

Анастасия Веригина

**Смех
сквозь
слёзы:
русская
инструкция
по
выживанию**



Анастасия Веригина

**Смех сквозь слёзы: русская
инструкция по выживанию**

«Автор»

2026

Веригина А.

Смех сквозь слёзы: русская инструкция по выживанию /
А. Веригина — «Автор», 2026

«Почему нам необходимо смеяться, когда хочется плакать» - это книга о смехе, который не развлекает, а спасает. О том, как русский человек превратил юмор из развлечения в стратегию выживания - от скоморохов и гоголевского «смеха сквозь невидимые миру слёзы» до мемов про пандемию и чёрных шуток в очереди. Вы узнаете, что происходит в мозге и теле, когда мы смеёмся в трудный момент, почему эндорфины - лишь малая часть истории, и как самоирония помогает не сломаться. В книге есть практики: от «дневника абсурда» до чек-листа «7 дней - 7 улыбок». Но главное - честный разговор о границах: когда юмор работает, а когда нужно отложить шутку и обратиться за помощью. Это не книга про «улыбайся, и всё пройдёт». Это книга про то, как оставаться собой, когда мир вокруг нелеп.

© Веригина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему нам необходимо смеяться, когда хочется плакать	5
Глава 1 . Анатомия русского смеха : от самоиронии до черного юмора	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Анастасия Веригина

Смех сквозь слёзы: русская инструкция по выживанию

Введение. Почему нам необходимо смеяться, когда хочется плакать

(Особенности национального антистресса)

- Ты когда-нибудь замечал, что чем хуже на душе, тем сильнее тянет пошутить?

- Ну, бывало...

- Вот именно. Не от радости ведь. От отчаяния. Сидишь вечером на кухне, проблемы обступили со всех сторон, в горле ком, глаза щиплет. И вдруг - бац - из тебя вылетает какая-то дурацкая фраза. Повисает тишина. Кто-то из близких криво улыбается, кто-то делает вид, что не услышал. А ты сам себя не понимаешь: зачем? Какая тут может быть шутка?

- И правда, зачем?

- А затем, что через пару минут приходит понимание: эта шутка была не для веселья. Она была спасательным кругом. Способом удержаться на поверхности, когда течение тянет вниз. Смех в такие мгновения - не побег от реальности. Это глоток воздуха. Пауза, за которую успеваешь собраться.

- Но почему это вообще работает? Мы же не притворяемся, что всё хорошо.

- И не надо притворяться. Психологи давно заметили: юмор - один из самых надёжных защитных механизмов психики. Он позволяет отстраниться от того, что разрывает изнутри, и облечь боль в форму, с которой можно жить дальше. Это не самообман. Это честное признание: «Мне плохо. Но я дышу. Я говорю. Я ещё существую».

- Звучит красиво. А есть доказательства, что это не просто слова?

- Есть. И очень серьёзные. Учёные из разных стран годами изучали, что происходит с организмом, когда человек смеётся. Метаанализ, опубликованный в *PLoS One* в 2023 году, объединил данные восьми исследований с участием 315 человек. Выяснилось: смех снижает уровень кортизола - гормона, который разрушает нас при хроническом стрессе - почти на треть. В среднем на 31,9%. А если человек смеялся хотя бы один раз за день - показатель падал ещё сильнее, до 36,7%. Это не философия. Это цифры.

- И только кортизол?

- Не только. Лео Берк, исследователь из Университета Лома Линда, посвятил годы изучению смеха. Его работы показали: во время смеха организм выбрасывает эндорфины - природные обезболивающие, которые притупляют боль и дарят ощущение лёгкости. А дофамин - гормон предвкушения и награды - добавляет ту самую искру, которая помогает переключиться с тревоги на что-то живое. И ещё один факт: исследование 2020 года, тоже в *PLoS One*, обнаружило, что важна не сила смеха, а его частота. Люди, которые смеются часто - пусть даже по мелочам - легче переносят стрессовые события.

- Получается, смех - это буквально лекарство?

- Именно. Смеясь сквозь слёзы, мы не просто утешаем себя. Мы лечим свой организм. На уровне химии, нейронов, кровотока. Смех - это не слабость и не глупость. Это биологический инструмент выживания, который достался нам от природы.

- А почему ты говоришь именно о русском смехе? У других народов разве не так?

- Так, но у нас - особая история. В русской культуре эта стратегия стала чем-то большим, чем просто психологический приём. Она превратилась в черту характера. И это заметили не только мы сами.

Гоголь в «Мёртвых душах» написал: «...озирать всю громадно несущуюся жизнь, озирать её сквозь видный миру смех и незримые, неведомые ему слёзы!». Он не просто описал литературный приём. Он сформулировал код, по которому русский человек веками живёт: снаружи - улыбка, внутри - боль. И это не лицемерие, а способ сохранить себя.

Михаил Жванецкий, который сам всю жизнь смеялся сквозь слёзы, говорил ещё жёстче: «Что такое юмор? Это спасение. А что такое слёзы? Это жизнь. Поэтому смех сквозь слёзы - наше самое главное достижение за все годы существования». Вот так - не развлечение, не «позитивное мышление», а достижение. То, что мы научились делать, чтобы выжить.

- И что, это только наша особенность?

- Не только. Но у нас она приобрела особую форму. Потому что слишком часто в нашей истории нельзя было кричать. Нельзя было плакать. Оставалось только шутить. Фронтовые байки. Лагерный юмор. Анекдоты на кухне. Ироничные реплики в очередях. Всё это было способом не потерять себя, когда мир проверял человека на прочность.

И тут важно понять: такой смех - не обесценивание страдания. Это признание. Вспомни Виктора Франкла, психолога, который прошёл Освенцим и написал «Сказать жизни "Да!"». Он называл юмор «оружием души в борьбе за самосохранение». Оружием. Не игрушкой, не украшением. Оружием. Потому что юмор создаёт дистанцию между тобой и твоей ситуацией. Позволяет подняться над ней - пусть на секунду, пусть на минуту. Но этой секунды хватает, чтобы не сломаться.

- А что говорили те, кто тоже прошёл через ад?

- Ницше, который пережил не меньше, чем многие, сказал: «Я смеюсь от страха. Я смеюсь, потому что если я не буду смеяться, я боюсь, что начну плакать и рыдать». И это не метафора. Это точное описание того, что происходит с психикой в момент перегрузки.

Чарли Чаплин, который всю жизнь играл маленького человека, побеждающего обстоятельства смехом, говорил: «Смех очень близок к слезам, и наоборот». Он знал, о чем говорил. Его герой- бродяга в котелке - смеялся тогда, когда по всем законам должен был плакать. И именно поэтому оставался живым

- Получается, смех - это форма мужества?

- Именно. В русской традиции смех никогда не был синонимом легкомыслия. Он был формой мужества: не кричать, а усмехнуться; не прятаться, а держать равновесие. Это не про то, что нам не бывает больно. Это про то, что мы научились не сдаваться в самые тёмные моменты.

Но у этой медали есть и обратная сторона. Смех может лечить - а может ранить. Может спасать - а может прятать. Может соединять людей - а может становиться оружием. Где та грань, за которой самоирония превращается в самобичевание? Когда шутка про травму - это защита, а когда - избегание? Почему «я же любя» не работает, если шутка за счёт другого? Об этом мы тоже будем говорить. Честно. Без розовых очков.

- И что, книга только об этом?

- Не только. Эта книга - о том, как смех помогает оставаться живым посреди боли. О том, как шутка становится опорой, а ирония - способом сохранить себя. О том, что слёзы и смех не враги. Они - две стороны одной способности: чувствовать глубоко и при этом не ломаться.

Мы поговорим о русском юморе и его особой роли. О гормонах радости и химии стресса. О практиках, которые можно применять каждый день - в маршрутке, на работе, на кухне, в постели, когда не спится. О границах, где смех перестаёт лечить и начинает разрушать. И о том, как найти свой собственный способ улыбаться, даже когда весь мир будто против.

- И с чего начнём?

- С простого вопроса: почему нам так необходимо смеяться, когда хочется плакать? Ответ, возможно, удивит тебя. Но он точно стоит того, чтобы перевернуть страницу.

От автора .Эта книга создана при участии Алисы AI - виртуального помощника Яндекса. Идея, структура, тон и редакция - мои; Алиса помогала с поиском источников, фактурированием, поиском формулировок и проверкой логики глав. Работа над текстом шла в диалоге: я ставил задачу, Алиса предлагала варианты, я выбирал и дорабатывал. Получилось сотрудничество, в котором человеческий замысел и машинная поддержка дополнили друг друга.

Глава 1 . Анатомия русского смеха : от самоиронии до черного юмора

Почему мы шутим, когда тяжело: защитный механизм или национальный характер?

Представь больничный коридор. Лампы гудят, люди с бумажками ждут своей очереди. Среди них человек, которому только что сообщили страшное. Он ждёт повторных анализов. И вдруг начинает рассказывать соседу анекдот. Про онкологию. Сосед смеётся, хотя ему неловко. А рассказчик на одно мгновение перестаёт бояться. Не потому что забыл. А потому что смех дал ему крошечную паузу - выдох между двумя вдохами ужаса.

Почему мы так делаем? Откуда это в нас?

Ещё в 1905 году Фрейд в работе об остроумии сформулировал мысль, которая позже стала хрестоматийной: юмор один из самых возвышенных способов психологической защиты. Шутка работает как клапан: она выпускает наружу то, что сознание не пропускает страх, агрессию, вину но выпускает в безопасной обёртке. Энергия, которая тратилась на подавление, освобождается в смехе. И человек на секунду чувствует облегчение.

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.