



ИГОРЬ  
ВАГИН

АНТОНИНА  
ГЛУЩАЙ

**СМЕХОТЕРАПИЯ**

**НАУЧИ**

**СЕБЯ**

**СМЕЯТЬСЯ!**



ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА

Игорь Вагин

**Научи себя смеяться!**  
**Смехотерапия**

«Игорь Вагин»

2017

**Вагин И. О.**

Научи себя смеяться! Смехотерапия / И. О. Вагин — «Игорь Вагин», 2017

ISBN 5-17-023698-0

«Привет участникам естественного отбора! Все вы – эксклюзивные творения природы и по праву должны занять свои места в сотах этой жизни. Как найти своё место в жизни? Места знать надо! У вас есть выбор: или сразу воспользоваться моим опытом, или наработать свой методом поножовщины в душе. Все, кто говорит, что нет ничего полезнее собственного опыта, врут нещадно, нагло и беспринципно. Опыт – это то, что получаешь, не получив того, что хотел. То, что люди называют собственным опытом, всего лишь цепь их глупейших ошибок...»

ISBN 5-17-023698-0

© Вагин И. О., 2017  
© Игорь Вагин, 2017

## Содержание

Поймай спасательный круг!	5
Бесу – в ребро!	7
Мир смеется над тобой. А ты?	7
Что за черти в твоём аду?	8
Пожарься на своей сковородке	10
Ума палата, за это и расплата	12
Личико покажи!	13
Твердая валюта смехотерапии	15
Разорви договор с дьяволом!	16
Не дай себе засохнуть!	19
Печаль и радость: кто кого?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Антонина Глущай Игорь Вагин Научи себя смеяться! Смехотерапия

## Поймай спасательный круг!

Привет участникам естественного отбора! Все вы – эксклюзивные творения природы и по праву должны занять свои места в сотах этой жизни.

Как найти своё место в жизни?

Места знать надо!

У вас есть выбор: или сразу воспользоваться моим опытом, или нарабатывать свой методом поножовщины в душе. Все, кто говорит, что нет ничего полезнее собственного опыта, врут нещадно, нагло и беспринципно. Опыт – это то, что получаешь, не получив того, что хотел. То, что люди называют собственным опытом, всего лишь цепь их глупейших ошибок.

Сверхновый русский устраивается на работу. – Я вообще-то специалист по коммерции.

– Магазины?

– Есть опыт.

– Квартиры?

– Тоже есть опыт.

– Банки?

– Есть опыт, но мало: только десять минут.

– Как так?

– Потом сработала сигнализация и нас повязали.

А я научу вас делать то, чего вы никогда не умели. А вы, если страстно захотите стать баловнями судьбы, разучитесь делать то, что умели всегда.

А пока ответьте на вопрос: «Должен ли умный знать то, что знает каждый дурак?»

Думайте...

Предостережение: если вы самый умный, то кто это сможет оценить?

Кстати, когда вы смеялись в последний раз, как последний дурак?

Вспоминайте...

Более 20 лет я занимаюсь тем, что теперь стало называться модным словечком «смехотерапия». У меня есть четкая программа, как развивать чувство юмора, как проводить тренинги по смехотерапии.

С техниками смехотерапии должны работать хорошие клиницисты-профессионалы. Почему это не получается у любителей, выдающих себя за профессионалов? Главные причины:

Они не могут снять напряжение с человека.

Не могут настроить человека на волну юмора.

Не способны установить резонанс с клиентом, не знают, на какие психокмплексы воздействовать.

Между ведущим и ведомым нет доверия.

Клиент испытывает к тренеру негативные чувства.

Только профессионал способен обойти эти психологические барьеры. Тренер-любитель чаще юморит сам, профессионал быстро добивается того, что юморил клиент, поскольку оказывается способным подняться над собственной негативной ситуацией. Вот где собака зарыта!

Психиатр прекрасно знает, что юмор еще и физиологичен. Это значит, что, прежде всего, нужно физиологию человека настроить на юмор. А некоторые индюки утверждают, что важно только то, что называется выбросом эндорфинов. Но выброс эндорфинов как раз и зависит от физиологии и биохимии человека.

Я провожу все свои тренинги с обязательным включением юмористических блоков. Это и тренинги по сверхвозможностям человека, по уверенности, по снятию барьеров страха, по деньгам, по эротике. Юмор в целом повышает энергетику человека, делает его сильнее, увереннее в себе, он лучше контролирует себя и ситуацию.

Существуют и особенности юмора в группе. Западные техники смехотерапии, основанные на нелепых движениях, бессмысленном «ржании», практически у нас не работают. Наши люди более зажаты, их надо сначала физически расслабить, используя техники релаксации и глубокого дыхания, и только потом запускать мелкими порциями смешные цитаты, парадоксальные высказывания, двусмысленности, короткие анекдоты.

Одно дело, когда люди приходят на выступления известных юмористов. Они настраиваются на концерт заранее. Другое дело рассмешить или подвигнуть человека съюморить сходу. Это трудно.

Велика роль ведущего тренинги по смехотерапии. Очень важно, насколько он ассоциируется с человеком, обладающим здоровым чувством юмора, насколько ему можно доверять, насколько он способен на парадоксальные «выверты», насколько адекватно он чувствует аудиторию.

Какой бывает юмор? Когда мы смеемся?

Мы смеемся тогда, когда смеются другие, и когда смеяться нужно, чтобы стать свободным от проблем.

Над чем смеяться нельзя? Тут важно учитывать особенности культуры, особенности восприятия картины мира того или иного человека. Когда человек проходит тренинг по смехотерапии, он уже способен смеяться над чем угодно. Вначале же некоторые аспекты жизни лучше и не затрагивать.

Юмор должен быть дозированный, направленный, умело контролируемый.

Смех сближает, потому-то мы оперативно переходим на «ТЫ». Было бы нелепо несколько часов или дней смеяться вместе, а в паузах велеречиво изъясняться, используя холодновато-уважительное местоимение «ВЫ».

А снобы и ханжи пусть отворачивают свои задранные кверху носы и не читают книгу! Мы от этого ничего не потеряем. А то, что потеряют они, нас не волнует – это их выбор!

Смех – это песня свободы. Мы можем потерпеть поражение, но нас нельзя победить, пока мы смеемся.

Юмор – защитная психологическая реакция на страх перед превратностями жизни. Рассмеялся – и разрушил внутри себя идола страха. А жить-то всем страшно. Никогда не это приходило в голову? Ведь, в сущности, никто не знает, как нужно жить, что бы там ни проповедовали просветленные гуру, священники, философы, политики и иже с ними...

Единственный спасательный круг, который Бог бросил человеку, борющемуся за свою жизнь в бушующем океане страстей и невзгод, это юмор. Так воспользуйся же этим спасательным плавсредством!

Я помогу. Дам путевую и детальную инструкцию по применению. Остальное – дело рук самого утопающего. Если, конечно, голова у него еще на месте.

На месте голова, мозги не закипели?

## Бесу – в ребро!

### Мир смеется над тобой. А ты?

Вам приходилось задумываться над тем, что тебя ждет завтра? В следующем месяце или в будущем году?

Радость, успех, финансовое благополучие. Ах, самая красивая женщина или мужчина обязательно будет с тобой в одной постели. А ты уверен в этом?

Ах, у вас все будет хорошо, ты заговоренный на счастье, успех и финансовое благополучие. У тебя даже справка есть? Вот, вот, покажи ее судьбе, то-то она посмеется. Она большая мастерица устраивать гадости и неприятные сюрпризы.

Что, у тебя никогда не бывало черных полос в жизни? Значит, все впереди.

Будь готов!

Будь готов сыграть главную роль и по другому сценарию.

Тебя выгнали отовсюду. Ты бомж. Ты никто. Сможешь посмеяться? Трудно представить? Тогда спустись в подвал, поговори с настоящим бомжем. Спроси у него, знал он заранее, что его ждет нищее прозябание? Нет, нет и еще раз нет.

У тебя украли все деньги, ты нищий. Что, голова уже нервничает?

Тебя бросила жена. Ах, она у тебя верная! А ты ее спрашивал, хочет она быть верной? Это ты за нее решил. Конечно, она тебе этого не скажет. Настроение испортилось? Ну что, рогоносец, иди бодай!

Дальше. У тебя бывало такое, что ты пригласил в гости друзей, а никто не пришел? Стол накрыт, а вокруг стола пусто. И тут тебя осенило: дело не в том, что у тебя на столе, а кто у тебя за столом. Что, уже заерзал? Какой удар по самолюбию!

Ты заметил, что люди никогда не опаздывают туда, где их не ждут? Возникает ощущение, что можно было бы прийти и позже. А там, где тебя не ждут, от этого бы непременно порадовались.

Тебя выгнали с работы. А ты думал, что незаменимый, и тебя так ценят! Кризис? Рассмеяться слабо? А вот одна наша знакомая, когда ее уволили из НИИ, уходя, сказала: «Ну вот, одной проституткой в институте меньше стало!»

Ты серьезно болен. Тут не до смеха. Не до смеха? А ты пробовал?

Тебе осталось жить осталось три месяца. Ах, ты бессмертный? Ты что, никогда друзей и близких не хоронил? А ведь они тоже думали, что они бессмертные. Посмотри вокруг: люди умирают, и дело не в том, что умирают, а кто следующий? Люди суетятся на тысячу лет, а с трудом доживают до ста.

Сможешь ты над собой посмеяться, попав в такие ситуации, или будешь скулить, как маленькая собачка с подбитой лапкой, бродящая по помойкам? Если ты получил по голове во время первого раунда, сможешь ли ты встать и уложить противника по имени «кризис» в нокаут?

Чтобы смеяться над собой, нужно иметь крутость.

Крутость не ту, которой кичится едущий на «Мерседесе» от любовницы домой к жене, которая его ждет с прекрасным ужином. И не ту крутость, которую демонстрирует тот, кто имеет виллу в Майами.

По-настоящему крутой тот, кто идет пешком с мозолями на ногах, зная, что в корзины бесполезно лазить – там пусто, и его никто и нигде не ждет, а он при этом смеется.

## Что за черти в твоём аду?

Прельщают раем, пугают адом. А где он, ад? И что там творится на самом деле?

Общий план: мы представляем ад где-то далеко под землей, либо в иной галактике. Черти подбрасывают дрова под сковородки и котлы с кипящей смолой, где жарятся и варятся недочеловеки. Жуть, короче.

Ближний план: на самом-то деле ад находится в нашей собственной голове, в нашей душе, где одновременно проживают и палач и мученик.

А кто черти, которых мы, как ни странно, сами завели в своей голове?

Черт первый: наше ощущение неполноценности в сравнении с другими людьми.

Черт второй: радость от дьявола.

Наш вклад в общий котёл смогут оценить только черти в аду.

Проведи такой эксперимент. Постоянно оценивай себя, сравнивай с другими, более успешными людьми. Подумай обо всех своих неудачах, ошибках, о том, чего ты не достиг в своей жизни, и как тебя обошли другие. И в течение часа твоё настроение резко испортится и ты легко, без посторонней помощи погрузишься в свой внутренний ад.

Ад – это наша зависть к тем, у кого чего-то хорошего больше.

Ад – это наша обида на жизнь.

Ад – это наша ревность, дотла выжигающая в душе любовь.

Ад – это страстная жажда мести, которая не даёт ни дышать, ни есть, ни спать, ни жить.

Ад – это наш стыд. Мы стыдимся того, что отличаемся от других, что мы не столь совершенны.

Ад – это чувство вины перед собой, своими близкими от того, что мы слабаки, мы плохи, мы не такие, как другие. Но ведь и другие тоже не такие, как мы!

Ад – это ощущение собственной греховности и постоянные оценки: кто мы по сравнению с другими? А судьи кто?

Ад – это наша эмоциональная зависимость, растворённость в другом человеке, в любви к родителям, к детям, к работе, к супругу.

Все это чревато тем, что способно когда-нибудь вылиться в невроз.

В общем, если хочешь испытать все муки ада, поступай так.

Думай только о неприятностях, медитируй на неприятностях, скучай постоянно, не люби себя, испытывай ненависть к людям, враждуй с ними, постоянно суетись, спеши, устраивай себе экзамены, воспринимай эмоционально только свои неудачи, представляй своё будущее только в черном свете, во всем ищи негатив, не спи спокойно, не ешь сладко...

А главное, не смейся и не радуйся жизни. Усвоил?

Тогда прощай. Тебя из твоей преисподней уже никто не вытащит. На кой ляд ты кому нужен, такой хороший? В лучшем случае о тебе скажут: «И всю оставшуюся жизнь он видел летящий в него кирпич».

Глупо? Смешно?

Посмейся над собой, пока не поздно! Не торопись в ад. Без тебя твои черти все равно не начнут...

Смех обрубаёт все энергетические завязки. И плохие, и хорошие. Смейся, и тебе будет легче и жить, и любить, и реализовывать свои таланты.

Ведь можно по-разному воспринимать любое обстоятельство: и со знаком «плюс» и со знаком «минус». Стоя на крыше небоскреба можно думать: «Какой хороший вид!» А можно думать: «А не покончить ли жизнь самоубийством?»

Я знал одного миллионера, который застрелился, когда у него оставался всего один миллион из десяти. Он счёл это разорением, полным крахом. А

другие к состоянию в один миллион стремятся всю жизнь. А третьи счастливы, когда у них всего сто тысяч. Есть и такие, которые довольны и десятью тысячами рублей. А кому-то и три рубля за счастье!

Или другой пример. Сосед купил б600 «Мерседес», а не вложил деньги в бизнес. Это плохо со стороны предпринимателя. Но это хорошо со стороны человека, получающего кайф от жизни. Умение радоваться жизни понадобится ему и в бизнесе.

Было время, когда кто-то зажег костры радости в твоей жизни, и эти костры наверняка горят в душе твоей и поныне. И дай Бог, чтобы и ты остался ярким костром радости в чьих-то воспоминаниях, а не сторел в адовом огне собственной лени и глупости.

## Пожарься на своей сковородке

На тренинге я предлагаю слушателям погрузиться в их собственный внутренний ад. Ад этот переполнен разными жуткими сущностями, там тяжело и страшно находиться.

В какой-то момент мы заставляем их спросить себя: а почему они там оказались? И каждый из них вспоминает свои прегрешения: кто-то обидел своих родственников, кто-то предал друга, кто-то кому-то позавидовал и совершил подлость. Зло когда-то восторжествовало и привело человека в его ад. И выбраться оттуда можно только избавившись от накопившегося внутреннего зла. Как?

Сосредоточься на своем ощущении злости.

Какая она – твоя злость?

Какого цвета?

Какой у нее запах?

Каков звук твоей злости?

Какова ее консистенция?

Если цвет твоей злости жгуче-красный – постарайся ее окрасить в какой-нибудь более холодный тон, например, зеленый или голубой.

Если звук ее представился тебе скрежетом зубов или лязганьем оружия – сделай его более приятным, например, замени его пением птиц, спокойным шелестом трав.

Если запах показался резким, неприятным – замени его запахом розы, ландыша, фиалки.

Если консистенция злости представилась тугой или твердой – сделай ее более разреженной, переведи ее в состояние прозрачного воздуха.

О злости надо и думать умеючи – так, чтобы перебороть ее одной лишь мыслью. Как только ты сделаешь эти мыслительные процедуры, сразу заметишь, что твоя злость ослабела, а потом и вовсе отступила.

Каждый человек несет в себе субличность зла. Чтобы ослабить ее силу, свести ее вред к минимуму, мы предлагаем слушателям на нашем тренинге отождествить себя полностью именно с этой субличностью зла.

Представь себя каким-нибудь страшным злодеем, который живет внутри тебя – негодяем, вампиром, убийцей, насильником, предателем. Дай волю своим эмоциям – можешь кричать, что угодно, высказывать накопившиеся злобные мысли, рассказывать о том, как бы ты расправился со своей жертвой.

Побыв под маской злодея всего лишь полчаса, человек в реальной жизни избавляется от затаившейся внутри него агрессии и злобы.

А теперь подумаем о твоём будущем. Представь самое большое зло, которое ты мог бы совершить в своей жизни.

Кто-то готов в своих фантазиях совершить убийство из ревности или из зависти, кто-то – развязать войну или совершить террористический акт, кто-то – устроить всемирный апокалипсис и так далее. Внутреннее зло обретает фантазмагорические размеры.

А теперь представь, что твое внутреннее зло – это костер, в который ты подбрасываешь все новые и новые поленья. Одно полено – твое желание мести, другое – твоя ненависть, третье – твоя агрессия и так далее. Пусть костер разгорается все сильнее и сильнее, пусть сила его жара станет сильнее в сотню раз, в тысячу раз.

Разгони свою злость до бесконечности!

И отпусти. Залей костер мощным потоком воды.

А потом снова разожги костер, и снова подбрось в него поленьев – свои негативные эмоции. Усиль их до возможного предела. И снова на выдохе избавься от своего зла.

И в третий раз разгони свою злость до предела, почувствуй ее силу.

И снова отпусти ее от себя.

По этому пути прошли многие сильные люди. Теперь на пути обретения власти над внутренним злом – ты. Теперь ты – хозяин своей злости. Ты становишься способным его усилить, ослабить и решительно свести на нет.

Попробуй повторить этот трюк и в четвертый раз. Ты обязательно почувствуешь, что с каждым разом злость теряет свою силу, «перегорает». В какой-то момент тебе уже захочется зевнуть. Вот и отлично!

## Ума палата, за это и расплата

Кому по душе прокисшая физиономия пессимиста? Никому?

Ну, да!

Очень даже по душе эта устойчивая гримаса мрачности, по меньшей мере, одному человеку. Самому пессимисту, когда он смотрит на себя в зеркало. Потому что он уверен, что все дураки, а он умный, самый умный. Потому что он точно знает, что плохого в жизни больше, чем хорошего. Он вам и слова Христа приведет, да так, будто пил с ним вино на брудершафт: мол, сам Иисус говорил, что человек больше расположен к плохому.

Все плохо! И завтра будет еще хуже. И только болваны этого не хотят понимать: скалят свои кривые зубы, смеются, веселятся, шутками-прибаутками пробавляются. Короче, дурака валяют. А умный человек всегда несет на своем лице печать вечной скорби.

Только почему-то так и хочется треснуть этому самому умному человеку по башке, чтобы у него искры из глаз посыпались. Может, хоть так что-то там у него в котелке просветлеет, прояснится. И сказать ему: хватит иметь нецензурное выражение лица! И Иисуса Христа не смей записывать себе в друзья по несчастью! Разве не Христос говорил, что уныние и есть самый большой грех? Уныние по капле выдавливает из человека жизненную энергию. Поунывал человек несколько дней кряду, глядишь, и превратился в развалину – и физическую, и душевную. Проклинать жизнь всегда легче, чем ее любить и принимать такой, какая она есть. А, как известно, что пошлешь в мир, то тебе и вернется.

Мрачный пессимист пожаловался Диогену:

– Ох, до чего тяжела жизнь!

Диоген заметил:

– Да, но не всякая, а только дурная.

Не жалуйся на судьбу. Ей, может, с тобой тоже не очень приятно. Ей, может, тоже с тобой не повезло.

Пессимист приходит к врачу: – Доктор, я постоянно разговариваю сам с собой. – Не беспокойтесь, миллионы людей разговаривают сами с собой. – Но если б вы знали, какой я зануда...

Моя практика показала, что труднее всего рассмешить банкира. Его пушкой не прошибешь, настолько крепка у него психологическая броня. Легче всего общаться с менеджерами, торговыми агентами – они, как правило, сами люди весёлые, разговорчивые, заводятся с пол-оборота. Пальчик такому покажи – и он рассмеется.

Кстати, сколько тебе лет? Тридцать? Тогда отлей себе памятную медаль «Тридцатилетие пирровой победы» и повесь на шею для всеобщего обозрения. И ищи тех, кто тебе позавидует.

## Личико покажи!

«Если бы пророк Моисей увидел её лицо, он написал бы ещё одну заповедь».

Догадайся с первого раза – о чем это?

И еще для разгонки психики.

– Доктор, на меня никто не обращает внимания! Я уродина! Я в депрессии! Целыми днями лежу на диване и комплекую. Что мне делать?

– Работать, работать и улыбаться, улыбаться. Ведь всем известно, что только это сделало из... ну, вы сами понимаете.

Улыбка на лице притягивает, располагает, вселяет надежду, осчастлиливает. Улыбка часто говорит о благодарном сердце. Решение улыбаться в трудную минуту может оказаться таким решением, которое поможет тебе легче относиться к жизни. А когда научишься улыбаться и станешь легче относиться к жизненным проблемам, жизнь и пойдет куда легче. Почему? Да потому что на то, чтобы насупить брови и омрачить жизнь себе и окружающим, тоже требуется энергия. Освободи же ее для нужных и более полезных дел!

Угрюмое, злое лицо располагает только к одному – скорее «делать ноги» от его владельца.

Вот что значит в нашей жизни такая простая штука, как улыбка!

Человек без улыбки – это струны без скрипки...

Какие бывают улыбки? Ну-ну, посмотри вокруг, напряги память!

Задорные, счастливые, обаятельные, лукавые, удивленные, веселые, грустные, саркастические и даже угрюмые. Список можешь продолжить, потом он понадобится для тренировки каждого вида улыбки.

Чем они различаются? Количеством задействованных лицевых мышц, количеством вырабатываемых эндорфинов и движением глаз.

Тогда, как смех, представляя собою радостное раздражение нервов, придающее быстро исчезающий блеск красоте, у некоторых особ искажает в то же время черты лица в гримасу, улыбка, напротив, всегда служит украшением лица. Как говорят, известные красавицы 18-го столетия улыбались всегда.

Улыбка служит выражением и любви, и иронии, приглашения и запрета. Скромной улыбкой подают надежду и обнаруживают остроумие. Иногда она выражает смущение, иногда выказывает раздражение. Служит ли она выражением счастья или несчастья, она представляет собою как бы чудный ларчик-хранилище жемчужин. Благодаря своему разнообразию улыбка может служить наивысшим языком, которым заражаются в известных степенях чувствительность, сердечность и ум.

Злой улыбается мало, грубый почти не улыбается, а животные не улыбаются никогда. Так, улыбка есть как бы луч, скользнувший из нашей души и озаривший отверстие наших губ.

Какими цветами краски можно определить улыбки? Всеми цветами, в зависимости от огня нашей души. Розовой можно назвать улыбку детей и молодых девушек. Голубой, небесной может быть улыбка монашенок; улыбка влюбленных переходит от огненного цвета горящей соломы до цвета лунного сияния. Улыбка хорошенькой женщины подходит к цвету призмы, часто изменяющемуся. Улыбка старых женщин серовато-пепельного цвета, а у вдов – лиловая. Улыбка матерей, подобная цвету зари, является отражением улыбок их детей.

Умение улыбаться следует признать искусством. Необходимо избегать улыбки окаменелой, глупой и высокомерной. Как прелестна бывает лукавая улыбка! Невинность, печаль, доброта имеют свои образы в улыбках. Избегайте улыбки иронии, за исключением тех случаев, когда она служит выражением ума.

Помните, что, улыбаясь, вы раскрываете тайники своей души! Улыбка – это своего рода ходячая монета, которой пользуются люди с наибольшей расточительностью. Однако ее оттенки довольно безошибочно соответствуют нашему характеру и разным условиям нашей жизни. Улыбку можно сделать искусственной, но свойство натуры преодолет обман и никогда не ускользнет от опытного взгляда. Необходимо, чтобы и глаза присоединяли свое красноречие к выражению наших уст.

*Альманах «Искусство быть красивой», 1906 год*

Улыбка как признак удовольствия и радости появляется на лице уже у новорожденного ребенка и сохраняется относительно неизменной на протяжении всей жизни человека. С течением времени человек учится улыбаться по самым разным поводам и разным образом. Однако истинная улыбка радости почти всегда одна и та же: и на лице новорожденного младенца и на лице пожилого человека. Вот ведь удивительно! Выходит, улыбка – это даже не визитная карточка ее владельца, как принято банально выражаться. Улыбка – это константа, как группа крови или отпечатки пальцев. Вот оно! Улыбка – это отпечаток лица!

Личико покажи!..

Существует взаимосвязь между активностью лицевых мышц и кровоснабжением головного мозга. Когда человек смеется или хотя бы улыбается, поток крови к мозгу усиливается, он получает больше кислорода, что положительно сказывается и на эмоциональном состоянии. В процессе смеха задействуются восемьдесят групп мышц: движутся плечи, сотрясается грудная клетка, вибрирует диафрагма. Сердце бьется чаще, поднимается давление, с учащением дыхания растет уровень кислорода в крови. Мышцы лица по сравнению с другими мышечными группами используются крайне редко. Особенно у взрослых. Если у детей выражение лица меняется по тридцать раз в день, то у людей, которым за тридцать, только семь раз. А еще есть угрюмые, страдающие депрессией люди, у которых лицо постоянно остается практически неподвижным, не лицо, а маска.

Немецкий антрополог Карстен Нимиц изучал улыбку как элемент мимики в динамике. Он записывал на видеоманитофон улыбающиеся лица и затем проводил исследовательские замеры на экране монитора. Было установлено, что впечатление о том, насколько искренна или притворна улыбка, возникает в зависимости от двух параметров: от скорости, с которой поднимаются уголки рта, и от кратковременного расширения глаз с последующим кратким смежением век. Группа испытуемых оценивала улыбки по шкале от «абсолютно чистосердечной» до «деланной» улыбки.

И вот результаты.

Слишком длительное расширение глаз без моргания в сочетании с улыбкой воспринимается, как угроза, как упорное, враждебное рассматривание партнера. Напротив, кратковременное смежение век – умиротворяющий элемент мимики. Улыбающийся человек как бы дает понять: я не жду от вас ничего плохого, и вы не ждите от меня неприятностей.

Личико покажи!

## Твердая валюта смехотерапии

Что лежит в основе наших тренингов по смехотерапии?

Базовые составляющие:

Хорошее, глубокое дыхание.

Максимальное расслабление всех мышц тела.

Работа с состояниями легкости во всем теле и светом в душе, в голове.

Если чем-либо из перечисленного пренебречь, хрен вы кого рассмешите. То есть, сначала надо создать чисто телесную базу для юмора за счет дыхания и расслабления мышц.

Второе: создание внутреннего настроения, работа с техниками пустотности в теле, в душе, в мыслях.

И уже на этом фоне можно отрабатывать главные приемы смехотерапии. Вот некоторые из тех, которые мы предлагаем на своих тренингах.

Рассмеяться после щекотки.

Вспомнить веселые ситуации из своей жизни, жизни знакомых, друзей, близких. Не рассказывать о них, а вызвать те ощущения, которыми сопровождалась раньше эти ситуации. То есть сначала вызвать ощущение, а потом рассмеяться.

После этого рассказать эти случаи другим людям.

Далее – вы начинаете юморить над собой, выискивая в себе что-то смешное, нелепое, и гиперболизировать это, довести до абсурда. Можно начать с одежды, манер, потом посмеяться над своими мыслями, действиями, негативными чувствами. Можно даже спародировать себя на своем внутреннем экране.

Рассказать какую-то трагедию из собственной жизни, а потом переиграть ее на юмористический лад. Например, мы даем задание: кто-то рассказывает ее в стиле Задорнова, кто-то в стиле Жванецкого, кто-то в стиле Жириновского.

Найти что-нибудь смешное в природе, оглядевшись вокруг себя, найти смешное в себе, в окружающих людях.

Рисование карикатур, шаржей на себя, на окружающих, на известных людей.

Работа со смешными слоганами. Берется какое-то направление в бизнесе, в кино, в политике и делается на это смешной слоган.

Работа с поговорками: в двух столбцах выписаны поговорки. Берутся начала и концы разных поговорок и сливаются в одно так, чтобы было смешно их читать. Пример: «В огороде бузина, а голод не тетка».

Что такое радость как клинический термин? Психологи это плохо понимают. Психиатры это знают четко. Радость это то, что в учебниках психиатрии описывается как гипоманиакальное состояние. У радости есть три составляющие.

Моторная активность. Когда мы смеемся, мы двигаемся.

Эмоциональная приподнятость, повышенное настроение.

Живость ума. Мысль движется быстрее, работает острее, появляется множество ассоциаций.

Профессионал-клиницист знает, как работать с этими позициями.

Тебе это интересно?

Ты хочешь жить полнокровно?

Тогда учись жить радостно!

## Разорви договор с дьяволом!

Если, друг, тебе сгрустнется,  
Ты не дуйся, не сердись:  
Все с годами пронесется —  
Улыбнись и разрустись.

.....  
.....

Не ищи страстей тяжелых;  
И покуда бог дает,  
Нектар пей часов веселых;  
А печаль сама придет.

.....  
.....

Беден! кто судьбы в ненастье  
Все надежды испытал,  
Наконец, находит счастье,  
Чувство счастья потеряв.

### *Выдержки из стихотворения М.Ю. Лермонтова «Совет»*

Удивительная штука – жизнь.

Приехал в роскошный отель, но отдыхаешь один, и уже не хочется сидеть в номере с видом на море. И, наконец, понимаешь: не важно – где отдыхать, важно – с кем.

Накрыл роскошный стол, но никто из гостей не приехал. Тоска зеленая! И, наконец, понимаешь: не важно, что на столе, важно, кто за ним сидит.

Надел лучший костюм, но пойти в нем некуда. И, наконец, понимаешь: не важно, какой у тебя костюм, важно, чтобы было, куда в нем пойти.

Купил новый японский джип, но поехать некуда, и тебя, красавца, в нем никто не видит. Понимаешь: важно то, чтобы было, куда на нем поехать.

Можно обладать красивой женщиной, но ты ее не любишь, она тебе не нужна. Как в анекдоте красивая, а она у кого-то вот где сидит. А с дурнушкой – хорошо. Так красота нам нужна или еще что-то? Любовь? Радость? Удовольствие?

Ешь в самом лучшем ресторане, а все равно что-то не то на душе.

Можно напиться, но не стать веселым и радостным. А съешь в кругу друзей кусок мяса с хлебом, помидор, огурец, немного вина выпьешь – и так хорошо на душе!

Как-то поехал с друзьями в Тайланд отдохнуть. А ребята – представители неформальных силовых структур. В первый же день пошли мы на крокодиле шоу. Все сводилось, в принципе, к тому, что желающие садились на крокодила, их фотографировали, вот и все шоу.

Мы долго сидели, пили пиво. Потом один из моих знакомых тоже рискнул сесть на крокодила, но тут же свалился. Стал ругаться, бить крокодила ногами. Второй подбежал и тоже стал дубасить бедную зверюгу. Третий бросился на помощь: «Держи гада, уйдет!»

Крокодила еле спасли. Знакомые мои потом говорили: «Да он гнилой внутри, крокодил. Дурак дураком, хоть бы раз зубами клацнул, увалень!»

Вот это было шоу!

Так что же такое радость?

Верно говорят: мы не опаздываем туда, где нас не ждут. И это – кладбище, тюрьма, наши враги, бывшие любовницы и любовники...

Мы постоянно опаздываем только на встречу со своей радостью.

Я все время ловлю себя на мысли, что когда я откуда-то уезжаю и, в последний раз плавая в море, любуясь красивыми берегами, я думаю: вот радость, ее надо запомнить!

А что до этого делал? Суетился, как деловая колбаса.

Помню, в Грузии, в Сванетии попал на роскошный банкет. Чего там только не было! А я почти сразу же ушел. А может, нужно было настроить себя на другую волну, присмотреться к людям, найти что-то, чему можно было бы порадоваться? Завтра ведь этого может не быть!

Однажды приехал в Испанию после бесчисленных тренингов, написанной книги, закрученный, замученный. Быстро поел, выпил, быстро спустился к бассейну, нашел самое лучшее место, где нет ветра и жгучего солнца, сижу, думаю: чтобы еще сделать? А делать ничего не надо, надо радоваться! Радоваться легкой музыке фламенко, ощущению теплого ветерка, голубизне воды... Боже, сколько суеты было за последний месяц, а радости не было. Я же психиатр, психотерапевт, многое знаю, многое умею, что же не радуюсь?

Ведь полнота жизни не в беготне, суете, а в умении получить кайф! Я учил этому других, да забыл о себе.

Вспомнил о себе, потом долго ехал в машине и радовался полдня, как ребенок!

Легко радоваться, когда отдыхаешь. Найди радость в повседневности!

Вспомним, когда мы радовались, мы разве были безумно здоровы, богаты, известны, любимы? Нет, было что-то другое, просто что-то получилось у нас что-то обрадовало. Что обрадовало? Шутка, острый анекдот, веселый рассказ, приятное общение, вкусная еда, любимая работа, секс?

Нашему сознанию все равно, что переваривать – горе или радость. Оно и то и другое может. А тебе, думается, не все равно.

Ты во сне смеялся когда-нибудь?

В своих снах люди занимаются всем, чем угодно. Но настоящий юмор почему-то там практически отсутствует, что наводит на мысль о том, что юмор – это все-таки сфера сознательного отношения к жизни. Подсознание в чистом виде на арене юмора – отдыхает.

Чем выше умственная организация человека – тем тоньше, чаще и ортодоксальнее он юморит.

Говорят, в пустыне Сахара нашли подземную реку, которая может поить водой в течение нескольких десятков лет жителей целого города.

У каждого человека есть такая река радости в душе. Просто не все еще ее нашли. А это радость, это радость внутри нас и радость снаружи. Просто нужно ее найти каждому самостоятельно. Вот этим мы и займемся.

Суета, суета, суета...

А может, пора снизить скорость передвижения?

Помню, какое яркое впечатление произвел на меня автобан в Германии!  
Упоение скоростью невероятное!

Но не успеваешь наблюдать за тем, что происходит за стеклом машины, какие красивые пейзажи остаются вне поля твоего зрения.

Напряжение, суета, а в итоге – нет радости.

Великолепное утро, снизил скорость, вот и радость: следишь за дорогой, настроение улучшилось.

Как часто мы пролетаем мимо радости, а уже не вернешься.

Суета, суета, суета... Во имя чего?

Миллионер приехал отдыхать на Багамы. Местный рыбак привез ему свежую рыбу. И толстосум начал его поучать:

– Ты должен еще несколько раз сегодня сходить в море за рыбой.

– Зачем? – удивленно спросил рыбак.

– Через год, накопив денег, ты сможешь купить рыболовецкий сейнер.

– Зачем?

– Потом накопишь денег и построишь консервный завод.

– Зачем?

– Потом, когда у тебя станет много денег, ты сможешь уйти от дел и жить спокойно.

– Я и так живу спокойно, зачем мне этот геморрой?

Многие, не ведая того сами, подписывают договор с дьяволом, ничего не потребовав взамен. Так, с одного маха – подписывают договор с дьяволом по имени суета.

Дьявол предлагает молодому бизнесмену:

Продай мне после своей смерти душу. – А что взамен? – интересуется бизнесмен. – Проси, что хочешь, – усмехается дьявол. – Вагон алюминия, – после секундной паузы выпаливает «деловой». – Будет, – веско отвечает дьявол. – Ага... Ну, ладно, по рук... Стой! Не вагон-состав! – Нет проблем, – усмешка еще шире. – Так... А душу после смерти? А алюминий сейчас? Точно после? Точно алюминий, не железяки? За душу?

«Деловой» барабанит пальцами по столу и отирает непроизвольную испарину.

– Черт, не пойму где ты меня кидаешь?

Дьявол по имени суета реально устраивает «кидалово» всем и каждому. А мы и не замечаем. Так не пора ли решительно разорвать замкнутый круг?

Один человек тащил на себе свое горе. Долго тащил. Наконец, надоело оно ему, как горькая редька, сбросил он его с себя в яму, забросал камнями и все пошло у него хорошо. Другой человек позавидовал ему, раскопал яму и пошло у него все плохо.

Как ты думаешь, из чего состояло горе?

Из негативных мыслей?

Из плохих дел?

Несчастливой судьбы?

Суеты?

Какой ответ правильный?

## Не дай себе засохнуть!

### Печаль и радость: кто кого?

Открой Библию и ты прочитаешь: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости».

Печаль и радость...

Радость и печаль...

Острсюжетный спаринг!

Жизнь для тех, кто чувствует – трагедия.

Для тех, кто думает – комедия.

Нет радости ни в чем.  
Живу: надеюсь, верю,  
Люблю, когда весна,  
Жую, когда обед,  
С друзьями водку пью,  
Деньгами жизнь не мерю,  
Живу не хуже всех.  
А радости все нет.

А что бы ей не быть?  
И сыт, и пьян, и вволю  
Курю себе табак.  
И сила есть в руках.  
И дело, вроде, есть:  
Сижу, стихи мусолю  
Ночами. Но, увы,  
Нет радости в стихах.

А, помню, что была.  
И Муза не молчала.  
И плакалось легко  
Под песню на лугу...  
Зарплата ли мала?  
Душа ли заскучала?  
Вот, «Жигули» купил,  
А радость – не могу.

Уж я ли не ищу  
Ее по белу свету:  
На крымском берегу,  
На пражской мостовой,  
В ученых словарях —  
Нигде желанной нету.  
Вот нет ее, и все.  
И хоть ты волком вой...

В дорогу ли спеша,  
Подругу ли лаская,  
Бутылку ли открыв  
Хорошего вина,  
Услышу сердца стук —  
Не радость ли какая?  
Входи же! – говорю.  
Нет, снова не она.

*Сергей Щербаков*

Жажда радости свойственна всем людям. Радость, как эликсир жизни, дает нам устойчивость в этом мире и вырабатывает иммунитет к инфицированию невезением. Радость придает человеку уверенности в себе, уверенности в неслучайном благополучии завтрашнего дня. Радость обычно сопровождается ощущением энергии и силы. Ощущение энергии, сопровождающее радостное переживание, вызывает у человека чувство компетентности, уверенности в собственных силах.

Радость трудно поддается точному определению. Но мы всегда чувствуем, когда ее испытываем, что это она, радость! И точно знаем, когда ее теряем.

Радость переживается нами как приятное, желанное, полезное, позитивное чувство, которое можно назвать чувством психологического комфорта и благополучия. При радостном переживании душа и тело пребывают в состоянии релаксации или игры. Когда мы радуемся, мы становимся увереннее в себе, начинаем понимать, что живем не напрасно, что наша жизнь преисполнена глубокого смысла.

Радость обостряет восприимчивость к миру, позволяет нам восхищаться и наслаждаться им. Радостный человек видит мир в его красоте и гармонии, воспринимает людей в их лучших проявлениях.

Мой хороший знакомый не так давно перенес тяжелейшую операцию по коронарорешунтированию. Риск не встать с операционного стола был слишком велик. К счастью, операция прошла успешно, он довольно быстро поправился. Но если раньше он почти без раздумий ввязывался в разные авантюры, то после операции стал заметно больше дорожить жизнью, стал говорить, что даже будничная жизнь уже сама по себе – тихая радость. Он даже придумал свой слоган: «Проживая жизнь, думай о жизни!»

Как-то по осени он с семьей поехал в лес собирать грибы. А грибов-то и не оказалось! Жена, дети расстроились: стоило ли ехать за сто верст, чтобы вернуться с пустыми корзинами! А он радовался целый день, наслаждался красотой и чистым, влажным дыханием осеннего леса, перекличкой птиц, одному-единственному найденному подосиновнику.

Тихая радость – она порой незаметна, но она способна насыщать жизнь человека большим смыслом.

Я долго интересовался: в чем смысл жизни людей преуспевших? Главное, оказалось, для них – крепкое здоровье, спокойная, размеренная жизнь. Для радости не так много и надо.

Известно, что американские миллионеры не ездят на роскошные зимние курорты, не проводят свободное время в кругосветных путешествиях. Больше удовольствия они получают, по их признаниям, от общения с друзьями, от карточной игры в бридж, от простых семейных радостей.

А где же место в их жизни казино? Прочим острым ощущениям? Большинство предпочитает тихую радость...

В радости человек воспринимает мир таким, каков он есть, не стремясь улучшить или изменить его. Он и себя воспринимает как лучшую часть мира, чувствует свою близость, причастность к нему, как расширение его собственного «Я».

Прошлой ночью во сне меня посетила новая радость.

И, испытав ее впервые, увидел я у своих дверей ангела и дьявола, споривших о природе этой радости.

Один из них кричал истошным голосом: «Это смертельный грех!..»

Другой возражал еще громче: «Нет, клянусь жизнью, это благо!..»

*Джебран Халиль Джебран, «Новая радость»*

Радость заставляет человека с особой остротой ощутить свое единство с миром. Радость – это не просто позитивное отношение к миру и к себе, это своеобразная связь между человеком и миром. Это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру.

В состоянии радостного экстаза человек ощущает необыкновенную легкость, энергичность, ему хочется летать, и он порой действительно ощущает себя воспарившим, и тогда все приобретает для него иную перспективу, иное значение, иной смысл.

Вот она, ода радости!

А теперь – ближе к нашей реальной жизни...

Андрей Кончаловский как-то сказал, что у русских страх за будущее и ностальгия по прошлому – это нормальное состояние.

Всегда у нашего человека найдется повод горевать, поводов для радости у него обычно не находится. В конце концов, когда тебе плохо, подумай о том, что могло быть еще хуже. Наша радость вне закона!

А что же нас лишает радости? Что мешает нам почувствовать ее в полной мере?

Суета

Тревога за будущее

Прошлые поражения

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.