

## СМІХОВІ ПРАКТИКИ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я

**О.В. Мальцева**, канд. філос. н., доцент

*ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет», м. Маріуполь, Україна*

*В статье исследуется влияние смеха на состояние физического, духовного и социального здоровья человека. Выявлены наиболее эффективные методы смехотерапии, особенности применения смеховых практик для поддержания здорового образа жизни в любом возрасте и в различных жизненных обстоятельствах.*

**Ключевые слова:** смех, смехотерапия, смеховые практики, социальные функции смеха, здоровье, здоровый образ жизни.

## PRACTICES OF LAUGH AS A UNIVERSAL WAY TO HEALTH

**O. V. Maltseva**, candidate of philosophical sciences, associate professor

*Pryazovskyi State Technical University, Mariupol, Ukraine*

*The article studies the influence of laugh on physical, spiritual and social health of a person. The paper is focused on the most effective methods of therapy of laugh, the peculiarities of using practices of laugh for healthy lifestyle and in different life circumstances are revealed.*

**Key words:** laugh, therapy of laugh, practices of laugh, social functions of laugh, healthy lifestyle.

«...Той, хто не може сміятися,  
не може бути дійсно здоровим і цілісним».  
Бхагаван Шри Раджниш (Ошо)

Життя – найвища цінність людського буття. Здоров'я – є найголовнішою цінністю життя, саме воно займає перше місце серед життєво важливих потреб людини. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я ООН (ВООЗ), здоров'я – це стан цілковитого фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не відсутність хвороб та фізичних недоліків. Сміх є універсальним засобом підтримки, збереження та відновлення одразу всіх складових здоров'я, який тим самим сприяє гармонізації людського життя. Старі народні приказки «сміх – найкраща медицина», «сміх продовжує життя» містять в собі істини, доведені на сьогодні через численні наукові дослідження.

Мета даної статті – узагальнити наукові розвідки щодо оздоровчої функції сміху, широкого використання сміхових практик для профілактики фізичного, духовного та соціального здоров'я у будь-якому віці й за різних життєвих обставин.

Позитивна емоційність виступає запорукою здорового тіла та духу, вона забезпечує успішну соціальну комунікацію та подальшу соціалізацію індивіда. На це звертали увагу численні філософи (Піфагор, Сократ, М. Монтень, Г. Сковорода, Бонавентура, І. Кант,

Ф. Ніцше, Бхагаван Шри Раджниш (Ошо) та ін.), психологи та психотерапевти (З. Фрейд, Й. Шульц, Р. Мартін, Ж. Дежерін, А. Яроцький, Т. Ахола, В. Волков, Ю. Макаров, Д. Пауел, А. Розов, Б. Фурман), лікарі (Гіппократ, Гален, Авіценна, Ф. Рабле, Р. Бартон та ін.). «Сміх не односпрямований, він містить усі три області людського буття: коли ви смієтеся, ваше тіло з'єднується з ним, ваш розум з'єднується з ним, ваша сутність з'єднується з ним. У сміху зникають відмінності, зникає розділення, зникає шизофренічна особистість» [1, с. 123–127]. Відомості про оздоровчу функцію сміху містить Біблія. У Пророцтвах царя Соломона написано: «Веселе серце благодійне, як лікування, а похмурий дух сушить кістки».

Проте на тлі тотальної карнавалізації, що триває з ХХ ст. і вже призвела до суттєвих деформацій сміхової поведінки, симулякризації сміху, все частіше дослідники звертають увагу на нестачу живої, невимушеної сміхової реакції, яка завжди була виразом свободи, вивільнення з тисків культурних норм, релігійних догматів, запорукою оновлення, оздоровлення, смислоутворення.

Ф. Гваттарі, Ж. Делез, Ж. Ліповецький, Ж. Бодрійяр, М. Фуко, М. Мерло–Понті, У. Еко та ін. зауважують на тому, що постсучасність створила інший світ, у якому все рідше чути заливистий безтурботний регіт. Втім, люди тепер повсякчас затиснуті у рамки святковості та штучних веселощів. Вони є споживачами індустрії розваг, яка капіталізувала сміх та радість, вихолостивши їх важливе соціальне призначення – функцію оздоровлення через сміхові практики. Повсюдно зникли яскраві народні свята, гуляння, гучні багатолюдні весілля, які сприяли народженню «народного тіла» (М. Бахтін) через дозвіл на сміхову антиповедінку, тимчасове зняття заборон. Порушення соціальної ритміки «повсякденність–свято», «норма–хаос» викривило соціокультурний простір, через що відбувається відчуження людей від традиційної культури та один від одного, порушується зв'язок поколінь. У сьогоденні, за Е. Фроммом, панує «некрофільне спрямування» на нагромадження матеріальних цінностей, зараз важливо «мати» (орієнтуватися на споживання), а не «бути», тобто жити й радіти життю, спілкуванню, відкривати для себе світ, шукати нові смисли буття. Дух конкуренції, змагання знесилює і виснажує людей в гонитві за наживою.

Дефіцит справжнього сміху й відчуття повноти буття призводить до постійної напруги, депресивних станів, втрати фізичного та духовного здоров'я, соціальної дезадаптації особистості. На тлі удаваних комерціалізованих забав, які здоров'я не додають, з другої половини ХХ ст. активно розвивається сміхотерапія, що була покликана зцілювати за допомогою сміху.

Одним із перших науковців, що займався дослідженням лікувальних можливостей сміху, був американський невролог Уільям Фрай з медичної школи Стенфордського університету. Йому вже в 60–і рр. ХХ ст. вдалося довести, що вивчення сміху заслуговує на започаткування окремого наукового напрямку [2, с. 480–490].

Хрестоматійно появу нового міждисциплінарного напрямку, що системно досліджує вплив сміху на стан здоров'я, – сміхотерапії, або гелотології (від грецьк. *gelos* – сміх) пов'язують із історією дивовижного зцілення у 1964 р. відомого журналіста, редактора «The Saturday Review», а в подальшому пропагандиста здорового способу життя Нормана Казінса. Його шлях одужання по–справжньому вразив громадськість, оскільки важко хвора людина змогла подолати недуг за короткий термін. На момент лікування анкілозуючий спондиліоз призвів до сильної деформації хребта, Казінс вже не міг відкрити рот, щоб поїсти. Він, по суті, вмирав. Дізнавшись від лікаря, що для оздоровлення організму потрібна потужна робота ендокринної системи, задля чого слід обмежити значні стреси та сильні негативні емоції, він вирішив піти від зворотного. Оселившись у готелі, щоб не бачити сумних обличчя родичів і друзів, Казінс приступив до перегляду комедійних стрічок, читання гумористичних книг. Він реготав від душі годинами. Через декілька місяців хвороба відступила, а газети по всьому світу писали про «людину, що розсмішилася смертю». Даний випадок привернув увагу до сміху як лікарського засобу, почалися серйозні клінічні дослідження його впливу на зміни фізичного стану хворих. За ініціативи Нормана Казінса при університеті у Лос–Анжелосі було відкрито кафедру вивчення проблем сміху та лікування ним пацієнтів.

Сміх тривалий час уважали природним психокатарсисом. У 60–70-і рр. XX ст. цілий ряд докторів медицини почали цілеспрямовано використовувати сміхові практики для релаксації хворих, що стало істотною частиною процесу їх одужання. Доктор медицини Патч Адамс (Patch Adams), який створив Інститут Здоров'я (Gesundheit Institute, Німеччина) у 1970-х, називав застосування сміхотерапії спробою зробити медицину для пацієнтів більш дружелюбною. Інший науковець М. П. Беннетт (M. P. Bennett) у журналі «Альтернативна терапія в здоровому способі життя та медицині» (Alternative Therapies in Health and Medicine) так само описав результати вивчення впливу радісного сміху на здатність організму до зцілення. За Беннеттом, попередні дані вказали на те, що сміх підвищує готовність пацієнта боротися навіть з такими хворобами, як рак і ВІЛ.

Американські медики довели, що в корі головного мозку є певні ділянки, що відповідають за загальне фізичне здоров'я людини й радісне сприйняття життя. Клінічно підтверджено, що стимуляція цих зон сприяє лікуванню безлічі захворювань. Сміх є ідеальним немедикаментозним засобом, що може виконувати функцію стимулятора цих центрів головного мозку. Сміх гальмує продукування головним мозком таких гормонів стресу, як адреналін, кортизон; навпаки, стимулює посилений викид серотоніну, так званого гормону щастя. Таким чином, сміх можна розглядати як природні ліки для людей, що страждають депресією та хронічною втомою.

Більшість лікарів зауважують на позитивній ролі сміху й у загальній терапії. За термінологічним визначенням, сміх – це короткі і сильні видихальні рухи з відкритим ротом, що супроводжуються характерними переривчастими звуками, котрі виникають у людини, коли вона відчуває якісь почуття (здебільшого при переживанні радості, веселощів, при спостереженні або поданні чогось кумедного, безглузого, комічного, а також при деяких нервових потрясіннях тощо). В процесі сміху скорочуються 80 груп м'язів, підвищується температура, різко змінюється кров'яний тиск, а до мозку постачається цілий потік гормонів щастя бета-ендорфінів.

Коли людина сміється, збільшується кількість клітин, що знищують вірусну інфекцію та чужорідні клітини. Під час реготу відмінно масажуються всі внутрішні органи, кровоносні судини розширюються, тиск падає до 10–20 мм ртутного стовпа, зменшується інтенсивність болю (ендорфіни – природний знеболювач). З 2007 р. вчені з Каліфорнійського Університету в Лос-Анжелесі вивчають вплив, який чиниться сміхом на можливість справлятися з гострим болем. Попередні результати довели, що діти, які дивилися смішні фільми та інше веселе відео, в той час, коли відчували фізичний дискомфорт, були в змозі витримати біль, в порівнянні з тими, хто не дивився відео.

В Японії в лікуванні туберкульозу сміх включають у склад комплексної терапії (легені наповнюються повітрям сповна, сміх звільнює пацієнта від застійних явищ). Установлено, що коли людина перебуває у веселому настрої, рівень цукру у діабетиків знижується, а у хворих на артрит зменшується та знижується біль. Сміхові практики також використовують при лікуванні ожиріння. Є численні факти зникнення ракових пухлин під дією сміхотерапії.

Здатність сміху сприяти одужанню, покращенню фізичного та психічного стану людини під час хвороби та в стресових ситуаціях призвела до появи такого феномену, як медична та соціальна клоунада. «Прибуття паяца в місто означає для здоров'я його мешканців куди більше, ніж десятки навантажених ліками мулів» – писав англійський лікар Сидегам ще у XVII ст. Сьогодні робота лікарняних клоунів у Німеччині, Франції, США, Італії, Ізраїлі та низці ін. розвинених країн поставлена на системному рівні. Скажімо, участь у постановці вистави – обов'язковий етап в реабілітації наркозалежних в Німеччині, французькі лікарняні клоуни, що працюють з онкохворими та в хоспісах, проходять не менш серйозну професійну підготовку, ніж лікарі. В Ізраїлі відкрито факультети лікарняних клоунів, де готують бакалаврів. Проте до цієї роботи часто залучаються й непрофесійні соціальні клоуни-волонтери, які значно розширюють поле такої діяльності (від немовлят до бабусь, від хуліганів до дітей з синдромом Дауна, від ув'язнених жінок до потерпілих у стихійних лихах) та географію присутності такого виду соціальної допомоги. Приміром, завдяки волонтерам робота соціальних клоунів застосовувалася під час атомної катастрофи на Фукусімі, в таборі біженців в Сирії, в період сутичок в Тринідаті,

війн в Чечні тощо, тобто там, де люди опинилися у складних життєвих обставинах. Соціальна клоунада застосовується наразі для реабілітації воїнів АТО в Україні [3].

Здавалося би, сміх є тим природним лікувальним та профілактичним засобом, що завжди з нами. Але за результатами багатолітніх досліджень динаміка сміхової активності змінюється залежно від віку. Так, діти більш відкриті для позитивних емоцій, вони сміються 300 разів на день, їх сміх радісний, часто безпричинний, природний, викликаний переживанням повноти життя. Дорослі, накопичуючи стреси, образи, невирішені життєві проблеми, втрачають цю здатність. Соціокультурні особливості постсучасної доби з її нав'язливою штучною святковістю ще більш підсилюють депресивні стани. Зріла людина сміється 4–5 разів на день, а в похилому віці ще менше. Потреба у соціальному спрямуванні дитячого сміху й стимулюванні сміхових акцій зрілих людей викликала цілу низку різновидів сміхотерапії.

Цікавим та водночас унікальним є досвід вивчення дитячого емоційно–забарвленого радісного стану під час ігрової діяльності, проведений відомим українським педагогом В. М. Верховинцем. Він вивчав особливості української народної педагогіки, зокрема її величезний фольклорний потенціал щодо формування щасливої, повноцінної, здорової душею й тілом дитини. У збірці «Про рухливі ігри зі співами» Верховинець зазначає, що радість, сміх, гра є головними у виховному процесі, в організації здорового способу життя малечі [4, с. 3–6].

Ефективною сміховою практикою для дорослих є гуморотерапія. Це методики, що захоплюють людину більш інтелектуально, коли нею зчитуються смисли комічної ситуації. Особливо актуальною є гуморотерапія для літніх людей, бо у них постає проблема підтримки не тільки фізичного, але й соціального здоров'я. Часто буває так, що людина похилого віку повністю позбавлена людського спілкування. Це викликає депресію, підозрілість, недовіру, самоізоляцію, відчуття тривоги, небажання виробляти новий стиль самостійного життя. Більшість дослідників наполягають, що у похилому віці значно зменшується здатність людини посміхатися та сміятися, жартувати, сприймати гумор. Щобільше, через панування у сучасному суспільстві ідей переваги молодості над старістю та знецінення досвіду минулих поколінь, зверхнього ставлення до осіб похилого віку у останніх виникає відчуття непевності, скептичного ставлення до себе і навіть гелотофобія – феномен розладу психіки, що пов'язаний з побоюваннями бути висміяним. Літні люди найчастіше є носіями таких страхів. М. Тайтз звертає увагу на те, що гелотофоби виглядають дискантними і холодними, їм не вистачає жвавості у реакціях, спонтанності, веселості. Стан людей, що панічно очікують насмішок на свою адресу межує з соціофобією [5].

Гелотофоби не здатні отримувати позитивні емоції від сміху. Дослідники називають такі прояви «комплексом Піннокіо» [6]. Люди з вираженою гелотофобією не сприймають сміх і посмішки оточуючих як щось позитивне, а навпаки, оцінюють їх як знак насміху, образи, агресії. Вони впевнені, що їхня зовнішність або вчинки напрочуд смішні, неадекватні, а значить сміх з них є цілком виправданим. Літні люди з такою настановою сміються проти волі, близько до серця сприймають гумористичні зауваження з боку інших, у тому числі добродушні жарти близьких людей [7].

Корегування побоювань насміху як феномену, що відбиває емоційні та мотиваційно–особистісні аспекти психічного здоров'я, потребує цілого комплексу методів, серед яких одним з найбільш доречних є соціальний цирк.

Соціальний цирк є новітньою практикою, що активно застосовується у соціальній роботі в останнє десятиріччя у різних країнах світу: Німеччині, Фінляндії, Росії, Бразилії, Аргентині, Мексиці, Канаді, Чилі, Венесуелі, Еквадорі тощо. Циркове мистецтво через притаманні йому специфічні особливості слугує засобом соціальної та сміхової терапії, реабілітації, адаптації та соціалізації підлітків, що перебувають у складних життєвих обставинах, демонструють негативні девіації, мають складні хронічні захворювання, а також для ресоціалізації літніх людей, котрі переживають кризу вираження, та всіх тих, хто відчуває свою причетність до цього виду самореалізації. Соціальний цирк виступає, з одного боку, як простір позитивної емоційності, радості, сміху, соціального оптимізму,

творчого натхнення, а з іншого, – як середовище соціальної взаємодії, підтримки, взаємодопомоги.

Завдяки публікаціям Х. Бастіана (2000), Р. Фінке & Х. Хаун (2001), Р. Домковскі (2011) соціальний цирк розглядається в термінах «стандарту» (тобто пошуку узагальненого алгоритму його організації) та «ефективності» (тобто створення простору, де виникають трансферні ефекти: орієнтація на успіх в одній сфері (сміхотерапії, арт-терапії) стимулює розвиток ключових соціальних компетентностей (навичок роботи в команді, кооперативності, гнучкості, витривалості) задля досягнення позитивних результатів в інших сферах суспільної діяльності) [8].

Окремим напрямком сміхотерапії є хасья-йога (з санскриту – «йога сміху», або «смішна йога»). Нова хвиля уваги до орієнталізму та поширення модної на Заході йоги сприяли появі цієї сміхової практики, вибудованої на некомічній основі. Її винайшов у 1995 р. відомий індійський лікар-психіатр Мадан Катар'я, у якого є власне розуміння філософії сміху.

Девізом хасья-йоги є вислів: *«Створити суспільство людей, які вірять в любов і сміх. Коли ви починаєте сміятися, змінюється ваша хімія і зростає ваш шанс відчувати щастя»*. Мадан Катар'я мислить у дусі дуалістичної концепції сміху Дж. Бітті та стверджує, що у сміху є дві причини: тіло та свідомість. Приміром, дорослі використовують для сміху свідомість, тобто вони спочатку розмірковують, аналізують «смішно чи ні», а діти сміються тілом, й здебільшого роблять це без особливих причин. Хасья-йога заснована саме на дитячій грайливості, безпосередності реакцій, котрі здатні відновити радість буття та бажання жити (тут є очевидними смислові переклички із західною філософією гри Й. Хейзинги, Є. Фінка, Р. Генона). Катар'я наполягає, що в кожній людині живе дитина, а отже, у неї є глибинна потреба грати та сміятися. Звідси його намагання «випустити» цю дитину назовні, дозволити їй проявити себе. Сміх він розцінює як лікувальний засіб, що здатен миттєво поліпшити настрій, а за умови постійних занять – зміцнити імунітет, запобігти застудним захворюванням, полегшити хронічні проблеми: депресивний синдром, серцево-судинні захворювання, діабет, гіпертонію, знизити стан стресу.

Методи хасья-йоги, по суті, є системою дихальної гімнастики, що призводить до природного виникнення спонтанного сміху, який надалі скеровується певним чином за рахунок гри, танцю, співу. Внаслідок таких занять відбувається справжній виплеск радості, людина переживає відчуття щастя, єдності з іншими людьми та навколишнім світом (бо заняття зазвичай є груповими та відбуваються на природі). Потребуваність хасья-йоги в умовах постсучасності виявилася надзвичайно високою. Сьогодні студії хасья-йоги є в 72 країнах світу, в тому числі і в Україні.

Що стосується духовного здоров'я, то сміх застосовується в багатьох релігійних традиціях – буддизмі, суфізмі, даосизмі. Як зазначає Ошо в книзі «Життя. Любов. Сміх», «Відібрати у людини сміх – значить відняти саме його життя... Відібрати сміх у людини – це духовна кастрація» [1, с. 135–139]. Медитація сміху сприяє поверненню енергії життя людині, сміх ламає стіну між її «Я» та світом, розширює обрії можливостей особистості. Отже, сміх виконує важливу соціальну функцію, слугуючи універсальним засобом збереження, підтримки, відновлення фізичного, духовного та соціального здоров'я. Різноманіття сміхових практик дозволяє кожній людині обрати для себе такі, що відповідають її віку, фізичним потребам, релігійним уподобанням, соціальним очікуванням.

#### Список літератури:

1. Ошо. Жизнь. Любовь. Смех. Превращая жизнь в праздник. – ИГ: Вель, 2015. – 256 с.
2. Мальцева О. В. Сміх та позитивна емоційність як запорука здорового способу життя осіб похилого віку / Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: VII Междунар. науч.-практ. интернет-конференция/ МНУМН; отв. Ред. Сутармаа Мятмаржав. – Улан-Батор: МНУМН, 2017. – 955 с.
3. Мальцева О. В. Якою має бути соціальна клоунада: професійною чи волонтерською? / Университетская наука – 2016: Международная научно-техн. конф., Приазовский государственный технический университет, г. Мариуполь, 18–22 мая 2016 г. – Мариуполь: ГВУЗ «ПГТУ», 2016. – Т. III. – С. 101–102.

4. Верховинець В. М. Весняночка: Ігри з піснями для дітей дошк. і мол. шк. віку. — 5-те вид. — К.: Муз. Україна, 1989. — 343 с.

5. Titze M. Gelotophobia: The fear of being laughed at [Text] / M. Titze // Humor : International Journ of Humor Research. — 2009. — Issue 22 (1–2) — P. 27–48.

6. Titze M. The Pinocchio Complex Overcoming the fear of laughter [Text] / M. Titze // Humor and Health Journal. — 1996. — V. 5. — P. 1–11.

7. Мальцева О. В. Подолання негативної емоційності у осіб похилого віку засобами культурно-дозвільних практик / Cutting-edge science –2016, april 30 – may 7, 2016, UK, Sheffield. Sheffield: Science and education LTD, 2016.– Volume 6. — P. 73–78.

8. Мальцева О. В. Інноваційні практики соціальної роботи : соціальний цирк / Университетская наука – 2016: Международная научно-техн. конф., Приазовский государственный технический университет, г. Мариуполь, 18–22 мая 2016 г. — Мариуполь: ГБУЗ «ПГТУ», 2016. — Т. III. — С. 100–101.