

СМЕХОТЕРАПИЯ

Р.С.УМЯРОВА*

В статье представлены краткий обзор зарубежной литературы по смехотерапии и авторский подход в области смехотерапии и смеходрамы. Подчеркивается важность и актуальность этого направления работы, практически отсутствующего в отечественной психологической практике. Смех рассматривается как мощный природный механизм, оздоравливающий тело и психику, а «смеховой катарсис» – как воздействие, значительно превосходящее по своей силе «катарсический плач и агрессию». Приводятся примеры разработанных автором упражнений, помогающих вызвать природный рефлекторный смех и как следствие – снять телесное и психическое напряжение в тех случаях, когда им страдают некоторые участники группы. Цитируются отзывы участников, подтверждающие эффективность данного метода.

*Блаженны смеющиеся, ибо
Они освещают землю
И питают сердца.*

Анхель де Куатье

Наука о смехе, или гелотология, зародилась в Америке в 70-е годы XX-го столетия после случая с Норманом Казинсом, который вошел в историю как «человек, рассмешивший смерть». Этот американский

* *Умярова Римма Сиратидиновна* – психотерапевт, 16 лет практики в области индивидуальной психотерапии; проведение групп с использованием телесно-ориентированной психотерапии, смехотерапии и смеходрамы в авторской разработке. С 2006г. по настоящее время – участие в Международной Швейцарской программе по процессуально-ориентированной психотерапии Арни Минделла.

психолог страдал редкой болезнью – коллагенозом. Когда врачи утратили веру в его излечение и, как нередко бывает в таких случаях, отказались от него, он заперся в номере гостиницы и стал ежедневно по 5-6 часов в день смотреть комедии, не переставая смеяться. Через неделю прекратились боли, через месяц он начал двигаться, через два месяца вышел на работу. После такого сенсационного случая в Америке и на Западе начали проводиться научные исследования, посвященные феномену смеха и его воздействия на человеческую психику. Стала также развиваться смехотерапия как один из психотерапевтических методов. Ученые США начали использовать смех даже при лечении алкоголиков, наркоманов, онкологических больных.

В нашей стране исследования психологических аспектов смеха практически отсутствуют. Такие катарсические процессы, как плач или агрессия, довольно часто используются в различных школах психотерапии, тогда как смех как катарсическое явление, как правило, игнорируется. Между тем, из литературы известно, что «смеховой катарсис» гораздо сильнее «катарсического плача и агрессии» (*Junkins, 1999*). Но дело в том, что в нашей культуре принято считать, что смех – это несерьезно. Да, люди, как правило, смеются над чем-то юмористическим или в состоянии счастья, или просто от глупости. Как важный и серьезный феномен, способный оказывать на психику глубокое трансформирующее воздействие, он никогда не рассматривался. Тот факт, что смех есть природный механизм выживания и оздоровления, игнорируется психологической наукой по сей день.

В то же время исследования зарубежных ученых показали, что смех обладает огромным оздоровительным эффектом, распространяющимся как на физическое тело, так и на психику. Известно, что мозг во время смеха вырабатывает эндорфины – «гормоны счастья», которые мощно воздействуют на иммунную систему, и не только на нее. Доказано, что улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, вырабатываются антистрессовые гормоны (*Berk, 1996*). Психологическое оздоровление связано с освобождением глубоко репрессированных эмоций. Смех – один из процессов, который помогает подойти к таким болезненным чувствам, как гнев, страх, стыд (*Mindess, 1971; Junkins, 1999*). Их проявлению и проживанию мешает чувство контроля, которое прививается ребенку с ранних лет. Действуя из самых лучших побуждений, наши воспитатели часто не разрешают нам проявлять наши истинные чувства, считая их неприемлемыми для общества: «Убери с лица эту дурацкую улыбку», «Перестань хныкать», «Нельзя», «Не смей», «Не вздумай»... А потом, когда взрослеем, уже сами наставляем себя: «Надо», «Должен», «Нужно», «Следует». И мы

все больше и больше отчуждаемся от тела и своих естественных чувств, становясь все менее живыми. Мы все больше и больше загоняем себя в рамки приличия и принятых в обществе стереотипов, не замечая своих подлинных желаний и чувств. Известно, что наши комплексы – проблемы, страхи – оседают в теле в виде напряжений, блоков, зажимов, превращая его в жесткий панцирь, отделяя наше сознание от чувств и телесных переживаний, что и делает нас менее живыми и радостными. До тех пор, пока мы несем в себе эти зажимы, к нам не могут придти другие чувства, мы становимся как бы «замороженными». И, в конце концов, многие из нас приходят к такому состоянию, когда удается лишь изображать чувства, а не действительно проживать их.

Природный, естественный смех снимает напряжения в теле, – оно размягчается, постепенно освобождаясь от зажимов и напряжений. По словам Дарвина, смех – «это судорожная разрядка мышечной энергии». Когда убираются мышечные зажимы, появляется контакт с телом, и освобождаются эмоции. И именно смех – самый мощный катарсический процесс, который открывает путь к проявлению болезненных эмоций (Jenkins, 1999; 2000). Когда мы отпускаем контроль над нашими чувствами, то есть а) начинаем доверять им как важным сигналам нашего отношения к происходящему, б) позволяем им проявиться и в) начинаем их проживать, то взамен получаем контроль над нашей жизнью, становясь более гибкими, спонтанными и креативными.

Смехотерапия используется при лечении даже таких сильных травм, как детский сексуальный абьюз (Jenkins, 2000). Психолог Аннет Гудхард (Goodheart, 1994) предлагает формулу: *боль + игра = смех*. Если человек, испытавший сексуальный абьюз, в условиях психотерапии сможет играть с болью, то результатом этого будет – смех.

Но здесь следует внести одно существенное уточнение: не следует путать смех, которым мы реагируем на юмор как одну из форм искусства, с тем природным, естественным смехом, о котором идет речь в этой статье. Люди сначала смеялись, писал Ж.Поль, и лишь потом появились комики (Поль, 1981). Как справедливо замечает Р.Провайн, для наших дней характерна ошибка, когда переоценивается роль юмора в качестве едва ли не главного способа, помогающего вызвать смех, и недооценивается роль смеха как самостоятельного спонтанного явления (Provine, 2000). Между тем, смех представляет собой древний, врожденный феномен, тогда как юмор – значительно более позднее явление, введенное культурой (Козинцев, 2002). И, конечно, по силе и глубине своего воздействия юмор значительно уступает смеху как физиологическому процессу, обладающему способностью лечить тело и эмоции.

В ходе наших занятий по смехотерапии мы смеемся отнюдь не над анекдотами и юмористическими историями, хотя это тоже неплохо. Наша задача – вернуть свою способность к естественному рефлекторному смеху, который заложен в нас природой и утрачен в процессе нашего взросления. Именно такой смех производит наиболее глубокий психотерапевтический эффект. Приведу несколько отзывов участников нашей групповой работы:

Р.: «С каждым новым занятием по смехотерапии я чувствовала себя все более свободной, все более становилась сама собой. Изменился взгляд на окружающий мир. Это положительно повлияло на мою жизнь и на мое окружение. Стали налаживаться мои взаимоотношения с мужем. Они были перед этим настолько расстроены, что мы собирались подавать на развод. Впервые за два с половиной года мы снова начали нормально общаться».

У.: «По мере занятий, я с каждым днем все больше смеялась, естественно и спонтанно, реагируя с юмором даже на то, чего раньше просто не замечала. Развивается чувство юмора, то есть понижается «порог смеха», становится легче смеяться даже над тем, что раньше вызывало обиду».

Снятие напряжения способствует расширению нашего восприятия, возникающее при этом расслабление делает нас более восприимчивыми. Смех – наиболее простой способ, с помощью которого мы переходим в «открытое состояние», когда само собой находят ответы на самые трудные вопросы. Он помогает нам стать более гибкими в тех случаях, когда мы слишком «зациклились» на каком-то эмоциональном состоянии. Мы становимся способными к восприятию нового, которое остается от нас закрытым, когда наши мысли кружат по своим обычным орбитам. По словам психиатра Моуди, посредством смеха внутренние человеческие чувства изливаются во внешний мир (*Moody, 1978*). Поскольку человек не может находиться одновременно в состоянии депрессии, злости и в веселье, то, смеясь, он получает, хотя бы на время, опыт истинного, давно забытого детского состояния открытости и радости. Ведь, привыкнув подавлять себя, мы можем даже не замечать своего депрессивного состояния, преследующего нас изо дня в день.

Л.: На этом занятии я впервые почувствовала ту радость, которую испытывала ребенком, состояние игры и веселья, чего со мной не случалось долгие годы.

Как всякое выражение правды о себе, смех радикален, можно сказать, революционен и буквально взрывает конформизм (*Steinem, 1992*). Наконец, когда мы открываемся глубинному природному смеху, мы

контактируем с глубинами своей сущности – носителя внутренней правдивости, доверия к миру, неистощимой радости. В этот момент мы отдыхаем от своих ложных ограничений, пребываем вместе со своим сердцем, присутствуем «здесь и сейчас». Растворяются границы, разделяющие нас друг от друга. Недаром и Л.Толстой признавал: «Ничто так не сближает людей, как искренний смех».

Еще пара реплик участников:

Р.: Я с удивлением стала замечать, как стали улучшаться мои отношения с коллегами по работе. В последнее время я почти всегда пребываю в хорошем настроении.

Т.: Смех помогает мне становиться более открытой. Пока еще я была только на трех занятиях, но уже заметила, что окружающие люди мне больше улыбаются и даже совершенно не знакомые люди стали почему-то часто подходить ко мне с вопросами или просьбами.

В настоящее время получили развитие два разных направления в смехотерапии. Одно из них связано со смехом, спровоцированным извне посредством культурно выработанных средств (анекдоты, комедии, клоуны); другое – с природным, рефлекторным смехом, который возникает независимо от каких-либо внешних, побуждающих к смеху, мероприятий. Развивая второе направление, мы добиваемся вызывания именно этого естественного, рефлекторного смеха, поскольку, как уже отмечалось, данная его форма помогает не только добраться до самых глубин подавленных эмоций, но и произвести разрядку наших деструктивных и негативных внутренних программ. На самом деле такого рода возможности смеха известны исстари: даосы, суфии давно и успешно применяют смех для подобных целей.

Р.: Мне стало намного легче проявлять свои эмоции. Теперь я поняла, что не обязана все время носить маску «хорошей девочки», и, если я чувствую обиду или раздражение, то позволяю этим чувствам быть, не подавлять их только из-за того, что их принято считать запрещенными.

Для того, чтобы подготовить участников группы к спонтанному, рефлекторному, «катарсическому смеху», на наших занятиях сначала дается комплекс телесных и дыхательных упражнений, а также упражнения на расслабление. Одновременно участникам предлагаются разнообразные игровые упражнения, стимулирующие естественный смех.

Для того, чтобы научить человека «правильно дышать» при смехе, тренируется диафрагма. Подготовительные телесные упражнения помогают убирать напряжения и зажимы в области лица, груди, живота и др. Телесные упражнения в сочетании с дыхательными прекрасно сти-

мулируют диафрагму и мышцы живота. Затем даются упражнения на расслабление по Х.М.Алиеву (Алиев, 1993). Комплекс этих упражнений направлен на достижение нейтрального состояния коры головного мозга, что крайне необходимо, поскольку некоторые участники нашей группы могут находиться в негативном состоянии, в котором смеяться невозможно. После упражнений начинаем смеяться. Сначала искусственно. Но этот искусственный смех быстро переходит в смех рефлексивный: настоящий, безудержный, искренний. Это и является одной из главных задач наших занятий.

Смехотерапия может применяться как самостоятельная форма работы – для оздоровления тела и решения психологических проблем, а также в сочетании с другими видами психотерапии. Так, например, некоторые упражнения с использованием смеха оказываются крайне уместными при телесно-ориентированной психотерапии и терапии искусствами.

«Подключение» смеха облегчает работу с телом, так как элементы игры и веселья помогают быстрее достичь релаксации и снижения телесного напряжения, поскольку смех, как отмечалось выше, уже сам по себе релаксирует и душу и тело. Особенно эффективно в этих условиях упражнение «внутренний смех», которое развивает чувствительность, помогает убирать телесные зажимы и позволяет ощутить не только все тело, но и внутренние органы.

Использование смеха в арттерапии облегчает проявление спонтанности и креативности за счет создания атмосферы легкости и раскованности. Работа с бессознательными содержаниями психики, закодированными в рисунках, придуманных историях, сказках происходит «с легким сердцем», даже если предьявляется весьма болезненный материал.

Использование смеха при работе с «воображаемыми эмоциями» помогает испытать их на самом деле. Участников просят изобразить смех в сочетании с разными эмоциональными модальностями: смех нежный, грубый, добрый, презрительный, горький и т.д. Упражнение выполняется в парах. Партнер копирует смех и жесты исполнителя, выполняя роль «зеркала». Наличие «зеркала» помогает исполнителю легче принимать и ассимилировать такие свои запретные эмоции, как грубость, злость, презрение и др., то есть те эмоции, которые ввиду их нежелательности обычно всячески подавляются. Поскольку вытеснение запрещенных эмоций делает нас более фрагментарными и уязвимыми, то их обнаружение и принятие в самих себе помогает стать более целостными, устойчивыми, выразительными. Эффект от этого упражнения усиливается, когда используется различный театральный реквизит –

характерные искусственные носы, очки, парики и пр., необходимые, чтобы создать соответствующий образ.

Таким образом, наши занятия направлены на обучение участников естественному спонтанному смеху, по поводу которого многие наши современники говорят, что они забыли, «как это бывает». Смех не только снимает телесное и психическое напряжение, а также оказывает общее оздоравливающее воздействие на тело и психику, но и выступает в качестве мощного «катарсического» инструмента при работе со сложными проблемами и болезненными эмоциями. Возможно, существует некая аналогия рефлекторного смеха с катарсическим отреагированием, вызывающим расслабление мышечного панциря, в вегетотерапии Вильгельма Райха, а также тем значением, которое он придавал функции оргазма, для психического здоровья. В обоих случаях мы имеем дело с естественными механизмами, заложенными в человеческом организме самой природой и потому направленными на естественное оздоровление тела и психики.

ЛИТЕРАТУРА

- Алиев Х.М.* Ключ к себе. М. 1993.
- Козинцев А.Г.* Смех: истоки и функции. – С-Пб: «Наука», 2002.
- Поль Ж.* Приготовительная школа эстетики. М. 1981.
- Райх В.* Характероанализ. – М.: «Республика», 1999.
- Goodheart A.* Laughter Therapy. Santa Barbara: Less Stress Press. 1994.
- Junkins E.* Laughter: Nature's best bet for the blues. MSW, LCSW, BCD. 1999.
- Junkins E.* The Power of Laughter in Therapy. ZMFT, BCD, LM. SM-A.C.P. 2000.
- Berk L.* The Laughter-Immune Connection: New Discoveries. *Humor and Health Journal*, vol. 5. № 5. 1996.
- Mindess H.* Laughter and Liberation. Los Angeles: Nash Publishing. 1971.
- Moody R.* Laugh After Laugh. Jacksonville: Headwaters Press. 1978.
- Provine R.* Laughter: A Scientific Investigation. N.Y. 2000.
- Steinem G.* Revolution from Within: A Book of Self Esteem. Boston: Little, Brown and Company. 1992.