

GÜLMEK VE AĞLAMAK ÜZERİNE

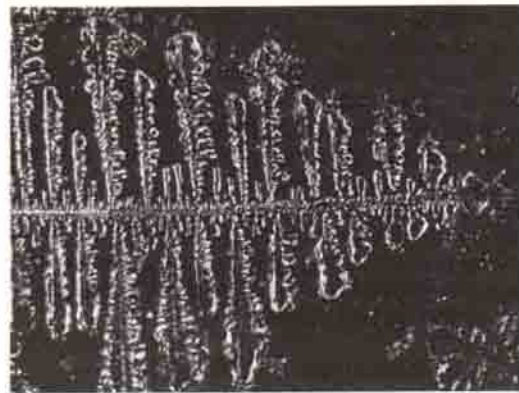
FIRSAT BULUNCA GÜLÜN

Santa Barbara'daki Kaliforniya Üniversitesi'nden sağlık eğitimi yöneticisi Sabina White gülmeye ilgili ilginç bir sav öne sürmektedir. White'a göre insan bedeninde solunum, kas ve kalp-damar sistemlerini etkilediği için gülme eylemi günümüzün güçlükle dolu dünyasında gerginliği azaltıcı bir rol oynamaktadır.

White savını 1982'de başlatılan bir dizi çalışmadan elde edilen sonuçlara dayandırıyor. White şöyle diyor: "Gülüş bedene bir tür antrenman yaptırıyor ve tıpkı egzersiz gibi, bedenin bütün sistemlerini etkiliyor. Gülme de, üzüntü ya da öfke benzer şekilde bir boşalma yoludur. Bunun niye böyle olduğunu tam olarak bilmiyoruz, ancak belki beyinde endorfinlerin salınımı ile ilgili olabilir. Yine de hepimiz güldükten sonra kendimizi daha iyi hissediyoruz.

White "Yeni doğan bebekler günde ortalama olarak 180 kez gülerler. Ama daha sonra kültürümüzün etkisiyle boşalım sağlayan davranışlarımızı engelleriz. Böylece bir yetişkin ortalama olarak günde 15 kez güler." demektedir. Santa Barbara Gülme Araştırmasına katılan kişiler -çoğu üniversite öğrencileriydi- gülmeyi tartışılar, çözümlenmeye çalıştılar ve gülmenin uygun ve sağlıklı bir tepki olduğu durumlarda gülme konusunda kendi içlerindeki engellemeyi kırmayı çoğu kez başardılar.

Araştırmada hemen her gün sınavlar, tezler veya akademik yarışmalar gibi çoğu gerginlik yaratan durumlar ve parasal veya toplumsal ilişkilerdeki olağan sorunlarla karşılaşan öğrencilere yaşamı daha az ciddiye alarak gerginliği yenmeye çalışmaları ve kendilerine daha çok gülmeleri öğretilmeye çalışıldı. Araştırma sınıflarında bir eğlence ve rahatlık havası yaratmak için sık olarak gülünç gösteriler düzenlendi ve bu ortam kişilerdeki engellemelerin kırılmasına yardımcı oldu.



Gözyaşı kristalleri...



White, "Gülmenin gerek ruhsal, gerekse bedensel yararları olduğuna kuşku yoktur. Egzersizde olduğu gibi, gülme sırasında da bedendeki gerginlik kaslardaki denetimin yitildiği noktaya kadar azalmaktadır. Bu yüzden 'gülerken sandalyeden düştüm.' diyoruz. Bizi engelleyen sadece toplumsal kurallardır. Toplum bize 'yüzünüzdeki gülümsemeyi silin' demektedir. Oysa niye daha çok gülmek daha iyi olmayalım? demektedir.

İYİLEŞTİREN GÖZYAŞLARI

Birkaç yıl önce Minnesota Üniversitesi'nden William Frey insan gözyaşlarının gerginliğe yol açan bazı kimyasal maddeleri uzaklaştırarak sıkıntı duygusunun hafiflemesini sağladığını gösterdi. Şimdi de Sovyetler Birliği'ndeki Sağlık Bilimleri Akademisi'nden bir araştırma grubu ağlamanın bedensel hastalıkları da iyileştirebildiğini göstermiş bulunuyor.

Deneyel Kardiyoloji Araştırma Enstitüsü'ne bağlı Sovyet araştırma grubu, laboratuvarındaki farelerin derilerinde bazı hafif yaralar oluşturmakla işe başladı. Daha sonra farelerin gözlerine ağlamalarını sağlamak için tahriş edici bir madde damlattılar. Fareleri gözlediklerinde hayret verici bir şekilde, sadece ağlama eyleminin bile yaraların iyileşmesini büyük oranda hızlandırdığını gördüler. Bazı durumlarda yaraların iyileşip nebe dokusunun oluşması için gerekli süre 12 günden daha az olabiliyordu. Daha da şaşırtıcı olan, farelerin gözyaşı bezleri çıkartıldığında yaraların ayrılmaya başlamasıydı; bu ise iyileşme işleminin tersine döndüğünü gösteriyordu.

Bilim adamları bu gözlemlere dayanarak, gözyaşı bezlerinin kana bazı kimyasal maddeler salgıladığı, bu maddelerin de bedenin başka bir yerinde iyileştirici etkileri olduğu sonucuna vardılar. Bu konudaki bir raporda "sonuçtan emin olmak için bu maddelerin kesin bir şekilde ayırılarak belirlenmesi gerekmektedir, ancak şimdiden bedende, en azından deri üzerinde iyileştirici bir etkileri olduğu açıktır." denmektedir.