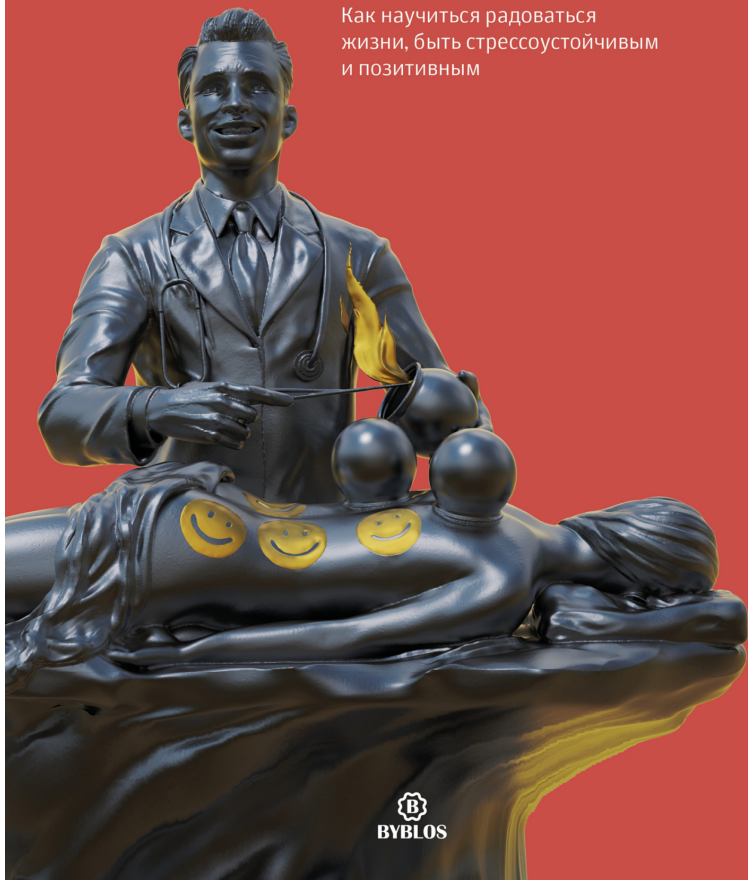


Рос Бен-Моше

Терапия смехом

Как научиться радоваться
жизни, быть стрессоустойчивым
и позитивным



Рос Бен-Моше
Терапия смехом. Как
научиться радоваться жизни,
быть стрессоустойчивым
и позитивным

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68986095

*Терапия смехом. Как научиться радоваться жизни, быть стрессоустойчивым и позитивным: Библос; Москва; 2023
ISBN 978-5-6049561-0-6*

Аннотация

Развивайте чувство юмора, учитесь смеяться и радоваться жизни с помощью этого руководства по преобразованию тела и сознания, написанного экспертом по терапии смехом и позитивному подходу к жизни Рос Бен-Моше.

Терапия смехом – философия, способствующая физическому и психологическому благополучию, умению относиться к жизни проще и чаще улыбаться. Опираясь на исследования, практику и принципы терапии смехом, а также позитивной психологии и нейронауки, автор предлагает новый взгляд на заботу о себе, повышение самосознания, благодарность и самосопереживание.

В этой книге вы найдете множество практических примеров со всего мира, а также Рос рассказывает о том,

как эффект смеха, доступный каждому из нас, повышает стрессоустойчивость, позволяя реагировать на жизненные невзгоды и восстанавливаться после них с юмором и легкостью, играючи. Эффект смеха вызовет позитивные изменения в вас самих, в вашем отношении к миру, а следовательно, и в отношении мира к вам.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 6 |
| Глава 1 | 16 |
| Глава 2 | 39 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 40 |

Рос Бен-Моше
Терапия смехом.
Как научиться
радоваться жизни, быть
стрессоустойчивым
И ПОЗИТИВНЫМ

Ros Ben-Moshe

The Laughter Effect

How to Build Joy, Resilience and Positivity in Your Life

© 2023 by Ros Ben-Moshe

© Студия Артемия Лебедева, дизайн и верстка обложки,

2023.

© ООО «Библос», 2023.

Введение

*Как мыло для тела, так смех для души.
Еврейская поговорка*

Все мы слышали, что смех – лучшее лекарство. Но неужели все так просто? Может ли определенная «доза» смеха стать панацеей от современных недугов, включая одиночество и депрессию? А что если вы не в настроении смеяться? Или вы не считаете себя таким уж смешливым человеком, да и ваши близкие не отличаются особым чувством юмора? Как в таком случае воспользоваться столь целебным источником?

К счастью, даже если вы сомневаетесь, что внутри вас живет комик, или вы находитесь в стрессовой ситуации, вы все равно можете использовать так называемый эффект смеха. Эта практика, основанная на связи между телом и сознанием, опирается на научные данные, а также философские принципы, восходящие к библейским временам и древним цивилизациям, – и, как ни странно, не зависит от юмора и смешных ситуаций. Напротив, это комплексный набор навыков, не оставляющих приподнятое, жизнерадостное настроение на волю случая; это умение осознанно и целенаправленно вызвать у себя определенное состояние, которое при регулярных тренировках может перерасти в постоянное ощу-

щение легкости и веселья. Оно помогает нашему организму настроиться на хорошее самочувствие – даже если в данный момент мы не чувствуем себя на высоте, – а за телом подтянется и сознание. Эффект смеха состоит из множества элементов, стимулирующих радость и создающих непробиваемый щит стойкости и выносливости перед лицом жизненных трудностей, подталкивая тем самым ваше тело (ощущения) и сознание (мысли) к оптимальному состоянию.

Эффект смеха, как философия, гласит, что все эмоции надо пережить: хорошие, не очень хорошие и даже очень нехорошие. Это и делает нас людьми. Мы целенаправленно используем энергию смеха – самую суть радости, чтобы не только противостоять гормонам стресса, но и стимулировать ежедневную «дозу» позитивного самочувствия: дофамина, центра вознаграждения нашего мозга; окситоцина, с очаровательным названием «молекула любви»; серотонина, антидепрессанта нашего организма; и эндорфинов, наших гормонов счастья. Обо всем этом вы прочтаете в последующих главах и получите все необходимые ресурсы, чтобы испытать эффект смеха в своей жизни. При ежедневном применении эти техники, стратегии и практики могут преобразовать ваше физическое, психическое, социальное и эмоциональное состояние. В течение многих лет я, вдохновленная своим личным и профессиональным опытом, занималась философией эффекта смеха. Ее изучению и развитию способствовали мои обширные исследования и практика, опыт дру-

гих специалистов по смеху и юмору, а также принципы смехо- и юморотерапии, позитивной психологии, осознанности и нейронауки. В этой книге вы найдете истории личного преобразования от людей со всего мира¹, а также познакомитесь с результатами довольно серьезных научных исследований.

ПРИСТУПИМ

1. Перечислите пять вещей, которые вызывают у вас смех.

2. Кто из ваших знакомых заставляет вас смеяться? Одним словом, что вы чувствуете в их компании?

3. Ваше самое раннее воспоминание, связанное со смехом. С кем вы были? Вы помните, что вы делали? Постарайтесь вспомнить то ощущение радости – услышать звук смеха, почувствовать его всем телом.

Возможно, у вас уже сложилось некоторое представление обо мне. Вы думаете, что я похожа на героиню «Книг радости» – романов Э. Х. Портер и ее последователей – Поллианну: наивная оптимистка, голова в облаках? Или вы решили, что я никогда не сталкивалась с горем, болезнью и печалью? Могу с уверенностью сказать вам, что все это мне знакомо. С чего же начался мой интерес к эффекту смеха?

Примерно двадцать лет назад я впала в уныние, после того как мои кулинарные книги с рецептами вегетарианских блюд

¹ Имена и данные некоторых клиентов изменены в целях конфиденциальности.

без глютена и молочной продукции были отвергнуты всеми издателями, посчитавшими «рынок слишком маленьким, чтобы оправдать высокие расходы на издание столь узкоспециализированных кулинарных книг». (Даром предвидения они явно не обладали!) Я активно интересовалась вопросом здоровья, поскольку много лет страдала от синдрома хронической усталости. И я решила вернуться к учебе. Однако, чтобы поступить в аспирантуру, мне нужен был хоть какой-то опыт в данной области. К счастью, в Мельбурне проходила Всемирная конференция ВОЗ по укреплению здоровья; я подала заявку, и меня взяли в качестве докладчика, ответственного за подведение итогов ежедневных сессий. Среди множества весьма «серьезных» выступлений одна тема особенно привлекла мое внимание – йога смеха. Это я никак не могла пропустить.

Опытный координатор Филлипа Чаллис сформулировала основные моменты сессии, прежде чем пригласить аудиторию принять участие в этой необычной практике. Я смеялась вместе с другими участниками и почти сразу почувствовала жизнеутверждающую энергетику, а также физические и эмоциональные изменения в своем организме. Это был один из самых воодушевляющих опытов в моей жизни. За двадцать лет мучений, связанных с синдромом хронической усталости, я обращалась к множеству специалистов-медиков и экспертов по комплементарной медицине, однако положительное воздействие, которое я получила от йоги смеха, оказа-

лось более быстрым и сильным, чем все, что я пробовала раньше. Я сразу поняла, что это моя судьба.

Я стала изучать методы укрепления здоровья и вскоре прошла обучение на лидера по йоге смеха. Я стала экспертом, расхваливающим преимущества смеха направо и налево. А потом в моей жизни начался совершенно несмешной период – рак тонкого кишечника в возрасте 42 лет. Хотя в раке нет ничего веселого, глубоко в сердце я понимала, что смех неразделимо связан с моими переживаниями. Настал момент доказать на деле то, во что я верила. Но мне нужно было время (и несколько серьезных операций), чтобы осознать это.

Первым «намеком» стала корпоративная вечеринка, посвященная нижнему белью в центре «Йоги смеха», куда меня пригласили в качестве координатора. Когда я получила приглашение за несколько месяцев до мероприятия, я была в восторге. Но за четыре дня перед серьезной операцией на тонком кишечнике мне меньше всего хотелось оказаться в компании двадцати восторженных женщин, болтающих о модных пеньюарах. На автопилоте я рассказала о пользе смеха для здоровья, а затем перешла к активной сессии смеха. И уже через несколько мгновений я почувствовала себя легче и веселее, а под конец чуть не воспарила в небеса. Включились эндорфины (наш внутренний источник морфина), и меня захлестнул прилив жизненной энергии. И в тот момент я впервые осознала, что нуждалась в этом лекарстве боль-

ше, чем все остальные участники сессии. Буквально высмеяв весь стресс из своего организма, я смогла психологически лучше подготовиться к пятичасовой операции, которая ожидала меня впереди.

Я решила применить теорию на практике. Чтобы стимулировать свое здоровье, я не стану ждать, когда мне захочется смеяться. После операции я буду побуждать себя смеяться. Как мало я тогда понимала! Оказалось, что вместе с 30 сантиметрами моего тонкого кишечника во время операции мне удалили способность смеяться – на много, много недель. Даже дышать было тяжело. Я потеряла то, что я принимала как должное всю свою жизнь.

После операции я чувствовала себя так, будто по мне проехал бульдозер. Чтобы разогнать мрачные мысли, я нуждалась в большой дозе позитива – и еще одном уколе морфина. Словно намагниченная, моя рука потянулась к карандашу и белой сервировочной салфетке на подносе с завтраком, к которому я так и не притронулась. Я стала перечислять все, за что я была благодарна в данной ситуации: от возможности отдохнуть – пусть даже вынужденно – до чудесной способности моего организма к исцелению. Охваченная безмерной благодарностью (за то, что я жива, прежде всего), я продолжила писать.

Вскоре сияющая улыбка озарила мое лицо и значительно улучшила настроение. Будто каждая моя клеточка, каждая мышца смеялась. Из тьмы воссиял свет, и печаль о том, что

я потеряла, обернулась благодарностью. Я совершенно забыла о боли. Когда медсестра пришла сделать мне укол морфина и увидела, что я сижу в постели, блаженно улыбаясь, она вышла из моей палаты, решив, что случайно забрела не туда, куда надо. Включился естественный источник морфина в моем организме. Это был настоящий момент озарения. Я испытала эффект смеха на себе.

Именно с того дня я стала изучать эффект смеха, не ограничиваясь физическим смехом, а охватив и другие, взаимосвязанные области. Я не хотела пассивно ждать, когда мне станет лучше; я стремилась осознанно вызывать у себя это чувство и активно создавать соответствующие возможности. Я хотела воплощать в себе позитив – через искреннюю улыбку, благодарность и поиск возможностей, а не проблем, а также позитивное ведение дневника, где я могу переформулировать свои жалобы и недовольства так, чтобы в моих написанных словах звучала благодарность и легкость отношения к ситуации, или усилить повседневные «микромоменты» радости, как их называет профессор позитивной психологии Барбара Фредриксон.

* * *

С тех пор, проведя множество исследований в области терапии смехом, а также индивидуальных и групповых сессий в рамках программ по укреплению здоровья, в которых при-

нимали участие люди разного возраста, пола, уровня дохода, образования и т. д., я с удивлением наблюдаю эффективность и актуальность смеха в самых разных повседневных ситуациях: в пробках на дороге, во время ссор с партнером и даже во время пандемии. Чтобы выстроить нейронные сети, необходимые для более легкого отношения к жизненным стрессам, нужны практика и время, как и для любых упражнений по укреплению мышц. Эффект смеха – тренировка для нашего тела и сознания. А сколько вы будете тренироваться, зависит только от вас.

Я написала эту книгу, чтобы вдохновить вас на изменения, побудить к ежедневной практике и рассказать о позитивном укреплении здоровья. Чтобы пробудить вашу внутреннюю и внешнюю улыбку; раскрыть силу вашего шестого чувства – юмора; а также выработать и усилить искренние позитивные эмоции. Смех – это фильтр, через который вы будете смотреть на мир, и новый подход к заботе о вашем физическом и психическом здоровье, включая осознанность, благодарность и самосопереживание. Смех даст вам возможность вести более здоровый и счастливый образ жизни.

Мы поговорим об истории смеха, обсудим его эволюционную роль в выживании человечества – или, как я предпочитаю говорить, не просто выживании, а процветании – и составим план по достижению всех тех позитивных целей, которые вам нужны в жизни. А также мы ответим на вопрос:

правда ли, что смех – лучшее лекарство? Прочитав эту книгу, вы овладеете практикой осознанного смеха и получите фундаментальные навыки, которые пригодятся вам в повседневной жизни. Две основные темы, которые мы рассмотрим, – йога смеха и укрепление здоровья с помощью смеха (когда люди смеются, чтобы стать здоровыми, а не просто ради смеха); мы также обсудим нейробиологическую основу смеха, научимся благодарить, чтобы изменить свое отношение к жизни, и увидим, что доброжелательное отношение к себе и самосопереживание – важнейший внутренний ресурс.

В этой книге вы найдете упражнения по улыбке и смеху, практики осознанности и узнаете о методе позитивного ведения дневника для создания «настроения смеха». Вы познакомитесь со своим заботливым Братом Серотонином, вашим самым близким другом, который предлагает воодушевляющие, мудрые решения для самых частых жизненных дилемм. У вас будет время для рефлексии и возможность пробудить в себе озорного ребенка. Прежде чем переверачивать очередную страницу и переходить к новой главе, прошу вас сделать осознанную паузу. Это обогатит ваше чтение и позволит вам прочувствовать позитивные эмоции и приятные ощущения.

В конце книги собраны практические советы – «Эффект смеха на практике», которые помогут вам найти повод для смеха в любых сферах вашей жизни.

Эта книга побуждает вас инвестировать в себя, и тогда,

что бы ни случилось в вашей жизни, вооружившись смехом, вы сможете реагировать на трудности спокойно и хладнокровно. Со временем вы заметите, что стали чаще смеяться и улыбаться – говорить «да» полноценной жизни. Вам будет проще справиться со стрессом, и после любых невзгод вы сможете восстановиться с юмором, легко и играючи.

Наконец, если вам нужно официальное разрешение, чтобы «активировать» ваш собственный эффект смеха, считайте, что вы его получили. Пора обратить внимание на светлую сторону своей жизни, пора разжечь свою внутреннюю искру и засиять ярче солнца.

С любовью и смехом,

Рос

Глава 1

История смеха

...к Богу радости и веселия моего...
Псалтирь 42:4

Смех, юмор и радость играют важнейшую роль в нашей жизни и помогают нам, простым смертным, пережить чуму, потопаы, вызванные климатическими изменениями, и разрушения, ставшие результатом необузданной гордыни диктаторов. Так что начнем с развенчания мифов о том, что терапевтическая ценность юмора и смеха – это что-то для хиппи, наркоманов и мистиков-адептов религии «Нью эйдж», стремящихся к достижению мировой гармонии. Хотя можно сказать и так, если вы считаете, что Адам и Ева увлекались подобной «философией». Происхождение эффекта смеха в иудео-христианской традиции относится, как ни странно, к ветхозаветной Книге Бытие.

Библию не просто так называют величайшей Книгой. Помимо упоминания о божественной каре, обрушившейся на города Содом и Гоморра в виде дождя из огня и серы, там есть многочисленные указания на счастье как источник истинного богатства. Библия – настоящий кладешь шедевров, указывающих на терапевтическую ценность смеха. «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит

кости» (Притчи Соломона 17:22); «...тогда уста наши были полны веселья» (Псалтирь 125:2); радость искупления, ликования и благодарности Богу: «Блаженны плачущие ныне, ибо воссмеетесь» (Евангелие от Луки 6:21). Подобные заявления легко можно приписать гуру медитации Дипаку Чопре или Далай-ламе, но они древние, как само время.

Библия полна историй, повествующих о практическом применении эффекта смеха, например, история о матриархе Сарре, жене Авраама, бездетной до 90-летнего возраста, которая обнаружила, что беременна, и сказала в сердце своем: «Смех сделал мне Бог; кто ни услышит обо мне, рассмеется» (Бытие 21:6). Сына, которого она родит по замыслу Божьему, нарекут Ицхаком (Исааком), что на иврите значит «смех». Жизнь Исаака была вовсе не смешной, всегда на грани катастрофы, хотя он преодолевал все невзгоды с неожиданной радостью.

Если взглянуть на мусульманский мир и ислам, здесь мы тоже найдем рассказы о том, как Мухаммед смеялся и смешил других. Анас ибн Малик, слуга Пророка до самой его смерти, говорил: «Пророк шутил больше всех»². Его часто видели улыбающимся, и он учил, что улыбаться братьям своим – милосердие. Умеренность, смех и беззаботность тоже проповедуются в суннах как модель поведения, основанная на учении и жизни Пророка, чтобы облегчить бремя, прине-

² Mohamed Ben Mansour, 'Laughter in Islam', Books and Ideas, <https://booksandideas.net/Laughter-in-Islam.html>.

сти радость себе и другим и избавиться от тревоги.

Эффект смеха был важен не только в иудео-христианско-исламской традиции; он был также неотъемлемой частью многих древних цивилизаций и культур коренных народов. Юмор и смех играли настолько значимую роль в жизни аборигенов Австралии и жителей островов Торрессова пролива, что они вошли в их историю сотворения мира (сновидения), насчитывающую как минимум 65 000 лет. Народ камиларои (гамилараай) на севере Нового Южного Уэльса и южного Квинсленда верит, что Венера иногда весело подмигивает, когда находится низко в небе. Они считают, что это старик, который когда-то произнес грубую шутку и с тех пор смеется. Активист по защите прав коренных народов и поэт Уджеру Нунуккал, также известная как Кэт Уокер, говорила о культуре смеха аборигенов так: «Мы – сказочные предания Времени снов, легенды племени... Мы прошлое, охота и игры, заставляющие хохотать...»

Многие занятия поощряли смех в культуре аборигенов Австралии – от водных игр до футбола. Были также распространены веселое общение, болтовня на тарабарском, щекотка, хихиканье и другие смешные игры. Ритуальные клоуны помогали уладить старые распри и контролировать жизнь племени, зачастую раскрашивая себя под животных и выражая самые животрепещущие темы через танец и дурачества. Человек, отличающийся особыми клоунскими способностями, брал на себя основную роль в примирении споря-

щих сторон, притворяясь, что прокалывает обидчиков копьем, и вызывая тем самым взрыв хохота у остального племени. Громкий смех мешал обозленным друг на друга сторонам совершить необдуманно жестокие поступки и усугубить ситуацию³. Лишь в немногих ритуалах обходились без смеха и шуток. К сожалению, после колонизации традиционные игры аборигенов были в основной своей массе утеряны.

Смех был неотъемлемой частью социальной жизни многих аборигенов по всему миру. Мифический плут «трикстер» появляется в легендах почти каждого племени коренных американцев. Эти трикстеры рассказывали истории, диктующие приемлемое и неприемлемое поведение в племени, и, хотя, по сути, они были шутами, им приписывали сверхъестественную силу. Трикстеры брали на себя духовную роль на церемониальных мероприятиях, руководствуясь общепринятой верой в то, что юмор способствует преобразованию и исцелению⁴. Они использовали эффект смеха, часто намеренно ошибаясь в своих трюках, чтобы вызвать еще больший хохот.

Кроме трикстеров, почти в каждом племени был свой клоун, а то и два. Работая бок о бок с врачом, клоуны за-

³ Warner 1964: 312, in Pearl Duncan, 'The Role of Aboriginal Humour in Cultural Survival and Resistance', PhD thesis, University of Queensland, 2014.

⁴ Sally L.A. Emmons, 'A Disarming Laughter: The Role Of Humor In Tribal Cultures. An Examination of Humor in Contemporary Native American Literature and Art', University of Oklahoma, 2000, <https://shareok.org/bitstream/handle/11244/5983/9975786.PDF?sequence=1&isAllowed=y>.

нимали третье место на тотемном столбе племени. В племени хункпапа-сиу были и клоуны «счастья» и клоуны «печали», которые радели об эмоциональном благополучии членов племени, исполняя танцы на священных церемониях. Клоун «печали» избавлял от чувства подавленности, а клоун «счастья» приносил радость. Считалось, что эти «двойные» клоуны поддерживали духовный баланс сообщества. Им предоставлялась полная свобода выражать эмоции, которые многие другие члены сообщества не могли выразить. Общественные критики высочайшего уровня, они через переразвивание и шутки выводили на чистую воду лицемерие и высокомерие, пресекали неблагоприятное поведение и помогали поддерживать здоровую социальную динамику.

Согласно старейшине коренных американцев, прозванной «Бабушкой»:

«Во времена до прихода захватчиков... у нас были клоуны. Не такие клоуны, каких мы видим сейчас, с кранными носами и мешковатыми костюмами. Наши клоуны ходили, в чем хотели. Выбирали одежду на свой вкус. И они являлись не раз в год, чтобы сморозить какую-нибудь глупость и рассмешить людей, наши клоуны жили с нами постоянно, и для деревни они играли такую же важную роль, как вождь, или шаман, или исполнители ритуальных танцев, или поэты»⁵.

Как и в культуре аборигенов Австралии, в Арктике смех

⁵ Anne Cameron, *Daughters of Copper Woman*, Press Gang Publishers, Vancouver, 1981, p. 109.

помогал растопить лед во многих играх канадских инуитов. Они играли в смешные игры, чтобы подбодрить себя во время долгих, мрачных зимних месяцев. Одним из их любимых развлечений была игра в животных, когда участники вставали в круг, а один человек вставал в середину, и, издавая только звуки и изображая поведение животных, он должен был рассмешить или заставить улыбнуться кого-то из круга. Если этот человек улыбался, смеялся или отводил глаза, он вставал в середину круга и старался рассмешить кого-то другого⁶. В большинстве случаев удовольствие от самой игры было не менее важно, чем победа.

Смех намеренно поощрялся и инициировался, демонстрируя способность человека контролировать эмоции и держать себя в руках. Смех также являлся основной характеристикой горлового пения инуитов (катаджак), когда две женщины садятся друг напротив друга на близком расстоянии и поют дуэтом без инструментального аккомпанемента. Взрывы хохота смешиваются с пением – это естественное проявление хорошего настроения и похвала исполнению партнера. Эта практика сейчас переживает возрождение, после того как в течение многих лет ее запрещали христианские миссионеры. Согласно культуре инуитов, смех объединяет племя. Старая поговорка инуитов гласит: «Тот, кто зна-

⁶ . 'Indigenous Games for Children', High Five.org, Ontario, Canada, https://intranet.csf.bc.ca/wp-content/uploads/sites/2/2019/12/ressources/EA_indigenous-games-for-children-en.pdf.

ет, как играть, легко преодолевает все превратности жизни. А тот, кто умеет петь и смеяться, никогда не замыслит недоброе»⁷.

ТРАДИЦИИ, СВЯЗАННЫЕ СО СМЕХОМ

У вас есть традиции, связанные со смехом, которые передаются из поколения в поколение?

На ежегодной семейной ритуальной еврейской трапезе Седер Песах одна из заключительных песен называется «Хад гадыя» («Козлик»). Даже в самый поздний час она неизменно вызывает взрывы хохота, когда кому-то из присутствующих за столом нужно издать соответствующие звуки животных. Каждый куплет повествует о взлетах и падениях еврейской истории в иносказательной форме, через разных персонажей – кошку, козлика, собаку, дубинку, огонь, воду, вола, Ангела Смерти и Святого Израилева, благословенно Имя Его. Эта песня всегда напоминает мне один особенный седер в доме моей подруги. Мяуканье кошки получилось настолько реалистичным (признаю, я гений!), что их крошечный песик запрыгнул на стол, чтобы прогнать «кошку». Думаю, вы представляете, на что был похож потом стол – настоящая котострофа!

⁷ Nicole Beaudry, 'Singing, Laughing and Playing: Three Examples from the Inuit, Dene and Yupik Traditions', The Canadian Journal of Native Studies, Université du Québec à Montréal, vol. 8. no. 2, 1989.

А теперь сменим пластинку и устремимся к пирамидам, где в Древнем Египте фараонов и цариц развлекали шуты и паяцы. Кстати, считается, что именно здесь родилась самая старая шутка на свете⁸. Пукательная шутка (я серьезно!) появилась в шумерской цивилизации в 1900 году до н. э. и была на веки вечные запечатлена на папирусе: «Свершилось то, чего не видел человек с незапамятных времен: молодая женщина не пукнула, сидя на коленях своего мужа».

Древние Восточные цивилизации тоже применяли эффект смеха. В Китае, Корее и Японии были популярны шуты, акробаты, жонглеры и фокусники. В Китае сведения о ритуалах, связанных со смехом, восходят к династии Шан (1600–1050 до н. э.). *Хуацзи* (от слова *хуа*, скользкий, и *цзи*, покачивание) – так называли актеров, одетых в асимметричные красно-черные костюмы, которые выдумывали самые разные безумные дурачества для поднятия настроения и развлечения окружающих. Они считались незаменимыми, поскольку выступали посредниками между императорами на земле и Небесами и могли обеспечить хорошее местечко умершим родственникам.

В Корее трикстеры считались важными персонами, представляющими фольклорное творчество, и часто встречались на фестивалях, устраивая настоящий хаос своими проделками, которые, как правило, оборачивались против них самих

⁸ . 'World's Oldest Joke Traced Back to 1900 BC', Reuters, 1 August 2008, www.reuters.com/article/us-joke-odd-idUSKUA14785120080731.

и вызывали тем самым хохот толпы. А если вы думаете, что игры с применением алкоголя – это уже современное дополнение к веселым гулянкам, вы ошибаетесь. Корея – родина самой древней алкогольной игры *juryeonggi*. В ходе археологических раскопок 1970-х годов удалось обнаружить 14-гранный игральный кубик, относящийся примерно к VII веку н. э. На четвертой стороне было написано такое задание: *выпить большой кубок и громко хохотать* – а это, согласитесь, уже совершенно новый уровень в стремлении осчастливить дух предков.

А теперь обратим свой взор на страну, подарившую нам караоке, игровые системы «Нинтендо», аниме и суши, помимо всего прочего, – речь идет о Японии. Во время фестиваля «Вараи Мацури», который проводится по сей день в городе Хидакагава в префектуре Вакаяма, клоун Судзу-фури держит колокольчик и смешит людей и при этом кричит: «Смейтесь! Смейтесь!» Считается, что смех отпугивает злых духов.

Из Древнего Востока перенесемся в Древнюю Грецию, где 2800 лет назад легендарный поэт Гомер (не путать с Гомером Симпсоном), автор «Илиады» и «Одиссеи», написал, что гора Олимп сотрясается от смеха богов и «переполняющего их божественного веселья после ежедневного пиршества». В «Одиссее» Одиссей говорит Циклопу, что на самом деле его зовут «Никто». Когда Одиссей приказывает своим людям напасть на Циклопа, тот кричит от боли, и на его крик прибегают другие циклопы и спрашивают, кто на него напал.

На что Циклоп отвечает: «Никто!» Так что никто ему и не помог. Как раз в духе уморительного скетча американского комедийного дуэта Эббота и Костелло «Кто будет первым».

Для успешного лечения греческие врачи прописывали своим пациентам визит к комедиантам. Представляете, если врач предложит вам такое сегодня? Древние греки могли даже похвастаться собственным «смеющимся философом» Демокритом, который смеялся над человеческой глупостью. Помимо того что он был одним из основателей древней атомистической теории, он стремился понять, что делает человека счастливым, объявив счастье и веселье высшей и самой благородной целью для любого человека. Сложно найти более жизнерадостного человека, со смешинкой в глазах, как говорится, чем Демокрит. Посмотрите его изображения в Google, если вам интересно. Однако в его родном городе Абдере его веселый нрав пришелся по душе далеко не всем. Причем жители даже вызвали великого врача Гиппократу – в честь которого названа знаменитая клятва Гиппократу, – чтобы он осмотрел Демокрита и сказал, не является ли его частый смех патологией и признаком безумия. Ведь подобное состояние не может быть естественным!

Далее мы перейдем в Древний Рим, где познакомимся с правоведом, государственным деятелем и писателем Цицероном. Римляне сочли, что он «слишком смешливый, и это приносит ему вред». Действительно, Цицерона объявили «фанатиком смеха». Он считал, что юмор – отличительная

черта общительности, которая укрепляет отношения, обеспечивает соблюдение общих социальных норм и укрепляет репутацию. Возможно, вам интересно: *А что римляне вообще сделали для пользы человечества?* Что ж, кроме акведуков, ирригации, канализации, образования, дорог, медицины и вина, они дали нам первую в мире книгу шуток – «Филогелос» (то есть «Любитель посмеяться»), сборник острот, восходящих к IV–V веку н. э. Некоторые из них до сих пор актуальны, и современные комики любят их пересказывать. Одна из таких шуток ссылается на знаменитую остроумную реплику правителя Иудеи, Самарии и Идумеи Ирода Архелая. Царский цирюльник, известный болтун и пустомеля, спросил царя: «Как мне постричь вас?», на что Архелай ответил: «Молча».

Через несколько сотен лет римская империя исчезла, но смех остался, создав массу проблем для Римской католической церкви, которая делала все возможное, чтобы искоренить радость. Как ни странно, именно средневековым монахам поручили переписать 260 с лишним шуток из «Филогелоса».

Римляне обожали черный юмор, хохоча над актуальными проблемами своего времени, такими как распятие на кресте, например. Еще одна легендарная традиция, пришедшая к нам из Римской империи, – празднование Дня дурака (1 апреля), восходящего к древнему празднику Иларии. Это только подтверждает мое мнение о том, что, если бы существо-

вал бог смеха, его наверняка прозвали бы Иларием. Видимо, римляне всегда смотрели на жизнь с оптимизмом.

В XIII веке, вдохновленный Аристотелем, Святой Фома Аквинский объявил, что христианам не возбраняется смеяться при определенных духовных условиях. Смех был одобрен, поскольку считался отличительной чертой человеческого поведения, а не звериного или любого животного, как считали многие критики смеха. Они и не подозревали, что через несколько веков будет сделано революционное открытие, утверждающее, что многие живые существа способны смеяться, включая крыс.

Даже королевские особы любили похихикать. Говорят, что Ричард Тарлтон, придворный шут, приносил здоровью Королевы Елизаветы I больше пользы, чем врачи. Когда у нее портилось настроение, он веселил ее, излечивая от меланхолии лучше, чем все ее врачи⁹. А другая королева, Мария I Тюдор, с раннего детства знала целительную силу смеха. Мучаясь частыми недомоганиями, Мария получила однажды письмо от своей матери, Екатерины Арагонской, где было сказано, что «небольшой отдых и веселье, несомненно, укрепят твоё здоровье. Сие проверено мной на собственном опыте, поскольку я страдаю тем же недугом и знаю, как это

⁹ Thomas Fuller, *The History of the Worthies of England*, J. Nichols (ed.), Cambridge Library Collection – British and Irish History, Cambridge University Press, 2015, Doi:10.1017/CBO9781316136270.

благотворно»¹⁰. Дурочка Джейн, доверенное лицо Королевы Марии I в течение по меньшей мере двадцати лет, играла настолько незаменимую роль для здоровья своей госпожи, что ей даровали платья богаче и лучше, чем придворным дамам.

Даже не обладая научными данными, которыми мы сейчас располагаем, можно было бы сказать, что шуты неосознанно раздавали окружающим «дозу» дофамина, окситоцина, серотонина и эндорфинов. Это было благословенное время для шутов, которым частенько доверяли главные роли в пьесах Шекспира. Самым известным был шут из «Король Лира», который взял на себя функцию совести короля. В «Гамлете» шут назван человеком «бесконечно остроумным, чудеснейшим выдумщиком». Зачастую мудрые и пронырливые, шуты Шекспира считались рупорами автора, проливавшими свет на злободневные вопросы. «Сотня веселых сказок», также известная как «Книга шуток Шекспира», впервые вышла в свет в 1526 году и считается самым ранним известным сборником анекдотов в Англии. Ходят слухи, что эту книгу, полную неприличных, но остроумных историй о бесшабашных и лицемерных священниках, непристойных женщинах и бестолковых уроженцах Уэльса, читали даже Королеве Елизавете I на ее смертном одре. Будем надеяться, что она почилла с улыбкой на лице.

Однажды, до начала промышленной революции в Брита-

¹⁰ Denise Selleck, 'On the Trail of Jane the Fool', On the Issues, Spring, 1990, www.ontheissuesmagazine.com/1990spring/Spr90_selleck.php.

нии, корнуэльский химик Гемфри Дэви и его босс, английский врач Томас Беддоус, уютно устроились в гостиной. Они обсуждали, какие газы важны для здоровья легких. В частности, речь шла об оксиде азота. Лаборатория Дэви привлекала массу народа и, как вы понимаете, совершенно не отличалась стерильностью. Поэты, писатели, врачи и ученые съезжались на его знаменитые N₂O-вечеринки. Да, вы правильно прочитали. Гостям предлагали затянуться оксидом азота – также известным как веселящий газ – из зеленого шелкового мешочка. Эти научные эксперименты легли в основу первых исследований того, как оксид азота влияет на мозг, что привело к одному из важнейших медицинских достижений XIX века: возможности анестезии. Гости описывали состояние экстаза и неконтролируемого смеха, восклицая: «Дайте еще, дайте еще; это самое восхитительное, что я когда-либо испытывал». И носились вверх-вниз по лестнице и по всему дому, выкрикивая странные слова, которые тут же забывали¹¹.

В тех случаях эффект смеха был вызван искусственным образом, но, к счастью для вас, я могу поделиться инструментами, которые позволят вам естественным образом пользоваться преимуществами смеха и не травить себя газами.

В XIX веке английский натуралист Чарльз Дарвин уделил

¹¹ Anna Kelsey-Sugg, 'The Laughing Gas Parties of the 1700s – and How They Sparked a Medical Breakthrough', ABC News, 20 February 2019, www.abc.net.au/news/2019-02-20/laughing-gas-parties-discovery-of-anaesthesia/10811060.

значительное время изучению эффекта смеха – настолько значительное, что даже удивительно, почему сформулированные им эволюционные аспекты улыбки и смеха известны меньше, чем его другие работы. Дарвин хотел создать визуальное описание смеха и его воздействия на человека. Однако до изобретения мгновенной фотографии еще оставалось несколько десятков лет, а длительное время, необходимое, чтобы запечатлеть движение, привело бы к размытым изображениям. Вместо этого он решил обратиться за помощью к своим современникам, например, к французскому неврологу Гийому Дюшену, который собрал обширную коллекцию фотографий улыбающихся людей. (Мы еще поговорим о его довольно-таки устрашающих методах.) Дюшен держал ручную обезьянку и сообщил своему другу Дарвину, что часто видит, как она улыбается. Одолжив эту ручную обезьянку, Дарвин провел свои собственные эмпирические эксперименты и заметил не только ее улыбку, но и смех.

«Если пощекотать молодого шимпанзе – а подмышки отличаются особенной чувствительностью к щекотке, как и у наших детей, – он издаст более явственный смешок или фырканье; хотя иногда он смеется беззвучно. Оттягивает назад кончики губ; и в таком случае нижние веки немного сморщиваются... Зубы на верхней челюсти шимпанзе не обнажаются, когда он смеется, и в этом он отличается от нас. Но его глаза блестят и сияют ярче».

Открытия Дарвина противоречили мнению Аристотеля,

который считал, что люди – единственные существа, способные смеяться. Увлеченный человеческим смехом, Дарвин подробно описал физическое влияние смеха на тело и разум:

«Во время чрезмерного смеха все тело, как правило, откидывается назад и сотрясается, почти что бьется в конвульсиях. Дыхание значительно затрудняется; к голове и лицу приливает кровь, вены набухают; а круговые мышцы спазмически сокращаются, чтобы защитить глаза. Слезы выделяются беспрепятственно... следовательно... вряд ли представляется возможным отметить какие бы то ни было отличия между заплаканным лицом человека после приступа чрезмерного смеха и после горьких рыданий»¹².

Документируя то, что мы теперь называем эффектом смеха, Дарвин проводил немало времени с шимпанзе, и заметил, что во время умеренного смеха мышцы вокруг глаз обезьяны практически не сокращаются. Он также отметил, что обезьяны не льют слезы, когда смеются, и пришел к выводу, что слезы от смеха – определенно человеческая черта. Он наблюдал, как слепые и глухие люди смеются, хотя они никогда не слышали и не видели смех, доказав тем самым, что смех – врожденное поведение. Дарвин также отметил, что выражение чрезмерного счастья приводит к множеству бессмысленных движений – пританцовыванию, хлопанию в

¹² Charles Darwin, C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, John Murray, London, 1872, <https://doi.org/10.1037/10001-000>.

ладоши, притопыванию и громкому смеху. Неудивительно, что столько разных организаций пытались запретить смех. Танец может привести не только к сексу, но и – ужас! немыслимо! – к смеху.

Исследования Дарвина говорят о том, что смех неотъемлемо связан с нашей эволюцией от приматов к видам более высокого порядка. Так что, поскольку мы с вами последние в этой эволюционной цепочке, давайте смеяться – похоже, это наша генетическая обязанность.

* * *

В 1930-е и 1940-е годы, во время тяжелой эпидемии полиомиелита, некоторые больницы США нанимали фокусников, цирковых клоунов и певцов для развлечения детей, привязанных к аппарату искусственного дыхания больше двух недель. Хотя их тело оставалось неподвижным, их легкие и мимические мышцы получали хорошую тренировку смехом. Крошечный лучик света в их мрачной реальности.

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ ГЕЛОТОЛОГ?

- А. Готовит редкий вид итальянского мороженого.
- Б. Сооружает трясущиеся десерты.
- В. Изучает юмор и смех.

Надеюсь, почти все вы угадали, что правильный

вариант ответа последний. Слово «гелотология» происходит от греческого корня *gelos*, что значит «смеяться».

И на этой позитивной ноте мы танцующей походкой вступаем в 1960-е годы и видим официальное появление науки о смехе в марте 1964 года благодаря социалинговисту, доктору Эдит Трейгер, которая назвала эту науку гелотологией. Далее эстафету смеха принял доктор Уильям Фрай, профессор психологии Стэнфордского университета в Калифорнии. Прозванный отцом гелотологии, Фрай опубликовал результаты нескольких знаковых исследований по физиологии смеха в 1970-х годах. В одной из своих работ он сравнивал смех с «внутренним бегом», обнаружив, что одна минута смеха приравнивается к десяти минутам на гребном тренажере. То есть, если вы хотите привести себя в хорошую физическую форму, смейтесь (подробнее об этом мы поговорим в главе 3).

А теперь разрешите познакомить вас с человеком, у которого не было ни одного повода для смеха, да и спортом он не увлекался, – доктор Норман Казинс. В 1964 году он лежал в больнице, обездвиженный от изнурительной болезни под названием анкилозирующий спондилит – формы артрита, поражающего позвоночник. В самые тяжелые периоды Казинс не мог двигать даже челюстью. Не желая мириться со смертельным диагнозом своего врача, он решил, что сам займется собственным выздоровлением. Черпая вдохновение из книг,

где рассказывалось, как негативные эмоции, такие как разочарование и подавленный гнев, связаны с дисфункцией надпочечников, Казинс предположил, что верно и обратное – положительные эмоции, такие как любовь, надежда и вера, приносят пользу здоровью. Он также изучал химию мозга и вполне обоснованно считал, что терапия смехом поможет ему.

С благословения своего лечащего врача Казинс выписался из больницы, нанял сиделку и заселился в гостиницу. Сопровождая тонны витамина С дозами комедий, таких как «Сокровищница американского юмора» Э.Б. Уайта, «Скрытая камера», фильмы с участием братьев Маркс или комедийного дуэта Лорел и Харди, он писал: «К своей превеликой радости я обнаружил, что десять минут искреннего хохота оказывают анестезирующий эффект и дают мне по меньшей мере два часа безболезненного сна». К удивлению его лечащего врача и медицинского сообщества, Казинс чудесным образом исцелился и следующие двадцать лет преподавал эффективность юмора и смеха для восстановления здоровья в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе (UCLA). Работая с больными раком, Казинс обнаружил, что ощущение собственного благополучия у пациента может позитивно повлиять на функционирование иммунной системы и производство борющихся с раком Т-клеток. Его революционная книга «Анатомия болезни» (1979), основанная на собственном опыте, стала фундаментом для сегодняшних исследова-

ний в области юмора и смеха, которые постепенно набирают обороты.

В 2021 году Хантер Доэрти «Патч» Адамс, самый известный в мире врач-клоун, был номинирован на Нобелевскую премию. Ему удалось то, что не удавалось ни одному врачу. В 1998 году о его веселых дурачествах был снят фильм «Целитель Адамс», где играл легендарный комик, покойный Робин Уильямс. В основе фильма – жизненные испытания самого Патча – психическая болезнь и долгое выздоровление, которое привело его к выводу, что «пациент – тоже врач». Его экстравагантные методы (представьте себе клоуна, который сбежал из цирка и разгуливает по больничным палатам) не прижились в традиционных медицинских учреждениях, и в 1971 году он решил взять проблему в собственные руки: учредил Gesundheit! Institute (Институт доброго здоровья) в Западной Виргинии. Он изменил жизни тысяч людей, подарив им любовь и смех, стимулирующие выздоровление и укрепляющие здоровье. Он был визионером, и в 1984 году, когда финансирование прекратилось, не опустил руки.

Нарядившись в яркую одежду, вооружившись сердцем, полным сопереживания, а также мыльными пузырями, Патч собрал команду Gesundheit Global Outreach Clowns (GO! CLOWNS) и, начав с территории бывшего Советского Союза в 1985 году, использовал «красноносую дипломатию», чтобы привнести эффект смеха в больницы, детские дома, дома престарелых и даже на улицы. Со своей веселой труппой

пой врачей-клоунов он учредил клиники, предоставляющие гуманитарную и медицинскую помощь в самых неблагополучных регионах, охватив более 70 стран. И это чудесная новость примерно для 90 % населения мира. Но не такая чудесная для оставшегося меньшинства, страдающего коулрофобией.

ЧТО ТАКОЕ КОУЛРОФОБИЯ?

А. Острая неприязнь к длинным, непонятным словам.

Б. Боязнь клоунов.

В. Страх оказаться в замкнутом пространстве.

Если вы выбрали Б, то вы молодец.

Слово «коулрофобия» происходит от греческого *coulro* – «тот, кто ходит на ходулях». Симптомы коулрофобии это потливость, тошнота, ощущение страха и ужаса, учащенное сердцебиение, плач, крик и злость по поводу того, что вы оказались в столь неприятной ситуации.

А теперь отбросим гигантские ботинки и балаганные шуточки вместе с комической стороной терапии смехом, и мы получим нечто совершенно новое – йогу смеха. Эта относительно современная неюмористическая практика смеха опровергает предположение о том, что улыбку или смех необходимо стимулировать извне и что для смеха нужны смешные ситуации. Напротив, йога смеха использует смех

исключительно ради его положительного влияния на здоровье, причем смех начинается внутри вашего организма, а затем воздействует на разум и, таким образом, меняет биохимический состав мозга. Как мы увидим далее, это оказывает позитивное воздействие на тело, разум и душу.

Популяризованная в Индии доктором Маданом Катария (также известным как Доктор К) в 1995 году, йога смеха опирается на принципы восточной философии. Она сочетает пранаяму (дыхательную гимнастику), хлопки, повторение *хо-хо*, *ха-ха-ха* и упражнения на имитацию смеха. Не нужно ехать в Индию, чтобы посмеяться; йога смеха набирает популярность во всем мире, появляются десятки тысяч клубов, проводится множество онлайн-сессий. Это идеальное противоядие от стресса и верный помощник в тех ситуациях, когда нам меньше всего хочется смеяться, например, во время болезни или других тяжелых личных испытаний.

* * *

От библейских времен до наших дней, от культур, пропитанных мистицизмом, до западной цивилизации – эффект смеха охватывает всех и вся. Конечно, зануды и нытики тоже попадают на нашем пути, но наш врожденный дар смеха всегда побеждает, делая сильными и выносливыми каждого отдельного человека и целые культуры. Мир был бы совсем другим без эффекта смеха. Как писал псалмопевец: «Живу-

ций на небесах посмеется». А я бы сказала так: смех – высшее проявление рая на земле.

Глава 2

Мы смеемся, чтобы выжить радоваться жизни

*Кто смеется, живет долго.
Мэри Петтибон Пул*

Эффект смеха в виде кроткой улыбки можно наблюдать уже на раннем этапе нашего развития. Сначала мы смеемся, а потом уже говорим *мама* или *баба*. Независимо от происхождения, возраста и места проживания все мы улыбаемся и смеемся на одном языке. Улыбка и совместный смех необходимы для эволюционного выживания. Это жизненно важный внутренний ресурс, дарованный каждому из нас. Будучи визуальной демонстрацией любви, улыбка оптимизирует наши шансы на выживание, укрепляя эмоциональную связь с нашими родителями и увеличивая вероятность своевременного внимания с их стороны. Следовательно, неудивительно, что смех и юмор стали краеугольным камнем человеческой эволюции.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.