

Приходилось ли вам когда-нибудь смеяться до слез, до сведенных мышц, буквально падать со смеху, кататься по полу и сучить ногами, полностью потеряв контроль над собой и не смущаясь присутствием посторонних?

В своей книге «Голая обезьяна» Десмонд Моррис пишет: «Важно понять, как сходны смех и слезы как способы эмоционального отклика. Мы привыкли считать их совершенно разными и в

ним, даже если ничего особенно веселого не услышат.

Смех может лечь в основу совершенно новой медицинской системы. Смехотерапия как идея достаточно популярна, несмотря на то, что мнения о ее механизме существенно разнятся. Британец Бранко Бокун, написавший на этот счет специальный труд, считает, что лечение смехом особенно действенно при таких психосоматических заболеваниях, как астма или ревматоидный артрит, а также в онкологии, психоневрологии, в семейной психотерапии, в работе с трудными детьми и подростками, с заключенными...

Мозг, утверждает автор, — тоже железа, и его гормональная активность зависит от активности мыслительной, а та, в свою очередь, находится под влиянием общественных настроений. В сегодняшнем обществе, считает Бокун, господствует психология молодого, одинокого и не слишком счастливого существа мужского пола. А потому атмосферу в целом отличает взвинченность, неуверенность и страхи, изоляция и агрессия.

Благополучная жизнь человека скорее снижает его иммунитет к этой заразе, чем повышает. Трудная же упреждает стойкость и способность к юмористическому восприятию окружающей действительности.

Для тех, кто такую способность утратил, Бокун предлагает специальные курсы, помогающие восстановить природную склонность к игре, веселью, радостному приятию жизни, любопытство к новому и внутреннюю гибкость.

В частности, он советует:

- с помощью постоянных упражнений научиться с юмором относиться к себе самому (первая и самая главная задача);
- смотреть веселые фильмы и читать смешные книжки вместо мрачных и страшных;
- отвести угол в доме для забавных игрушек, сам вид которых снимает напряжение и поднимает настроение;
- развесить по стенам фотографии детей и животных;
- завести хобби, поднимающее настроение, но тут же сменять его, как только оно начинает восприниматься чересчур серьезно;
- приручить зверушку и разговаривать с ней;
- воспринимать повседневную жизнь через призму анекдотов и шуток;
- трижды повторять каждый день «Я не пуп земли».

Юмор способен снизить уровень агрессии. Он лучшее средство против фанатизма и тирании. Он разрушает фальшивые ценности, ложную идеологию и расчищает путь к более продуктивному будущему.

Н. Коршунова

Такие смешные слёзы

Если да, то попробуйте вспомнить, что вы чувствовали сразу после приступа смеха. Сладостное изнеможение? Очищение? Душевный подъем?

Несмотря на то, что правила хорошего тона не допускают такого отвязного поведения, люди, пережившие пароксизм веселья, обычно чувствуют себя замечательно.

Мы все слышали, что смех — лучшее лекарство. Возможно, это в самом деле так. Но если вы захотите узнать, почему смеяться до слез так приятно и так полезно, то обнаружите, что ученые мало что могут сказать по этому поводу.

Зато кое-что известно о слезах; начнем с них. Слезные железы постоянно производят некоторое количество слез для увлажнения глаз. Воздействие на зрительный нерв очень яркого света также вызывает слезы, как и дым и некоторые летучие вещества. Слезотделение, как и другие произвольные функции нашего тела, связано с так называемой парасимпатической нервной системой, контролируемой не большими полушариями головного мозга (вместилищем нашей сознательной жизни), а более древними структурами стволовой части мозга.

Слезы вызываются и другими факторами, свойственными только человеку: горем и радостью, восторгом, потрясением и, между прочим, бурными приступами смеха. Животные и новорожденные младенцы не знают таких слез — и такого смеха (хохот гиен не в счет...). Они связаны с той же парасимпатической нервной системой, но запускаются сигналами, приходящими из больших полушарий, а не с периферии тела.

чем-то противоположными. Но, похоже, смех как способ реагирования произошел от плача».

В современной психотерапии большое значение придается разрушению психологической защиты пациента. Для этого его нужно довести до слез, которые размоют защитные бастионы и расчищают место для терапии. Однако восстановление после таких расчисток может оказаться делом очень трудным. Лечение смехом может оказаться более эффективным.

Врачам привычнее добиваться того или иного результата с помощью химических воздействий. Если говорить о смехе, то тут выбор у них невелик. Закись азота (веселящий газ) и алкоголь — вот, пожалуй, и все, что может подготовить для него почву.

Шумное веселье характерно для легкого алкогольного опьянения, особенно в компании. Следующие стадии характеризуются буйством или, напротив, мрачной отстраненностью.

Закись азота производит действие, сходное с действием алкоголя, при этом она менее токсична. В малых дозах газ в самом деле рождает веселье и смех. Большие дозы в менее оживленной обстановке располагают к философскому самоуглублению, которое испаряется сразу же, как только человек прекращает вдыхать газ.

Влияние каких бы то ни было химических веществ довольно ограничено. Наилучший известный стимул — вид смеющегося человека. Недаром даже плохие юмористы собирают аншлаги. Достаточно, чтобы некоторым людям в зале стало смешно, — остальные постепенно разогреются и присоединятся к