczny, drwiący, szyderczy, wyniosły i zjadliwy. Można się uśmiechać nieśmiało, wstydliwie, ale i zalotnie, szelmowsko, kokieteryjnie. Brak szczerości ukrywany jest za uśmiechem obłudnym, przebiegłym, udawanym czy wymuszonym. Chwytający za serce jest niewinny uśmiech dziecka. Bohaterski, uśmiech przez łzy. Literatura pełna jest interesujących opisów sytuacji, w których uśmiech podnosi atrakcyjność przeciętnej urodzajowej osoby, rozjaśniając twarz i wydobywając z niej nieoczekiwane piękno. Śpiewamy o nim piosenki, układamy wiersze, marzymy o uśmiechu losu. Tajemniczemu uśmiechowi Mona Lizy poświęcono wiele uwagi, starając się rozwiązać kryjącą się za nim zagadkę.

Do czego służy uśmiech? Jest to jakby pytanie o oczywistość, na które odruchowo odpowiemy, że jest wyrazem zadowolenia, przyjaznym znakiem przesyłanym do otaczającego nas świata. Jakkolwiek jest jego rola, jest niewątpliwie bardzo ważny i dlatego warto się nad nim chwilę zastanowić.

W opinii biologów, którzy poświęcili uśmiechowi dużo uwagi, jest on najważniejszym wyrazem twarzy w procesie przekazywania otoczeniu sygnałów niewerbalnych, czyli takich, które przekazujemy bez użycia słów. Powitanie przez uśmiechniętą osobę informuje o jej przyjaznym nastawieniu i ułatwia nawiązanie kontaktu. Rozładowuje napięcie nawet wrogo nastawionych osób. Jeżeli mamy za sobą trudny dzień lub przykre doświadczenie, działa jak balsam. Specjaliści zajmujący się rozwijaniem umiejętności prawidłowego porozumiewania się pomiędzy ludźmi podkreślają, że słowom mającym przekonać rozmówcę do naszego punktu widzenia musi towarzyszyć szczery uśmiech. Jak zatem rozwinął się ten sposób porozumiewania się bez słów i dlaczego zostaliśmy obdarzeni umiejętnością uśmiechania się?

Znakomity brytyjski biolog Desmond Morris w swej szeroko znanej i interesującej książce „Zwierzę zwane człowiekiem” wykazuje, że mimika człowieka – mimo że podobna do tej, jaką mają małpy – znacznie się w drodze ewolucji udoskonaliła. Uważa on, że rozwój mimiki był potrzebny do przetrwania gatunku i wynikał z potrzeby okazania przyjaznych uczuć wobec innych osobników z dużej odległości. Zadanie to bardzo dobrze spełnił uśmiech, który jest widoczny z daleka, a także który można, w razie potrzeby, przywołać na twarz lub z niej usunąć w przeciągu sekundy. Można również, zależnie od rozwoju sytuacji, zmieniać jego odcienie odzwierciedlające odbierane przez nas wrażenia.

Uśmiech pojawia się jako znak porozumienia w bardzo wczesnym okresie naszego życia, bo już w czwartym tygodniu niemowlęctwa. Morris wyjaśnia, że jest to konieczne

dla zapewnienia sobie przez dziecko bezpieczeństwa, jakim jest dla niego bliskość matki. Wzruszenie, które odczuwa kobieta obserwująca uśmiech niemowlęcia, wyzwala odruch przytulenia dziecka i wzmacnia potrzebę przebywania blisko niego.

Dość powszechne jest nieprawdziwe przekonanie, że dzieci uczą się uśmiechu, obserwując swoje matki. Okazało się, że uśmiech jest umiejętnością wrodzoną, pojawiającą się niezależnie od tego, jak zachowuje się matka dziecka. Dowodem na to jest umiejętność uśmiechania się dzieci niewidomych od urodzenia, która rozwija się w tym samym okresie życia co u ich widzących rówieśników. Potwierdza to znaczenie uśmiechu, który okazał się tak ważny dla przetrwania gatunku, że został w ludzkiej psychice utrwalony na stałe.

Skoro uśmiech jest tak ważny, warto zadbać, aby spełniał swoje zadanie w możliwie najlepszy sposób. Naprawdę ujmujący i przekonujący jest naturalny, szczery uśmiech wywołany potrzebą serca. Autentyczną radością, jaką sprawia miła niespodzianka, spotkanie ukochanej osoby czy piękny widok.

Istotną przeszkodą w okazywaniu odczuwanej radości może być świadomość, że uśmiech odsłoni zaniedbane zęby. Znają to uczucie wszyscy, u których w zębach przednich rozwinęła się próchnica lub doszło do odłamania części lub całej korony zęba. Skrepowanie wywoływane przez takie oszpecenie odbiera pewność siebie i jest przykre dla każdej świadomej swego wyglądu osoby. Staje się natomiast poważnym problemem dla osób, które z racji wykonywanego zawodu są zobowiązane do nienagannego wyglądu.

Z całą pewnością ładne, zdrowe zęby mają duży udział w urodzie naszego uśmiechu. Niezależnie od tego, czy jest smutny czy radosny, uwodzicielski czy niewinny. Dzięki tej prawdzie tytuł zawierający słowo **uśmiech** wydał nam się odpowiedni dla tekstu, którego zasadniczym, choć niejedynym celem jest przybliżenie Państwu wiedzy o tym, że warto dbać o zęby, aby cieszyć się ich zdrowiem do późnej starości.

Mamy również nadzieję, że zaczną się Państwo częściej uśmiechać, mając świadomość, że uśmiech jest dobry na wszystko. Życzymy tego z całego serca!

PROF. DR HAB. HONORATA LIMANOWSKA-SHAW

