



*Терапевт должен помнить, что хотя смерть — это трагедия, все же жизнь — это комедия. (Более того, смерть — не всегда трагедия для того, кто умер; она может иметь трагические последствия лишь для оставшихся в живых.) Любопытно, что многие пациенты переворачивают этот драматический принцип и относятся к жизни как к трагедии, а к смерти — как к комедии. Терапевт, который соглашается с ними, соглашается тем самым играть свою роль в этом.*

### **Э. Берн**

Вам нравятся люди, которые часто смеются? Вам хорошо, когда вы искренне хохочете? Вы счастливы, когда ваши дети смеются? Если в данный момент вы не находитесь в состоянии депрессии, то, скорее всего, на все эти вопросы вы ответите ДА!

Так что же такое смех? И зачем он нам нужен? И нужен ли вообще смех серьезному взрослому человеку, особенно когда мир переживает глобальный экономический кризис?

Из всех живых существ на земле смеяться умеет только человек. Это уникальная, специфическая человеческая эмоция, которая возникает спонтанно. Она понятна всем людям. Человек умеет смеяться раньше, чем разговаривать. В начале жизни ребенок смеется смехом скорее инстинктивным, получая от этого искреннее удовольствие. Потом постепенно, вместе с развитием рефлексивно-логического мышления, у ребенка развивается способность к смеху более взрослому, оценочному. Кстати, ребенок смеется в среднем 400 раз в день, а взрослый всего 15. И, мне кажется, что этот взрослый взят не из российской статистики.

Так над чем же мы смеемся? Как возникает смешная шутка? З. Фрейд разъясняет, что при создании остроты ход мыслей погружается на один момент в бессознательную сферу и затем внезапно выплывает из бессознательного в виде остроты. Острота занимает особое положение в мире наших ассоциаций. Память часто не может подсказать нам нужную ассоциацию, когда мы хотим ее вызвать. Но зато иногда они возникают совершенно неожиданно, что также свидетельствует о происхождении острот из бессознательного. Во время смеха у нас происходит освобождение энергии, заблокированной в бессознательном. В этот момент мы чувствуем истинное удовольствие!

По Фрейду, смех освобождает энергию, сексуальную или агрессивную. Смех – это сексуально привлекательно. Когда человек искренне смеется, он открыт миру, раскрепощен, это говорит о том, что он умеет быть непосредственным и чувственным.

Смех – это защита от внутренних конфликтов и неврозов. Смех разряжает напряженность. Причем напряженность не только внутреннюю, но и внешнюю. Хорошая шутка способна разрядить обстановку во время конфликта или спора, вызывать чувство

удовлетворенности, хотя бы и временное, у участников конфликта и способствовать разрешению проблемы.

На психологическом уровне конфликта утверждение о пользе смеха подтверждается существованием огромного количества «злых» шуток и анекдотов. «Иногда надо рассмешить людей, чтобы отвлечь их от желания Вас повесить», — говорил Бернард Шоу. Смех ведет к сублимации конфликта и острота ситуации, несомненно, ослабевает.

Там, где есть смех, нет страха. Чтобы сделать что-то не таким страшным, надо это просто высмеять. Смешное не может быть чем-то очень значительным, великим и угрожающим. Если удастся рассмешить человека в момент, когда он погружен в тяжелые переживания, дать ему парадоксальный взгляд на ситуацию, то он становится свободен, пусть хотя бы на минуту. Смех – это свобода от страха.

При помощи смеха человек преодолевает свой страх перед отцом, матерью, властью, социумом, одиночеством... Ирония, смех – это социально одобряемый способ выражения агрессии. Мы живем в таком обществе, что даже когда нам очень хочется ударить врага, мы не можем себе этого позволить. А вот уместная злая шутка может отомстить за нас не хуже броска через бедро. Во всяком случае, порой она бывает убийственной, и может иметь серьезные последствия для имиджа «обидчика». Так что смех – это еще и оружие.

Смех - это, безусловно, общественное явление. Смешное не может оценить тот, кто чувствует себя одиноким. Смех нуждается в отклике и понимании других, и, как правило, его находит. Поэтому смеющийся человек никогда не одинок.

Смех, по Бергсону, — «почти заговор» с другими смеющимися лицами, действительными или мнимыми. Ведь многие комические вещи совершенно непонятны одним людям и близки другим, поскольку тесно связаны с нравами и представлениями данного общества. Один человек, которого спросили, почему он не плакал, слушая проповедь, на которой все проливали слезы, ответил: «Я не из этого прихода». Взгляд этого человека на слезы еще более применим к смеху.

Способность выражать свою радость и смеяться – это беспрюирышный способ наладить контакт с миром и людьми. Смех заразителен. Это спасение от одиночества, способ достижения понимания. У человека, который умеет смеяться, реже возникают проблемы в отношениях с людьми, он привлекателен для окружающих.

И, наконец, самое главное. Смех – это возвращение в детство. Как еще вы можете пережить то самое счастливое, непосредственное, легкое, воздушное, спонтанное чувство счастья, которое испытывали только в детстве, пока не стали таким взрослым, озабоченным, и серьезным?

«Улыбайтесь, господа! Серьезное лицо – это еще не признак ума,» - говорил барон Мюнхаузен в фильме «Тот самый Мюнхаузен». И я вам желаю, господа, не смотря на кризис, чаще использовать доступный всем нам совершенно бесплатный способ удовольствия – смех. Смейтесь, господа! Читайте Зоценко и К. Мура, смотрите «Аншлаг» или «Комедии клаб», американские комедии с их туалетным юмором или Гайдая, рассказывайте анекдоты или смешные истории из жизни... Потому что смех, пусть даже без причины, это признак того, что вы, скорее всего, психически здоровы! И будьте счастливы!