**Najlepszy kosmetyk do użytku zewnętrznego i najlepsze lekarstwo do użytku wewnętrznego**

**Lekarstwo bez recepty, najbardziej naturalny kosmetyk, przepis na szczęście i udane relacje, czyli... uśmiech. Nic dziwnego – jak pokazują liczne badania, uśmiechnięci ludzie cieszą się lepszym samopoczuciem i większym powodzeniem. Dlaczego więc nie zrobić z niego regularnej praktyki w naszym życiu i nie zacząć uśmiechać się już teraz?**

**Naturalne panaceum**

Uśmiech potrafi odmłodzić twarz, nadać jej promienności. Dzięki temu stajemy się bardziej atrakcyjni, towarzyscy, pewni siebie, co zachęca innych ludzi do kontaktu z nami. Tzw. lustrzane neurony, które odpowiadają w naszym mózgu za rozpoznawanie emocji, sprawiają również, że odwzajemniamy uśmiech. Co więcej, uśmiechanie się wywołuje radość. Dlaczego? Ponieważ powoduje wydzielanie się endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Dzięki nim możemy zmniejszyć odczuwanie bólu fizycznego i psychicznego, a także złagodzić stres oraz wywołać poczucie zadowolenia. Poza tym śmiech dotlenia organizm i poprawia krążenie, wzmacnia układ odpornościowy, dzięki czemu możemy uchronić się przed wieloma chorobami. I w końcu najważniejsze: uśmiech to doskonały sposób na zmianę postrzegania rzeczywistości z negatywnego na pozytywny, łatwość w nawiązywaniu relacji, osiągania celów oraz realizowania się w życiu. Dzięki niemu będziemy mogli zbudować pozytywny obraz siebie i otoczenia, co przekuje się na kolejne zmiany i dobre emocje. A jak powstaje uśmiech?

– *Istnieje szereg mechanizmów psychosomatycznych, które łączą chemię mózgu z napięciem mięśni twarzowych. Jeśli w naszym życiu dzieje się coś przyjemnego, wesołego, dobrego, to w mózgu zachodzi odpowiednia reakcja chemiczna. Możemy ją umownie nazwać „radość”. Ta reakcja uruchamia mechanizmy psychosomatyczne, które napinają dwie grupy mięśni twarzowych: mięsień jarzmowy wielki i mięsień okrężny oka. Jeśli uśmiech jest szczery, naturalny, to uśmiechamy się za pomocą tych dwóch grup mięśni. Widać to po naszych ustach, które się rozszerzają, a kąciki zwykle kierują się do góry, oraz po szeroko otwartych oczach* – tłumaczy specjalista komunikacji interpersonalnej Zbigniew Kowalski.

**Metamorfozy zmieniające życie**

O tym, jak ważny jest autentyczny, spontaniczny uśmiech, świadczą pacjenci gabinetów stomatologicznych, bo jak szczerze cieszyć się i wyrażać w nieskrępowany sposób emocje, kiedy drobne mankamenty ograniczają swobodę w okazywaniu uczuć i przysparzają kompleksów?

– *Estetyczny uśmiech dodaje pacjentom pewności siebie. Jeśli mają zadbane, zdrowe zęby, to chętniej się uśmiechają, nie wstydzą się, nie ukrywają swojego uśmiechu* – mówi dr Dorota Stankowska, stomatolog centrum stomatologicznego Stankowscy & Białach Stomatologia w Poznaniu.

Tzw. metamorfozy w poznańskim centrum stomatologicznym to jedna z bardzo częstych procedur. Polegają one na przywróceniu pacjentowi estetycznego uśmiechu, który utracił w wyniku wypadku lub zaniedbań. Od wypełnień, przez ortodoncję, wybielanie, po implanty. Możliwości jest mnóstwo, w zależności od potrzeb.

– *Często trafiają do nas pacjenci, którzy nie mieli wcześniej czasu, aby zająć się sobą, byli zapracowani, prowadząc własny biznes i dopiero w tym momencie życia mogą skupić się na sobie* – mówi dr Stankowska. Średnia wieku tych osób to 40–50 lat, a wiele z nich, co może być dla niektórych zaskakujące, cierpi na częściowe lub całkowite bezzębie. Zdarza się to się nawet wśród pacjentów 30-letnich. Czym jest spowodowane? – *Najczęściej nieprawidłową higieną, brakiem profilaktyki i strachem przed dentystą, a nieraz słabą jakością wykonanej stomatologii. Niestety w Polsce to powszechny problem* – wyjaśnia dr Stankowska.

Metamorfozy zmieniają życie pacjentów, a za każdą z nich stoi inna historiawa. – *Mamy pacjentów, którzy mają całkowity brak zębów z przodu, a są w okolicach czterdziestki. Ma to zdecydowany wpływ na postrzeganie ich przez otoczenie, ale przede wszystkim sprawia, że sami pacjenci nie czują się ze sobą dobrze. Jeśli takiemu bezzębnemu pacjentowi, mówiąc wprost, damy zęby, to staje się on zupełnie innym człowiekiem* – podkreśla specjalistka – *To trochę takie nowe życie.*

Korekta uśmiechu pociąga za sobą kolejne zmiany. – *Jeśli pacjent odzyska uśmiech, to łatwiej zadbać mu o nową fryzurę, chętniej się maluje, ładniej ubiera, a nawet chudnie. Zyskuje atut, z którego się cieszy i jest to początek pozytywnych zmian. Często ma to ogromny wpływ na jego życie prywatne czy zawodowe. Nieobce są nam historie awansów w pracy po metamorfozach uśmiechu* – podsumowuje dr Dorota Stankowska. Ponadto taka metamorfoza jest nie tylko zmianą zewnętrzną, ale również wewnętrzną. Pacjent częściej się uśmiecha, eSstaje się bardziej otwarty i tak jest postrzegany, dzięki czemu łatwiej nawiązuje relacje.

**Budowanie relacji**

O tym, że uśmiech pomaga, szczególnie w stosunkach międzyludzkich, przekonuje też Lidia Popiel, znana fotografka. Mimo że artystka nie jest zwolenniczką uśmiechu na zdjęciach, to, jak podkreśla, to właśnie on pozwala na osiągnięcie w pracy zamierzonych rezultatów. – *Bardzo rzadko proszę osoby stające przed moim obiektywem o uśmiech. Dzięki temu łatwiej odnaleźć mi rysy twarzy, spojrzenie, znaleźć coś, co ukształtowało daną osobę. Jednak kiedy się witamy, nawiązujemy relacje, pracujemy razem, to nie ma takiego momentu, bym się nie uśmiechała do tej osoby. Uśmiech zachęca do współpracy, pomaga w kontaktach, w rozwiązywaniu problemów, w ustalaniu pewnych rzeczy, a także w budowaniu nastroju podczas sesji zdjęciowej. Moją rolą i rolą uśmiechu jest sprawić, by osoba stająca przed aparatem czuła się bezpiecznie i pewnie. Wtedy współpraca i efekty, jakie osiągamy, są udane.*

– *Uśmiech jest najprostszym sposobem wyrażenia naszych dobrych intencji, a ujawnienie ich to z kolei najprostszy sposób radzenia sobie z oporem w kontakcie z drugim człowiekiem* – komentuje Zbigniew Kowalski. – *To sygnał: „mam dobre intencje, więc nie musisz się obawiać, możesz otwarcie wchodzić ze mną w kontakt”.*

– *To dość atawistyczny mechanizm, nad którym człowiek pracował przez tysiące lat ewolucji* – dodaje Zbigniew Kowalski. – *Kiedy spotykamy drugiego człowieka, nie wiemy jeszcze, czy jest to dla nas szansa, czy zagrożenie. Zwłaszcza jeśli spotykamy kogoś pierwszy raz. To powoduje, że włączamy liczne mechanizmy obronne. Żeby je wyłączyć, trzeba mieć przekonanie o dobrych intencjach, a jak wspomnieliśmy – uśmiech jest najprostszym sposobem ich wyrażania*. *Dopiero później wyciągamy rękę na powitanie, co dawno temu oznaczało: „nie mam broni, której mógłbym przeciwko tobie użyć”.* Takie mechanizmy można przełożyć na dowolny kontekst i wszelkie kontakty człowiek–człowiek.

**Uniwersalny język komunikacji**

„Wszyscy uśmiechają się w tym samym języku” – trudno nie zgodzić ze zdaniem amerykańskiej pisarki Olivii Goldsmith, za którą można też dodać, że uśmiech wygląda tak samo na całym świecie. Ale czy na pewno wszędzie jest on tak samo rozumiany? Jak zauważa Zbigniew Kowalski, Słowianie bywają przewrażliwieni na punkcie uśmiechu, który jeżeli jest bezinteresowny, to często odbierany jest jako sztuczny. Innymi słowy – częściej niż w innych częściach świata bywamy podejrzliwi wobec osób, które się do nas uśmiechają. Zupełnie inaczej jest w kulturze anglosaskiej, gdzie niemal nieustannie ludzie nawiązują między sobą kontakty. Dzieje się to w codziennych, prozaicznych sytuacjach: w windzie, w oczekiwaniu na taksówkę. Obcowanie z innymi ludźmi w ciszy niemal nie istnieje. To również wynika z pewnego ewolucyjnego faktu. Przez niemal 900 lat Londyn – kolebka kultury anglosaskiej – był największym miastem świata. Dla jego mieszkańców oraz przyjezdnych spotykanie innych ludzi było na porządku dziennym. Polska od zawsze była krajem rolniczym i niemal nie wykształciło się w niej mieszczaństwo. Ważny był także model uprawianego rolnictwa. Zbieranie ryżu w Azji to praca zespołowa, co dziś widać w zdolnościach współpracy typowych dla Azjatów. Natomiast przeciętny Polak uprawiał rolnictwo w samotności, a jedyne osoby, które spotykał, były jego najbliższą rodziną. Kontakt z obcymi ludźmi był dla niego bardzo rzadki, dlatego takie spotkania, kiedy się już przytrafiały, były wydarzeniem. Stąd wyłaniają się dwa fakty: Polacy są bardzo rodzinnym i bardzo gościnnym narodem. – *Jeśli jednak chodzi o to, jak radzimy sobie w codziennych kontaktach z innymi, obcymi ludźmi, to tutaj nie jesteśmy najlepiej rozwinięci. Nie mieliśmy jako naród takiej szansy. Cechy uważane za tzw. cechy narodowe, a więc typowe dla mieszkańców jakiegoś kraju, nie powstają w ciągu kilkunastu czy nawet kilkudziesięciu lat. My więc nie mamy wielkiego doświadczenia w swobodnym obcowaniu z ludźmi spoza naszej rodziny* – zauważa specjalista komunikacji interpersonalnej.

Warto zauważyć, że uśmiech, za którym nie kryją się dobre intencje, wygląda inaczej. Nieszczery uśmiech najczęściej wyraża się tylko ustami, bez używania oczu. Nie trzeba być ekspertem od mikroekspresji, aby to zauważyć, bo każdy z nas intuicyjnie wyczuwa fałsz. Dlatego najważniejsze, żeby uśmiechać się do innych ludzi ze szczerością i bez kompleksów związanych chociażby ze stanem uzębienia, a cała reszta będzie naturalną konsekwencją.