

СМЕХОТЕРАПИЯ

Спорить с тем, что чувство юмора снимает агрессию, способствует социальной адаптации, избавляет от стрессов и развивает творческие способности, смешно. А еще, как утверждают медики, смех — самое эффективное средство от недугов, подаренное нам природой.

для ума...

До трех месяцев малыши не умеют смеяться. Пик веселости человека наступает в шесть лет. В этом возрасте ребенок улыбается и смеется примерно 300 раз в день. Взрослый человек улыбается или ухмыляется всего лишь раз 15 в сутки. Ученые напрямую связывают это с тем, что взрослые реже попадают в комические ситуации, чем дети. Иными словами, чувство юмора стимулируется игрой или хотя бы ее имитацией. Дети меньше подвержены стрес-

сам, оттого что в процессе игры дают выход эмоциям через громкий смех. «Серьезное лицо — еще не признак ума. И самые большие глупости на земле совершались именно с таким лицом», — говорит барон Мюнхгаузен в фильме Марка Захарова. А вот хорошее чувство юмора как раз признаком ума является. И это подтверждают научные исследования: «зона смеха» расположена в нижних отделах лобной доли. После микроинсультов, локализованных в этом районе, человек может оказаться начисто лишен способности понимать шутки. Именно этот участок мозга отвечает и за социальную и эмоциональную оценку, и за функцию планирования. Смех стимулирует творческие способности и умение решать различные проблемы, активизируя лимбическую систему мозга и соединяя левое и правое полушария. Когда мы смеемся, приток

крови к мозгу усиливается: мозг получает больше кислорода, стимулируя его деятельность, помимо этого вырабатываются эндорфины — гормоны удовольствия, поднимающие настроение. Недаром в Малайзии накануне сессии студентов обучают особым дыхательным упражнениям, имитирующим смех. Опыт показал, что все участники эксперимента успешно и легко, абсолютно не волнуясь сдают экзамены.

...и сердца

Любители посмеяться реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Лечение смехом в комбинации с дыхательной гимнастикой — самая эффективная терапия для пациентов с заболеваниями сердца и легких. Смех длиной 27 секунд по воздействию на сердечно-сосудистую систему равен 3-минутной гребле.

У смеющейся группы людей был отмечен рост числа Т-лимфоцитов, борющихся с вирусами, а также снижение уровня кортизола — гормона напряжения. Младенцы веселых мам реже болеют ОРВИ и гриппом. Смех — естественное средство очищения организма. Когда мы смеемся, напрягаются мышцы брюшного пресса, за ними подтягивается гладкая мускулатура кишечника, улучшая его работу и способствуя выводу токсинов и шлаков. Иными словами, это некая кишечная гимнастика. Смех способствует омоложению кожи лица за счет того, что тонизирует лицевые мышцы и способствует приливу крови к проблемным участкам. Всего 10–15 минут ежедневного хохота сжигают до 50 калорий. Женщины, решившиеся на искусственное оплодотворение, чаще достигают успеха, пройдя после операции курс «клоуновской терапии».

Врачи не отказываются даже от такого примитивного воздействия, вызывающего смех, как щекотка. Говорят, помогает! Подсчитано, что если человек смеется не менее 17 минут в сутки, он продлевает себе жизнь на 1 год!

А ученые из Гарвардского университета считают, что веселый нрав снижает шанс проявления различных недугов на 50%.



Смешные ФАКТЫ

Первые упоминания о празднике в честь бога смеха относятся к временам Древнего Рима. В Европе традиция первоапрельских шуток и розыгрышей появилась в XVI веке. Во Франции в 1564 году Карл IX издал указ, предписывающий перенести Новый год с 1 апреля на 1 января. Некоторые люди продолжали отмечать Новый год первого апреля, и над ними подшучивали, даря им пустые подарки. Солнце в это время находилось в созвездии Рыб. С тех пор забавные проделки во Франции стали именоваться «Апрельской рыбой». А первый массовый первоапрельский розыгрыш состоялся в Москве в 1703 году. Глашатаи ходили по улицам и приглашали всех прийти на «неслыханное представление». От зрителей отбоя не было. А когда в назначенный час распахнулся занавес, все увидели на подмостках полотнище с надписью: «Первый апрель — никому не верь!». На этом «неслыханное представление» закончилось. Кстати, нынче первоапрельские розыгрыши через СМИ регламентируются законом во многих странах. Например, в США СМИ обязаны предупреждать, что они шутят.

Европейцы смеются меньше, чем африканцы. Женщины смеются чаще мужчин. Официанты, которые постоянно улыбаются клиентам, получают в полтора раза больше чаевых. В США при отборе кандидатов в астронавты специально проверяют, умеют ли они шутить и обладают ли чувством юмора. На семинары по юмору в обязательном порядке отправляют высшее командование вооруженных сил США, а также руководителей крупных корпораций.



Елена БОРЩЁВА, ▶
актриса

Когда люди видят меня на улице, они сразу начинают смеяться. Я раньше не понимала почему, а потом осенило: это рефлекторное — они привыкли смеяться, когда видят меня на сцене.

В детстве я ощущала себя гадким утенком. Представьте гибрид русской и панамца с оттопыренными ушами и очень нестандартной внешностью. Отца моего зовут Хулио, то есть по всем правилам я должна быть Елена Хульевна Санта-Мария Герра. А в жизни получилась Елена Сергеевна Борщёва (прадедушка у меня был украинцем по фамилии Борщ). Мама внушала: «Леночка, ты уникальная, ни на кого не похожая. Ты у меня самая красивая! Просто поверь в это!» Но это не очень сработало. Помог только юмор.

Как-то, будучи девятнадцатилетней студенткой, шла в библиотеку университета и увидела объявление о наборе в вузовскую команду КВН. Зашла. Рассказала анекдот про Пятачка, спела песню из «Генералов песчаных карьеров» — и меня взяли... Помню, мне написали такую репризу: меня преследует маньяк, а когда я оборачиваюсь, он сам в ужасе убегает от меня. Честно говоря, сначала тяжело было это играть — задевало женское самолюбие, но постепенно я стала неуязвимой. Это была своеобразная терапия юмором — КВН научил меня не бояться быть смешной.

Дома, в повседневной жизни я шутками не фонтанирую и анекдоты не рассказываю. Этого и на работе хватает. Хотя мой муж — бывший кавээнщик, и с чувством юмора у него все в порядке. Обычно он меня берет на испуг. Принесли нам заказанную по Интернету люстру, начали собирать. Оказалось — не хватает деталей.

Я в панику: как так, придется обменять, где гарантийный талон? Муж невозмутимым голосом: кажется, я его уже выбросил. Я, конечно, бегом на кухню, начинаю рыться в мусорном ведре, а он хохочет: да вот же он, я пошутил! Но самая большая юмористка у нас в семье, конечно, наша дочь Марта. Она очень артистичный ребенок. На вид — белокурый ангел с голубыми глазами. А на самом деле чертенок. Как-то возвращаюсь домой, и Марта говорит: «Мама! Погладь меня по головке!» Спрашиваю: «Зачем?» — «Ну, я так хочу!» Погладила Марту по головке. Она стоит, задумавшись, а потом выдает: «А папа сказал, что ты меня по головке не погладишь! Потому что ты простыню изрезала». Оказалось, дочка подстригала кукле волосы и случайно прорезала простыню. Мы с мужем



провели с Мартой воспитательную беседу, а потом она помогла мне зашить прореху. Не понимаю людей, которые, увидев меня в торговом центре или на улице, могут подойти и сказать: «Ну-ка, пошути-ка!» Я могу пошутить, но чем это потом для них же и обернется? Я же буду шутить над ними, да еще и громко. Или вот еще история: были с мужем на море. Меня многие узнавали, просили автограф. Потом мне это порядком надоело. А тут еще одна женщина все никак не могла вспомнить, где же она меня видела. Я ей говорю: «Как, вы не помните? Фильм же был такой — «Приключения Электроника», — так вот я одного из близнецов в нем играла». Надо было видеть, как завис ее внутренний компьютер. Фрейд не зря утверждал, что юмор — это «неожиданность, резко превращающаяся в понимание». Именно от понимания мы получаем удовольствие, сравнимое, напри-

мер, с отгадыванием шарады. Именно поэтому юмор и интеллект так взаимосвязаны. Как-то оказалась первого апреля в Одессе — столице юмора. Там в этот день все ходят по улицам в каких-то масках, со свистелками, прикалываются друг над другом. Я иду, никого не трогаю, смотрю на все это веселье, подходит парень: «Девушка, а у вас вся сумка беляя!» Я схватилась за сумку: «Ой!» А он хохочет — повелась! Если бы он сказал про «белую спину», я бы только вяло усмехнулась. А тут — неожиданно.

Так как юмор мне очень помог по жизни, я решила помочь другим. Сейчас провожу тренинги «Как развить чувство юмора». Ко мне приходят те, кто хочет избавиться от комплексов, расширить круг знакомых, научиться с юмором выходить из конфликтов. Умение посмеяться над собой и рассмешить других — это великий дар. И его можно и нужно развивать. ■