

# Глава 1

## ИСТОРИЯ СМЕХА

...к Богу радости и веселия  
моего...

*Псалтирь 42:4*

**С**мех, юмор и радость играют важнейшую роль в нашей жизни и помогают нам, простым смертным, пережить чуму, потопы, 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 клад 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 все 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» [1]. 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, принести 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 спорящих 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 ситуацию [2]. 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 исцелению [3]. 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 занимали 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 общества. Им предоставлялась полная свобода выражать эмоции, которые многие другие члены сообщества не могли выразить. Общественные критики высочайшего уровня, они через передразнивание и шуточки 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» [4].

Как и в культуре аборигенов Австралии, в Арктике смех 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 другого [5]. 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 аккомпанеента. 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 знает, как играть, легко преодолет все превратности жизни. А тот, кто умеет петь и смеяться, никогда не замыслит недоброе» [6].

### **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 гадья» («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!

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 свете [7]. 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 и вызвали 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, обьявив

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 существовал 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 врачи [8]. 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 благотворно» [9]. 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 «Короля Лира», который взял на себя функцию совести короля. В «Гамлете» шут назван человеком «бесконечно остроумным, чудеснейшим выдумщиком». Зачастую мудрые и пронизательные, 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 почила с улыбкой на лице.

Однажды, до начала промышленной революции в Британии, 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 N<sub>2</sub>O-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 забывали [10].

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 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 приятелю 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» [11].

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, хлопанью в 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 социолингвисту, 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 исследований 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 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: «Живущий на небесах посмеется». А я бы сказала так: смех – высшее проявление рая на земле.