

*Фантастика!!! Книга прекрасная!!! Перечитывала каждую строчку несколько раз. Написана книга очень доступным, доходчивым языком для любого читателя. Очень нужная книга, потому что в последнее время много разводов, в которых страдают и женщины, и дети, и мужчины... А Ваши советы вроде бы простые, но такие убедительные, которые могут помочь многим семьям! Спасибо, что познакомили меня с Вашей книгой. Читала с большим удовольствием!*  
*Раиса Дзугаева*

*Книга очень позитивная, учит правильному общению с близкими-мужем и детьми-с улыбкой и похвалой. Как не потерять отношения, а утраченные-восстановить. Читается легко, на одном дыхании, поднимает настроение, приободряет. Упражнения несложные, реально выполнимые. Мое впечатление от данной книги-легко и приятно. У меня настроение поднялось, депрессия уменьшилась.*  
*Наталья Быкова*

Римма Умярова

## Смеющийся душ

**Смех. 7 практических упражнений.**





Идея написания этой книги возникла благодаря одной замечательной женщине по имени Альбина. Она обратилась ко мне будучи в глубокой депрессии и с серьезными семейными проблемами – семья рушится, потерян контакт с детьми и мужем.

### **От автора**

Проработывая с Альбиной ее ситуацию, я поняла, что необходимо написать (не просто давать на тренингах и занятиях, а именно написать) небольшое руководство по решению таких проблем.

Упражнения, приведенные в книге – это лишь небольшая часть некоторых из них, взятых мной из практики клуба смеха.

Как смех может нас сделать более счастливыми? Как он помогает налаживать отношения с близкими людьми? Можно ли научиться счастью? Об этом моя книга. В ней я привожу всего 7 простых упражнений, которые помогут вам исправить трудную жизненную ситуацию: наладить отношения с близкими и выйти из депрессии. Но сами упражнения – не панацея, не пилюля от всех болезней. Главное – понимание ошибок, которые мы совершаем при взаимодействии друг с другом и внутренний настрой на их исправление в сложившейся ситуации. Придется много работать над собой, нередко переступать через себя. Легко это или нет зависит от того, насколько вы готовы принять в свою жизнь перемены к лучшему.

Насколько доступными и действенными оказались эти упражнения, судить вы можете по результату, описанному в дневнике Альбины.

Если и вы попали в такую ситуацию, когда жизнь, казалось бы, летит под откос, и ничто уже не радует - приходите в наши группы в социальных сетях. Здесь вы можете общаться с единомышленниками и задавать мне личные вопросы.

«Смеющийся душ» является моим первым опытом в написании книг для широкого круга читателей. Поэтому мне крайне важно мнение каждого, кто прочтет эту книгу или воспользуется приведенными в ней упражнениями. Присоединяйтесь к обсуждению в официальных группах «Клуба Смеха».

---



С любовью, Римма Умярова

Римма Умярова- практикующий психолог, основатель направления смехотерапии в России, руководитель первого Клуба смеха в Москве, автор теории смеха, и смеходрамы, член Ассоциации Прикладного и Терапевтического Юмора (США).

*15 мая*

Дождь. Я снова и снова прокручиваю в голове недавний разговор с мужем.

«Ты какая-то каменная, черствая. Никаких эмоций. Вечно ходишь с недовольным лицом» – сказал он.

Что значит – каменная какая-то?

Неужели Любка права, и у него появилась любовница? Любка видела, как они вместе выходили из офиса. И он ее поцеловал. Правда не в губы, но это **не просто дружеский поцелуй**.

Надо будет залезть в его телефон. Мне нужно точно знать.

*16 мая*

В последнее время мы мало разговаривали друг с другом. Обсуждали только обыденные вещи и говорили о детях.

Я с теплотой вспоминаю, как мы вдвоем ходили на йогу. Какое это было счастливое время! Как-то незаметно, шаг за шагом, мы отдалились друг от друга. А Любка сказала про соперницу, что она веселая, хохотушка.

А я... Синяки под глазами, строгое лицо... Но такие занудные лица бывают, наверное, у училок с двадцатилетним стажем.

*17 мая*

Мужа еще не было дома. Я залезла в ящик его письменного стола, и увидела фотографию улыбающейся женщины, с довольно заурядной внешностью. На вид она даже постарше меня. Неужели это она? И что он в ней нашел? Ни красоты, ни шарма, ни элегантности.

Пришел. Довольно усталый.

Пошел в ванную. Вот он, подходящий момент. Да, так и есть. СМСка: «Любимый, поздравляю тебя...» Не стала читать до конца...Глубокий вдох-выдох, взяла себя в руки.

Да, мне надо с ним поговорить. Но я не хочу, чтобы он догадался, что я лазила в его телефон. Надо просто идти ва-банк, и сказать: «Мне известно, что у тебя есть любовница».

*18 мая*

Дорогой дневник, вчера я все-таки поговорила с мужем. Я не знала, с чего начать. Внутри все дрожало от обиды, возмущения и жалости к себе. Как он мог? Он мной пренебрегает! Он меня предал!!!

Он вышел из ванной в махровом халате, мы направились в столовую. Сел за стол, включил телевизор. И вот он сидит, весь такой ухоженный, с красиво подстриженной бородкой. Прямо тургеневский герой...

- Я знаю, у тебя есть другая женщина.

Ни один мускул не дрогнул на его лице. Как будто я ему сказала: «Посмотри, какая сегодня погода». Я все еще надеялась – а может, это не так, раз он никак не прореагировал. Он даже не оторвался от тарелки. Он просто повернулся ко мне и совершенно спокойным голосом сказал:

- Да, у меня есть другая женщина. И я ее люблю.

Слезы хлынули из глаз, я выбежала из кухни. Лучше бы он наврал, сказал, что нет у него никого. Стал бы оправдываться: «Да что ты, с чего ты взяла?» Я бы не поверила ему, но была бы хоть капля надежды. Видно было бы, что он не хочет меня огорчать. Или чувствует вину. Но он спокоен. Он действительно меня больше не любит.



*20 мая*

Как теперь жить? Что делать дальше? Если бы не дети, я бы сейчас уехала к родителям.

А еще проблемы с детьми. Я потеряла контакт с сыном. Он стал какой-то отчужденный. Общается односложными фразами. И всё время сидит за компьютером. Дочь раньше двенадцати не приходит.

В висках стучат фразы и не выходят из головы: «Ты каменная какая-то», «У меня есть другая женщина, и я ее люблю».

28 мая



Неделю провела в дикой тоске.

Ничего не хочется. Ничто не радует. На душе кошки скребут.

А ОНА – веселая. ОНА смеется. Улыбается.

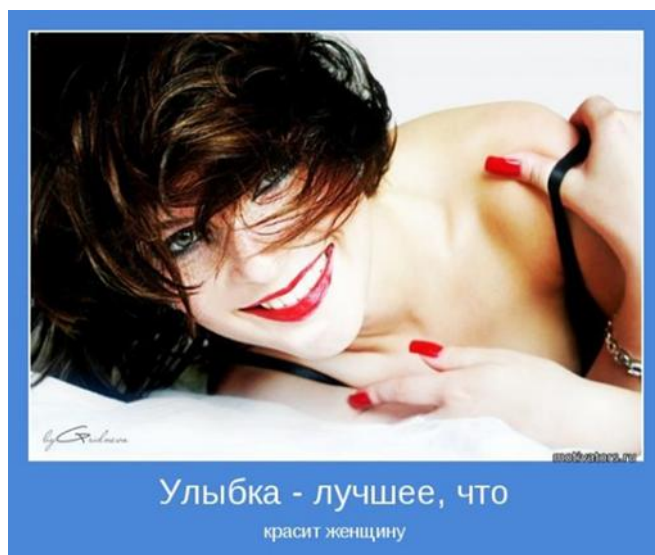
Ну и что? Может, мне тоже начать смеяться? Но мне сейчас меньше всего хочется этого.

30 мая

Залезла в интернет. Анекдоты, веселые картинки, любимые комедии, над которыми раньше могла хохотать до упада... ничего не веселит и не радует. Когда же я разучилась смеяться и радоваться жизни? Почему это произошло? Как вернуть радость жизни? Как прогнать депрессию? Вопросов больше, чем ответов, но всезнающий интернет винит во всем гормоны:

«Взрослея, мы всё меньше и меньше **смеёмся**, и организм отвыкает вырабатывать достаточное количество эндорфинов - «гормонов счастья». Это биохимия. Это гормоны. И если у человека не выделяются эндорфины, то, чтобы он ни делал, какой бы успех ни имел, он все равно не будет чувствовать себя счастливым и довольным жизнью. И поэтому надо себя тренировать.

Больше **улыбаетесь** → больше эндорфинов выделяется → чувствуете себя более счастливой. И, в конце концов, настанет такой момент, когда у вас будет выделяться очень много «гормонов счастья». Улыбка с легкостью будет появляться у вас на лице. Вы просто станете улыбчивым, веселым, радостным человеком, к которому тянутся люди.»



«...Новейшие исследования показали, что **улыбка и смех** мобилизуют защитные силы организма. Улучшается работа иммунной системы, и других важных систем и органов. Нейрофизиолог Ричард Дэвидсон экспериментально доказал, что даже **улыбка** производит благоприятные изменения в мозге. **Смех** помогает перестроить наш мозг на позитив. Ведь наш мозг, в силу эволюционных особенностей, настроен на «борьбу и бегство». Борьба-агрессия, бегство- страх. А смех, наоборот, релаксирует, убирает стресс, дает радость.»

Вот так, казалось бы, все просто – улыбайся и будет тебе счастье. Похоже на тихое помешательство. Я уж точно не буду ходить по улице и хихикать сама с собой.

*31 мая*

Со вчерашнего дня меня все гложет мысль о том, что можно научиться быть счастливым при помощи смеха и улыбки. Чего мне стоит просто улыбаться?

Наверняка, в том же интернете можно найти людей с аналогичными моим проблемами. Как они борются с депрессией и какой путь к собственному счастью выбрали?

Снова лезу в интернет.



«Борьба с депрессией», «Как научиться смеяться заново», «Как научиться улыбаться без причины»... Я перепробовала десятки вариантов запросов. Все чаще я натыкалась на сайты гадалок, магов и экстрасенсов. Может и правда на мне порча или «дыра в биополе»? Кто поможет? Врач, гадалка, экстрасенс?

Очередной сайт не внушил живительного оптимизма. Я устала от безрезультатных поисков и еще больше запуталась.

Хватит! Просто «смех». Новый сайт. Читаю: «Клуб смеха». Само название уже вызвало легкую улыбку. Ну что же – в первые секунды уже сработало. Позвоню... Нет, пусть мне позвонят. Оставляю свой телефон в форме контактов.

*1 июня*

Интересно, что же они там делают? Смеются?

Раздался звонок. Я узнала номер, по которому еще вчера так ждала звонка.

«Я хочу стать веселой, хочу научиться смеяться. Это вообще возможно?» - выпалила я, не дожидаясь вопросов.

- Да, это возможно – ответил приятный женский голос.

Я не очень-то в это поверила, но все же решила встретиться со смехотерапевтом. Интересно, что она мне может предложить в моей ситуации?

Договорились о встрече во вторник.

*3 июня*

Сегодня вторник, и я пришла на консультацию к смехотерапевту. Зашла в кабинет. На стенах фотографии смеющихся людей и воздушные шары. И еще в одном месте – Смешарик. От этого мне стало еще грустнее. Я уже пожалела, что пришла. Ну ладно, пришла, так пришла.



У меня депрессия и очень плохое настроение. Вряд ли я смогу сейчас смеяться. Да, я хотела бы быть веселой, но у меня очень большие сложности в отношениях с мужем.

Проснувшись, просто «натянуть» на себя улыбку, даже если очень плохое настроение, не важно, пусть она будет искусственной. Если губы не улыбаются, растянуть их пальцами. **Держать эту улыбку не меньше 10 минут.** В мозг поступает сигнал, что все хорошо. Начинают выделяться гормоны радости. Мозгу безразлично, отчего идет улыбка. Он получил сигнал: губы растянулись – значит все хорошо. Поэтому, хочется или не хочется, проснулась и «натянула» улыбку.



И даже если нет настроения, через 10 минут вы будете себя лучше чувствовать. Это упражнение можно делать не только по утрам, но и в течение дня. Приготовление обеда, домашние дела улыбке не помеха. Даже в пробке в автомобиле вместо того, чтобы раздражаться, нервничать и портить себе здоровье – улыбайтесь. И, даже когда вы ходите по улице – улыбайтесь! Одеваете наушники, и будет непонятно – чему вы улыбаетесь.

Я слабо надеюсь на то, что мне поможет смехотерапевт.

Что я хочу получить от этой консультации?

Врач молча выслушала меня с серьезным лицом, не пыталась рассмешить, развеселить. Выслушав, сказала:

- Если твое намерение серьезное, а смех – это серьезно, то мы можем начать с нетрудных упражнений. Ты можешь делать их каждый день. Первое упражнение, которое я рекомендую, называется «улыбка».

## УПРАЖНЕНИЕ 1 «Улыбка»

- Так же, как мы тренируем мышцы в фитнес-клубе, делая разные упражнения, так и в случае с депрессией, мы тоже начинаем с упражнений. Следующее упражнение – «СМЕЮЩИЙСЯ ДУШ».

## УПРАЖНЕНИЕ 2 «Смеющийся душ»

С утра «натянула» улыбку, иду в ванную под душ. Сначала улыбаюсь, потом начинаю хихикать, представляю, что из душа льются брызги воды, которые есть смешинки ☺☺☺

Их много-много-много. Они все льются из душа и смеются брызгами воды. И я вместе с ними хихикаю. Просто «хи-хи-хи» ☺☺☺

В мозг снова поступает сигнал, что все замечательно. Выделяются эндорфины.

Как-то искусственно получается, но со временем начнет включаться настоящий смех. Но и искусственный смех тоже хорошо работает.

Если обычный душ смывает с нас физическую грязь, то смех смывает с нас весь негатив, накопленный за день.



Смех- это психологический душ, который тоже надо принимать ежедневно.

- Постепенно твоя депрессия сойдет на нет, потому что у тебя изменится гормональная составляющая. Позже я тебе покажу еще упражнения, которые помогут тебе начать **смеяться настоящим смехом.**

Кроме этого, необходима стимуляция точки радости. О том, как стимулировать эту точку, рассказано в следующем упражнении.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3 «Стимуляция точки радости»**



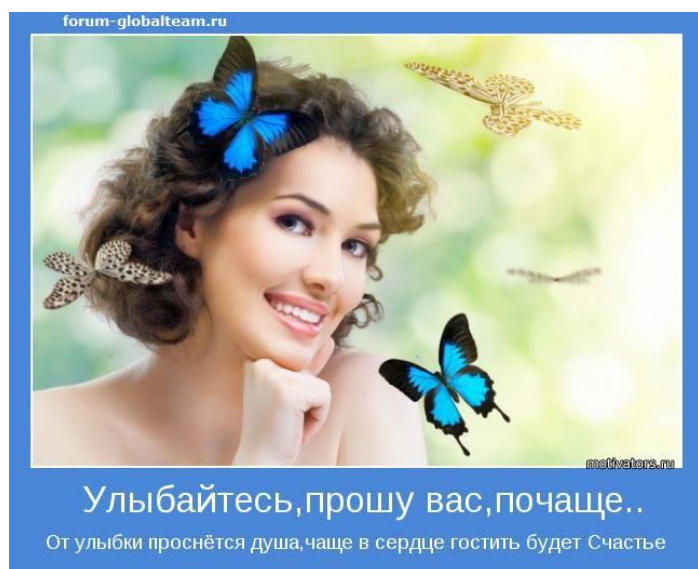
Точка радости - это вилочковая железа. Она находится на расстоянии двух пальцев от центра между ключицами. Желательно ее стимулировать. Вилочковая железа с годами усыхает, и в нашей жизни становится меньше радости. У детей она большего размера. Оно и понятно, дети смеются по 150 раз в день, и они радостны. Если мы будем постукивать по ней каждый день, то она будет увеличиваться в размере. К тому же ученые говорят, что если так себя постукивать, то мы никогда не заболеем раком.

Вот так прошла моя первая встреча со смехотерапевтом.

6 июня

Я получила свое первое задание – делать «улыбку» и «смеющийся душ» хотя бы две недели. А еще лучше – три недели. Мозг меняет программы, наши привычки минимум за 21 день, а если пропускается хоть один день, надо начинать сначала.

Важно не забыть об этом! Развешу по всей квартире «напоминалки» - просто листочки без всяких надписей или вот такие картинki ☺.



8 июня

Мужу я не сказала куда ходила. Теперь мы живем с ним, как соседи. И даже на разных этажах. Я наверху - в комнате для гостей, он - внизу. Но я продолжаю готовить и веду дом.

Я пребываю в растерянности. Неужели эти два упражнения могут как-то помочь в моей ситуации? Допустим, я научусь улыбаться, и даже хихикать под душем. Ну и что? Я стану веселой от этого? Пожалуй, стоит рассказать смехотерапевту про мужа. Может быть мне нужны более действенные упражнения?

На следующей неделе снова собираюсь пойти.

10 июня

Сегодня была снова на приеме, и диалог со смехотерапевтом хочу привести в дневнике полностью.

Когда я начала рассказывать свою историю, у меня на глазах появились слезы.



Когда я закончила, она спросила:

- А что ты хочешь? Сохранить семью, или хочешь назло ему доказать, что ты не каменная, а веселая?

- Сохранить семью, конечно.

- До какой степени дошли ваши разногласия? Если между вами уже глубинная пропасть, и, если взаимодействия с другой женщиной у твоего мужа уже очень сильны, тогда вернуть его в лоно семьи будет гораздо труднее. Если у вас еще не дошло до пика ненависти друг к другу, то сохранить семью можно. Правда для этого тебе придется очень много потрудиться.

- А что значит – много потрудиться? – спрашиваю я.

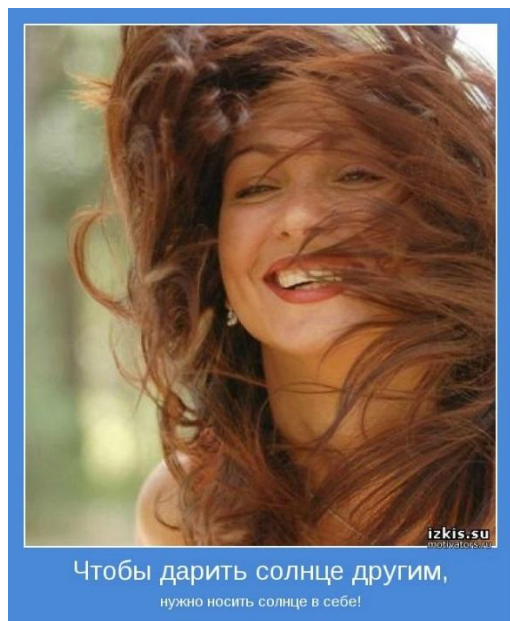
- Поменять внутри себя много психологических установок, которые привели тебя к такой ситуации.

- Не совсем понимаю – говорю я. – Ведь это же ОН сделал, ОН виноват во всем. Я-то причем?

- Каждому мужчине для высокой самооценки очень важно иметь около себя счастливую, сияющую женщину. Тогда он собой гордится. Ведь именно ему удалось создать такие условия для нее. Мужчина чувствует большую уверенность в себе. И наоборот, если рядом с ним несчастное, постоянно жалующееся и недовольное всем на свете создание, то это его оскорбляет и заставляет чувствовать себя виноватым. И

здесь расцветают раздражение и агрессия, и на супругу, и на себя, и на окружающих, и вообще на жизнь. Если жена не излучает энергию, то он начинает искать другую женщину, чтобы получить эту сияющую живительную энергию, которая ему нужна. Он же добытчик и защитник, ему надо много энергии, чтобы ощущать себя настоящим мужчиной. Ты знаешь, как делиться энергией, как давать ее мужчине, детям?

- Я готовлю, забочусь о них.



- Это хорошо, но этого недостаточно. Нужно давать положительные эмоции. Нужна позитивная энергия. Это нужно всем людям. И знаешь, как ее можно давать? Радоваться жизни, подаркам, любым, даже маленьким, проявлениям внимания. И еще нужна похвала.

- Я не хочу чего-то добиваться при помощи манипуляций.

- Это не манипуляции. Мы часто замечаем и делаем акцент на плохом, и так редко кого-то хвалим и говорим приятные вещи. Вот ты когда в последний раз хвалила сына?

- А за что его хвалить? Он целыми днями сидит за компьютером. Учится плохо.

- Так не бывает, чтобы человека совершенно не за что было похвалить. Неужели нельзя найти что-нибудь, за что можно было бы похвалить мальчика?

- У него есть друг в соседнем подъезде. И сын, когда тот сломал ногу, приходил к нему в больницу чуть ли не каждый день.

- Вот видишь, он очень хороший, верный друг. А ведь это очень ценное качество. Ты его хвалила тогда?

- Нет. Я его, скорее, ругала, что он, вместо того, чтобы делать уроки, все время торчал в больнице.

- Разве может постоянная критика что-то улучшить? А вот похвала может помочь. Это поддержка, это вера в человека. Ведь критика говорит: «Ты плохой». А кому это понравится?

- Как я могу все время хвалить сына, даже когда он приносит двойки?

- Не надо. Но соотношение критики и похвалы должно быть 1:3. На одну критику три похвалы. И критику нужно начинать все равно с позитивного утверждения. Например: «У тебя же хорошо это получается. Помнишь, как ты когда-то с этим справлялся?» Если же мы начинаем нашу речь с негатива, то человек сразу ставит защитные заслоны, и все ваши слова пропускает мимо ушей.

Смех очень объединяет родителей с детьми. И, независимо от возраста, очень важно научиться смеяться вместе с ребенком.



Вы можете с ним вместе смотреть какие-то смешные мультики, картинки, комедии. Или читать смешные рассказы. Вы можете сами что-то придумывать. Ребенок очень легко идет на такой эксперимент. Он будет с радостью включаться с вами в смех.

Когда мы смеемся - мы взаимодействуем, становимся более близкими друг другу. Поэтому так важно смеяться не только со своими любимыми мужчинами или женщинами, но и с детьми.

Перейдем теперь к мужу. Когда ты его в последний раз хвалила?

Я задумалась.

- Не помню. Я его хвалила, точнее, восхищалась, его успехами в йоге. Но это было очень давно. Наверное, я не привыкла хвалить кого-то. Да и меня саму не очень-то хвалили в детстве. У меня нет такой привычки.

- Правильно. У тебя нет этой привычки. Но если хочешь получить хотя бы маленькие потепления в ваших отношениях с мужем, начинай его хвалить.

- Но за что?

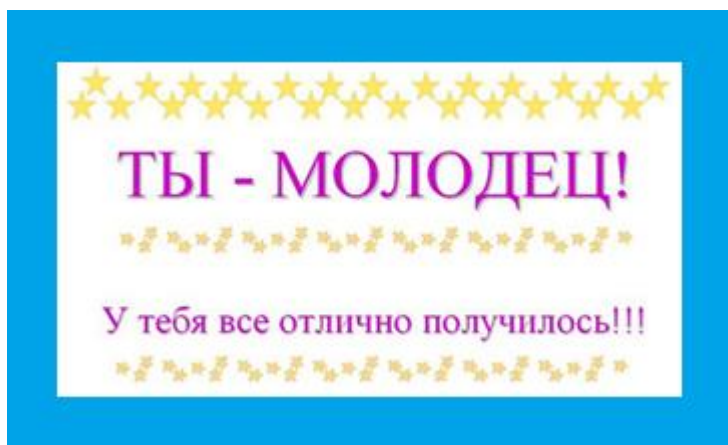
- Ну, хотя бы начни говорить комплименты. Например: «Тебе очень идет этот галстук». Или найди что-нибудь еще, что тебе нравится.

11 июня

Так я получила еще одно упражнение в дополнение к предыдущим – «ПОХВАЛА» – говорить комплименты и хвалить мужа, детей, ну и других людей тоже.

Самое главное – это начать хвалить себя, давать любовь самой себе. Ведь если наш сосуд любви пуст, то как мы можем кому-то что-то дать? Мы сами ходим с протянутой рукой и ждем, когда в этот сосуд кто-то накапает.

Очень простая техника похвалы самой себя: гладишь себя, начиная от центра груди до яремной ямочки и говоришь: «какая же я молодец и умница, что сделала то-то и то-то», и улыбаешься при этом. Хорошо почаще хвалить себя, даже по мелочам: «Молодец, сварила вкусный суп». И так далее. И делать это много- много раз в день.



Еще есть очень хорошая поддерживающая фраза: «И как это тебе удалось сделать?!»

Ну что ж, попробую хвалить всех вокруг и себя тоже.

А еще я получила задание по смеху. Начинаю учиться смеяться!



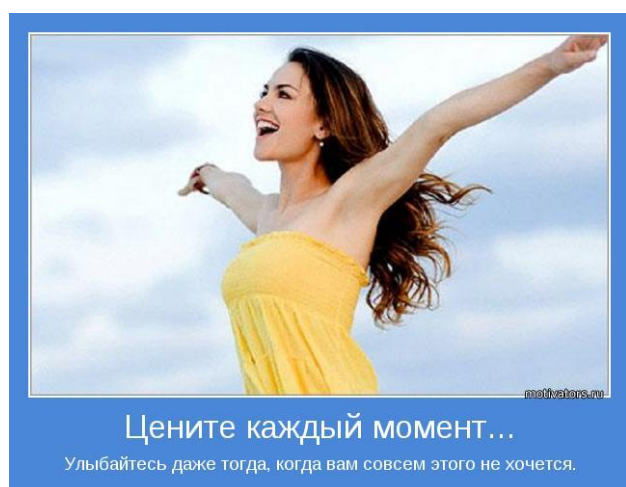
## УПРАЖНЕНИЕ 4 «Подготовка к смеху»



Сначала надо помассировать мышцы смеха – от кончиков губ к ушам. После этого нужно сжаться, сделать вдох, руки положить под подбородок. На выдохе руки выбросить вверх, и при этом смеяться.

*15 июня*

Трудно заставить себя смеяться, когда совсем не смешно, проблемы накрыли с головой, депрессия 24 часа в сутки... Но ты раскрываешь руки вверх, в стороны, и на выдохе говоришь «ха-ха» с улыбкой.



Не знаю, может ли мне это помочь научиться смеяться, но я упорно тренируюсь – посылаю в свой мозг сигнал «все хорошо». Параллельно тренировкам стараюсь отвлечься от проблем, ищу в интернете интересные смешные видеоролики. Один такой ролик я посмотрела уже раз 30, и каждый раз он вызывает у меня улыбку. Называется он «Бодхисатва в метро».

Пригласила в гости Любку, показала ролик ей – такой хохочущей я подружку еще не видела никогда. Да, она очень веселая и задорная. Сделала Любке комплимент по поводу ее заразительного звонкого смеха. Но хвалить Любку просто. Она моя лучшая подруга и мне с ней комфортно. А как начать хвалить без видимых причин мужа, детей?

Да, нелегкое это задание.

*16 июня*

Сегодня объявляю день комплиментов!

Решила начать со своей соседки. Точнее, с ее собаки. «Ой, какая красивая собачка» - сказала я, и сама удивилась, что вроде бы что-то получилось.

Затем зашла в комнату к сыну. Он сидит за компьютером. Я начала:

- Какой ты все-таки молодец, что разбираешься в компьютере! Ты же разбираешься лучше меня. Я могу только что-то искать по Яндекс, отправлять и получать письма.

Сын удивленно посмотрел на меня. Нет ли какого-то подвоха? Но, не заметив насмешки, довольно хмыкнул. Вроде бы что-то получается.

Пошла делать комплимент дочери:

- Какая ты у меня красавица. На тебя, наверное, все мужчины заглядываются.

Дочь ничего не ответила. Но было видно, что ей это приятно.

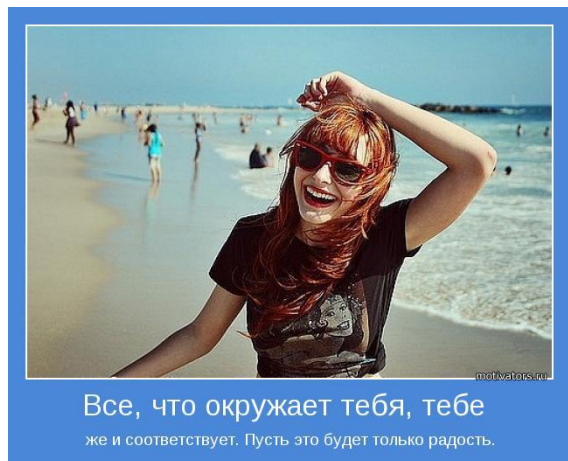
Самая трудная задача – надо сделать комплимент или похвалу мужу. Это довольно трудно. Он завел себе любовницу, а я ему должна говорить комплименты. Нет, не могу. Язык не поворачивается. Да, упражнения со смехом - еще ничего. Но комплименты и похвала мужу – нет, увольте!

17 июня

Сегодня на приеме отчиталась за задание. Рассказала и про сына, и про дочь, и про соседку. И подружку я смогла похвалить. А вот мужа – не смогла, язык не повернулся.

И снова я привожу наставления моего гуру во всех подробностях:

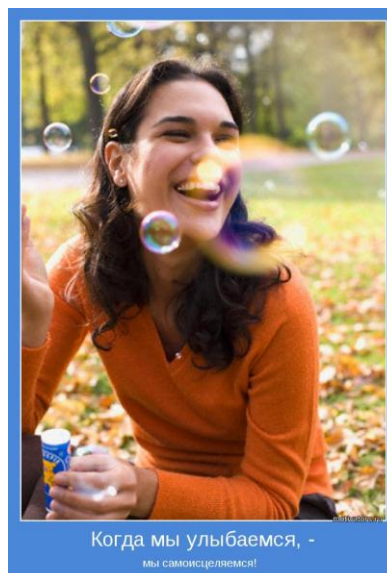
«Это оттого, что в тебе сидит огромная обида на него. Обида – это чувство опасное и может приводить к тяжелым болезням даже на телесном уровне. Как она образуется? Ты получила что-то очень неприятное для себя от кого-то и обиделась. В случае с твоим мужем я тебя очень понимаю. Тебе обидно. И любой женщине на твоём месте тоже будет обидно.



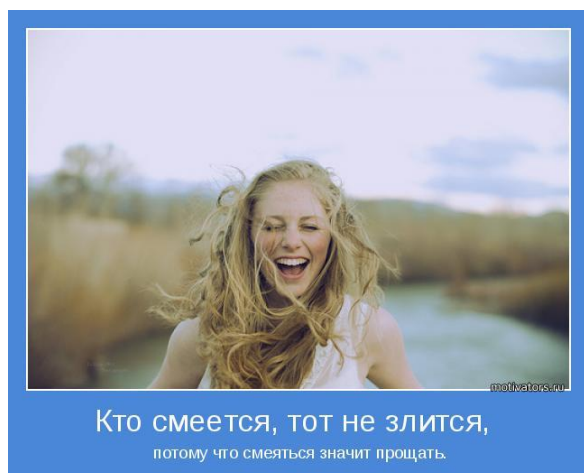
Но существуют законы Вселенной, которые говорят: «что у нас внутри, то мы и притягиваем, то и идет извне на нас».

Нужно изменять и убирать негативные программы. Именно твоя психика притянула такого мужчину и такую ситуацию. Многие еще зависят от умения строить гармоничные взаимоотношения в семье.

Когда мы «проглатываем» обиду, то она никуда не девается, а садится в тело и начинает свою разрушительную работу. Ведь ты ТОГДА промолчала и проглотила эту обиду. А у тебя была эмоция в виде гнева. Она не вышла наружу и села внутрь в виде обиды. У тебя появилась депрессия. Обида – это пассивная агрессия. Если она не идет вовне, то она идет вовнутрь. И мы имеем разрушение себя, своего здоровья, вплоть до онкологии.



И поэтому так важно освобождаться от обиды и делать техники прощения».



Я получила еще два новых упражнения, приближающих меня к НАСТОЯЩЕМУ смеху.

## УПРАЖНЕНИЕ 5 «Подготовка к смеху через дыхание»



Сделать глубокий вдох и выдыхать через рот короткими выдохами. Сначала без звуков, потом, добавляя звуки, вдох и «ха-ха», «ха-ха». И улыбаться при этом. В этот момент вполне может возникнуть смех.

## УПРАЖНЕНИЕ 6 «Как вызвать настоящий смех»



1) Сильно прижать ладонью рот. Улыбка на лице. Постараться как бы дуть в ладонь, не разжимая губы. Вы почувствуете как ваша диафрагма напрягается и начинает сокращаться. Делайте так до тех пор, пока не станет невыносимо сдерживать свой голос. Резко откройте рот, уберите ладонь и хохочите, на здоровье, как можно громче.

2) Прижать ладонь, рот закрыть и не дышать (все как в предыдущем упражнении). Потом резко убрать руку вниз со звуком «пха!». Даже если не получается смех, не стоит расстраиваться – это упражнение тренирует и подготавливает диафрагму к смеху.

«Вернуть свой настоящий смех нужно для того, чтобы вернуть способность чувствовать разные эмоции: печаль, горе, злость, радость. Это помогает стать более живым, ощущать жизнь в ярких красках, стать более творческим и спонтанным, таким, каким мы были в далеком детстве. И стать такими же радостными и счастливыми, как дети.»

☀ *И еще маленький секрет: когда мужчина смотрит на смеющуюся женщину, то его мозг реагирует так, как если бы он смотрел на красивое женское лицо и фигуру. Для привлекательности женщине достаточно научиться легко и заразительно смеяться.*

Как все-таки жаль, что такие простые вещи по психологии нам не дают ни в школе, ни родители.

*19 июня*

Сегодня попробовала похвалить мужа.



Мы сидели за столом, я похвалила его галстук. Он сам его когда-то купил и поэтому я могла сделать сразу двойной комплимент.

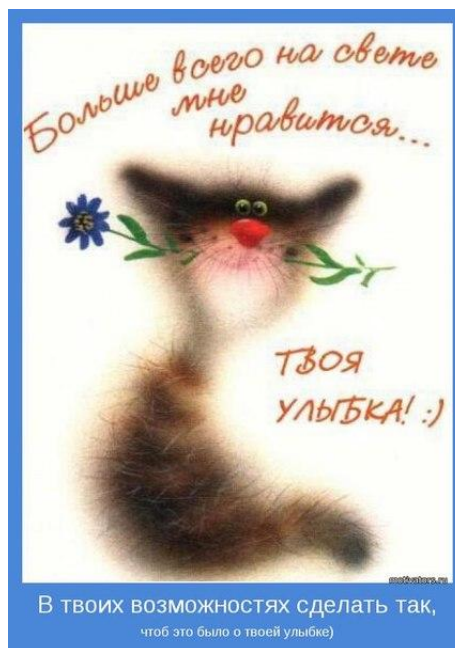
Я сказала: «Все-таки этот галстук красивый. И он очень гармонирует с твоей рубашкой. У тебя хороший вкус». Я услышала совершенно неожиданную для себя фразу: «Я рад, что тебе нравится», - ответил он, улыбнувшись.

*25 июня*

Успех окрыляет, и я еще усердней стала делать упражнения по смеху.

Мое настроение все лучше и лучше, и общая атмосфера в нашей семье стала более веселой, непринужденной. Я заметила, что улыбаюсь.

Несмотря на мои успехи, я все-таки решила выяснить у смехотерапевта, почему муж назвал меня черствой. Я так совсем не думаю.



*1 июля*

Очередной прием и, как всегда, беседа, вправляющая мозг на место:

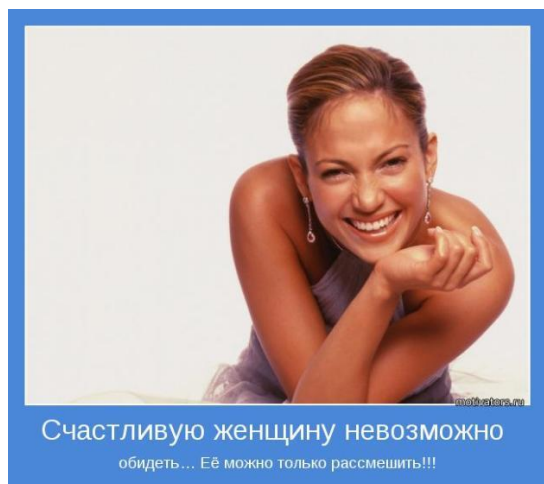
- Муж жаловался, что я какая-то черствая.

- Да, такое бывает. Но это не черствость, а человек, в основном чтобы не чувствовать боли, «заползает» в свою раковину. Такой защитный механизм часто формируется в детстве. Ребенку дискомфортно в семье, он закрывается от внешнего мира. Если механизм сохраняется и во взрослом состоянии, то человек перестает чувствовать эмоции и становится «замороженным» и «черствым». Но смех как раз и помогает убирать напряжение тела. Оно все больше и больше расслабляется, напряженность тела уменьшается, так легче начать чувствовать эмоции. А ведь это очень важно! Без эмоций жизнь перестает быть яркой и не приносит удовольствия. Эмоции – это краски жизни. Благодаря им, мы становимся более живыми, раскованными, свободными и спонтанными.

Мы привыкли к шаблонам социума: важно быть серьезным, успешным, а эмоции – дело заднего плана.

Мы делим эмоции на плохие и хорошие. Но, если мы не разрешаем отрицательным эмоциям проходить через нас, то и положительные эмоции так же исчезают.

Сейчас вокруг нас очень много агрессии. Важно научиться управлять своей агрессией - не выражать и в то же время не подавлять этот инстинкт. Именно смех помогает уменьшать злость и агрессию.



Когда мы смеемся, мы не испытываем злость; мы не можем одновременно испытывать агрессию, депрессию, страх в момент смеха. Мы находимся в позитивном пространстве.

Важно направить энергию агрессии в мирное русло. Хорошо поставить какие-то цели и добиваться этого. Но если вы разозлились и не смогли просмеять свою злость, то произведите какие-то активные действия: постирайте вручную, помойте пол, или просто потанцуйте, двигаясь свободно и расслаблено, так, как хочет тело.

Для того, чтобы не подавлять свою агрессию с одной стороны, а с другой не начинать орать и кидаться на людей, существует замечательный психологический прием, который называется «**Я- высказывание**».

Что же такое Я-высказывание? Вы не говорите: «Ты меня обидел». Так вы делаете взаимные обвинения и это ни к чему хорошему не приведет. Говорите только о своих эмоциях: «Я очень злюсь», «Я очень расстроена», «Я не ожидала, что такое могу услышать». Постоянно – Я, Я. Без всякого ТЫ. Без всякого «Ты такой гад, ты виноват».

Так вы прочувствуете свою агрессию, проговорите свой гнев, не вытесняя их, а проговорив.

Когда мы так говорим, другой человек это воспринимает. Он не обижается, он понимает, он слушает. Он понимает, что это ваши чувства, и вы имеете на них право».

Вот такие важные вещи я узнала и получила новое задание – тренировать Я-высказывания и продолжать делать близким комплименты. С каждым заданием становится все труднее и труднее.



3 июля

Сегодня решила попробовать Я-высказывание. Начала с дочери. Она снова задержалась допоздна, не предупредила меня и не позвонила.

Я сказала ей: «Когда ты поздно приходишь, я не знаю – что с тобой. Я же люблю тебя, и поэтому волнуюсь, не могу уснуть. Я хочу, чтобы с тобой все было хорошо. Пожалуйста, звони мне, когда задерживаешься».

Дочь ничего не ответила. Но видно было по ее лицу, что **она меня услышала**.

Дальше – муж. Он пришел с работы, я улыбнулась, поцеловала его и сказала: «Я так рада, что ты сегодня пришел пораньше. Давай поужинаем».

А перед сном я предложила ему сделать массаж. Он очень удивился: «Ты разве умеешь?»

- Мы с Любкой ходим на курсы массажа. Мне это очень нравится. Я надеюсь, что тебе тоже понравится.

10 июля



Обстановка в семье с каждым днем становится все более легкой, приятной, теплой и благожелательной. Муж стал приходить раньше домой. И даже стал общаться с детьми чаще. У меня ушла депрессия, я перестала быть раздражительной и хмурой.



Мы стали с семьей с удовольствием выезжать на природу. И стали подумывать о совместной заграничной поездке.

Я не ставила мужу никаких ультиматумов. Для того чтобы попасть в пространство наших хороших ранних отношений, я иногда вставляю в разговор воспоминания: «помнишь, когда мы ходили на йогу, наш учитель сказал, что ты очень талантливый и предложил тебе даже обучать других».

*20 августа*

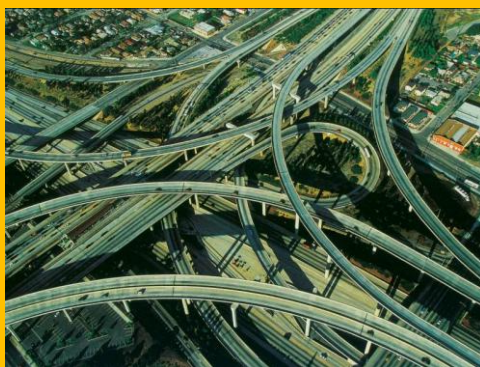
Прошло довольно много времени с моей предыдущей записи в дневнике. Моя жизнь кардинально меняется. Личные консультации и групповые занятия по смехотерапии помогают мне справляться с моими проблемами. Не стану описывать всю проделанную за это время работу, но она просто колоссальна! Каждая консультация или занятие – это заряд бодрости духа и позитива.

Узнаю ли я себя прежнюю? Нет.

На сегодняшнем сеансе я получила еще два задания.

### **УПРАЖНЕНИЕ 7а «Смех для проработки проблем»**

С проблемой можно поиграть, посмеяться над ней. Тогда уменьшается ее сверхзначимость, глобальность и тогда ее легче решить. Это не означает, что твоя проблема несерьезная или глупая. Это делается для того, чтобы ты могла посмотреть на нее «с высоты птичьего полета».



Убирается заикленность на ней. Смех в этом случае скорее всего будет искусственным, так как эта проблема не доставляет тебе удовольствия.

И вот как я делаю это упражнение:

- Ой, мой сын двоечник (смех). Он почти каждый день приносит очень плохие оценки (смех). Я не знаю, что с ним делать, он все время сидит за компьютером (смех). Он совсем меня не слушается (смех). Грубит, огрызается (смех). И очень меня расстраивает (смех).

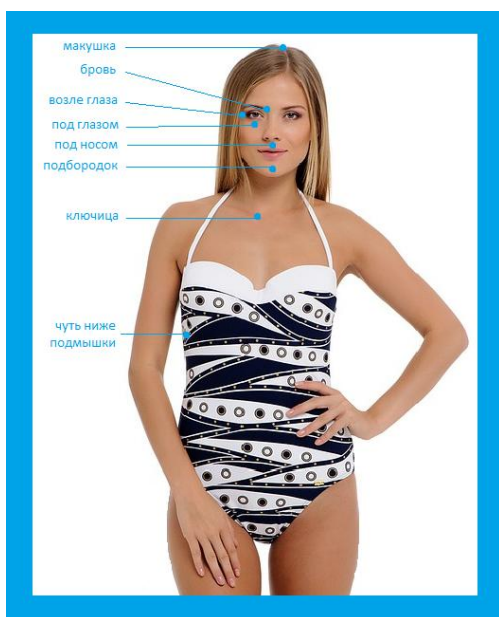
Так продолжаю некоторое время. Дальше - желаемое поведение начинаю тоже говорить со смехом:

-Ой, мой сын так хорошо учится (смех). И каждый день приносит пятерки (смех). Он такой замечательный. Он мне так помогает (смех). Он так меня радует каждый день (смех).

В результате, и та, и другая ситуация – принимаются. Исчезает конфликт, который существует между имеющимся поведением ребенка и тем, что хотелось бы. Проблема уже становится не такой болезненной, потому что смех – это освобождение. Это принятие. Со смехом убирается противостояние, происходит «зацепляемость» за желаемое. Снимается напряжение и с тела, и с ума, освобождается большое количество энергии, необходимой для принятия правильного решения.

## УПРАЖНЕНИЕ 76 «Смех + акупунктурные точки для проработки проблем»

Это упражнение аналогично предыдущему.



Я также проговариваю проблему и смеюсь, но еще при этом нажимаю на акупунктурные точки.

Затем проговариваю желаемое со смехом, также, нажимая на точки.

31 августа

Сегодня с мужем мы до двух часов ночи разговаривали. Такого с нами не было уже лет пять. ☺



25 сентября

Осень. Каштаны. Земля покрыта желто-зеленым ковром. Как приятно идти, разгребая ногами кучки опавших листьев, слыша их шелест, чувствуя запах прохладной свежести, и улыбаться от удовольствия. Как здорово быть живой и ощущать все это. Ко мне вернулась жизнь в красках. Какое это счастье! В семье стала совсем другая атмосфера. Видимо, моя радость передается и другим. Кстати, Любка сказала, что моя соперница уволилась и больше не работает рядом с моим мужем.

В конце весны я ходила по этому парку, чтобы успокоить свои мысли, свою грусть. Тогда я начала писать этот дневник. А сейчас я улыбаюсь, делюсь своей радостью с окружающими.

И это моя последняя запись в дневнике. Пройден долгий и трудный путь от всеразрушающей грусти до истинного счастья. Я сохраню этот дневник, чтобы никогда больше не вернуться к тому моменту, когда я начала писать его.



Конец.

<b>УПРАЖНЕНИЕ 1 «Улыбка» .....</b>	<b>8</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 2 «Смеющийся душ» .....</b>	<b>9</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 3 «Стимуляция точки радости» .....</b>	<b>10</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 4 «Подготовка к смеху» .....</b>	<b>15</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 5 «Подготовка к смеху через дыхание» .....</b>	<b>19</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 6 «Как вызвать настоящий смех» .....</b>	<b>19</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 7а «Смех для проработки проблем» .....</b>	<b>24</b>
<b>УПРАЖНЕНИЕ 7б «Смех + акупунктурные точки для проработки проблем» .....</b>	<b>26</b>