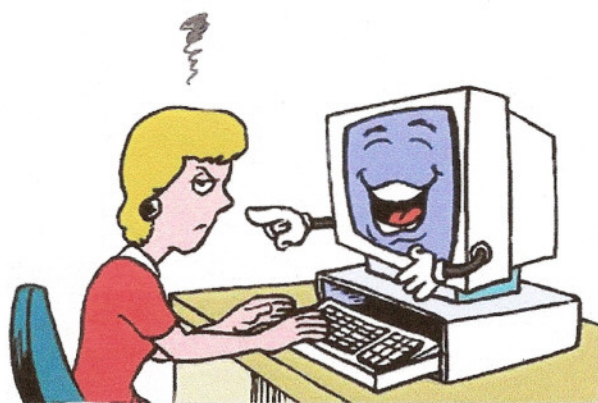


считают спонтанный длительный смех, который используют последователи хасья-йоги, когда «смеется» буквально все тело человека от макушки до пяток. В клубах смеха практикуются групповые занятия, потому что смех заразителен, и, передаваясь от одного члена группы к другому, он дарит очень сильное эмоциональное переживание, чувство неподдельной радости и возможность открыться самому себе и миру.

Другим направлением в терапии смехом, которое придумал Целитель Адамс (Patch Adams) из США, является работа медицинских клоунов в клиниках и больницах. Говорит одна из российских последовательниц Адамса, смехотерапевт Ирина Баранова: «Один из секретов полезности наших выступлений в том, что клоуны мало говорят, и это делает их общение с публикой несерьезным, детским, в каком-то смысле даже глупым, несурзным. А над чем мы смеемся больше всего? Именно над несурзностью других, над нелепостью происходящего. Но цель общения медицинских клоунов с людьми — это больше, чем просто вызвать смех. Эффект такого общения в том, что люди перестают строго судить и оценивать себя и других. И именно тогда они раскрываются перед самими собой и начинают лучше понимать, чего им хочется на самом деле, в чем их человеческая сущность, какими условностями можно пренебречь ради приближения к своему истинному «Я».

Юмору скоро обучится компьютер

Нейрофизиологи постоянно работают над раскрытием механизмов, которые позволяют нашему сознанию воспринимать юмор других и создавать собственные шутки. На помощь биологам приходят математики и физики, которые предлагают изучать природу юмора, прибегнув к помощи компьютерных моделей. Одним из тех, кто уже создал авторскую модель, является российский ученый Игорь Суслов, сотрудник Института физических проблем им. П. Л. Капицы. Он предложил принять как данность, что во всякой словесной шутке заложена двусмысленность, которая возникает от многозначности слагающих ее слов. А это значит, что у любой шутки есть несколько интерпретаций, среди которых только одна верная — смешная, а остальные нет. При обработке шутки наш мозг вынужден делать выбор в пользу одной из интерпретаций, причем зачастую неверной. И мгновенно переходить к следующей. Таким образом, по мнению Суслова, при обработке юмора наш мозг работает активно. В этой активизации ученый видит биологическую роль юмора. Кроме того, версия Суслова позволяет понять, почему на его восприятие человеку требуется время, а так же почему одной и той же шуткой можно развеселить собеседника только один раз. Ведь мозг уже нашел ее правильную интерпретацию.



А в компьютерную модель восприятия и создания шуток Игорь Суслов предлагает заложить полный словарь какого-либо языка, например, русского, все смыслы слагающих его слов, а так же образы, вызываемые этими словами. Потом нужно составить текст, призванный обучить компьютер распознавать образы и интерпретировать смыслы. И, наконец, создать формулу вероятности обработки компьютером той или иной интерпретации юмористического

высказывания.

«Можно надеяться, что проведенный анализ даст достаточно материала для начала таких экспериментов, которые могут сделать реализацию компьютерного «чувства юмора» делом ближайшего будущего», — заключает Игорь Суслов. Хорошо, что в наш век тотальной компьютеризации, у человека появится возможность обмениваться шутками со своим ПК, за

которым он проводит добрую треть жизни.

*Weisfeld G. E. Humor appreciation as an adaptive esthetic emotion
International Journal of Humor Research, 2006

**Зигмунд Фрейд Остроумие и его отношение к бессознательному
АСТ, АСТ Москва, 2009 г.

***Алексей Резозубов «Мозг напрокат»
Амфора, 2010

**** Михаил Станкин «Психология в бизнесе. Юмор как рычаг успеха»
Управление персоналом, 2004 г.

***** Cogan R., Cogan D., Waltz W., McCue M. (1987) Effects of laughter and relaxation on discomfort
threshold
Journal of Behavioral Medicine, 10(2)

Об этом:

«Психология юмора»

Род Мартин

Наиболее популярная в настоящий момент в мире типология юмора, основанная на двух
критериях: является ли юмор дружелюбным, объединяющим, или агрессивным,
разрушительным
(Питер, 2009 г.)

«Мотивация и личность»

Абрахам Маслоу

Знаменитый труд выдающего психолога, в котором выстроена иерархия качеств и
потребностей человека в процессе его взросления и осознания своего предназначения. В нем
чувству юмора придается особое значение как индикатору личностной зрелости.
(Питер, 2010 г.)

Есть вопрос:

Институт групповой и семейной психологии и психотерапии
Т.: (495) 917-80-20, (495) 917-80-28
www.igisp.ru

Клуб смеха

Т.: +7 (499) 747 6657 | +7 (916) 348 4323

<http://smile-it.ru>

Анастасия Аскоченская для журнала Psychologies №60,

Источник: <http://www.behelper.ru>

[Анастасия Аскоченская, клуб смеха в Москве, релаксация, юмор](#)

*Поделиться
этой записью!*

*Print
article*

Эта запись была опубликована [admin](#) 15.09.2011 в 9:46 дп, в категории
Здоровье, Новости, Развитие личности. Вы можете следить за
комментариями через [RSS 2.0](#). Вы можете оставить комментарий или
трекбэк с вашего сайта.

SUBSCRIBE

**Sova-Golova - Самое
интересное о психологии и**