

Γυμνάσιο με Α.Τ. Πύλης Βοιωτίας

Ερευνητική εργασία Β' Λυκείου με τίτλο «ΓΕΛΙΟ ΕΥΦΡΑΙΝΕΙ ΚΑΡΔΙΑΝ»



Σχολικό έτος 2012-1013

Μέλη ομάδας 1:

Έφη Μιχαλάκη, Ευαγγελία Σαμπάνη, Αουρέλα Λάλαϊ, Κώστας Κοντιζάς, Γιάννης Πέτρου

Μέλη ομάδας 2:

Λίγγου Γωγώ, Λίγγου Φένια, Ντάρδας Μελέτης, Πανουργιάς Τάσος

Μέλη ομάδας 3:

Βογγλη Αλεξάνδρα, Γκικα Φωτεινή, Καλμπενή Δώρα, Πετρου Γιωργος, Σαμπανη Παναγιωτα

Καθηγητές : Ταρατζίκη Αικατερίνη, Καπούλας Ιωάννης

Πίνακας Περιεχομένων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	4
Ερευνητικά ερωτήματα.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο ΓΙΑΤΙ ΓΕΛΑΜΕ;.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΙΟΤΙΚΟΥ ΓΕΛΙΟΥ.....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο ΧΙΟΥΜΟΡ.....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο ΕΙΔΗ ΓΕΛΙΟΥ.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ.....	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ^ο ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ ΜΕ ΤΟ ΓΕΛΙΟ.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ^ο ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ.....	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ^ο ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ.....	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 ^ο ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 ^ο ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 ^ο ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ.....	42
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 ^ο : ΑΝΕΚΔΟΤΑ.....	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14 ^ο : ΣΑΤΙΡΑ.....	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15 ^ο : ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16 ^ο : ΚΩΜΩΔΙΑ.....	56
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17 ^ο : ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ.....	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18 ^ο : ΛΑΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ.....	63
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	67
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	70
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	71

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το γέλιο συνδέεται με τη χαρά. Μέσω του γέλιου και του χιούμορ αντιλαμβανόμαστε τη ζωή διαφορετικά, πιο αισιόδοξα. Μπορούμε να ξεχαστούμε από την καθημερινή ρουτίνα της ζωής και να εκφραστούμε ελεύθερα. Γιατί όμως γελάμε; Υπάρχει ποιότητα στο γέλιο; Πώς αντιλαμβάνεται η θρησκεία το γέλιο; Αυτά είναι κάποια από τα ερωτήματα που θα αναλυθούν παρακάτω.

Επιπρόσθετα, είναι γνωστό πως το γέλιο προήλθε από την αρχαιότητα, ακόμη και τα ζώα γελάνε. Ναι, μπορεί να φαίνεται περίεργο, παρ' όλα αυτά όμως συμβαίνει. Δυστυχώς, όμως στην εποχή μας το φαινόμενο της εμπορευματοποίησης και άλλων αρνητικών πλευρών επηρεάζουν τον άνθρωπο αρνητικά στη ζωή του και δεν προοδεύει.

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί πως το γέλιο συνεχίζει να υπάρχει στη ζωή μας και παραμένει αναλλοίωτο στις καρδιές μας.

Ερευνητικά ερωτήματα

- 1) Προτιμούν οι άνθρωποι να κάνουν παρέα με άτομα που γελάνε;
- 2) Δίνει το γέλιο λύση στα προβλήματά μας;
- 3) Είναι το γέλιο διέξοδος για μία δύσκολη περίοδο στη ζωή μας;
- 4) Προτιμάται η γελιοθεραπεία από άτομα που βρίσκονται σε προσωπικό αδιέξοδο;
- 5) Μεταβάλλει το γέλιο την ψυχολογία των ανθρώπων;

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Το γέλιο είναι βασικό γνώρισμα του ανθρώπου. Σε κάθε εποχή υπήρξε σημαντική κοινωνικού χαρακτήρα εκδήλωση και σήμερα είναι άκρως απαραίτητο.

Με βάση τα παραπάνω το γέλιο:

- Προκαλεί χαρά, ψυχική ευφορία, αισιόδοξη ενατένιση της ζωής και βοηθά στην πιο εύκολη και σθεναρή αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής.
- Συμβάλλει στην ηρεμία και χαλάρωση του ατόμου και μειώνει την κόπωση, σε μια εποχή εντόνων ρυθμών ζωής και έντασης. Αποτελεί μέσο φυγής από την πιεστική καθημερινότητα.
- Καλλιεργεί και εμπλουτίζει το συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου ευαισθητοποιώντας τον απέναντι σε κοινωνικοπολιτικά ζητήματα.
- Γυμνάζει άριστα όλο το σώμα, με αποτελέσματα αντίστοιχα με αυτά της αεροβικής άσκησης.
- Συντελεί στην αναβάθμιση του πνεύματος και την αισθητικά καλλιέργεια, καθώς ευνοεί τον προβληματισμό, την μάθηση και προβάλλει το ωραίο.
- Οδηγεί το άτομο με τον αυτοσαρκασμό και την αυτοκριτική στην αυτοβελτίωση.
- Ψυχαγωγεί και διακωμωδεί καθετί συντηρητικό και παρωχημένο, προωθώντας συγχρόνως νέες ιδεολογίες.
- Ευνοεί την επικοινωνία και την επαφή, σε μια εποχή << παγερών >> σχέσεων και μοναξιάς.
- Ευαισθητοποιεί, αμφισβητεί, καταγγέλλει, ασκεί κοινωνική και πολιτική κριτική.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΓΙΑΤΙ ΓΕΛΑΜΕ;

Οι άνθρωποι με το γέλιο τους εκφράζουν συναισθήματα και μπορούμε να πούμε ότι γελώντας δίνουν ήχο στις μύχιες σκέψεις τους. Γι' αυτό μπορεί να έχουμε γέλιο ευχάριστο, αυθόρμητο, ξεκαρδιστικό, «γάργαρο», σαρκαστικό, ειρωνικό, βεβιασμένο, «σκληρό». Κατά καιρούς έχουν παρουσιαστεί διάφορες θεωρίες σχετικά με τις αιτίες του γέλιου.

Οι κυριότερες απ' αυτές είναι:

α) Της αποφόρτισης/ανακούφισης. Το γέλιο λειτουργεί σαν βαλβίδα ασφαλείας για να απαλλαγούμε από την ένταση, να ανακουφιστούμε.

β) Της ανωτερότητας. Γελάμε γιατί νιώθουμε υπεροχή απέναντι στους άλλους.

γ) Του άτοπου. Γελάμε όταν δύο καταστάσεις, ενώ είναι «αντίθετες» μεταξύ τους, συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Η πρώτη θεωρία συνδέει τις αιτίες του γέλιου με τον βαθμό αποφόρτισης μίας «καταπιεσμένης» ψυχονοητικής μας κατάστασης. Σύμφωνα με τη δεύτερη θεωρία, ο άνθρωπος γελάει γιατί τη δεδομένη στιγμή αισθάνεται να πλημμυρίζει από συναισθήματα ανωτερότητας σε σχέση με αυτό που επικρατεί γύρω του ή αντιχέει στα αυτιά του. Τέλος, η τρίτη θεωρία μας λέει ότι γελάμε όταν δύο καταστάσεις, ενώ είναι αντίθετες μεταξύ τους, συμβαίνουν ταυτόχρονα.

Επίσης, δε γελάμε μόνο γιατί κάτι είναι αστείο αλλά κυρίως για να φτιάξουμε κοινωνικούς δεσμούς, επειδή γελώντας μοιραζόμαστε και δηλώνουμε στους άλλους ότι κάτι μας αρέσει, μας ευχαριστεί. Το γέλιο είναι ένας τρόπος να χαρούμε, να νιώσουμε καλά, να χαλαρώσουμε, να διώξουμε το άγχος, να έρθουμε πιο κοντά, να ενθαρρύνουμε ακόμη και τον εαυτό μας. Το γέλιο είναι μια άλλη οπτική για να αντιμετωπίσουμε διάφορες καταστάσεις. Άλλωστε ο κωμικός σεναριογράφος, ηθοποιός και χρονογράφος Φρανσουά Ρολάν έχει δηλώσει ότι το χιούμορ συνίσταται στο να τα κοιτάξεις τα πράγματα από λίγο πιο μακριά, ώστε να αποκτάς και μια διαφορετική οπτική.

Γελάμε ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής μας. Είναι τρόπος να ξεφύγουμε από τα προβλήματα μας και να ανέβει η ψυχολογία μας. Γελάμε γιατί η ζωή αναδεικνύει την ομορφιά της μέσα από τις ανατροπές. Εκεί που νομίζουμε ότι τίποτε δεν μπορεί να πάει χειρότερα, το γέλιο μπορεί να ανατρέψει τα δεδομένα και να μας βοηθήσει να δούμε την ζωή με άλλο μάτι. Γιατί αν μπορέσουμε να γελάσουμε με κάτι, τότε μπορούμε και να το ξεπεράσουμε. Δηλαδή δεν πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε όλα ως κάτι ακατόρθωτο. Αν καταφέρουμε και δούμε όλα μας τα

προβλήματα ως κάτι εύκολο να γίνει πραγματικότητα θα καταφέρουμε να τα ξεπεράσουμε. Γελάμε γιατί ζωή χωρίς θάνατο και θάνατος χωρίς ζωή δεν υπάρχει. Αυτό το λέμε αναγέννηση. Τα πάντα έχουν αρχή και τέλος. Για αυτό πρέπει να προσπαθούμε να γελάμε συνέχεια έτσι ώστε να έχουμε πάντα καλή διάθεση.

Διέξοδος, λοιπόν απ'όλα το πηγαίο και αυθόρμητο γέλιο. Ωστόσο, το ερώτημα που αναπόφευκτα μας έρχεται στο μυαλό είναι «μπορούμε άραγε να γελάμε με όλα;». Ο Ρόλαν απαντά: «Είμαι κατηγορηματικός. Μπορούμε να γελάμε με το κάθε τι, αρκεί να είναι αστείο για εμάς. Κάθε φορά που επιχειρούμε να βάλουμε ένα όριο, είναι σαφές πως τίποτα δεν εμποδίζει τη μετατόπιση του ορίου αυτού προς τα πάνω ή προς τα κάτω, με ευκολία, για να καταλήξουμε, τελικά, στο συμπέρασμα πως το όριο αυτό είναι αυθαίρετο, αθέμιτο. Κανείς δεν μπορεί να αποφασίσει στη θέση μου αν μπορώ και πρέπει να γελάσω ή όχι, κανείς δεν έχει δικαίωμα να απαγορεύσει στον άλλο το γέλιο».

Συμπέρασμα λοιπόν, είναι πως το γέλιο αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα με ό,τι και αν γελάμε. Και, στις εποχές που ζούμε, σωτήριο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΙΟΤΙΚΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Το γέλιο για να είναι ποιοτικό προϋποθέτει κάποιες βασικές αρχές. Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να υπάρχει παιδεία, πολύπλευρη μόρφωση και επαφή με τη γνήσια τέχνη, αφού για να είναι κάποιο αστείο πετυχημένο αυτός που θα το πει πρέπει να είναι ενημερωμένος από όλες τις πλευρές.

Επίσης, θα πρέπει ένας άνθρωπος να είναι γεμάτος γνώση σε σχέση με την επικαιρότητα, ώστε τα αστεία να γίνονται αντιληπτά και να αποτελούν πηγαία έκφραση και αντανάκλαση της καθημερινότητας.

Όμως καλό θα ήταν να κάνει ένα αστείο που να μην προσβάλλει τους άλλους και αυτό σημαίνει να έχει ήθος και ευγένεια ψυχής, διότι πολλές φορές τα αστεία που γίνονται μπορεί να διαστρεβλωθούν από κακόβουλους ανθρώπους και να καταλήξουν σε άσχημες καταστάσεις όπου το κλίμα δεν θα είναι και το πιο ευχάριστο.

Επιπρόσθετα, το να έχει κάποιος αυτογνωσία και κριτική ικανότητα είναι ένα από τα βασικότερα χαρακτηριστικά του ποιοτικού γέλιου, επειδή ο άνθρωπος πρέπει να συγκρατεί τον εαυτό του, να ελέγχει τα όριά του και να μπορεί να επιλέγει τα κατάλληλα αστεία που θα έχουν πιο πολλή απήχηση στους άλλους.

Επιπλέον, κάποιος που θα θέλει να κάνει ένα αστείο θα πρέπει να έχει την κατάλληλη ψυχολογία και διάθεση για να προκαλέσει στον άλλον γέλιο και αυτό επειδή πολλές φορές υπάρχουν στιγμές που βρισκόμαστε σε μία δύσκολη κατάσταση και ένας τέτοιος άνθρωπος θα μπορούσε να μας κάνει να ξεχαστούμε και να χαλαρώσουμε, όμως αυτό δε μπορεί να συμβεί εάν αυτός είναι στεναχωρημένος και έτσι η προσπάθεια που θα κάνει θα είναι μάταια.

Παράλληλα η αισθητική του κάθε ανθρώπου αλλά και του ευρύτερου συνόλου επηρεάζει την ποιότητα του γέλιου. Έτσι ένα καλόγουστο αστείο θα εκτιμηθεί από ένα κοινό με καλλιεργημένη αισθητική και θα αφήσει αδιάφορο ένα ακαλλιέργητο κοινό που θα συγκινηθεί ευκολότερα από κακόγουστα αστεία. Θα πρέπει, λοιπόν, κανείς να έχει αίσθηση του ωραίου, του ποιοτικού και του ποσοτικού αστείου το οποίο αναδύεται μέσα από τα καλλιτεχνικά επιτεύγματα ενός λαού και τις σχετικές του προτιμήσεις.

Τέλος, όταν κάποιος βλέπει μόνος του μια κωμωδία μπορεί να γελάσει, αλλά θα γελάσει ακόμη περισσότερο αν είναι μαζί με παρέα. Έτσι, καταλαβαίνουμε πως παρακολουθώντας κάτι αστείο μαζί με άλλους αυτό γίνεται κοινωνικό γεγονός.

Δηλαδή, ο καθένας ξεχωριστά προσπαθεί να διακρίνει ποιος διασκεδάζει και ποιος όχι και όταν το καταφέρουν ξεσπούν όλοι μαζί σε γέλιο.

Συνεπώς, το γέλιο για να είναι ποιοτικό χρειάζεται τους κατάλληλους ανθρώπους και τις κατάλληλες συγκυρίες έτσι ώστε να είναι αποδεκτό από όλους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ ορίζεται ως μία ιδιαίτερη μορφή ανθρώπινης επικοινωνίας, που ως στόχο έχει να προκαλέσει το γέλιο. Επίσης, ως πνευματώδης αστεϊσμός και εύθυμη διάθεση, εκδηλώνεται με άκακη ειρωνεία και προκαλεί στους άλλους διασκέδαση και ευχαρίστηση.

Το χιούμορ είναι μια συναισθηματική επικοινωνιακή δεξιότητα, μια ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον που μας βοηθάει να δούμε με άλλη οπτική την ζωή και τις σχέσεις μας. Ως συναισθηματική ικανότητα, είναι τέχνη ζωής και δηλώνει ένα τρόπο σκέψης και δράσης που ενώνει τη λογική, τη σοφία και το συναίσθημα, γιατί το χιούμορ για να προκαλέσει γέλιο και να ελαφρύνει μία κατάσταση πρέπει να είναι πετυχημένο.

Η αίσθηση του χιούμορ ανήκει στη δημιουργικότητα και τη φαντασία και μπορεί να μετατρέψει το θυμό σε γέλιο, το φόβο σε τόλμη, τον πόνο σε αποφασιστικότητα, την απόγνωση σε ελπίδα, το πείσμα και τον εγωισμό σε συνεργατικότητα. Επίσης, επειδή ανήκει στη δημιουργικότητα έχει άμεση σχέση με την αυτοπεποίθηση, αφού μπορούμε να εκφράσουμε τα πράγματα με διαφορετικό τρόπο που σε κάποια άλλη περίπτωση θα φαίνονταν ενοχλητικά ως και εχθρικά, έτσι με αυτόν τον τρόπο οι σχέσεις των ανθρώπων προχωρούν και δεν καταστρέφονται από τυχόν παρεξηγήσεις. Επιπλέον, ενισχύει την πίστη και την εμπιστοσύνη, καθώς μειώνει τον φόβο και την εμμονή της δυσπιστίας που έχουμε γι' αυτά που μας συμβαίνουν και μας κάνει να είμαστε πιο δεκτικοί και όχι ανταγωνιστές.

Υπάρχουν όμως πολλές λεξιλογικές επεξηγήσεις της λέξης αυτής. Δηλαδή είναι η ποιότητα της φαντασίας που δίνει στις ιδέες μια αμφίβολη ή φανταστική όψη, και τείνει να προκαλεί το γέλιο ή την ευθυμία μέσω κωμικών εικόνων ή περιγραφών ή η διανοητική ικανότητα της σύλληψης, της έκφρασης, ή της εκτίμησης του κωμικού ή του κωμικά αντιφατικού. Επίσης, μπορεί να είναι ένας συμπαθής σαρκασμός, παραδοξολογία, ακόμη και ειρωνεία που προκαλεί στους άλλους διασκέδαση και ευχαρίστηση. Επίσης, πολλές φορές παρουσιάζεται ως πνευματώδης αστεϊσμός, εύθυμη διάθεση, που εκδηλώνεται με άκακη μορφή πνεύματος που παρουσιάζει την πραγματικότητα έτσι ώστε να προβάλλεται η διασκεδαστική και παράδοξη όψη της. Το χιούμορ πρέπει να προκαλεί. Ωστόσο, αυτό που αποκαλούμε αίσθηση του χιούμορ εμπεριέχει και τον αυτοσαρκασμό. Έτσι το χιούμορ σύμφωνα με τις

παραπάνω έννοιες θεωρείται ιδιαίτερο χαρακτηριστικό των Αγγλοσαξόνων και συνήθως η λέξη δε μεταφράζεται σε άλλες γλώσσες αλλά μεταφέρεται με φωνητική απόδοση. Η πλησιέστερη ελληνική λέξη είναι η λέξη πνεύμα, πνευματώδης.

Όμως, δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη θεωρία για το χιούμορ καθώς «παίζει» κάποιο ρόλο μέσα στη μεγάλη ποικιλία των μορφών του γέλιου, των στόχων του, των διαδικασιών και των αιτιών του. Επίσης, ακόμη και η εθνολογία δεν μπόρεσε να εξάγει μία επακριβή θεωρία για αυτό το θέμα. Οι μεγάλες διαφορές των αιτιών, που το προκαλούν, από φυλή σε φυλή καθώς και τα αποτελέσματά του ή η βάση πρόκλησής του είναι δύσκολο να συντείνουν στην εξαγωγή κοινής εθνολογικής διαπίστωσης. Παρ' όλα αυτά όμως υπάρχουν χαρακτηριστικά, είδη και τεχνικές που μπορούν να δημιουργήσουν χιούμορ, όπως η ρητορεία, η υπερβολή, το λογοπαίγνιο, οι κωμικοί ήχοι, το ανέκδοτο, οι γρίφοι, η ειρωνεία, το «πνεύμα», ο σαρκασμός, κλπ.

Η πρώτη αναγωγή της προέλευσης του αγγλικού όρου *humor* γίνεται στην "περί των χυμών του σώματος" θεωρία του Ιπποκράτη. Βάσει αυτής της ιατρικής θεωρίας υφίστανται τέσσερις κράσεις, που κάθε μία έχει σχέση με την επικράτηση ενός από τους τέσσερις χυμούς του ανθρώπινου σώματος (φλέγμα, μέλαινα χολή, αίμα). Όταν υπάρχει αρμονική μίξη των χυμών του σώματος, ο άνθρωπος είναι υγιής και με καλή διάθεση. Από την ιπποκράτειο ιατρική ο όρος χυμός, πιθανώς με τη μορφή που είχε στην ευβοϊκή διάλεκτο (*χυμόρ*) ή με πρώτο συνθετικό το ελληνικό *χυμ-* = *hum-* και τη λατινική κατάληξη *-or*, πέρασε στη λατινική γλώσσα ως (*h*)*umor* και σήμαινε εκτός από το υγρό, την υγρασία, το χυμό, και τη διάθεση. Στη συνέχεια, οι λατινογενείς γλώσσες προσέλαβαν τον όρο και συναντάται στην αρχαία γαλλική γλώσσα ως *umor* και *humor* και από εκεί στην άγγλο – νορμανδική διάλεκτο ως *humour*. Άλλωστε μέχρι και σήμερα στα αγγλικά του Ηνωμένου Βασιλείου κυριαρχεί η μορφή *humour* έναντι αυτής *humor*.

Δυστυχώς, αν και το χιούμορ είναι ένα ζωτικό στοιχείο της ανθρώπινης υπόστασης, δεν υπήρξε αντικείμενο σοβαρής ιστορικής έρευνας. Παρ' όλα αυτά όμως, τα αστεία και τα κωμικά φαινόμενα αποκαλύπτουν πως η φύση του χιούμορ αλλάζει από την μια χρονική περίοδο στην άλλη και ότι οι αλλαγές αυτές μπορούν να μας παράσχουν σημαντικές γνώσεις για τις κοινωνικές και πολιτιστικές εξελίξεις του παρελθόντος και ρίχνει ένα ανεπάντεχο φως πάνω στη ζωή και στα έθιμα διαμέσου των αιώνων.

Το χιούμορ πολλές φορές υπόκειται σε διαβαθμίσεις και κατηγοριοποιήσεις, ανάλογα με το είδος του, την αισθητική ή την οξύτητά του. Περιφραστικά θα μπορούσαν να αναφερθούν οι εξής κατηγορίες:

- **Το ξερό χιούμορ:** Όταν ο αστεϊζόμενος έχει ύφος ανέκφραστο και ο λόγος του δεν έχει κωμική χροιά.
- **Το καυστικό ή βιτριολικό χιούμορ:** Εδώ οι παρατηρήσεις γίνονται με σκοπό τον ερεθισμό και τη μείωση των υποκειμένων στο χιούμορ και χρησιμοποιούνται διατυπώσεις και φόρμες, που θα τους προσβάλουν.
- **Το μαύρο χιούμορ (black humor):** Σε αυτό το είδος ο επιχειρούμενος αστεϊσμός ή σάτιρα ανάγεται σε θλιβερά γεγονότα ή καταστάσεις. Το είδος αυτό χρήζει ιδιαίτερης προσοχής ως περισσότερο ευάλωτο σε απόρριψη.
- **Η παρωδία:** Στην παρωδία, μία μορφή ή ένα έργο τέχνης προβάλλεται μιμητικά με διαθλασμένο τρόπο με σκοπό τη γελοιοποίησή του. Στο είδος αυτό ανάγεται και η μίξη (montaz) αληθινών γεγονότων όχι όμως ομοίων κατά τόπο και χρόνο.
- **Η σάτιρα:** Η σάτιρα είναι μια λογοτεχνική ή καλλιτεχνική μορφή που εκθέτει τις αδυναμίες του θέματός της με στόχο τον εμπαιγμό, συχνά με την προσδοκία της βελτίωσής του.
- **Ο αυτοσαρκασμός:** Με τον αυτοσαρκασμό, το άτομο σαρκάζοντας τον εαυτό του προσπαθεί να περάσει ένα μήνυμα στους συνομιλητές του. Θεωρείται δείγμα προηγμένου χιούμορ.
- **Πηγαίο χιούμορ:** Είναι ο τρόπος να κάνει κάποιος τους άλλους να γελούν χωρίς προσπάθεια.
- **Σουρεαλιστικό χιούμορ:** Χιούμορ στο οποίο χρησιμοποιούνται οι φόρμες του υπερρεαλισμού.
- **Το χιούμορ μέσω της μορφής του λόγου:** Χρησιμοποιείται ως μορφή του λόγου ώστε η πρόταση να καταστεί αστεία. Άριστοι ομιλητές που αναγνωρίζουν την αξία του χιούμορ χρησιμοποιούν αυτό ως διάλειμμα ιδιαίτερα σε μακρές ομιλίες τους για να μη καταστούν βαρετοί ή αντίθετα προκειμένου απ' αρχής να τύχουν της ιδιαίτερης προσοχής των ακροατών τους.

Σύμφωνα με κάποιες έρευνες υπάρχουν τα εξής συμπεράσματα:

1. Έρευνα του Βρετανού ερευνητή στο Πανεπιστήμιο του Νόργουιτς, Σαμ Σούστερ, έδειξε ότι οι άνδρες είναι αυτοί που διαθέτουν περισσότερο χιούμορ απ' ό,τι οι γυναίκες. Ο ερευνητής μάλιστα υποστήριξε ότι αυτό συμβαίνει καθώς το χιούμορ είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τον δυναμισμό και την «επιθετική» φύση του ανθρώπου- που αποτελεί γνώρισμα των ανδρών. Η αιτία «κρύβεται» σύμφωνα με τον επιστήμονα στο γεγονός ότι το ασθενές φύλο δεν διαθέτει την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη, η οποία καθιστά τους άνδρες πιο αστείους. Ωστόσο οι γυναίκες θεωρούνται από τη φύση τους πιο εύθυμες.

Πολλοί όμως είναι αυτοί που δεν συμφωνούν με τη θέση του Βρετανού ερευνητή, επισημαίνοντας ότι το χιούμορ δεν έχει φύλο. Ακόμη και στον χώρο της κωμωδίας, στο θέατρο και την τηλεόραση, που μέχρι πριν από μερικές δεκαετίες ήταν ένας ανδροκρατούμενος τομέας, μπαίνουν δυναμικά όλο και περισσότερες γυναίκες.

2. Ο κ. Αλέξανδρος Λουπασάκης, γιατρός βελονισμού και ολιστικής ιατρικής, ο οποίος διοργανώνει σεμινάρια γέλιου, δηλώνει ότι το χιούμορ υπάρχει στο DNA κάθε ανθρώπου. Τι είναι όμως το χιούμορ; Σύμφωνα με τον ίδιο, είναι η ανάγκη του ανθρώπου να διακωμωδήσει καταστάσεις. «Και φυσικά μέσα από το χιούμορ ο καθένας από εμάς εκθέτει ένα μέρος του εαυτού του. Συνήθως διασκεδάζουμε με τις ατυχίες των άλλων και με τα ευτράπελα που συμβαίνουν σε κάποιον που γνωρίζουμε. Ενισχύεται το αίσθημα ανωτερότητας που έχουμε, αφού θεωρούμε ότι μία τέτοια αστεία κατάσταση ποτέ δεν θα συνέβαινε σε εμάς». Όλοι, όπως συμπληρώνει, έχουν χιούμορ, ωστόσο αυτό που διαφοροποιείται από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι το «κατά πόσον το εκφράζουμε. Το ίδιο συμβαίνει και με τα δύο φύλα. Οι γυναίκες έχουν χιούμορ, ωστόσο επειδή η κοινωνία μας τις θέλει πιο μετρημένες φοβούνται να εκτεθούν. Σε αντίθεση με τους άνδρες, οι οποίοι θεωρούνται η ψυχή μιας παρέας». Παρ' όλα αυτά, τα τελευταία χρόνια το χιουμοριστικό σκηνικό αλλάζει, αφού όλο και περισσότερες γυναίκες εκφράζουν το χιούμορ τους ελεύθερα. «Η γυναίκα σήμερα δεν έχει ανάγκη να ακολουθήσει το κοινωνικό στερεότυπο που τη θέλει λιγομίλητη και σοβαρή σε μία παρέα. Έτσι, “ξεκλειδώνεται” και μπορεί ακόμη και να εκθέσει τον ίδιο της τον εαυτό κάνοντας χιούμορ».

3. Έρευνα που πραγματοποιήθηκε από επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο

του Πίτσμπουργκ, έδειξε πως όσοι αντιμετώπιζαν θετικά και με χιούμορ τη ζωή έχουν έως και τρεις φορές λιγότερες πιθανότητες να κρυολογήσουν.

4. Αντίστοιχη μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν έδειξε ότι όσοι καρκινοπαθείς ήταν αισιόδοξοι για το μέλλον συνήθως υπέφεραν και λιγότερο από τους πόνους της ασθένειας.

5. Σε ποσοστό 50% οι έρευνες δείχνουν ότι όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος γελά περισσότερο γιατί και η αίσθηση του χιούμορ αυξάνεται με τις εμπειρίες. Άλλη πάλι θέλει τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας να αντιμετωπίζουν δυσκολία στο να γελάσουν με κάποιο αστείο, αφού τους «προδίδουν» οι νοητικές ικανότητες και η ασθενής μνήμη.

Σύμφωνα με την ηθοποιό Έλντα Πανοπούλου το χιούμορ είναι μια γένους θηλυκού. Πιστεύει πως στην εποχή μας όπως έχουν γίνει τα πράγματα οι άνθρωποι αυτοσαρκάζονται ενώ κάποτε δεν μπορούσαν. Σήμερα όλο και περισσότερα κορίτσια δεν έχουν πρόβλημα να αυτοσαρκάζονται. Το χιούμορ είναι έμφυτο και προσωπικό. Επίσης, θεωρεί ότι όσον αφορά την κωμωδία, τα πράγματα είναι λίγο διαφορετικά από το καθημερινό και πηγαίο χιούμορ. Βέβαια ο άνθρωπος που είναι έτοιμος να τσαλακώσει το περίβλημά του είναι πιο εύκολο να κάνει χιούμορ. Επιπρόσθετα, κάνει λόγο για τα νέα παιδιά και πιστεύει ότι τα κορίτσια έχουν πιο επιθετικό χιούμορ και είναι πιο εύκολο να εκφραστούν και να ανοιχτούν.

Ένας ακόμη ηθοποιός, ο Γεράσιμος Γεννατάς πιστεύει πως οι γυναίκες κωμικοί ηθοποιοί είναι λιγότερες από τους άντρες, αλλά φυσικά όχι γιατί δεν έχουν χιούμορ! Το επάγγελμα αυτό το κατέκτησαν “αριθμητικά” αργότερα από τους άντρες, οπότε αυτό είναι απολύτως λογικό να συμβαίνει. Σχολιάζοντας τα αποτελέσματα των ερευνών που θέλουν τους άντρες να διαθέτουν περισσότερο χιούμορ από τις εκπροσώπους του «ασθενούς» φύλου, ο ηθοποιός τονίζει ότι οι γυναίκες απλά επιλέγουν να εκφράζονται λιγότερο με χιούμορ όχι γιατί δεν μπορούν να «αντεπεξέλθουν», αλλά γιατί η κοινωνία έχει επιβάλει άλλους ρόλους για εκείνες: Η κοινωνία ζητούσε από τη γυναίκα να είναι γατούλα, χαζούλα, σοβαροφανής. Για τους άντρες, η κοινωνία κρατούσε τους ρόλους τους πιο αστείους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΕΙΔΗ ΓΕΛΙΟΥ

Πέρα από το ότι το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο, υπάρχει επίσης και το ειρωνικό γέλιο που πληγώνει, το χαμόγελο, το μειδίαμα, συγκαταβατικό, τρανταχτό, αναιδές, προσποιητό, σαρκαστικό, αυτοσαρκαστικό, φιλικό/εχθρικό, το πονηρό, το επιπόλαιο, το νευρικό γέλιο, το υποκριτικό και το υστερόβουλο, το γέλιο του ασεβή που κατακαίει ιδανικά, του υπερόπτη που εξουθενώνει καθώς και αυτού που γελάει αδιάκριτα όλες της ώρες. Η Άγια Γραφή μάλιστα αναφέρει ότι <<το περιεχόμενο της καρδιάς μας αποκαλύπτει και το είδος του γέλιου μας>>.

A) Πως παράγονται: τα μέσα που μπορεί να προκαλούν γέλιο είναι κωμωδία, σάτιρα, φάρσα, αστεία, ανέκδοτα, γελοιογραφία πρόσωπων ή καταστάσεων, υπερβολή, απρόσμενη μεταβολή, Μ.Μ.Ε, τέχνη, επικαιρότητα και ανθρώπινη συμπεριφορά.

B) Από τι επηρεάζονται: από Μ.Μ.Ε , βιομηχανοποίηση, μηχανοποίηση, πνευματικό, μορφωτικό επίπεδο, τόπο κατοικίας, συντροφιάς, πολίτευμα, πολιτειακή κατάσταση, δεκτικότητα της κοινωνίας, πολιτισμικό υπόβαθρο, ατομική/κοινωνική ζωή, κοινωνικότητα, οικονομική κατάσταση, υλιστικού προσανατολισμού κοινωνίας, ελεύθερου χρόνου, διασκέδαση, ψυχαγωγία.

Γ) Τι φανερώνουν: φανερώνουν πνευματική στάθμη, αισθητική καλλιέργεια, ευαισθησία, συναισθηματικό κόσμο, οικονομική κατάσταση, οικογενειακή κατάσταση, εργασία-ανεργία, τόπο κατοικίας, οικιστικό περιβάλλον, κοινωνικές επαφές, ατομικά ή κοινωνικά προβλήματα.

Τα πιο συνηθισμένα ίσως και καθημερινά είναι το χαμόγελο και το νευρικό γέλιο.

ΧΑΜΟΓΕΛΟ

Το χαμόγελο είναι διαφορετικό από το γέλιο οι οποία είναι μέρος της κοινωνικής μας συμπεριφοράς. Όταν χαμογελάμε δεν είναι απαραίτητο εκείνη τη στιγμή να νιώθουμε ευτυχισμένοι ή χαρούμενοι αλλά για να εκφράσουμε ευγένεια ή αποδοχή. Ο ψυχολόγος Ντάχερ Κέλντερ αποκαλεί το χαμόγελο <<Pan American>> γιατί είναι χαρακτηριστικό στους αεροσυνοδούς και γενικότερα στους εργαζόμενους όταν συναντούν τους υφισταμένους τους.

Ένα χαμόγελο δεν κοστίζει τίποτε κι όμως είναι ότι πολύτιμο μπορεί να έχουμε. Το χαμόγελο ομορφαίνει, γεμίζει, πλουτίζει αυτόν που το δέχεται χωρίς να φτωχαίνει εσένα που θα το χαρίσεις. Δεν διαρκεί παρά μοναχά μια μοναδική όμορφη στιγμή αλλά είναι ικανό να κρατήσει την πιο όμορφη ανάμνηση και το αποτέλεσμα να μείνει για πάντα. Κανείς δεν είναι τόσο πλούσιος ώστε να μην το χρειάζεται, κανείς δεν είναι τόσο φτωχός ώστε να μην μπορεί να το δώσει στον καθένα. Επίσης φέρνει ευτυχία σ' όλους παντού, είναι το σύμβολο της φιλίας, της καλής θέλησης και ενθάρρυνση για τους απελπισμένους. Ένα χαμόγελο αναπαύει τον κουρασμένο, δίνει θάρρος στον απογοητευμένο, αχτίδα ήλιου για τον εξοφλημένο, αναπτερώνει την αισιοδοξία, δημιουργεί την ευτυχία και σκορπίζει τη γαλήνη στο σπίτι. Ένα χαμόγελο δεν μπορεί ούτε να αγοραστεί ούτε να νοικιαστεί, δεν δανείζεται, δεν κλέβεται, δεν παίρνεται με το ζόρι γιατί είναι κάτι που έχει αξία όταν δίνεται. Όλο το χρήμα του κόσμου δεν μπορεί να πληρώσει την αξία του.

Τέλος, ένα χαμόγελο είναι μια εκδήλωση αγάπης για την ζωή, φέρνει φως, δημιουργεί λάμψη, σπέρνει χαρά, χτίζει επικοινωνία. Χαμογελάμε από την βρεφική ηλικία, από ένστικτο ακόμη και στον ύπνο μας.

Τι δείχνουν οι εκφράσεις και οι κινήσεις του προσώπου;

Οι επιστήμονες κατατάσσουν το ανθρώπινο χαμόγελο σε κατηγορίες ανάλογα με τις εκφράσεις και της κινήσεις του προσώπου. Όταν κάποιος χαμογελά από αμηχανία, για παράδειγμα χαμηλώνει το σαγόνι, ενώ όταν χαιρετά κάποιον ανασηκώνει τα φρύδια. Αντίστοιχα ένα χαμόγελο από θέση ισχύος συνδέεται με ανασηκωμένο σαγόνι. <<Αυτός που χαμογελάει κοιτάζει τον άλλον αφ' υψηλού. Είσαι ηλίθιος του λέει με αυτόν το τρόπο, και εγώ είμαι καλύτερος από σένα>>, σύμφωνα με της μελέτες της Πόλα Νίντενταλ. Άλλες απεικονιστικές μελέτες έχουν δείξει πως ένα ευτυχισμένο χαμόγελο ενεργοποιεί τον κογχομετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου, ο οποίος συνδέεται με τα συστήματα λήψης αποφάσεων, ανταμοιβής και συναισθημάτων. Όταν ένα χαμόγελο είναι ψεύτικο, ενεργοποιείται διαφορετικό τμήμα του εγκεφάλου, το οποίο μας βοηθά να αναγνωρίσουμε τι εννοεί αυτός που χαμογελά.

ΝΕΥΡΙΚΟ ΓΕΛΙΟ

Πότε μας πιάνει νευρικό γέλιο;

Το μη παθολογικό νευρικό γέλιο εκδηλώνεται σε χώρους ή σε περιστάσεις που δεν είναι επιτρεπτό, όπως π.χ. σε κηδείες, σχολικές αίθουσες, βιβλιοθήκες. Στους χώρους αυτούς απαιτείται ησυχία και αυτοπειθαρχία. Τα αρνητικά συναισθήματα, όπως φόβος, άγχος, ένταση καθώς και οι καθημερινοί μικρόπονοι, το νευρικό αποτελεί έναν μηχανισμό άμυνας που επινοεί ο οργανισμός μας με σκοπό να εκτονώνεται από το άγχος και το στρες. Επίσης και από τη συσσωρευμένη ένταση που νιώθει. Μετά από μια κρίση νευρικού γέλιου ηρεμούμε τελείως, αυτό αποτελεί λογική συνέχεια της εκτονώσεως μας.

Γιατί δεν μπορούμε να σταματήσουμε να γελάμε νευρικά;

Γελάμε νευρικά όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση άγχους και έντασης. Το γέλιο αυτό είναι μη αρμόζον κοινωνικά και μας κάνει να φαινόμαστε αμήχανοι στους γύρω μας. Η νευρικότητα και η αμηχανία που μας δημιουργούν τα αδιάκριτα βλέμματα των γύρω μας είναι ουσιαστικά και ο λόγος που δεν μπορούμε να σταματήσουμε. Με το γέλιο ο οργανισμός ξεσπάει δίνοντας μας την αίσθηση ότι αμυνόμαστε στα συναισθήματα που μας προκαλούν έντονα το αίσθημα του άγχους και της έντασης. Το νευρικό γέλιο λοιπόν αποτελεί ξέσπασμα που δεν μπορούμε να ελέγξουμε.

Τι μας προσφέρει το νευρικό γέλιο;

Το νευρικό γέλιο εκδηλώνεται συχνά απέναντι σε θέματα ταμπού, όπως καταστάσεις που αφορούν το θάνατο ή το σεξ. Αποτελεί ένα μυστηριώδες φαινόμενο απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις. Σύμφωνα με τους ψυχολόγους το γέλιο αποτελεί το μήνυμα που δίνεται από το έναν άνθρωπο στον άλλον για να μεταφέρει το μήνυμα ότι είμαστε φιλικοί και νιώθουμε ασφάλεια. Το νευρικό γέλιο αποτελεί μια έκφραση άρνησης της έντασης και μια προσπάθεια του άτομου να νιώθει ασφαλές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Πότε και γιατί αρχίσαμε να γελάμε;

Εκτός από τον πόλεμο και την επίγνωση του θανάτου υπάρχει ένα χαρακτηριστικό που μας κάνει να διαφέρουμε από τα ζώα, αυτό είναι το γέλιο. Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, ότι ο άνθρωπος είναι το μόνο ζώο που γελάει. Έτσι θα πρέπει να υπάρχει κάποια σχέση γενετική ανάμεσα σε αυτά τα ιδιαίτερα ανθρώπινα χαρακτηριστικά.

Όταν γελάμε ανοίγουμε το στόμα μας και δείχνουμε τα δόντια μας. Αυτό κάνει και το ζώο όταν αγριεύει και θέλει να εκφοβίσει τον αντίπαλο. Και εμείς όταν θέλουμε να εκφοβίσουμε κάποιον (όπως πχ. σε παιχνίδι ή σε αστεϊσμό) κάνουμε μια γκριμάτσα ένα μορφασμό ζωικού εκφοβισμού δείχνοντας τα δόντια μας. Ο άνθρωπος δε διαθέτει μορφασμό εκφοβισμού, προφανώς ως ζώο κάποτε διέθετε. Το ζώο εκφοβίζει με το άνοιγμα του στόματος του και με την δείξη των δοντιών του. Ο άνθρωπος δεν το κάνει, ο άνθρωπος γελάει ανοίγοντας το στόμα του και δείχνοντας τα δόντια του. Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι το γέλιο είναι μετεξέλιξη του ζωικού μορφασμού του εκφοβισμού που εμπεριέχει και μεγάλες δόσεις φόβου. Επίσης ξέρουμε ότι γελάμε, όταν βλέπουμε τον άλλον σε μια κατάσταση, όπως πχ. να πέφτει. Με το γέλιο αυτό εκφράζουμε χαρά και ευχαρίστηση, γιατί όταν βλέπουμε τον άλλον να πέφτει είναι ανίσχυρος. Αυτό σημαίνει δυο πράγματα, πρώτον δεν αποτελεί κίνδυνο για μας και δεύτερον είναι ευάλωτος, εύκολος αντίπαλος. Η μετεξέλιξη του μορφασμού του εκφοβισμού σε γέλιο δείχνει ότι δεν υπήρχε πια λόγος να εκφοβίσουμε τον άλλον. Το γέλιο μαρτυρεί ότι πάσαμε να φοβόμαστε.

Από το μικρό χαμόγελο έως το τρανταχτό ξεκάρδισμα, είναι μέρος του συναισθηματικού μας κόσμου, που ρέει μέσα μας από την πρωτογενή φύση μας έως σήμερα. Το γέλιο που υπάρχει μέσα σε κάθε άνθρωπο, εκφράζει συναισθήματα, μεταβιβάζει πληροφορίες, την ευχαρίστηση, τη χαρά, τη χαλάρωση, την έκπληξη και τη συναισθηματική κατάσταση εκείνου που το βιώνει.

Επιστημονικές έρευνες

Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι το γέλιο πρωτοεμφανίστηκε πιθανότατα ως αντίδραση στον κίνδυνο, και γενικότερα σε κάθε άγνωστη εμπειρία. Ίσως μπορεί να

ήταν μια από τις εκφράσεις του φόβου ή ακόμη και τρόπος ειδοποίησης για περίεργα συμβάντα και γεγονότα. Επίσης το γέλιο έχει διαφορετική υποσυνείδητη σημασία και υπάρχουν πολλοί τύποι γέλιου που δεν έχουν σχέση με το αστείο. Αντίθετα, αποτελούν μια απλή κατάφαση ή αμηχανία, ένα επικοινωνιακό μέσο ή μια έκφραση χαράς. Άλλοι υποστηρίζουν ότι το γέλιο απελευθερώνει ένα μεγάλο πλεόνασμα ενέργειας που παραμένει φυλακισμένο στον οργανισμό. Ενώ άλλοι θεωρούν ότι ο άνθρωπος που γέλα προστατεύει την πνευματική του υγεία. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες που γίνονται στις μέρες μας, εκτός από τον άνθρωπο, γελούν και οι πίθηκοι, οι χιμπατζήδες, τα τρωκτικά, καθώς συναντάται ως αντίδραση και σε άλλα θηλαστικά

Όπως έχει αποδειχθεί το γέλιο προηγήθηκε της ομιλίας. Όλοι ξέρουμε ότι τα μωρά γελάνε πριν ακόμη μάθουν να μιλούν. Μάλιστα εικάζεται πως η προέλευση του είναι η <<παιχνιδιάρικη>> επικοινωνία μεταξύ της μητέρας και του νεογνού . Επιστήμονες πιστεύουν ότι πρόκειται για κάτι τόσο βαθιά εγκατεστημένο στα δίκτυα του εγκέφαλου, που τα μωρά χρησιμοποιούν το γέλιο τους για να εκφράσουν το γεγονός ότι αναγνωρίζουν τα οικεία τους πρόσωπα, ενισχύοντας το μεταξύ τους δεσμό . Στα μωρά συνδέεται και με το γαργαλητό, που τους προκαλεί ένα αίσθημα αβεβαιότητας και φόβου, στη συνέχεια καταλαβαίνουν ότι πρόκειται για ψεύτικη απειλή και ανταποκρίνονται με γέλιο. Υπάρχει επίσης το πιο ωραίο, το πιο αγνό, το πιο αθώο γέλιο που είναι τέλεια, καθαρό, απονήρευτο, ανιδιοτελές, αυτό είναι το γέλιο των παιδιών, γιατί μπορούν να γελάσουν βλέποντας καθαρά τα πράγματα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ :

Η μορφή έκφρασης του γέλιου έχει ιστορία τουλάχιστον 10 εκατομμυρίων ετών. Εκτιμούν επίσης ότι το γέλιο έχει βαθιές ρίζες στην εξέλιξη των ειδών. Γελώντας επίσης φέρνουμε στην επιφάνεια τα θετικά συναισθήματά, την πίστη, την ελπίδα, την χαρά και την εμπιστοσύνη. Περιλαμβάνοντας έτσι και την φράση του ποιητή Cumming ο οποίος συνοψίζει όλη την έννοια του γέλιου << Η πιο σπαταλημένη ημέρα είναι εκείνη που δεν γελάσαμε >> .

Γέλιο και αρχαίοι Έλληνες

Στην αρχαία Ελλάδα και ειδικότερα στη Σπάρτη και στη Θεσσαλία υπήρχαν Ναοί του Γέλωτα .Συμφώνα με της θεωρίες τους λέγεται επίσης ότι τον Γέλωτα τον χάρισε στους ανθρώπους η θεά του έρωτα Αφροδίτη, μαζί με τον Πόθο και την Ηδονή. Στην αρχαιότητα το γέλιο κατείχε σημαντική θέση στη ζωή των ανθρώπων, σαν ένα από τα μέσα που ενίσχυε την ψυχική, πνευματική, σωματική υγεία και αρμονία Έδιναν επίσης μεγάλη σημασία στα αστεία. Αστείο έλεγαν τον άνθρωπο της πόλης δηλαδή τον πολιτισμένο, κι αστείο έλεγαν τα ανέκδοτα ενός πολιτισμένου. Ο άνθρωπος όπως θεωρούσαν οι αρχαίοι Έλληνες είναι << ζώνων γελαστικόν >> προσδίδοντας του μια ιδιότητα, τη δυνατότητά του να γελά, που τον ξεχωρίζει από τα υπόλοιπα όντα, όπως ακριβώς η νόηση και η γλώσσα.

Η άποψη των αρχαίων Ελλήνων για το γέλιο:

Ο Αριστοτέλης θεωρούσε τον άνθρωπος το μόνο γελαστικό ζώο και ότι το γέλιο επιφέρει κάθαρση με ανώδυνο τρόπο. Ο Ιπποκράτης πίστευε στη θεραπευτική αξία του γέλιου, ενώ ο Δημόκριτος ήταν γνωστός ως << ο φιλόσοφος που γελά >>, συνέδεε το γέλιο με το << κωμικό της ανθρώπινης φύσης και ζωής >>.Ο Πυθαγόρας αν θα δεχόταν κάποιον για μαθητή του τον έκρινε από τον τρόπο που γέλαγε. Ο Επίκουρος τονίζει τη σπουδαιότητα της ψυχικής διάθεσης. Και τέλος ο Ισοκράτης αναφέρει και υποστηρίζει την άποψη του για το γέλιο λέγοντας:<< να φέρεσαι και εκφράζεσαι σαν άνθρωπος της πόλης και τα αστεία σου να είναι ευγενικά και πολιτισμένα>>.

Μήπως το γέλιο είναι πολυτέλεια στην εποχή που ζούμε;

Σίγουρα δεν είναι πολυτέλεια, είναι ανάγκη ζωής. Πολλοί θα σκεφτούν ότι με τα προβλήματα που έχουν δεν τους κάνει καρδιά να γελάσουν. Αυτό που έχουμε να σας προτείνουμε είναι να γελάσετε ακόμα και άνευ λόγου! Τότε θα αλλάξει η εσωτερική βιοχημεία του οργανισμού μας και θα βλέπουμε τα προβλήματα με άλλο μάτι. Εξάλλου, η ψυχολογία μας διδάσκει πως για όσα << τραβάμε >> δεν φταίνε τα γεγονότα, φταίει η γνώμη που έχουμε για τα γεγονότα. Δέκα διαφορετική άνθρωποι μπορεί να νιώσουν διαφορετικά για το ίδιο γεγονός. Το σύνθημα μπορεί να είναι << Γελάτε γιατί χανόμαστε >>.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ ΜΕ ΤΟ ΓΕΛΙΟ

Αν κοιτάξει κανείς τις εικόνες των αγίων, του Χριστού, της Παναγίας δε θα δει τα πρόσωπα αυτά να γελούν.

Είναι γεγονός ότι η χριστιανική πίστη αντιμετωπίζει με αρνητικό τρόπο την υπόθεση γέλιο

Συγκεκριμένα, η πρώτη χρονολογικά σχολιασμένη σκηνή γέλιου συναντάται στην **Παλαιά Διαθήκη**. Είναι η στιγμή που η Σάρα ακούει τον Κύριο να πληροφορεί τον Αβραάμ ότι του χρόνου η γυναίκα του θα γεννήσει.

Όταν η Σάρα σε προχωρημένη ηλικία άκουσε από το Θεό ότι θα γεννήσει παιδί, γέλασε. Η Σάρα αρνήθηκε και είπε: "Δε γέλασα" - γιατί φοβήθηκε. Αλλά ο Θεός της είπε: "Και όμως, γέλασες"». Αυτό το γέλιο της Σάρας έφερε ως αποτέλεσμα ο Θεός να ονομάσει το παιδί που γεννήθηκε Ισαάκ. Πολλοί ερευνητές της Βίβλου επί αιώνες έχουν έρθει σε συμπέρασμα ότι αυτό το γέλιο της Σάρας ήταν έκφραση αδυναμίας πίστεως ή χαράς μπροστά στο θαύμα.

Στην **Καινή Διαθήκη** το γέλιο χρησιμοποιείται ως κοροϊδία ή ειρωνεία όσων δεν πιστεύουν στον Ιησού και τη διδασκαλία του. Επίσης ο Ιησούς έχει την εικόνα ενός σοβαρού και αγέλαστου δάσκαλου Υπάρχουν όμως και ενδείξεις ότι η εικόνα αυτή είναι πλασματική και αυτό οφείλεται στο ότι τα Ευαγγέλια περιγράφουν μόνο τα τρία τελευταία χρόνια της ζωής του Ιησού και την πορεία προς το εκούσιο πάθος.

Αλλά και **κατά τους πρώτους αιώνες** της χριστιανικής εξάπλωσης το γέλιο καταδικάζεται ως προϊόν του διαβόλου. Ο Μέγας Βασίλειος θεωρεί ότι «το να κατέχεται κανείς από ασυγκράτητο και άμετρο γέλωτα είναι απόδειξη ακράτειας και δείχνει ότι δεν ελέγχει τις συγκινήσεις του. Η συγκίνηση βέβαια της ψυχής είναι πρόπον να εκδηλώνεται μόνο με ένα φωτεινό μειδίαμα, τόσο όσο για να δείξει μόνον τον λόγο της Γραφής, ότι "όταν ευφραίνεται η καρδιά, το πρόσωπο θάλλει".

Τέλος, η διαμάχη του χριστιανισμού με το γέλιο βρίσκεται στο απόγειό της με την άνθηση του ασκητισμού και ειδικότερα του αναχωρητισμού σε περιοχές της ερήμου.

Γενικά, η αντίληψη που υπήρχε στην Εκκλησία ήταν ότι ως λογικά ζώα πρέπει να κατευθύνουμε τους εαυτούς μας με μετριοπάθεια και ότι ο γέλωτας είναι ολίσθημα προς τις διαβολές. Χαρακτηριστικά μάλιστα αναφέρεται ότι η δυσαρμονική έκλυση του προσώπου, αν γίνεται στις γυναίκες, ονομάζεται κιχλισμός που είναι πορνικό γέλιο, κι αν γίνεται στους άνδρες, ονομάζεται καγχασμός και είναι γέλιο προκλητικό και υβριστικό.

Την αντίληψη με την οποία αντιμετωπίζει η θρησκεία το γέλιο μπορεί να τη διαπιστώσει και αν διαβάσει το λογοτεχνικό έργο του Ουμπέρτο Έκο «Το όνομα του ρόδου».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Το γέλιο είναι ένα από τα ωραιότερα χαρακτηριστικά του ανθρώπου που ομορφαίνει και γαληνεύει τη ζωή του. Πάντα υπήρξε σημαντικό και ιδιαίτερα σήμερα, η ύπαρξή του είναι άκρως αναγκαία, αφού ο άνθρωπος καταβάλλεται συνεχώς από πολλά προβλήματα τα οποία επιδρούν αρνητικά στη ζωή του.

Στις μέρες μας, όμως, έχει πάρει διαφορετική τροπή, καθώς δεν είναι λίγες οι φορές που χρησιμοποιείται μόνο και μόνο για να αποφέρει χρήματα σε επιχειρήσεις, να ανεβάσει τις τηλεθεάσεις σε τηλεοπτικές εκπομπές και τις προβολές πολλών βίντεο στο διαδίκτυο και με αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται κάποιες αρνητικές πλευρές.

Πρώτα απ' όλα, για τον Ρολάν, το πρόβλημα με το χιούμορ σήμερα έγκειται στην **εμπορευματοποίησή** του, στην απόλυτη εκμετάλλευση του από την αγορά. Οι διαφημιστές κάνουν χιούμορ, οι επιχειρήσεις μμισθώνουν κλόουν. Το χιούμορ χάνει την ιδιαιτερότητα που του δίνουν αυτή η ελαφρότητα, η ποίηση, η ρήξη, και κυρίως η ελευθερία. Η εμπορική του χρήση το στερεί από την πρωταρχική του λειτουργία, αυτή της χειραφέτησης, της απελευθέρωσης. Το ηχηρό, βροντερό, σαρκαστικό γέλιο του γελοιοποιού σήμαινε «δεν συμφωνώ μαζί σας, δεν σκέπτομαι όπως εσείς. Αλλιώς θα έπρεπε να είναι τα πράγματα». Το γέλιο που περιγράφουν οι φιλόσοφοι είναι ένα εργαλείο ελευθερίας, μια βίαιη κλωτσιά στην καθεστηκία τάξη. Σήμερα, οι περισσότεροι επαγγελματίες του γέλιου προσποιούνται ότι ενοχλούν, αλλά δεν το κάνουν. Στέλνουν τα παραδοσιακά σημάδια του γέλιου, αλλά στην πραγματικότητα αναισθητοποιούν τον κόσμο. «Αθετούν την υπόσχεση που δίνουν και μαζί κάνουν την εξουσία να τρίβει τα χέρια της». Και αυτό γιατί το γέλιο που παράγουν δεν είναι αυθόρμητο , είναι στημένο , κατευθυνόμενο . Ας μην ξεχνάμε τις αμερικάνικες κωμικές τηλεοπτικές σειρές που σε κάθε υποτιθέμενη κωμική σκηνή ακούγεται το γέλιο ενός ακρωτήριου που σκόπιμα μας ωθεί να γελάσουμε , ενώ συχνά αναρωτιόμαστε πού είναι το κωμικό στοιχείο και γιατί πρέπει να γελάσουμε στη συγκεκριμένη στιγμή . Επίσης τα εκατομμύρια των δολαρίων που κινούνται γύρω από διάφορες κωμικές ταινίες , κωμικοί ηθοποιοί που πληρώνονται με αστρονομικά ποσά , όλο το μηχανισμό που έχει στηθεί γύρω από το γέλιο . Έτσι το γέλιο αντιμετωπίζεται ως εμπορικό προϊόν που πουλιέται και αγοράζεται και ταυτόχρονα μπορεί να πουλήσει και άλλα προϊόντα που θα συνδεθούν μέσω της διαφήμισης.

Μια άλλη αρνητική διάσταση είναι ο **χλευασμός**. Ο χλευασμός δηλώνει την υποτίμηση του ατόμου , την έκθεση του σε περιφρόνηση , ή εμπαιγμό. Κάποιες φορές τα αστεία, τα ανέκδοτα, οι φάρσες γίνονται σε βάρος ορισμένων ανθρώπων ή ομάδας ανθρώπων που στοχοποιείται. Στις περιπτώσεις αυτές το γέλιο προκαλείται από τη **γελοιοποίηση**, τον **εξευτελισμό**, την **προσβολή**, τη **διαπόμπευση**, το **σαρκασμό** σε βάρος αυτών των ανθρώπων. Είναι μια μορφή ψυχολογικής βίας που ξεπερνά τη σάτιρα και αποτελεί κακεντρεχές σχόλιο που υποκρύπτει σκοπιμότητα απ' αυτούς που προκαλούν αυτά τα αστεία. Υπό αυτές τις συνθήκες δεν υπάρχει καλό, πηγαίο χιούμορ αλλά στόχος είναι η προσβολή, η δυσφήμιση, η υποτίμηση του συνομιλητή.

Μια ακόμη αρνητική πλευρά του γέλιου είναι η **βωμολοχία**. Πολλές φορές η βωμολοχία είναι ένας τρόπος για να προκαλεί το γέλιο. Κατά πολλούς θεωρείται θεμιτό μέσο πρόκλησης γέλιου πχ. σε σατιρικές εκπομπές , στις θεατρικές επιθεωρήσεις , σε ανέκδοτα κα. από άλλους κρίνεται ως απαράδεκτο μέσο γέλιου. Η λέξη βωμολοχία είναι σύνθετη και παράγεται από τον βωμό και λόγο , συνδέεται άμεσα με τα ιερά θυσιαστικά σφάγια. Συνήθως τριγύρω από τον βωμό στεκόταν επαίτες οι οποίοι περίμεναν τη στιγμή που θα ψηνόταν το κρέας για να το αρπάξουν και από τα ιερά σφάγια ώστε να κορέσουν την πείνα τους. Ο υπεύθυνος της θυσίας και ενίοτε ιεροφάντης του πλησίον ναού , αρνιόταν να μοιράσει το κρέας πριν τελέσει το τυπικό , άλλωστε τα σφάγια προορίζονταν για τους θεούς που προηγούνταν και τιμόταν. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα ο επαίτης , ανυπόμονος και πεινασμένος να ζητούσε με αγνή τρόπο μερίδα και ως εκ τούτου επιτίθετο λεκτικά στον τελεστή της θυσίας. Έτσι άρχισε μια απρεπής συνομιλία μεταξύ επαίτη και του ιεροφάντη η οποία κατέληγε σε τσακωμούς και χυδαίες εκφράσεις.

Αυτές είναι κάποιες από τις αρνητικές διαστάσεις που έχει πάρει το γέλιο στη σημερινή εποχή οι οποίες το στερούν από την πρωταρχική λειτουργία και με αυτόν τον τρόπο χάνει την αυθεντικότητα και την ποιότητά του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Το γέλιο και η αισιοδοξία είναι το μυστικό της μακροζωίας. Οι άνθρωποι που γελούν αντιμετωπίζουν λιγότερα προβλήματα υγείας και ζουν περισσότερα χρόνια από αυτούς που φοβούνται να δείξουν τα συναισθήματα τους και τη χαρά τους...

Ας δούμε λοιπόν αναλυτικά ποιες είναι οι επιδράσεις του γέλιου στην υγεία μας.

Το γέλιο συντελεί στη πρόληψη καρδιακών παθήσεων.

Τα άτομα που γελούν εύκολα και έχουν την αίσθηση του χιούμορ, σε αντίθεση με αυτούς που θυμώνουν εύκολα, φαίνεται σύμφωνα με έρευνες να παρουσιάζουν λιγότερα καρδιακά επεισόδια. Το γέλιο ωφελεί την καρδιά, αφού διαστέλλονται τα αιμοφόρα αγγεία με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ποσότητα αίματος στους ιστούς, να τονώνεται η κυκλοφορία και έτσι να μειώνει τον κίνδυνο αθηρωμάτωσης. Η αθηρωμάτωση προκαλεί στένωση και απόφραξη αρτηριών. Είναι η βασική αιτία των ισχαιμικών καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Σε εκείνους που έχουν υποστεί έμφραγμα, με μόνο μισή ώρα γέλιου την ημέρα, μειώνεται αρκετά το ενδεχόμενο να επαναληφθεί ένα καρδιακό επεισόδιο.

«Το γέλιο διεγείρει την ροή του αίματος και βελτιώνει την λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων», αναφέρει σε ανακοίνωσή της η Εταιρεία Αγγειοχειρουργικής των ΗΠΑ. «Επιπλέον, μειώνει το στρες, γεγονός ιδιαίτερα ωφέλιμο για όσους έχουν

υπέρταση». Η μείωση των ορμονών του στρες συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης ελαττώνοντας έτσι τον κίνδυνο για καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια. Η υπέρταση είναι ένας από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για εκδήλωση εγκεφαλικών επεισοδίων. Οι υπερτασικοί στην Ελλάδα υπολογίζονται σε 3,5 εκατομμύρια, ενώ ετησίως καταγράφονται 35.000 εγκεφαλικά επεισόδια. Το αποτέλεσμα είναι να ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα και να μειώνονται οι σωματικές αντιδράσεις του. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνεται η αύξηση των καρδιακών παλμών (ταχυκαρδία) και της αρτηριακής πίεσης και η αύξηση του ρυθμού της αναπνοής (ταχύπνοια), που όλοι έχουμε βιώσει όταν νιώθουμε στρες.

. Το γέλιο βελτιώνει τη λειτουργία του ενδοθηλίου¹ των αρτηριών. Το ενδοθήλιο είναι η κυτταρική δομή που καλύπτει τον αυλό των αγγείων και είναι σε επαφή με το αίμα που κυκλοφορεί. Επιπρόσθετα το ενδοθήλιο έχει ρόλο μεταξύ άλλων στη ρύθμιση της αγγειοδιαστολής, στη ροή του αίματος και στη φλεγμονή. Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Maryland, διενήργησαν τεστ λειτουργικότητας του ενδοθηλίου των αρτηριών σε ομάδα εθελοντών με μέσο όρο ηλικίας 33 ετών. Τα τεστ στις αρτηρίες των εθελοντών έγιναν μετά από κινηματογραφικές ταινίες που παρακολούθησαν. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν οι εθελοντές έβλεπαν ταινίες που τους έκαναν να γελούν, η λειτουργικότητα του ενδοθηλίου ήταν σημαντικά καλύτερη. Το ενδοθήλιο μετά από γέλιο επέτρεπε μια καλύτερη αγγειοδιαστολή. Το γεγονός αυτό μεταφραζόταν με καλύτερη ροή του αίματος στις αρτηρίες όταν οι εθελοντές ένιωθαν ψυχικά καλά. Αντίθετα, όταν οι εθελοντές παρακολουθούσαν ταινίες που τους προκαλούσαν ψυχικό στρες, η ροή του αίματος στις αρτηρίες τους, μειωνόταν. Το ενδοθήλιο των αρτηριών, κάτω από συνθήκες στρες δεν επιτρέπει την ίδια αγγειοδιαστολή όπως κατά το γέλιο και την ψυχική χαλάρωση.

1:Το ενδοθήλιο των αγγείων αποτελεί το όριο μεταξύ του αγγειακού τοιχώματος και του κυκλοφορούντος αίματος και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ομοιοστασία και στη φυσιολογική λειτουργία της αιμάτωσης των οργάνων. Η επίδραση βιοχημικών και μηχανικών ερεθισμάτων στο ενδοθήλιο προκαλεί την παραγωγή διαφόρων βιολογικών παραγόντων από τα ενδοθηλιακά κύτταρα. Οι βιολογικοί αυτοί παράγοντες επηρεάζουν τον αγγειακό τόνο, τη θρόμβωση, τη φλεγμονή καθώς και την αγγειακή αύξηση.

Η βελτίωση που παρατηρήθηκε στη λειτουργικότητα του ενδοθηλίου μετά από το γέλιο ήταν ανάλογη με αυτή που παρατηρείται μετά από τη σωματική άσκηση. Για το λόγο αυτό, οι ερευνητές πιστεύουν ότι το γέλιο έχει περίπου την ίδια ευεργετική δράση στην καρδιά και τις αρτηρίες όπως η σωματική άσκηση.

Οι επιδράσεις του γέλιου στο νευρικό σύστημα.

Το γέλιο έχει αποδειχτεί ότι ευθύνεται για την παραγωγή χημικών ουσιών που προκαλούν ευφορία στον άνθρωπο, αλλά και τη μείωση άλλων που συνδέονται με την κατάσταση του στρες και επιβαρύνουν τον οργανισμό.

Αυτές είναι ουσίες που έχουν καταπληκτική παυσίπονη δράση δημιουργώντας παράλληλα ατμόσφαιρα ευφορίας και ηρεμίας στον άνθρωπο. Σύμφωνα με τους ερευνητές, το γέλιο μειώνει στο αίμα, ορμόνες του στρες, όπως η αδρεναλίνη, η κορτιζόνη, η επινεφρίνη και η ντοπαμίνη. Επιστήμονες του Πανεπιστημίου του Irwin της Καλιφόρνια έχουν διαπιστώσει πως οι εθελοντές που συμμετείχαν στα «πειράματα γέλιου» παρουσίασαν πτώση 39% στα επίπεδα κορτιζόνης και 70% της αδρεναλίνης. Δύο ορμόνες που σχετίζονται με το στρες και που η μείωσή τους συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης και στον περιορισμό των καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων. Παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα ορμονών που προάγουν την υγεία όπως οι ενδορφίνες² και οι νευροδιαβιβαστές, ορμόνες οι οποίες αποτελούν τα φυσικά παυσίπονα του οργανισμού μας και δημιουργούν μια αίσθηση γενικής ευφορίας. Αφού αλώστε με έρευνες, έχει αποδειχθεί ότι το γέλιο μπορεί να μειώσει έως και 20% τη χρήση παυσίπων, ακριβώς επειδή ενεργοποιεί τα φυσικά παυσίπονα του οργανισμού μας.

Παράλληλα, μειώνονται τα επίπεδα κατεχολαμινών³ (ορμόνες του στρες) και επομένως βελτιώνεται η ισορροπία του νευρικού συστήματος και αντιμετωπίζονται καλύτερα οι αρρυθμίες.

Και σαν να μην ήταν ήδη αρκετά τα παραπάνω, το γέλιο καλυτερεύει την ερωτική ζωή των ανδρών, αφού όπως και το Viagra (το χάπι κατά της στυτικής δυσλειτουργίας) προκαλεί μέσω της ενεργοποίησης του παρασυμπαθητικού τη διαστολή των αρτηριών που τροφοδοτούν με αίμα τα γεννητικά όργανα.

2: Ενδορφίνες: Λόγω της ευφορίας που νιώθει κάποιος όταν γελά, έχει την επιθυμία να ξαναγελάσει. Όταν ένας άνθρωπος γελά συχνά, ο εγκέφαλός του παράγει μεγαλύτερη ποσότητα ενδορφινών, ορμονών που έχουν ισχυρή χαλαρωτική και αναλγητική δράση. Οι ενδορφίνες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος, προκαλώντας αγγειοδιαστολή, με αποτέλεσμα να περιορίζεται η ταχυκαρδία, η υψηλή πίεση και να μειώνονται οι αρρυθμίες της καρδιάς. Παράλληλα, βοηθούν στην καλύτερη οξυγόνωση του εγκεφάλου και των μυών, περιορίζουν την αίσθηση κόπωσης και δημιουργούν αίσθημα ευφορίας. Τέλος, υπάρχουν ενδείξεις ότι οι ενδορφίνες που εκκρίνονται με το γέλιο ρυθμίζουν και το -σάκχαρο.

3: Κατεχολαμίνες: Έχει παρατηρηθεί ότι το γέλιο περιορίζει τα επίπεδα των κατεχολαμινών στο αίμα, δηλαδή των ορμονών που εκκρίνει σε μεγάλες ποσότητες ο οργανισμός σε περιόδους έντονου στρες, οι οποίες, λόγω των μεγάλων συγκεντρώσεών τους, επιβαρύνουν μεταξύ άλλων και το καρδιαγγειακό σύστημα. Δεν είναι τυχαίο ότι όσοι έχουν εκδηλώσει καρδιακά επεισόδια, εμφανίζουν και αυξημένα επίπεδα κατεχολαμινών στο αίμα τους.

Το γέλιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου.

Οι άνθρωποι που γελάνε συχνά έχουν ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και αρρωσταίνουν σπανιότερα, υποστηρίζουν οι ειδικοί. Επιπλέον, ακριβώς επειδή το γέλιο συνδέεται με τη χαρά, όσο πλησιάζουμε το παιδί που έχουμε μέσα μας, τόσο ενισχύονται όλες οι διαδικασίες της ζωής. Γι' αυτό και οι γελαστοί άνθρωποι που αντιμετωπίζουν με θετικό τρόπο τη ζωή, αναρρώνουν γρηγορότερα από τους υπόλοιπους.

Το γέλιο έχει άμεση επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Ενισχύει τον αμυντικό μηχανισμό του σώματος, αφού όταν γελάσουμε ο οργανισμός απελευθερώνει αντισώματα στη μύτη και στο αναπνευστικό σύστημα, που τον προφυλάσσουν από ιούς και μικρόβια. Οι δυνατότητες παραγωγής αντισωμάτων από τα ειδικά λεμφοκύτταρα τύπου Β του οργανισμού μας για την προστασία από μολύνσεις, αυξάνονται ουσιαστικά από το γέλιο. Επίσης αυξάνονται οι δυνατότητες των λεμφοκυττάρων τύπου Τ που είναι βασικοί πυλώνες της άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού και απαραίτητο στοιχείο για την αποτελεσματική εξάλειψη των λοιμώξεων. Επιπλέον τα ευρήματα της ψυχονευροανοσολογίας δείχνουν ότι το μυαλό επηρεάζει σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα, το γέλιο μπορεί να αποδειχθεί ένας από τους σημαντικότερους τρόπους προστασίας από τον [καρκίνο](#).

Το γέλιο γυμνάζει το σώμα μας και χαλαρώνει τους μυς.

Το γέλιο αποτελεί ένα είδος γυμναστικής, καθώς, όταν γελάμε έντονα, από τις συσπάσεις που προκαλούνται, γυμνάζεται όλο μας το σώμα! Έχει αποδεχτεί ότι χρησιμοποιούμε 26 μύες για να γελάσουμε και 100-200 γέλια την ημέρα ισοδυναμούν με 10 λεπτά κωπηλασίας ή τρεξίματος. Επιπλέον, μία ώρα γέλιου αρκεί για το «κάψιμο» 500 θερμίδων, αφού όλοι οι μυς του σώματος κινούνται. Εισπνέοντας περισσότερο οξυγόνο, οι μύες του προσώπου αιματώνονται καλύτερα, με αποτέλεσμα η περιοχή να κοκκινίζει. Συγχρόνως, συσπώνται περισσότεροι από 11 μύες στο πρόσωπο και στο λαιμό. Με το έντονο γέλιο, μάλιστα, μπορεί να ενεργοποιηθούν και οι δακρυϊκοί πόροι και να μας φέρουν δάκρυα στα μάτια. Με το γέλιο, ακόμη, μπορούν να τεντώνονται και να χαλαρώνουν 400 διαφορετικοί μύες του σώματος, κάτι που επιτυγχάνεται και με ασκήσεις κατά του στρες.

Το γέλιο επηρεάζει το πεπτικό σύστημα

Το γέλιο, και μάλιστα το ξεκαρδιστικό, κινητοποιεί τον πεπτικό σωλήνα. Είναι πολύ αποτελεσματικό για την αεροφαγία, και τη χώνεψη. Μας προσφέρει ένα καταπληκτικό εσωτερικό μασάζ στη σπλαχνική κοιλότητα και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα, αιτία δεκάδων προβλημάτων υγείας.

Το γέλιο βοηθά στη καλύτερη αναπνοή.

Εκτός από τη διάθεση, το γέλιο σύμφωνα με έρευνες επιστημόνων από την Κλινική Μάγιο στο Ρότσεστερ της Μινεσότα, είναι σημαντικό και για την σωματική μας υγεία, αφού η ποσότητα πλούσιου σε οξυγόνο αέρα αυξάνεται όταν εισπνέουμε. Όταν γελάμε, εισπνέουμε περισσότερο αέρα από ότι συνήθως. «Βαθαίνει» η αναπνοή μας. Οι φωνητικές μας χορδές πάλλονται ανεξέλεγκτα και ενεργοποιούνται τουλάχιστον 400 εκατομμύρια πνευμονικές κυψελίδες, δηλαδή αριθμός σχεδόν τριπλάσιος από αυτόν που ενεργοποιείται όταν αναπνέουμε κανονικά. Έτσι οξυγονώνονται καλύτερα οι μύες του προσώπου, οι πνεύμονές μας, αλλά και γενικότερα ο οργανισμός μας. Παράλληλα, αλλάζει τον κύκλο της αναπνοής, ώστε ο

άνθρωπος να εισπνέει περισσότερο οξυγόνο και να εκπνέει περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα.

Το γέλιο βοηθά στην γρήγορη ανάρρωση των ασθενών με έλκος στα πόδια.

Ύστερα από έρευνα πέντε χρόνων σε ασθενείς με έλκος στα πόδια, οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα πως το γέλιο μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από οποιαδήποτε σύγχρονη θεραπεία, καθώς αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος. Τα ξεσπάσματα γέλιου διεγείρουν το διάφραγμα, το οποίο με τη σειρά του παίζει ζωτικό ρόλο στην «κίνηση» του αίματος μέσα στον ανθρώπινο οργανισμό, διευκολύνοντας την ανάρρωση στους ασθενείς με έλκος. Η φροντίδα που προσφέρουν οι νοσηλευτές σε συνδυασμό με την ανθρώπινη επαφή είναι εξίσου αποτελεσματική, ενώ όταν συνδυάζεται και με αστεϊσμούς και γέλιο τότε έχει καλύτερα αποτελέσματα.

Η λειτουργία του εγκέφαλου κατά την διάρκεια του γέλιου.

Η αντίληψη του χιούμορ ενεργοποιεί ολόκληρο τον εγκέφαλο δηλαδή εξισορροπεί την εγκεφαλική δραστηριότητα και στα δυο ημισφαίρια του εγκεφάλου. Στο κολέγιο William and Mary στο Williamsburg μια έρευνα έδειξε ότι ενεργοποιείται ένα μοναδικό μέρος του εγκεφάλου όταν ο άνθρωπος γελά. Αυτό καταγράφηκε με εγκεφαλογράφημα σε ανθρώπους στους οποίους παρουσιαζόταν χιουμοριστικό υλικό. Κατά τη διάρκεια ενός αστείου το αριστερό ημισφαίριο χρησιμοποιεί την αναλυτική του ικανότητα να εξηγεί τις λέξεις. Αμέσως μετά η εγκεφαλική δραστηριότητα μεταφέρεται στο μετωπιαίο λοβό, ο οποίος αποτελεί το κέντρο των συναισθημάτων. Μετά από λεπτά οι συνθετικές ικανότητες του δεξιού ημισφαιρίου συνεργάζονται με το αριστερό για να 'πιάσουμε' το αστείο. Έπειτα από λίγα δέκατα του δευτερολέπτου η εγκεφαλική δραστηριότητα μεταφέρεται στο ινιακό

λοβό ο οποίος αποτελεί το κέντρο επεξεργασίας των συναισθημάτων. Οι αυξανόμενες διακυμάνσεις των δέλτα κυμάτων φτάνουν το μέγιστο της δραστηριότητας τους όταν ο εγκέφαλος «πιάνει» το αστείο και τότε η εξωτερική έκφραση του γέλιου ξεκινά . Το αποτέλεσμα είναι να δραστηριοποιούμε ολόκληρο την εγκέφαλο μας ακούγοντας και συμμετέχοντας σε ένα αστείο!

Η Γιόγκα του Γέλιου

Η Γιόγκα του Γέλιου (Laughter Yoga), που πρόσφατα ήρθε και στην Ελλάδα, είναι μια τεχνική που βασίζεται στη σωματική άσκηση. Συνδυάζει απλές ασκήσεις γέλιου, ήπιες αναπνοές και ασκήσεις stretching, ρυθμικά χειροκροτήματα και τραγούδι. Στη Γιόγκα του Γέλιου το γέλιο χρησιμοποιείται σαν εργαλείο και όχι σαν συναίσθημα. Επειδή δεν στηρίζεται καθόλου στο μυαλό, η Γιόγκα του Γέλιου μάς βοηθάει να απομακρυνόμαστε με ευκολία από τους φόβους, τη λύπη, τις ανησυχίες, τα όρια που θέτουμε στον εαυτό μας. Δεν χρειάζεται να είμαστε χαρούμενοι, να έχουμε αίσθηση του χιούμορ ή έστω και λόγο να γελάσουμε. Η συγκεκριμένη γιόγκα βασίζεται στη φιλοσοφία «προσποιούμαι την ευτυχία»... Τα μέλη της ομάδας κρατούν οπτική επαφή μεταξύ τους και σύντομα το ψεύτικο γέλιο γίνεται πραγματικό.

Ο Δρ Μαντάν Κατάρια, γιατρός και μαθητής τής γιόγκα, έγραψε ένα άρθρο για ένα ιατρικό περιοδικό με τίτλο «Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο». Πεισμένος για τα ιατρικά οφέλη του γέλιου και των γιογκικών ασκήσεων αναπνοής, ο Δρ Κατάρια έψαχνε τον τρόπο για να φέρει αυτά τα οφέλη στον σύγχρονο άνθρωπο. Σε μια στιγμή έμπνευσης γεννήθηκε η Γιόγκα του Γέλιου. Ένα κλαμπ γέλιου με χιλιάδες μέλη σε όλο τον κόσμο, που προσπαθούν να γελούν, έστω και με το ζόρι, για 20 λεπτά κάθε μέρα. Ο Δρ Κατάρια ξεκίνησε με ένα κλαμπ γέλιου πέντε ατόμων στην Ινδία το Μάρτιο του 1995 και σήμερα υπάρχουν πάνω από 6.000 τέτοια κλαμπ παγκοσμίως με πάνω από 300.000 μέλη.

Το γέλιο είναι μεταδοτικό.

Την μεταδοτικότητα του γέλιο μπορείτε να την αποδείξετε με ένα μικρό πειραματάκι:

Μαζέψτε όσους περισσότερους φίλους μπορείτε και ξαπλώστε όλοι με τη ράχη στο πάτωμα. Ο δεύτερος πρέπει να ξαπλώσει έτσι ώστε το κεφάλι του να ακουμπά στη κοιλία του πρώτου, ο τρίτος έτσι που να ακουμπά το κεφάλι του τη κοιλία του δευτέρου και ούτω καθεξής. Με λίγα λόγια πρέπει να σχηματιστεί μια αλυσίδα με τον καθένα να ακουμπά το κεφάλι του στην κοιλία του προηγούμενου. Τώρα πρέπει ο πρώτος (που έχει κάποιον ξαπλωμένο στη κοιλία του) να αρχίσει να γελά. Αυτό που θα (έπρεπε) να συμβεί είναι να αρχίσουν σιγά σιγά ο ένας μετά τον άλλο να γελούν αφού νιώθοντας με το κεφάλι το τράνταγμα της κοιλιάς του προηγούμενου που γελά, το γέλιο θα πρέπει να μεταδίδεται!

Η σχέση του γέλιου με την Ολιστική Ιατρική

Ο άνθρωπος συντελείται από σώμα, νου και συναίσθημα. Για να έχουμε υγεία, θα πρέπει να συνεργάζονται αρμονικά και τα τρία αυτά συστατικά μέρη.

Το σώμα μας χρειάζεται σωστή διατροφή, αποτοξίνωση, άσκηση, σωστή οξυγόνωση και ενυδάτωση, στο πλαίσιο μίας στοιχειώδους προληπτικής βάσης.

Τα συναισθήματά μας έχουν ανάγκη από έκφραση και επικοινωνία. Φόβοι που δεν μοιράζονται, λύπη που δεν εκφράζεται, θυμός που δεν βγαίνει, με τον καιρό θα μεταφερθούν στη γλώσσα του σώματος σαν παθολογία. Έτσι, θα αναλάβει το στομάχι μας, δημιουργώντας μια γαστρίτιδα ή ένα έλκος, να πει ότι λυπάται, ότι φοβάται ή ότι θυμώνει. Ανάλογα με τις προδιαθέσεις και το κληρονομικό ιστορικό του καθενός μας, μπορεί να δούμε τη συγκινησιακή γλώσσα του σώματος μας να εκφράζεται με κολίτιδα, με αλλεργίες, με υπέρταση, με αρθρικά, με πονοκεφάλους, με αϋπνίες και άλλα πολλά.

Ο νους, για να συμβάλει θετικά στην υγεία μας, χρειάζεται ένα θετικό πλαίσιο σκέψης. Όταν για χρόνια πολλά είμαστε παγιδευμένοι σε μία επώδυνη ιδιωτική λογική, με πολλά περιοριστικά πιστεύω, τα θύματα θα είμαστε (τελικά) εμείς. Εάν αποφασίσουμε να αλλάξουμε την ιδιωτική λογική μας, θα αποκτήσουμε και μία διαφορετική «ματιά» για να βλέπουμε και να ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Όπως έλεγε και ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκτητος: Για όσα ζούμε και βιώνουμε, δεν φταίνε τα γεγονότα, αλλά η γνώμη, η άποψη και η ματιά με την οποία βλέπουμε τα γεγονότα.

Θέλοντας να δράσουμε προληπτικά, αλλά και θεραπευτικά όπου αυτό

ενδείκνυται, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις θεραπευτικές πρακτικές της Ολιστικής Ιατρικής. Θεραπευτικές τεχνικές όπως ο βελονισμός, η φυτοθεραπεία, η μαγνητοθεραπεία, η ηλεκτροθεραπεία, η χρωματοθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η θεραπεία μέσω της τέχνης και άλλα, δένουν αρμονικά και στηρίζουν την υγεία μας.

Το ερώτημα είναι, πως μπορούμε να γελούμε συχνότερα και περισσότερο;

-Υπάρχουν διάφοροι τρόποι που είναι σε θέση να μας βοηθούν στο να γελούμε περισσότερο. Στον κινηματογράφο, στην τηλεόραση, στο θέατρο, υπάρχουν πολλές κωμωδίες. Η επιλογή καλών κωμωδιών μπορεί να εισαγάγει συχνότερο και περισσότερο γέλιο στη ζωή μας.

-Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές δυσκολίες και αντιξοότητες της ζωής, μπορεί να έχει καθοριστική σημασία στην ψυχολογική και σωματική μας υγεία. Αντί να παραπονιόμαστε, είναι καλύτερα στο μέτρο του δυνατού να τις βλέπουμε με άλλη οπτική γωνία, με άλλο φακό και να προσπαθούμε να βλέπουμε με χιούμορ τα γεγονότα.

-Τελειώνοντας θα συγκρατήσουμε ότι το γέλιο είναι ένα σημαντικό φυσικό όπλο χωρίς παρενέργειες που μας προσφέρει η φύση για βελτίωση της ψυχικής και σωματικής μας υγείας. Ας μην αφήνουμε να περνά έστω και μια μέρα, χωρίς άφθονο γέλιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10° ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ



«Δεν θα αντάλλασα ποτέ το γέλιο της
Καρδιάς μου με τα πλούτη όλου του
Κόσμου»
Χαλίλ Γκιμπράν

Αναμφίβολα, η ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου επηρεάζεται σε ιδιαίτερα μεγάλο βαθμό από τα διάφορα αισθήματα χαράς αλλά και λύπης. Έχει παρατηρηθεί πως το γέλιο αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες που επιδρούν στην ψυχολογία μας. Το γέλιο συντελεί στην ψυχική μας υγεία γιατί μέσω αυτού εγκαθιδρύεται η χαρά και η ευτυχία υπάρχουν μέσα σε κάθε άνθρωπο και το γέλιο μας βοηθά να βγουν στην επιφάνεια. Ξεκινώντας από τα βασικά σημεία του θέματος οι επιστήμονες λένε πως γελάμε όταν ένα ερέθισμα φθάσει σε συγκεκριμένες περιοχές του εγκεφάλου. Πρακτικά το ερέθισμα μπορεί να είναι αισθητηριακό (το γαργαλητό), χημικό (το πρωτοξειδίο του αζώτου δεν έχει ονομαστεί τυχαία «το αέριο του γέλιου») ή πνευματικό (το χιούμορ).

Εξελικτικά το γαργαλητό θα πρέπει να υπήρξε η πρώτη αιτία γέλιου του πρωτόγονου ανθρώπου. Σε αυτή την άποψη συνηγορεί το γεγονός ότι και τα άλλα πρωτεύοντα θηλαστικά (πίθηκοι, χιμπατζήδες) αντιδρούν γελώντας στο «γκίλι γκίλι», που είναι εξάλλου ένας βέβαιος τρόπος να κάνουμε τα πολύ νεαρά μωρά να ξεκαρδιστούν στα γέλια. Αυτό που προκαλεί το γέλιο από το γαργαλητό είναι η αντίδραση του οργανισμού σε ένα ασυνήθιστο αισθητηριακό ερέθισμα. Δεν είναι τυχαίο που οι μασχάλες και οι πατούσες των ποδιών είναι τα σημεία του σώματος από όπου προκύπτει το περισσότερο γέλιο εκ γαργαλητού: όπως και τα πλευρά μας, πρόκειται για περιοχές προστατευμένες που σπανίως έρχονται σε επαφή με εξωτερικά ερεθίσματα. Βέβαια θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι από ένα εξωτερικό ερέθισμα θα ήταν πιο λογικό να προκληθεί φόβος και όχι γέλιο. Πάνω σε αυτό το θέμα αυτό όμως οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι εξελικτικά το γέλιο γεννήθηκε ως αντίδραση του οργανισμού σε έναν κίνδυνο, ήταν μία από τις εκφράσεις του φόβου που

δημιουργούσε η έκπληξη και ίσως να ήταν ένας τρόπος να ειδοποιηθούν οι γύρω. Άλλωστε αυτός ο επικοινωνιακός χαρακτήρας του γέλιου είναι εξίσου αρχέγονος.

Γέλιο και έρευνα :

Το γέλιο και οι επιδράσεις του στην ψυχολογία έχουν ερευνηθεί και έχουν υπάρξει πολυάριθμες έρευνες και πειράματα όσον αφορά το θέμα. Υπάρχει μια παγκόσμια γλώσσα που αποτελείται από έξι βασικές συναισθηματικές εκφράσεις και τη μιλά όλος ο κόσμος. Αυτό είναι το συμπέρασμα ενός πρωτότυπου πειράματος, στο οποίο συμμετείχαν Βρετανοί ερευνητές και μέλη μιας αφρικανικής φυλής, αποκομμένης από τον υπόλοιπο πλανήτη. Το γέλιο, ο θυμός, η αποδοκιμασία, η λύπη, ο φόβος και η έκπληξη εκδηλώνονται με φωνητικούς ήχους, εκφράσεις του προσώπου και χειρονομίες που είναι κοινές σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Γης. Για να συνταχθεί το λεξικό αυτής της παγκόσμιας γλώσσας χρειάστηκε να προηγηθεί μια σουρεαλιστική συζήτηση ανάμεσα σε καμιά τριανταριά Βρετανούς και άλλους τόσους εκπροσώπους της φυλής Χίμπα στη Ναμίμπια, χωρίς διερμηνείς και υπό το βλέμμα και τα αυτιά μιας ομάδας ψυχολόγων από το *University College* του Λονδίνου. Οι τελευταίοι παρατήρησαν ότι η μετάδοση των έξι οικουμενικών συναισθηματικών εκφράσεων πραγματοποιήθηκε χωρίς απολύτως κανένα πρόβλημα. «Παρά τις διαφορές στη γλώσσα, τον πολιτισμό και τα ήθη, κάποια χαρακτηριστικά του ανθρώπου είναι κοινά σε ολόκληρο τον κόσμο», σημειώνουν η ψυχολόγος Ντίζα Σάουτερ και η ομάδα της στην επιθεώρηση *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Η Χίμπα είναι μια ημινομαδική φυλή βοσκών που ζει στις βόρειες περιοχές της Ναμίμπια. Τα μέλη της δεν έχουν δει ποτέ ραδιοφωνική ή τηλεοπτική συσκευή, δεν γνωρίζουν τι είναι ο ηλεκτρισμός και δεν διαθέτουν κανένα σύστημα εκπαίδευσης. Το πολιτιστικό χάσμα που τους χωρίζει επομένως από τους Δυτικούς είναι κατά πάσα πιθανότητα το μέγιστο δυνατό πάνω στον πλανήτη. Κι όμως, φορώντας ακουστικά στα αυτιά τους και με ένα κουμπί κάτω από το δάχτυλό τους, κατάφεραν να αναγνωρίσουν τη φωνή ενός Βρετανού σε διάφορες συναισθηματικές διακυμάνσεις: όταν ήταν λυπημένος, θυμωμένος, έκπληκτος ή χαρούμενος. Το ίδιο κατάφεραν και οι Βρετανοί όταν το πείραμα επαναλήφθηκε στο Λονδίνο. «Τα βασικά συναισθήματα μεταδίδονται με φωνητικούς ήχους που είναι κοινοί στις ανθρώπινες

κοινωνίες. Δεν χρειάζεται οι συνομιλητές να γνωρίζουν την ίδια γλώσσα ή να έχουν κοινή κουλτούρα», επισημαίνουν οι Βρετανοί ερευνητές (Περικλής Δημητρολόπουλος).

Γέλιο και απόψεις ειδικών ψυχολόγων :

Οι απόψεις των ψυχολόγων είναι ποικίλες. Σύμφωνα με τον κύριο Γρηγόρη Βασιλειάδη, ψυχολόγο-ψυχοθεραπευτή, μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι το γέλιο είναι μια πολύ χρήσιμη «βαλβίδα αποσυμπίεσης» από το στρες και τη στενοχώρια. Ορισμένοι έχουν την ικανότητα, την περίοδο που βιώνουν δυσάρεστες καταστάσεις, να δημιουργούν με το μυαλό τους παράδοξες σκέψεις, ώστε να επιβιώνουν ψυχολογικά. Έχει αποδειχτεί ότι πολλοί από τους ανθρώπους που είναι εν δυνάμει καταθλιπτικοί, για λόγους άμυνας έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένη αίσθηση του χιούμορ. Φυσικά, καλό είναι όλοι να βάλουν στη ζωή τους περισσότερο γέλιο. Εκτός, λοιπόν, από το να συναναστρέφονται με ευχάριστους ανθρώπους και να διασκεδάζουν, μπορούν να κάνουν σε καθημερινή βάση και μια απλή άσκηση: να συσπούν κάθε πρωί για λίγα λεπτά μπροστά στον καθρέπτη με επιμονή τους μυς του προσώπου τους, μέχρι αυτή η διαδικασία να τους προκαλέσει γέλιο. Το ίδιο μπορούν να κάνουν και όταν θέλουν να «ξεφύγουν» για λίγο από ένα δυσάρεστο γεγονός. Στο ίδιο πνεύμα, σε οργανωμένη βάση βέβαια, λειτουργεί και η γελωτοθεραπεία, δηλαδή η πρόκληση τεχνητού γέλιου με τη βοήθεια ειδικών. Η θεραπεία αυτή βοηθά τον άνθρωπο να χαλαρώνει πιο εύκολα και να «χτίζει» την ψυχική του ευφορία.

Στην ψυχιατρική, το γέλιο δεν παίζει καταλυτικό ρόλο στην προσπάθεια για τη βελτίωση της διάθεσης του ασθενούς. Όπως υποστηρίζει ο κ. Πέτρος Σκαπινάκης, λέκτορας της Ψυχιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, το γέλιο είναι συνήθως μια κοινωνική συμπεριφορά. Στιγμιαία, μπορεί να προκαλεί ευφορία, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί να «γιατρέψει» την ψυχή του. Είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να βελτιώσει την ψυχολογία του ασθενούς, όχι όμως για να «χτυπήσει» το πρόβλημα στη ρίζα του. Το ζητούμενο είναι να βοηθήσουμε τον άνθρωπο να αποκαταστήσει την ψυχική του ισορροπία, να νιώθει όμορφα και να γελά από τα βάθη της ψυχής του, προκειμένου να «εισπράξει» στο μέγιστο τα καλά του γέλιου. Επιπλέον σύμφωνα με έρευνα του Herbert Lefcourt, ο οποίος είναι διακεκριμένος ψυχολόγος του πανεπιστημίου Γουότερλου του Καναδά, υποστήριξε ότι η αίσθηση

του χιούμορ μπορεί να αλλάξει την συναισθηματική μας ανταπόκριση απέναντι στο στρες. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ικανότητα του να εκτιμούμε και να έχουμε αίσθηση του χιούμορ μπορεί να συνεισφέρει στην διαχείριση των ψυχολογικών μας διαταραχών οι οποίες οδηγούν στη δημιουργία αρνητικών γεγονότων στη ζωή μας .

Γέλιο και ευεργεσίες :

Το γέλιο, το χιούμορ και η καλή διάθεση θωρακίζουν το σώμα και την ψυχή σας και τους επιτρέπουν να αμύνονται καλύτερα στα καθημερινά προβλήματα της ζωής. Ο λόρδος Βύρων έλεγε ότι κάθε φορά που κάποιος μπορεί να γελά πρέπει να το κάνει. Το γέλιο είναι ένα προσιτό σε όλους, φτηνό φάρμακο, που μειώνει το στρες. Το γέλιο και το χιούμορ ενεργούν ως φάρμακα. Έχουν δράσεις στον εγκέφαλο, όπως η κοκαΐνη. Αυξάνουν την ευφορία, βελτιώνουν τη σωματική και την ψυχική υγεία. Η καλή διάθεση, το χιούμορ και το γέλιο αυξάνουν την οξυδέρκεια, βοηθούν την υγεία, βελτιώνουν την καρδιά και τα αγγεία. Επιπλέον, δυναμώνουν την άμυνά μας εναντίον του καρκίνου και των μολύνσεων. Μάθετε να γελάτε πιο πολύ. Το γέλιο βοηθά την καρδιά, προστατεύει από νόσους και είναι ευεργετικό στον οργανισμό. Ίσως είναι ένα από τα καλύτερα φάρμακα. Κάθε μέρα 15 λεπτά γέλιου είναι τόσο καλά για την καρδιά όσο 30 λεπτά σωματικής άσκησης 3 φορές την εβδομάδα. Όταν βλέπετε κωμωδίες, η ροή αίματος στην καρδιά αυξάνεται. Οι λυπηρές ταινίες μειώνουν τη ροή του αίματος στην καρδιά. Η χαρά, το γέλιο, και η ευθυμία βοηθούν την καρδιά και τον εγκέφαλο. Οι καρδιοπαθείς με καλή ψυχολογική κατάσταση ζουν περισσότερο από καρδιοπαθείς που είναι μελαγχολικοί. Η χαρά, το γέλιο και η ευτυχία βελτιώνουν την καρδιά ακόμη και στους καρδιοπαθείς.

Περισσότερο γέλιο :

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι και μέσα που βοηθούν στο να γελούμε περισσότερο. Στον κινηματογράφο, στην τηλεόραση, στο θέατρο, προσφέρονται κωμωδίες που μπορούν να εισάγουν περισσότερο γέλιο στη ζωή μας. Το γέλιο αυξάνεται όταν είμαστε με καλούς φίλους. Παρακολουθώντας μια κωμωδία με φίλους, το γέλιο λόγω μεταδοτικότητας, είναι περισσότερο και δημιουργεί ευχάριστες αναμνήσεις. Δημιουργούνται επίσης λόγω συντροφιάς και άλλα αστεία που αυξάνουν το ευεργετικό γέλιο. Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις καθημερινές δυσκολίες

της ζωής, έχει σημασία στην υγεία μας. Αντί να παραπονιόμαστε, είναι καλύτερα στο μέτρο του δυνατού να τις βλέπουμε με άλλη οπτική γωνία και να προσπαθούμε να βλέπουμε με χιούμορ τα γεγονότα.

Έρευνες δείχνουν ότι ακόμη και όταν δεν υπάρχει πραγματικό γέλιο αλλά γίνεται προσπάθεια από τους ανθρώπους να γελούν, τα αποτελέσματα είναι θετικά. Μερικοί ειδικοί συστήνουν περισσότερο χαμόγελο με προσποίηση γέλιου διότι αυτό δυνατό να προκαλεί πραγματικό γέλιο, με σημαντικό όφελος για την υγεία. Το γέλιο είναι ένα σημαντικό όπλο που μας προσφέρεται για βελτίωση της ψυχικής και σωματικής υγείας.



Οι γιατροί επιμένουν, οι καλλιτέχνες παίρνουν όρκο: το γέλιο είναι θεραπευτικό. Βάλσαμο σε καιρούς καταθλιπτικούς, παράθυρο ελπίδας σε εποχές όπως αυτές που διανύουμε, όπου η απαισιοδοξία περισσεύει. Ούτως ή άλλως, το γέλιο δεν υπήρξε ποτέ αστεία υπόθεση. Από τον Αριστοφάνη μέχρι τον Τσάρλι Τσάπλιν και από αυτόν μέχρι τους σημερινούς κωμικούς, η ιστορία του γέλιου είναι η ιστορία του ανθρώπου να νικήσει τη θλίψη, τη μιζέρια, τις κακοτοπιές, γιατί όχι και τα μνημόνια.

Συνοψίζοντας πρέπει να σημειωθεί ότι το γέλιο είναι ένας βασικός παράγοντας ώστε η ψυχολογία του ανθρώπου να είναι καλή. Αυτό είναι και επισήμως αποδεδειγμένο μέσα από έρευνες. Το γέλιο συντελεί στην ψυχική μας υγεία γιατί μέσω αυτού εγκαθιδρύεται η χαρά και η ευτυχία υπάρχουν μέσα σε κάθε άνθρωπο και το γέλιο μας βοηθά να βγουν στην επιφάνεια.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11° ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

Το γέλιο είναι στοιχείο που προσδιορίζει την προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου. Το γέλιο είναι μυστήριο και πρέπει να το βιώσει κανείς για να καταλάβει την αξία του, πρέπει όμως ο καθένας να το ανακαλύψει μόνος του ώστε να μπορέσει να το ζήσει πραγματικά.

Πιο συγκεκριμένα το γέλιο είναι ευφύια, δείχνει εξυπνάδα και πάνω από όλα φανερώνει μια ανέμελη ψυχή. Το γέλιο έχει μια ιδιαίτερη σημασία σημαίνει λάμπω, φωτίζομαι, είμαι γεμάτος ζωή, δύναμη, αγάπη, ευτυχία και είμαι εύθυμος, ανθίζω.

Κάθε άνθρωπος πρέπει να βάλει το γέλιο στη καθημερινότητα του, σε οποιαδήποτε κατάσταση της ζωής του, διότι το γέλιο αρμόζει σε όλες τις περιστάσεις καθώς απλοποιεί τα πράγματα φανερώνοντας την θετική τους πλευρά. Το να γελάει κανείς σημαίνει πως δημιουργεί έναν κόσμο γεμάτο πνευματικότητα, γεμάτο γέλιο. Αν μπορούμε να γελάσουμε σε μια δύσκολη στιγμή της ζωής μας σημαίνει πως μπορούμε και να την ξεπεράσουμε, διότι το γέλιο είναι απελευθερωτικό και καταπολεμά οτιδήποτε μας επηρεάζει αρνητικά.

Η ζωή δεν παύει να είναι διασκεδαστική ακόμα και όταν κάτι «κακό» επηρεάζει τη ψυχολογία μας. Σίγουρα δεν παύει να είναι σοβαρή η κατάσταση, όσο και να γελάμε όμως με αυτόν το τρόπο γίνεται λιγότερα επώδυνη. Η ζωή ωστόσο δεν είναι μόνο διασκέδαση και παιχνίδια, ούτε μόνο πόνος και στεναχώρια. Η ζωή είναι ένα ταξίδι επιλογών, που μπορούμε να το κάνουμε όλοι. Αρκεί μόνο να έχουμε το εισιτήριο της ελπίδας και της αισιοδοξίας το οποίο θα μας βοηθήσει να συνεχίσουμε.

Θα πρέπει να επισημάνει κανείς ότι το γέλιο καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την προσωπικότητα μας γι' αυτό πρέπει να βρίσκουμε κίνητρα, ώστε κάθε μέρα που ξεκινά να είναι γιορτή, γιατί μια μέρα χωρίς γέλιο είναι μια μέρα χαμένη. Επίσης πρέπει να ξυπνάμε με ενθουσιασμό και χαρά, να γεμίζουμε τις μπαταρίες μας με ενέργεια, να φέρνουμε, ακόμη στην επιφάνεια το κρυμμένο παιδί που υπάρχει μέσα μας. Πρέπει επίσης, να χαμογελάμε, ιδίως με τον εαυτό μας, να απαντάμε σε οποιαδήποτε πρόκληση με πειστικότητα, να εκδηλώνουμε την αγάπη και τα συναισθήματα μας στα άτομα γύρω μας, ώστε να νιώθουμε πιο ελεύθερα, πιο άνετα

μαζί τους. Χρειάζεται ακόμη να χαλαρώνουμε κάθε τόσο, για λίγα λεπτά όχι μόνο φυσικά αλλά κυρίως ψυχολογικά και νοητικά.



Ας θυμηθούμε ότι πρέπει να γελάμε, διότι το γέλιο αναδεικνύει την ομορφιά που υπάρχει μέσα μας και καθρεφτίζει την προσωπικότητα μας και τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε την ζωή. Εκεί που νομίζουμε ότι τίποτα δεν μπορεί να πάει χειρότερα, έρχεται το γέλιο το οποίο μπορεί να μετατρέψει τα δεδομένα. Όμως για να υπάρξει το γέλιο απαιτείται μια ιδιαίτερη ευφυΐα, μια πνευματική ανωτερότητα. Σημαίνει ότι μπορεί κανείς να χρησιμοποιεί τον ιδιαίτερο κώδικα επικοινωνίας στην κατάλληλη περίπτωση και ταυτόχρονα ότι μπορεί να αποκωδικοποιήσει τα μηνύματα του γέλιου.

Ακόμη το γέλιο θεωρείται μακράν η πιο έξυπνη, η πλέον ιδιοφυής διευθέτηση εμποδίων ή παρεξηγήσεων. Θα χαρακτηρίζαμε το γέλιο επίσης μια ξαφνική ανατροπή της εσωτερικής ορθολογιστικής προσδοκίας. Δηλαδή προσφέρει σε εμάς όμορφα συναισθήματα χαράς, αγάπης, ευτυχίας και μας αποτρέπει από άσχημες σκέψεις, έγνοιες και στεναχώριες. Άρα το γέλιο και η χαρά είναι επιλογή και όχι αποτέλεσμα.

Ωστόσο θα πρέπει να τονίσει κανείς ότι το γέλιο συνδέεται και με την καρδιά. Κατά πολλούς το γέλιο είναι καθαρά μια ιδιότητα της καρδιάς. Όταν γελά κανείς με την καρδιά σταματάει ο νους. Δεν μπορεί να γελάσει ο νους γιατί είναι δομημένος με σοβαρότητα, με μιζέρια και κακομοιριά. Γι' αυτό το γέλιο δεν έρχεται από το νου αλλά από την καρδιά. Στο πρόσωπο κάθε ανθρώπου βλέπεις την καρδιά του, στο γέλιο του βλέπεις τη ψυχή του, βλέπεις δηλαδή τον ίδιο τον άνθρωπο. Επιπλέον διαθέτει πολλές ιδιότητες ακόμη. Πιο συγκεκριμένα το γέλιο φανερώνει και το χαρακτήρα του κάθε ανθρώπου. Η ζωή σε αυτό το σύμπαν λειτουργεί και

αναπτύσσεται μέσα από πολικότητες δηλαδή αντίθετα. Η ζωή δεν είναι άσπρο ή μαύρο είναι και άσπρο και μαύρο με όλες τις αποχρώσεις που μπορούν να πάρουν. Για παράδειγμα ένας αετός με σπασμένο φτερό δεν μπορεί να πετάξει. Το ίδιο και η εξέλιξη της ζωής, η εξέλιξη της ύπαρξης απαιτεί αντίθετα. Αγάπη και μίσος, γέλιο και θλίψη, ζωή και θάνατός και όλες οι αποχρώσεις αυτών των αντιθέσεων. Είναι απαραίτητο να υπάρχουν και τα δύο για να δημιουργηθεί ορμή για ζωή, διαφορετικά υπάρχει κενό. Όλα τα παραπάνω δείχνουν τις εσωτερικές διεργασίες που γίνονται μια συγκεκριμένη στιγμή μέσα στην καρδιά των ανθρώπων. Όμως δεν θα πρέπει το ένα να αναιρεί το άλλο. Μπορεί κανείς να είναι χαρούμενος και σοβαρός ταυτόχρονα.

Ωστόσο στις μέρες μας ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που λείπει από τη ζωή των ανθρώπων είναι η χαρά, ο ενθουσιασμός με αποτέλεσμα η σοβαρότητα να έχει γίνει ένα είδος ασθένειας. Η σοβαρότητα χαρακτηρίζεται επίσης ως κατάθλιψη της ψυχής. Οι άνθρωποι που έβγαλαν από την ζωή τους τη χαρά, το γέλιο, τον ενθουσιασμό έκαναν τον εαυτό τους άρρωστο, τον έκανα σοβαρό. Καθώς οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι μόνο οι άρρωστοι άνθρωποι είναι σοβαροί..

Από την άλλη πλευρά οι υγιείς, οι ολοκληρωμένοι άνθρωποι δεν είναι ποτέ απόλυτα σοβαροί διότι είναι καταθλιπτικοί. Η πνευματικότητα δεν μπορεί να ανθίσει στην ανθρωπότητα γιατί η σοβαρότητα, τη σκοτώνει. Αυτό είναι που πρέπει να αλλάξει για να βρει κανείς τη χαμένη πνευματικότητα του, τη χαρά της ζωής του. Και για να το καταφέρει αυτό υπάρχουν πολλοί τρόποι. Για παράδειγμα αν κάποιος αγοράσει κωμικές ταινίες και επιλέξει να τις δει με φίλους ή αν διαβάσει βιβλία με ανέκδοτα ή αστείες ιστορίες αντί για εφημερίδες θα μπορέσει σιγά σιγά να βρει τη χαμένη χαρά της ζωής του.

Το γέλιο από το χαμόγελο ως το τρανταχτό ξεκάρδισμα, είναι κομμάτι του συναισθηματικού μας κόσμου και μας χαρακτηρίζει. Δηλαδή ένας άνθρωπος θυμάται ευχάριστα ένα χαμογελαστό πρόσωπο αντιλαμβάνεται τότε ένα γέλιο είναι ειλικρινές ή απλή μυϊκή σύσπαση και αντιδρά αναλόγως. Συνεπώς ένας χαμογελαστός και ευχάριστος άνθρωπος είναι προφανές πως θα είναι πιο δημοφιλής.

Από την άλλη πλευρά η κακή διάθεση είναι ένας εχθρός που επισκιάζει την προσωπικότητα μας. Ουσιαστικά η κακή διάθεση ή το κακό χιούμορ είναι η έλλειψη εσωτερικής γαλήνης, η έλλειψη συμφωνίας με τον εαυτό μας. Είναι σίγουρο ότι το γέλιο έχει την δυνατότητα να δώσει χαρά και ευτυχία. Συνήθως όμως κανείς περιμένει από εξωτερικά πράγματα να βρει την χαρά. Αυτό είναι λάθος. Η φιλοσοφία

μαθαίνει τον άνθρωπο να καλλιεργεί τη χαρά μέσα του ή με άλλα λόγια μαθαίνει πως η χαρά είναι μια κατάσταση της ψυχής.

Έτσι λοιπόν θα πρέπει όλοι να προσπαθούμε να διαμορφώσουμε την προσωπικότητα μας με άξονα το γέλιο, γιατί αυτό μπορεί να αποτελέσει πυξίδα στο ταξίδι της ζωής μας και να προσδιορίσει το χαρακτήρα μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12^ο ΓΕΛΙΟ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

Είναι φορές που το γέλιο δηλώνει με τη ζεστασιά του βαθιά συναισθήματα με αποτέλεσμα ένα χαμόγελο να φέρνει και να δημιουργεί δεσμούς ανάμεσα στους ανθρώπους. Και αντίθετα, με την ειρωνική του πίκρα να τους απομακρύνει. Έτσι διαφορετικές καταστάσεις υποκινούν γέλιο διαφορετικής ποιότητας.

Τα χαμόγελα προσφέρουν φιλικότητα και το γέλιο μας θεωρείται το καλύτερο παγοθραυστικό. Συνήθως, φοβόμαστε ότι αν γελάμε πολύ συχνά, ο κόσμος δεν θα μας παίρνει και πολύ στα σοβαρά. Έτσι όμως έχουμε φτάσει στο άλλο άκρο. Αποφεύγουμε να γελάμε ή και να χαμογελάμε για να καλύψουμε τα συναισθήματα της ντροπής ή της νευρικότητας. Αυτά εμφανίζονται, όταν το περιβάλλον δεν είναι τόσο οικείο. Δηλαδή, η αιτία για το γεγονός ότι αποφεύγουμε να γελάμε ουσιαστικά βρίσκεται στο φόβο και στην ανασφάλεια. Καλά θα ήταν όμως να θυμόμαστε ότι στην αιτία πρέπει να αναζητηθεί και η θεραπεία. Ένα χαμόγελο μας κάνει περισσότερο γοητευτικούς και με το γέλιο δείχνουμε ανοιχτοί, ζεστοί και φιλικοί. Όταν υπάρχει συμπάθεια ανάμεσα στους ανθρώπους, τονίζεται με ένα χαμόγελο. Ένα χαμόγελο απομακρύνει τα συναισθήματα εχθρότητας μεταξύ ανθρώπων που δεν γνωρίζονται πολύ καλά.

Ο Γάλλος φιλόσοφος Henri Bergson στο βιβλίο « Το Γέλιο », αναφέρει μεταξύ άλλων « Για να καταλάβουμε το γέλιο πρέπει να το τοποθετήσουμε στο φυσικό του περιβάλλον που είναι η κοινωνία, πρέπει προπάντων να καθορίσουμε την χρήσιμη λειτουργία του που είναι μια κοινωνική λειτουργία. Το γέλιο οφείλει να ανταποκρίνεται σε ορισμένες απαιτήσεις της κοινού ζωής. Τα γέλιο οφείλει να έχει μια κοινωνική σημασία », «η λειτουργία του γέλιου είναι να καταστέλλει τις χωριστικές τάσεις », «ο ρόλος του είναι να διορθώνει την ακαμψία σε ευκαμψία, να αναπροσαρμόζει τον καθένα μας σε όλους, τέλος να στρογγυλεύει τις γωνίες. Λέει ακόμα ότι υπάρχει στο γέλιο κίνηση ύφεσης και ότι λειτουργεί σαν μέσο διόρθωσης, ότι τιμωρεί ορισμένα ελαττώματα και ότι η λειτουργία του είναι να εκφοβίζει ταπεινώνοντας, αναφερόμενος στην κοινωνική σημασία του ».

Πιο συγκεκριμένα το γέλιο έχει την δύναμη να προκαλέσει πολλά θαύματα. Όταν επιδοκιμάζουμε χαμογελαστά τις ενέργειες κάποιου, η έγκριση, η επιδοκιμασία

και η εκτίμηση που νιώθει πολλαπλασιάζονται. Όταν ζητάμε μια εξυπηρέτηση χαμογελαστά, οι άλλοι νιώθουν υποχρεωμένοι να μας την προσφέρουν. Όταν εμείς εξυπηρετήσουμε έναν άνθρωπο χαμογελαστά, θα εισπράξουμε ακόμα ευγνωμοσύνη. Όταν εμείς ασκούμε την κριτική μας χαμογελαστά, ο αποδέκτης της κριτικής δεν θα μας επιτεθεί. Οι πρώτες συναντήσεις αγνώστων, όταν συνοδεύονται από χαμόγελο ενισχύουν την αίσθηση της οικειότητας. Όλα αυτά είναι μικρά θαύματα που στηρίζονται στις ιδιότητες του « κόσμου του γέλιου ».

Επομένως το γέλιο λειτουργεί ως κοινός κώδικας επικοινωνίας των ανθρώπων. Αν σκεφτεί κανείς το γέλιο ξεπερνά γλώσσες, και λαούς, μπορεί κανείς ν' αντιληφθεί ότι είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να προσεγγίσουμε τους άλλους ανθρώπους. Σημαντικό όμως είναι να μπορούμε να αποκωδικοποιήσουμε τα μηνύματα ενός χαμόγελου, ενός αστείου, μιας πλάκας. Και αυτό γιατί όσο και αν όλοι ή οι περισσότεροι άνθρωποι γελούν μ' ένα αστείο, μ' ένα ανέκδοτο, μια κωμική ταινία θα πρέπει να έχουμε υπόψη ότι κάθε άνθρωπος έχει τα όριά του και τον δικό του κώδικα γέλιου αλλά και οι λαοί ανάλογα με τις αξίες τους και της τοπικές νοοτροπίες τους αντιλαμβάνονται διαφορετικά τα αστεία, το χιούμορ, το ανέκδοτο. Αναμφισβήτητα όμως όλοι οι άνθρωποι θα βρουν με κάτι να γελάσουν ή έστω να χαμογελάσουν.



Είναι γεγονός ότι κάθε λαός γελάει με διαφορετικά πράγματα και έχει διαφορετική αίσθηση του χιούμορ. Αυτό εύκολα εξηγείται αφού το γέλιο είναι ένα φαινόμενο πολιτισμού. Άρα κάθε πολιτισμός έχει και τα δικά του κριτήρια προσέγγισης του γέλιου. Ωστόσο η επιστήμη της εθνολογίας δεν έχει μπορέσει να εξάγει μια επακριβή θεωρεία γι' αυτό το θέμα. Οι μεγάλες διαφορές των αιτιών που το προσκαλούν από φυλή σε φυλή ή και ευρύτερα μεταξύ εθνών καθώς και τα

αποτελέσματα του δύσκολο να συντείνουν στην εξαγωγή κοινής εθνολογικής διαπίστωσης.

Θα ήταν ακόμα παράλειψη να μην επισημάνουμε την επίδραση του γέλιου, του χιούμορ και του χαμόγελου στον εργασιακό χώρο. Συγκεκριμένα αυξάνει την δημιουργικότητα και κατά συνέπεια την παραγωγικότητα. Πολλά επαγγέλματα όπως ένας πωλητής ενός μαγαζιού ή ακόμα και ένας καθηγητής με την χρήση ενός χαμόγελου ή ενός αστείου δημιουργούν ένα ευχάριστο κλίμα με αποτέλεσμα να τους αντιμετωπίζουμε περισσότερο ευνοϊκά. Ο πωλητής θα πουλήσει το προϊόν του ευκολότερα και ο καθηγητής θα καταφέρει να κάνει το μάθημα του πιο ευχάριστο. Επίσης στο εργασιακό χώρο η συνοχή του προσωπικού και η ομαδικότητα, ισχυροποιούνται από το χιούμορ. Επιπλέον το γέλιο στην εργασία καταπολεμά το στρες και προάγει την χαλάρωση των εργαζομένων. Ακόμα το χιούμορ, το χαμόγελο και το γέλιο διευκολύνουν την επικοινωνία μεταξύ υπαλλήλων και προϊσταμένων. Δημιουργούν ένα περιβάλλον χωρίς απειλητικό χαρακτήρα όπου οι εργασίες διεξάγονται αποτελεσματικότερα. Σύμφωνα με έρευνες στις Ηνωμένες Πολιτείες, έδειξαν ότι οι απολύσεις εργαζομένων γίνονται στο 15% των περιπτώσεων λόγω ανεπάρκειας και στο 75% λόγω προβληματικών σχέσεων με συναδέλφους. Γι' αυτό οι ειδικοί σε θέματα ανθρώπινου δυναμικού, θεωρούν ότι έχουν σημαντικό πλεονέκτημα οι εργαζόμενοι που διαθέτουν μαζί με τα άλλα προσόντα τους, καλό χιούμορ.

Επιπρόσθετα τα άτομα που μας συμπαθούν γελάνε με τα αστεία μας πιο εύκολα από ότι όσοι μας αντιπαθούν. Μάλιστα, είναι αρκετά πιθανό, ο άνθρωπος ως κοινωνικό ον να ανέπτυξε αυτή την πρακτική για να στέλνει υποσυνείδητα σήματα συμπάθειας. Ίσως γι' αυτό και οι περισσότεροι αναζητούν ένα σύντροφο με χιούμορ. Σύμφωνα με έρευνες σε Ινστιτούτο Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας, ο άντρας χρησιμοποιεί έντονα το χιούμορ για να τραβήξει την προσοχή μιας γυναίκας « Είναι πλέον κοινωνικά αποδεκτό ο άντρας που διαθέτει χιούμορ έχει περισσότερες πιθανότητες να κατακτήσει μια γυναίκα της αρεσκείας του». Η σεξουαλική συμπεριφορά με το χιούμορ μπορεί να συνδεθεί με τον άντρα, αφού ο άντρας είναι αυτός που θεωρείται περισσότερο ως κυνηγός. Είναι λίγες οι φορές που μια γυναίκα θα προσεγγίσει έναν άντρα με σκοπό την σεξουαλική επαφή και όταν συμβεί κάτι τέτοιο ο τρόπος προσέγγισης της γυναίκας δεν θα βασίζεται στον σαρκασμό, σε ειρωνικούς σχολιασμούς ή πολύ απλά στο χιούμορ.

Επιλογικά θα λέγαμε ότι το γέλιο μπορεί να προάγει την Παγκόσμια Ειρήνη. Αν και κάποιος μπορεί να βρουν αυτήν την ιδέα ανέφικτη, μια κατανόηση της επιστήμης των συναισθημάτων και συγκεκριμένα της συναισθηματικής μεταδοτικότητας, μας δείχνει πως κάτι τέτοιο μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Με την γιόγκα γέλιου αυτό μπορεί να επιταχθεί. Πιο συγκεκριμένα η γιόγκα γέλιου προκαλεί στο σώμα μας μια απελευθέρωση ουσιών επικοινωνίας, άμεσα συσχετιζόμενα με αισθήματα ευτυχίας, ζεστασιάς, ανιδιοτελούς αγάπης, δημιουργία δεσμών, ανοχής, συχώρεση, γενναιοδωρίας και συμπόνιας. Εμπνευστής του οράματος αυτού είναι ο Δρ. Κατάριας που άρχισε να το επεξεργάζεται από το 1995. Ήδη έχουν δημιουργηθεί σε όλο τον κόσμο ομάδες γιόγκα γέλιου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13° : ΑΝΕΚΔΟΤΑ



Ο όρος ανέκδοτα δηλώνει συνήθως κάποιο συγγραφικό έργο, το οποίο δεν έχει εκδοθεί ποτέ ή μια ευτράπελη σύντομη ιστορία που ίσως έχει ως στόχο την πρόκληση του γέλιου. Το είδος αυτό είναι πολύ διαδεδομένο στη σημερινή εποχή.

Τα ανέκδοτα συνήθως δημιουργούνται από εύστροφους και οξυδερκείς ανθρώπους και πάντα συμβαδίζουν με την νοοτροπία και τον τρόπο σκέψης του δημιουργού.

Ακόμα, θα πρέπει να επισημανθεί ότι η αίσθηση του χιούμορ που προκαλείται κατά την ανάγνωση των ανεκδότων διαφέρει από λαό σε λαό. Κάτι για παράδειγμα που για τους Άγγλους είναι πολύ αστείο, στους Έλληνες μπορεί να μην κάνει καμία αίσθηση του χιούμορ.

Επίσης τα ανέκδοτα χωρίζονται σε πολλές κατηγορίες όπως τα επίκαιρα ανέκδοτα, τα ανέκδοτα για ξανθιές, τα ποντιακά ανέκδοτα, τα «κουφά» ανέκδοτα κ.α. Έχει αναφερθεί από πολλές ιστοσελίδες πως το πιο «κουφό» ανέκδοτο είναι το εξής:

Λέει το αρσενικό σάντουιτς στο θηλυκό:

- *Θες να κάνουμε έρωτα;*
- *Όχι έχω κέτσαπ, απαντάει αυτό.*

Η ιστορία των ανέκδοτων αρχίζει περίπου τον 4^ο αιώνα πΧ. Τα αρχαία ελληνικά ανέκδοτα ήταν πνευματώδη και διδακτικά και εκφράζουν το αρχαίο ελληνικό πνεύμα στην πιο εύθυμη μορφή του. Τα ανέκδοτα αυτά μπορούμε να τα εντοπίσουμε διασκορπισμένα σε έργα γνωστών αρχαίων φιλοσόφων όπως του Πλάτωνα, στις βιογραφίες του Διογένη, στα αστεία του Ιεροκλή και σε πολλές άλλες πηγές. Μεταξύ των διασωθέντων τα πιο σημαντικά είναι:

Ανέκδοτο 1^ο *Ένας πατέρας ζήτησε από τον Αρίστιππο να διδάξει το γιο του. Ο φιλόσοφος ζήτησε αμοιβή 500 δραχμές. Ο πατέρας θεώρησε υπερβολικό το ποσό.*
- Με τόσα χρήματα, είπε, θα μπορούσα να αγοράσω ένα ζώο.
- Αγόρασε, είπε ο Αρίστιππος, κι έτσι θα έχεις δύο.

Ανέκδοτο 2^ο *Ένας φαλακρός έβριζε τον Διογένη. Ο φιλόσοφος γύρισε και του είπε:*
- Δεν σου αποδίδω τις βρισιές, αλλά θα ήθελα να πω ένα «μπράβο» στις τρίχες σου, επειδή απαλλάχτηκαν από ένα κακορίζικο κεφάλι.

Επιπρόσθετα στη σημερινή εποχή εξαιτίας των ραγδαίων πολιτικών εξελίξεων έχει δημιουργηθεί πληθώρα ανέκδοτων που σατιρίζουν τους πολιτικούς και την οικονομική κατάσταση της χώρας. Ένα από αυτά είναι:

Ανέκδοτο 3^ο *- Πέφτουν από το πύργο του Άιφελ ο Σαμαράς και ο Βενιζέλος, ποιος θα σωθεί;*
- Η ΕΛΛΑΔΑ!

Γενικότερα, όμως κατά τη διάρκεια της εργασίας μας διαπιστώσαμε ότι κατά τη πλειοψηφία τους περιλαμβάνουν βωμολοχίες και είναι ιδιαίτερος αισχρά.

Στις μέρες μας τα ανέκδοτα λειτουργούν ως μέσο διασκέδασης και ψυχαγωγίας. Για παράδειγμα, οι περισσότερες σελίδες του facebook ή άλλων κοινωνικών δικτύων δημοσιοποιούν τα πιο επιτυχημένα αστεία. Παράλληλα, πολλές παρέες φίλων, όταν συγκεντρώνονται, αναζητούν το γέλιο μέσα από τα ανέκδοτα, τα οποία βρίσκουν συνήθως μέσω του διαδικτύου.

Συμπερασματικά, τα ανέκδοτα μπορούν να χαρακτηριστούν ως «αντίδοτο» για τη θλίψη και τη μελαγχολία και έχουν τη δυνατότητα να σε κάνουν να γελάσεις όταν δεν έχεις διάθεση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14^ο : ΣΑΤΙΡΑ



Ως σάτιρα ορίζεται αφενός ένα λογοτεχνικό είδος και αφετέρου ένα περιπαιχτικό πνεύμα που εμφανίζεται σε πολλά λογοτεχνικά είδη ή σε κάθε είδους ανθρώπινης επικοινωνίας. Ενώ ως λογοτεχνική έκφραση υπάρχει από την αρχαιότητα, ως αντικείμενο μελέτης στο χώρο της φιλολογίας έχει ιστορία μόνο λίγων δεκαετιών, και αυτό γιατί ως τις αρχές του αιώνα μας το κέντρο βάρους έπεφτε στην κωμωδία, της οποίας η σάτιρα θεωρούταν μόνο μια πλευρά, και όχι η σημαντικότερη. Συναντάται οπουδήποτε χρησιμοποιείται ένα έξυπνο χιούμορ για να κάνει κριτική σε κάτι παράλογο ή διεφθαρμένο, δηλαδή σε ποιήματα, κηρύγματα, ζωγραφικά έργα και πολιτικές λογομαχίες. Σάτιρα γίνεται μέσω όλων των μέσων μαζικής ενημέρωσης, είτε αυτό είναι η τηλεόραση, είτε ο τύπος, είτε και το θέατρο. Πλέον γίνεται και ηλεκτρονικά, μέσω διαδικτύου. Σκοπός της είναι να υποβαθμίσει την κατάσταση ή την αξιοπρέπεια του «θύματος», το οποίο στοχεύει. Πολύ συχνά περιλαμβάνει παρομοιώσεις ή μεταφορές από τον κόσμο των ζώων, των φυτών ή των ανόργανων όντων. Η στρατηγική των σατιριστών είναι να παραμορφώνουν με πολλούς τρόπους. Για παράδειγμα, ελαχιστοποιούν τις καλές ιδιότητες κάποιου και μεγιστοποιούν τις κακές, απομονώνουν μοναδικές στιγμές ή συμβάντα και τα κάνουν να φαίνονται κανόνας.



ΕΙΚΟΝΑ 2: ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΚΑΙ ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΕΡΠΕΤΑΣ

Μεγάλες πένες της ποίησης, της πεζογραφίας και του θεάτρου, όπως ο Αριστοφάνης, ο Ισπανός Μιγκέλ ντε

Θερβάντες και ο Μολιέρος¹ αφιερώθηκαν αποκλειστικά στη σάτιρα, ενώ σατιρικές εκλάμψεις παρατηρούνται σε έργα επικά ή δραματικά, κυρίως του Ομήρου και του Σαίξπηρ. Πιο συγκεκριμένα, τα πλέον γνωστά αριστοφανικά έργα είναι οι «Ιππείς», μια καυστική κωμωδία που σατιρίζει τους Αθηναίους πολιτικούς και προπάντων το στρατιωτικό ηγέτη των δημοκρατικών, Κλέωνα και οι «Όρνιθες» που πραγματεύονται τις πολιτικές και στρατιωτικές πρακτικές της Αθήνας, περιγράφοντας μια ιδανική κοινωνία. Ο Θερβάντες, αντίστοιχα, έγραψε έργα όπως ο «Δον Κιχώτης» και «Οκτώ κωμωδίες και οκτώ φάρσες» και ο Μολιέρος, μεταξύ άλλων τα «Δον Ζουάν» και «Ο κατά φαντασίαν ασθενής». Στα πλαίσια της ελληνικής επικράτειας, ο Ανδρέας Λασκαράτος υπήρξε αξιόλογος σατιρικός ποιητής και πεζογράφος από την Κεφαλονιά. Αφορίστηκε από την εκκλησία λόγω των σατιρικών βελών του κατά του επίσημου κλήρου. Το πιο γνωστό του έργο είναι «Τα μυστήρια της Κεφαλονιάς». Επίσης ο Κωστής Παλαμάς έχει γράψει μια σειρά ποιημάτων, «Τα σατιρικά γυμνάσματα», που περιέχουν σκληρή σάτιρα και χαρακτηρίζονται ως μερικά από τα πιο εύστοχα σατιρικά ποιήματα της νεοελληνικής γραμματείας.

Στις μέρες μας τα μεγαλύτερα ταλέντα στη σάτιρα θα τα συναντήσει κάποιος στις Ηνωμένες Πολιτείες και πιο συγκεκριμένα σε τηλεοπτικές εκπομπές, όπως το «The daily show». Στην Ελλάδα οι σατιρικές εκπομπές γνωρίζουν μεγάλη επιτυχία και οι παρουσιαστές τους είναι ιδιαίτερα δημοφιλείς και αγαπητοί στο κοινό. Αυτές που αξίζει να αναφερθούν είναι οι «Ράδιο αρβύλα», «Αλ τσαντίρι νιουζ» και «Αμάν» και όσον αφορά τους καλλιτέχνες οι Λάκης Λαζόπουλος, Γιάννης Σερβετάς², Σωτήρης Καλιβάτσης και Τζίμης Πανούσης είναι οι πιο γνωστοί.

Κάποιοι πιστεύουν πως οι σατιρικοί συγγραφείς και καλλιτέχνες είναι επικίνδυνοι για το σύστημα, επειδή υπό το μανδύα της σάτιρας λένε αλήθειες που οι άλλοι δεν τολμούν να πουν, ενώ άλλοι υποστηρίζουν πως αποτελούν το καλύτερο κόλπο του συστήματος για να μην υπάρχουν αντιδράσεις. Οι δεύτεροι δικαιολογούν την άποψή τους στηριζόμενοι στο γεγονός ότι οι καλύτερες σατιρικές τηλεοπτικές εκπομπές και τα μεγαλύτερα ταλέντα του χώρου στοχοποιούν και κατηγορούν πρόσωπα, και κυρίως πολιτικούς, ενώ στην ουσία τους αθρώνουν. Αυτό δημιουργεί την εντύπωση στους πολίτες πως υπάρχει δημοκρατία και δικαιοσύνη, αφού οι άνθρωποι αυτοί εκφράζουν δημόσια την άποψη του λαού και τολμούν να κρίνουν αποκάλυπτα και να πουν όσα εκείνος δεν μπορεί.

Συχνά τίθεται το ερώτημα αν η σάτιρα αποτελεί λογοτεχνικό είδος ή όχι. Εξετάζοντας την ποικίλη βιβλιογραφία γύρω από την έννοια, συμπεραίνουμε με

βεβαιότητα ότι η σάτιρα, ως αυτόνομο είδος αφορά μόνο τη ρωμαϊκή λογοτεχνική πρακτική, ενώ η μεταγενέστερη σάτιρα αποτελεί μορφή λόγου που μπορεί να εκφραστεί μέσα από διάφορα λογοτεχνικά είδη.

Επίσης η σάτιρα αποτελεί συχνά πεδίο παρανοήσεων και συγκρούσεων, καθώς συγχύζεται με συναφείς, αλλά όχι ταυτόσημους όρους, όπως η ειρωνεία, το χιούμορ, η κωμωδία, ο σαρκασμός, η παρωδία κλπ. Ένα επίμαχο σημείο σε σχέση με τη λειτουργία της είναι ο περιορισμός των στοιχείων, τα οποία την συνθέτουν και την προσδιορίζουν. Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν προκύψει αγεφύρωτες διχογνωμίες σχετικά με τον χαρακτηρισμό ενός κειμένου ως σατιρικό. Επίσης η κριτική και η φιλολογία σε σχέση με το ήθος ή τη λειτουργία της είναι οξεία. Το αρνητικό ήθος της σάτιρας έχει αποτελέσει αντικείμενο αντικρουόμενων μελετών, αλλά και κοινόχρηστο όπλο στα έρια των εχθρών της.

Κάποιοι θεωρούν ότι η σάτιρα οφείλει να ασχολείται με θέματα ιδιαίτερος λεπτά και επικίνδυνα, με αποτέλεσμα να μην περιορίζεται θρησκευτικά, κοινωνικά ή πολιτικά. Πιστεύουν πως τα μόνα όρια που μπορεί να έχει είναι αυτά που θέτει αυτός που την ασκεί ή το κοινό που θα την παρακολουθήσει και πως για να είναι αποτελεσματική πρέπει να είναι προσβλητική.

Στον αντίποδα της παραπάνω πεποίθησης, ορισμένοι θεωρούν απαράδεκτο το γεγονός ότι η σάτιρα διακωμωδεί τους πάντες και τα πάντα ατιμώρητη. Το ζήτημα γίνεται επικίνδυνο όταν το θιγόμενο πρόσωπο αντιδρά και απαιτεί ικανοποίηση. Στη χώρα μας έχουμε πολλά παραδείγματα ανθρώπων ή ομάδων, οι οποίοι έχουν καταφύγει στα δικαστήρια, καταγγέλλοντας προσβολή της προσωπικότητας, εξύβριση, δυσφήμιση κ.τ.λ.

Σύμφωνα με άρθρο του ελληνικού Συντάγματος, η ανάπτυξη και η προαγωγή της τέχνης αποτελεί υποχρέωση του κράτους. Η ελευθερία της βασίζεται στην ελευθερία έκφρασης της καλλιτεχνικής συνείδησης και διάδοσης των καλλιτεχνικών ιδεών. Ωστόσο, υπόκειται σε ρητούς περιορισμούς και σε γενικές οριοθετήσεις, δηλαδή περιορίζεται από γενικούς νόμους. Η τιμή των προσώπων οριοθετεί την ελευθερία της τέχνης, δηλαδή απαγορεύεται ο εξευτελισμός και η απαξίωση της πατρίδας ή της θρησκείας των άλλων.

Συμπερασματικά, η σάτιρα οφείλει να θέτει μόνη της τα όριά της και να μην επιτρέπει να της τα υπενθυμίζουν οι θιγόμενοι. Κινδυνεύει με αυτόν τον τρόπο να γελοιοποιηθεί περισσότερο η ίδια από αυτούς που θέλει να διακωμωδήσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15° : ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ



Γελοιογραφία ονομάζεται η αναπαράσταση προσώπων, πράξεων και καταστάσεων κατά τέτοιο τρόπο που να προκαλεί σ' εκείνους που τη βλέπουν γέλια ή αισθήματα σαρκασμού. Αυτό επιτυγχάνεται με τη μεγέθυνση ενός βασικού χαρακτηριστικού, έτσι που να παραμορφώνεται το πρόσωπο, χωρίς φυσικά να εξαφανίζονται τα κύρια χαρακτηριστικά του εικονιζόμενου. Ο θεατής αναγνωρίζει τα πρόσωπα ή την κατάσταση παρά την παραμόρφωση που έχουν υποστεί. Μια γελοιογραφία συνοδεύεται συνήθως από ολιγόλογη λεζάντα. Συχνά μπορεί να δώσει καλλιτεχνική απόλαυση ισχυρότερη και από τα ίδια τα κείμενα. Ως θέματα της λαμβάνονται συνήθως άστοχες ή ανόητες φράσεις, έργα, ή υποσχέσεις κλπ. Η αξία δε της γελοιογραφίας συνάγεται από το λεπτό και συνάμα δριμύ πνεύμα, συνδυαζόμενο με σαφήνεια και απλότητα έτσι ώστε να προκαλείται αυθόρμητα στον παρατηρητή εύθυμη διάθεση ακόμα και όταν αυτή αποσκοπεί στο σαρκασμό ή στην εχθρότητα. Αντίθετα η ψυχρότητα και η ασάφεια έχουν ως συνέπεια την αποτυχία της γελοιογραφίας.



ΕΙΚΟΝΑ 3: ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ

Τα τελευταία χρόνια τα θέματα των γελοιογραφιών αφορούν κατά την πλειονότητά τους την πολιτική³. Οι περισσότερες σατιρίζουν την πολιτική κατάσταση της χώρας, τον τρόπο άσκησης της εξουσίας, τη μη τήρηση των νόμων και

τη φθορά των ηθών. Οι γελοιογράφοι προσπαθούν με κάθε τρόπο να εξυτελίσουν τους πολιτικούς, παρουσιάζοντάς τους ως άτομα με χαμηλή νοημοσύνη.

Η γελοιογραφία ήταν γνωστή από τους αρχαίους χρόνους. Κατά τον Πελοποννησιακό πόλεμο, στις αρχές του 4ου αιώνα π.Χ. στην Αθήνα ζούσε ο ζωγράφος Παύσων που κατά τον Αριστοτέλη παρίστανε τους ανθρώπους, όπως οι κωμικοί ποιητές, πολύ χειρότερους σε μια ρεαλιστική τάση παρωδίας και διακωμώδησης. Άλλος γνωστός γελοιογράφος ήταν ο Αντίφιλος της Αιγύπτου (4ος π.Χ. αιώνας) που λέγεται πως εισήγαγε τη γελοιογραφία ως είδος της ζωγραφικής και του οποίου τα έργα επειδή σατίριζε κάποιον Γρύλλο ονομάστηκαν «Γρύλλοι».

Στα ερυθρόμορφα αγγεία της Μεγάλης Ελλάδος (Νότια Ιταλία) τα καλούμενα «φλυακογραφίες» ήταν παραστάσεις από κωμικά λαϊκά δράματα. Σε αυτά παρωδούνταν μύθοι θεών και Ομηρικών επεισοδίων. Γνωστός εκεί ως γελοιογράφος ήταν και ο ζωγράφος Αστέας.

Η γελοιογραφία ως συστηματική καλλιτεχνική έκφραση είναι δημιούργημα της νεότερης εποχής και ειδικότερα της Αναγέννησης. Ο πρώτος πραγματικός δημιουργός γελοιογραφιών είναι ο μεγάλος αρχιτέκτονας του 17ου αι. Μπερνίνι.



Από τους γελοιογράφους της νεότερης εποχής αξίζει να αναφέρουμε τους παρακάτω:

Μάριος Αγγελόπουλος: Γεννήθηκε στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου τον Αύγουστο του 1909. Έκανε ελεύθερες σπουδές με τον Μομίρ Κορονόβιτς και αργότερα με τον Π. Βυζάντιο καθώς και

σε καλλιτεχνικό ατελιέ στο Λονδίνο και το Παρίσι. Άρχισε την επαγγελματική του σταδιοδρομία ως μόνιμος σκιτσογράφος στη κυριακάτικη έκδοση της εφημερίδας “Ελεύθερο Βήμα”. Στη συνέχεια ασχολήθηκε με τη σκηνοθεσία του θεάτρου όπου και σκηνοθέτησε το «Χαίρε Νύμφη» του Γρ. Ξενόπουλου καθώς και το «Les dessous de la robe» των Βεμπέρ και Ματίς, (στον θίασο Αλίκης – Μουσούρη – Νέζερ – Γαβριηλίδη 1934). Μετά απ’ αυτό άρχισε μια ταχύτατη εξέλιξη συνεργαζόμενος με όλους τους θιάσους της Αθήνας στα κρατικά και ελεύθερα θέατρα της Ελλάδας.

Αρκάς⁴: Έλληνας καλλιτέχνης που ασχολείται με την τέχνη των Κόμικς. Ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '80 δημοσιεύοντας τη σειρά "Ο Κόκορας" στο περιοδικό «Βαβέλ» και στη συνέχεια στο «Παρά Πέντε» και στο «Μικρό Παρά

Πέντε». Το έργο του αποτελείται κυρίως από σειρές με συγκεκριμένο θέμα - πρωταγωνιστές που δημοσιεύονται σε περιοδικά και εφημερίδες και συγκεντρώνονται στη συνέχεια σε άλμπουμ. Από τα έργα του ο "Ισοβίτης" έχει γίνει σειρά με μαριονέτες για την ελληνική τηλεόραση. Δουλειές του έχουν μεταφραστεί σε άλλες γλώσσες (αγγλικά, γαλλικά, γερμανικά, ιταλικά, ισπανικά, πορτογαλικά, πολωνικά, ρουμανικά, σέρβικα και βουλγάρικα). Το πραγματικό του όνομα δεν είναι γνωστό, παρόλο που έχει αναφερθεί το όνομα Αντώνης Ευδαίμων.

Αρχέλαος Αντώναρως: Ήταν από τους σημαντικότερους Έλληνες γελοιογράφους, γνωστός ως Αρχέλαος. Γεννήθηκε στη Θεσσαλονίκη τον Φεβρουάριο του 1921. Έκανε τριετείς σπουδές φιλολογίας στη Φιλοσοφική Σχολή στο Πανεπιστήμιο Αθηνών. Ως φοιτητής πήρε μέρος στην Εθνική Αντίσταση, στη διάρκεια της Κατοχής. Από πολύ νωρίς εκμεταλλεύτηκε το έμφυτο ταλέντο του στη σκιτσογραφία. Άρχισε ν' ασχολείται μ' αυτό το 1936 συνεργαζόμενος αρχικά με την εφημερίδα "Μακεδονία". Στη συνέχεια ερχόμενος στην Αθήνα συνέχισε με εντονότερο ρυθμό συνεργαζόμενος με πολλές εφημερίδες και περιοδικά. **Παύλος Παυλίδης:** Ήταν Έλληνας ζωγράφος σκιτσογράφος και δημοσιογράφος. Γεννήθηκε στον Πειραιά τον Ιούνιο του 1909. Παρακολούθησε νομικά στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και ταυτόχρονα ζωγραφική στην Ανωτάτη Σχολή Καλών Τεχνών, από τις οποίες και αποφοίτησε. Από νεαρή ηλικία είχε αρχίσει να σκισάρει πολιτικά πρόσωπα και να γελοιογραφεί γεγονότα. Έτσι σε ηλικία 22 ετών ήταν συνεργάτης στην εφημερίδα «Πατρίς» του Σίμου, που τότε είχε μεταφερθεί η έδρα της εφημερίδας από τη Ρουμανία στην Αθήνα (1931). Από τότε ο Παύλος Παυλίδης άρχισε να γίνεται πολύ γνωστός ειδικότερα για τη πολιτική και κοινωνική σάτιρα με τις πολιτικές του γελοιογραφίες.

Πέτρος Ζερβός: Είναι Έλληνας δημιουργός κόμικς και διπλωματούχος αρχιτέκτονας μηχανικός του ΕΜΠ. Ξεκίνησε να σκισάρει σαν γελοιογράφος το 1978 στο *Θούριο* και κατόπιν εμφανίστηκε με το πρώτο του κόμικ στη *Βαβέλ* το 1981. Δουλειές του φιλοξενήθηκαν επίσης στον *Σχολιαστή*, το *Convoy*, την εφημερίδα *Πριν*, και το λογοτεχνικό περιοδικό *Φράση*. Στη δεκαετία του '90 σταμάτησε να εκδίδει

δουλειές του και εμφανίστηκε μόνο σε εκθέσεις, δουλεύοντας παράλληλα στη διαφήμιση και το κινούμενο σχέδιο. Από το 2000, οπότε και επέστρεψε στην έντυπη



ΕΙΚΟΝΑ 3: ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΝΝΗ ΚΑΛΑΙΤΖΗ

παρουσία, συνεργάζεται με το ένθετο 9 της Ελευθεροτυπίας με τη σειρά *Δούριος Άνεμος*, ενώ είναι τακτικός συνεργάτης και των περιοδικών *Γαλέρα 4Τροχοί*. Έργα του έχουν εκτεθεί σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Βόλο, Γιάννενα, στην Ιταλία και αλλού. Το Σεπτέμβριο του 2006 πήρε το δεύτερο βραβείο στη διεθνή έκθεση γελοιογραφίας *Quo Vadis Terra* στη Ρόδο.

Γιάννης Καλαϊτζής⁵: Έλληνας σκιτσογράφος, ειδικευόμενος στις πολιτικές γελοιογραφίες, έχοντας μεγαλώσει σε οικογένεια με αριστερές πολιτικές πεποιθήσεις την εποχή της Χούντας, ενώ υπήρξε μέλος της νεολαίας Λαμπράκη.

Έχει εκδώσει σκίτσα του στα έντυπα *Πανσπουδαστική, Δρόμοι της Ειρήνης, Αυγή* και αργότερα στα *Αντί, Ελευθεροτυπία, Ντέφι, Βαβέλ, ΔΗΩ*. Έχει κυκλοφορήσει τα άλμπουμ *Τσιγγάνικη ορχήστρα, Το μαύρο είδωλο της Αφροδίτης, Τυφών, Γιαταλεφτά Νοέμβρη, 2000 στα 4*. Από το 2005 είναι από τους κύριους συντελεστές έκδοσης του περιοδικού *Γαλέρα*. Επίσης το 1976 σχεδίασε τα σκηνικά και τα κοστούμια για την ταινία του Παντελή Βούλγαρη *Happy Day*.

Η δημιουργία γελοιογραφιών είναι μια τέχνη εξαιρετικά διαδεδομένη στις μέρες μας. Το βέβαιο είναι ότι όσο συμβαίνουν εξελίξεις θα εξακολουθεί να υπάρχει και θα έχει μεγάλη απήχηση από το κοινό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16° : ΚΩΜΩΔΙΑ



Με τον όρο κωμωδία χαρακτηρίζεται κάθε έργο που στοχεύει στη διασκέδαση μέσω ενός χιουμοριστικού θέματος. Η ακαδημαϊκή της έννοια επηρεασμένη από το αρχαίο θέατρο είναι συχνά διαφορετική και συνδεδεμένη με την σατιρική κωμωδία ενός πολιτικού θέματος. Ο ρόλος της είναι περιορισμένος ως όργανο διασκέδασης και εκτόνωσης του άγχους.

Η ιστορία της κωμωδίας χρονολογείται από τον 6^ο αιώνα π.Χ. και είναι άμεσα συνδεδεμένη στην Αττική με το θεό Διόνυσο. Κατά τη διάρκεια των λατρειών προς τιμή του θεού οι κωμαστές, δηλαδή μια ομάδα αστείων και χαρούμενων χορευτών, παρουσιάζονται μεταμφιεσμένοι σε διάφορα ζώα. Από τα αυτοσχέδια τραγούδια των χορευτών, τους άσεμνους χορούς, με την περιφορά του φαλλού, τα γλευστικά πειράγματα και τις βωμολοχίες, σχηματίζεται σιγά σιγά η αρχαία κωμωδία.



ΕΙΚΟΝΑ 6: ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΗΣ

Οι ερευνητές έχουν χωρίσει την κωμωδία σε τρεις συμβατικές χρονολογικές περιόδους, δηλαδή την Αρχαία κωμωδία (486 πχ – 400πχ), τη Μέση κωμωδία (400 πχ – 320 πχ) και τη Νέα κωμωδία (312 πχ - 120 πχ). Πιο αναλυτικά, η Αρχαία κωμωδία πραγματευόταν την πολιτική επικαιρότητα και περιλάμβανε βίαιη σάτιρα με βωμολοχίες. Κυριαρχούσε το φανταστικό στοιχείο που εκφραζόταν με το χορό, ο οποίος παρίστανε συχνά ζώα, όπως βατράχους, όρνιθες και σφίγγες. Γνωρίζουμε περίπου 45 ονόματα κωμικών ποιητών αυτής της περιόδου. Σημαντικότεροι είναι οι Αριστοφάνης, Κρατίνος, Εύπολις, Πλάτων, Φερεκράτης. Πλήρη κείμενα έχουν σωθεί

μόνο του Αριστοφάνη, έντεκα στο σύνολό τους. Αξίζει να αναφερθούμε στα σημαντικότερα έργα του Αριστοφάνη⁶, όπως «Νεφέλαι», που αποτέλεσαν πρότυπο για διάφορους Ευρωπαίους συγγραφείς της κλασικής και της ρομαντικής ποίησης, «Σφίγγες», με το οποίο ο ποιητής σατιρίζει το δικαστικό σύστημα της Αθήνας, «Όρνιθες», που θεωρείται το πλέον πετυχημένο έργο του Αριστοφάνη, «Λυσιστράτη» και «Εκκλησιάζοντες». Όσον αφορά τη Μέση κωμωδία, γίνεται γνωστή μόνο από τα σωζόμενα αποσπάσματα και από αγιογραφίες. Η θεματολογία της βασιζόταν στο μύθο αλλά και στην απεικόνιση σκηνών και τύπων της καθημερινής ζωής: κοινωνικές τάξεις, επαγγελματίες, ελληνικής ή βαρβαρικής καταγωγής, πρόσωπα της αγοράς (μάγειροι, παράσιτοι κα), καθώς και εταιρίες. Οι φανερές αισχρολογίες και οι άσεμνες χειρονομίες εγκαταλείφθηκαν και πλέον η σεξουαλική δραστηριότητα επικράτησε. Η σκηνογραφία των έργων αναπαριστούσε κυρίως το εσωτερικό ενός σπιτιού και ο χορός είχε περιορισμένη συμμετοχή. Έχουν σωθεί 50 ονόματα ποιητών της Μέσης κωμωδίας. Σημαντικότεροι είναι τρεις: Αντιφάνης, Αναξανδρίδης, Άλεξις. Τέλος η Νέα κωμωδία είχε ως κύριο θέμα τη καθημερινή ζωή και ως βασικό πυρήνα την οικογένεια. Η δράση βασιζόταν σε συγγενικές σχέσεις και ενδοοικογενειακά θέματα. Ενεήντα ονόματα ποιητών είναι γνωστά. Κυριότερος εκπρόσωπος είναι ο Μένανδρος, του οποίου έχει σωθεί ένα πλήρες κείμενο, «Ο Δύσκολος», και ένα κομμάτι από άλλα έργα του. Επίσης, ο Φιλιππίδης και ο Απολλόδωρος είχαν σημαντικό έργο.

Μια άλλη κατηγοριοποίηση της κωμωδίας κατά την αρχαιότητα, αφορά τη μορφή της. Προδρομικές μορφές της κωμωδίας είναι η μεγαρική φάρσα, δηλαδή μια σύντομη πειρακτική κωμωδία, με σκοπούς πολιτικούς, που επιτίθεται κατευθείαν και με οξύτητα εναντίον εκείνων που έχουν αξιώματα. Εκπρόσωπος είναι ο Σουσαρίων από τα Μέγαρα, ο οποίος έγραψε πρώτος κωμωδίες και εισήγαγε το είδος στην Αττική. Επίσης υπάρχει η σικελική κωμωδία που διακωμωδεί κυρίως πολιτικά πρόσωπα. Κυριότερος εκπρόσωπος είναι ο Επίχαρμος ο Συρακούσιος, ο οποίος έγραψε λαϊκές κωμωδίες, αντλώντας τα θέματά του από τη καθημερινή ζωή, καθώς και παρωδίες μύθων σχετικές με θεούς ή ήρωες. Από τις 50 κωμωδίες του έχουν διασωθεί ελάχιστα μόνο αποσπάσματα και αποφθέγματα. Τέλος, ο μίμος που αποτελεί λαϊκό λογοτεχνικό είδος και διασκεδαστική απομίμηση σκηνών καθημερινής ζωής. Εμφανίζεται στις Συρακούσες, με εκπρόσωπο το Σώφρονα, σύγχρονο του Ευριπίδη, ο οποίος έγραψε μίμους σε πεζό λόγο και σε ελεύθερο στίχο. Δεν έχει διασωθεί τίποτε.

Στις μέρες μας η κωμωδία παρουσιάζεται σε πολλές μορφές, όπως την θεατρική από το αρχαίο θέατρο, την τηλεοπτική και την όρθια κωμωδία (stand up comedy). Τα είδη και οι μέθοδοι της κωμωδίας είναι πολλά και πολλές φορές συνυπάρχουν σε ανάμικτο τρόπο. Κάποια σημαντικά είδη είναι **η σάτιρα**, που επιχειρεί την κοροϊδία κάποιας έννοιας ή προσώπου και γίνεται μέσω διαφόρων μεθόδων όπως είναι η παρωδία, η υπερβολή, η αναλογία και η ειρωνεία, **η μαύρη κωμωδία ή μαύρο χιούμορ**, η οποία ασχολείται με θέματα όπως ο θάνατος και η αρρώστια, με τη χρήση κωμικών στοιχείων, **η όρθια κωμωδία**, στην οποία ο κωμικός μιλάει άμεσα με το κοινό, **η μπλε κωμωδία**, η οποία ασχολείται με θέματα όπως η σεξουαλική πράξη, η ομοφυλοφιλία και συνήθως με τη χρήση υβριστικών εκφράσεων, **η κωμωδία χαρακτήρων**, στην οποία ο καλλιτέχνης αναπαριστά κάποιο πρόσωπο δικής του επινόησης ή άλλο άγνωστο πρόσωπο, **η αυτοσχέδια κωμωδία**, στην οποία ο κωμωδός μπορεί να αυτοσχεδιάζει, **η κινητική κωμωδία**, στην οποία ο κωμωδός έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσει κινήσεις του σώματος για τη δημιουργία της διασκέδασης, **η σουρεαλιστική κωμωδία**, η οποία ασχολείται με παράξενα περιστατικά, με σκοπό να προκαλέσουν την έκπληξη του θεατή.

Το επάγγελμα του ηθοποιού και ιδιαίτερα του κωμικού, προϋποθέτει ταλέντο και ιδιαίτερα προσόντα. Πρέπει να έχει αίσθηση του χιούμορ, δηλαδή να χρησιμοποιεί τους κατάλληλους μορφασμούς και πετυχημένες ατάκες, να μην ντρέπεται να «τσαλακωθεί» δημοσίως, να διαθέτει την κατάλληλη κατάρτιση από καταξιωμένους καλλιτέχνες και σε περίπτωση αλληλεπίδρασης με το κοινό (interactive παραστάσεις) να γνωρίζει τα όριά του, ώστε να μην προσβάλλει και να μην εκνευρίζει τους θεατές.

Στην Ελληνική τηλεόραση οι κωμωδίες είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες. Οι δέκα πιο αγαπημένες μεταξύ του τηλεοπτικού κοινού είναι οι «Απαράδεκτοι», «Στο παρά πέντε», «Εγκλήματα», «Οι μεν και οι δεν», «Ντόλτσε βίτα», «Κων/νου και Ελένης», «Δύο ξένοι», «Και οι παντρεμένοι έχουν ψυχή», «Πενήντα- Πενήντα» και «Της Ελλάδος τα παιδιά». Σε διεθνές επίπεδο σύμφωνα με έρευνες μεταξύ των εκατό



EIKONA 7: CHARLIE CHAPLIN

καλύτερων κωμωδιών ανήκουν οι «Love and Death», «City Lights», «Annie Hall», «It Happened One Night», «A Christmas Story», «Young Frankenstein» και «Safety Last».

Αντίστοιχα μεταξύ των δημοφιλέστερων κωμικών ηθοποιών διακρίνονται οι Eddie Murphi, Ben Stiller, Buster Keaton, John Belushi, Louis de funes, Adam Sandler, Charlie Chaplin⁷, και πολλοί άλλοι. Στην Ελλάδα αξίζει να σημειώσουμε τους Θ. Βέγγος, Κ. Βουτσάς, Ρ. Βλαχοπούλου, Π. Φιλιππίδης και Γ. Μπέζος.

Πολλοί σπουδαίοι άνθρωποι έχουν μιλήσει για τη κωμωδία. Κλείνοντας αξίζει να αναφερθούμε στον ορισμό που έχει δώσει για αυτήν ο Αριστοτέλης στην «Ποιητική» του:

Η κωμωδία είναι, όπως είπαμε μίμηση των πιο ανάξιων ανθρώπων, όχι όμως σε όλα τους τα ελαττώματα, αλλά μόνο σ' ένα, στο κωμικό, το κωμικό είναι ένα μέρος του άσχημου. Το κωμικό, δηλαδή, είναι ένα λάθος και μια ασχήμια, ανώδυνη και αβλαβής, όπως π.χ. το κωμικό προσωπείο είναι άσχημο και παραμορφωμένο, χωρίς να προκαλεί πόνο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17° : ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



Η λογοτεχνία αξιοποιεί το χιουμοριστικό στοιχείο είτε σε ολόκληρα λογοτεχνικά είδη, όπως είναι η κωμωδία, η σάτιρα, η παρωδία, το ευθυμογράφημα, είτε ως στοιχείο το οποίο μπορεί να ενυπάρχει σε οποιοδήποτε λογοτεχνικό έργο. Όσον αφορά το ευθυμογράφημα, πρόκειται για ένα χιουμοριστικό γραπτό, άλλοτε απλό, έξυπνο, ευχάριστο, χωρίς ιδιαίτερες αξιώσεις περιεχομένου και ύφους και άλλοτε με αληθινή λογοτεχνική αξία. Η ευθυμογραφία πήρε μια ιδιαίτερη μορφή στην Αγγλία, τον «χιουμορισμό». Παρουσιάζεται σε εφημερίδες και σε περιοδικά και είναι συνήθως μικρής έκτασης. Πραγματεύεται, σχολιάζει και σαρκάζει την επικαιρότητα, γι' αυτό και πολλές φορές τη συγχέουν με το χρονογράφημα, το οποίο ασχολείται με επίκαιρα θέματα και εντάσσεται συχνά στο χώρο της λογοτεχνίας. Αντίστοιχα στην παρωδία μια μορφή ή ένα έργο τέχνης προβάλλεται μιμητικά με σκοπό την γελοιοποίηση του.

Η «κωμική» λογοτεχνία (σάτιρα, παρωδία, ειρωνεία), και μάλιστα η πολιτική δεν έχει και ιδιαίτερα μεγάλη παράδοση στα ελληνικά πεζογραφικά πράγματα, σε αντίθεση με την υπόλοιπη Ευρώπη, και κυρίως την Βρετανία και τη Γαλλία, αλλά και την Αμερική, όπου είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι απαραίτητο στοιχείο της κωμικής λογοτεχνίας είναι ο συγγραφέας να μπορεί να παράγει το γέλιο, κάτι που σηματοδοτεί το ταλέντο του. Η διαχείριση του γέλιου λοιπόν είναι κάτι εξαιρετικά δύσκολο, καθώς για τη συγγραφή ενός κωμικού έργου δεν αρκεί να διαθέτεις πηγαίο χιούμορ αλλά και να μπορείς να το εντάξεις κατάλληλα σε ένα κείμενο. Πόσο μάλιστα όταν καλείσαι να το κάνεις στην πεζογραφία, πράγμα δύσκολο καθώς όταν πηγαίνει το μυαλό μας στο κωμικό στοιχείο καταλήγουμε συνειρμικά σε ταινίες και θεατρικές παραστάσεις. Το κωμικό στοιχείο στη λογοτεχνία εκφράζεται συνήθως με

διφορούμενα νοήματα, λογοπαίγνια, παρηγήσεις, δηλαδή συχνότερη χρήση ορισμένων γραμμάτων με σκοπό της ηχιτικής ενδυνάμωσης του αποτελέσματος, και επαναλήψεις.



ΕΙΚΟΝΑ 8: ΕΙΤΕΝΙΟΣ ΤΡΙΒΙΖΑΣ

Τα πλέον γνωστά βιβλία που θέτουν ως προϋπόθεση στο αναγνωστικό κοινό το γέλιο είναι αυτά που απευθύνονται στα παιδιά. Στόχος τους είναι να γίνονται κατανοητά και να αποφεύγουν τα περίπλοκα νοήματα αλλά και το χιούμορ που απαιτεί υψηλό δείκτη ευφυΐας και ωριμότητα για την κατανόησή του. Τα βιβλία αυτά είναι πολύ σημαντικά για την ανάπλαση και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών καθώς τα βοηθούν να αντιληφθούν καλύτερα τον κόσμο και να οξύνουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Σπουδαίοι συγγραφείς κωμικών βιβλίων για παιδιά είναι ο Ιταλός Τζιάνι Ροντάρι και στα πλαίσια του ελλαδικού χώρου αξιοσημείωτο είναι το έργο του Ευγένιου Τριβιζά⁸, με περίπου εκατόν πενήντα βιβλία στο δυναμικό του.

Σύμφωνα με έρευνες, κάποια από τα πιο γνωστά κωμικά έργα πεζογραφίας είναι τα «Φτάσαμε στο τέλος» του Τζόσουα Φέρις που πραγματεύεται καθημερινές ιστορίες μεταξύ συναδέλφων με έναν άκρως ξεκαρδιστικό τρόπο, «Catch-22» του Τζόζεφ Χέλερ, όπου η παράνοια του πολέμου περιγράφεται με αστείο τρόπο, «Έναν άντρα για τη μαμά» της Κριστίνε Νεστλίγκερ που περιγράφει την προσπάθεια μιας έφηβης να επανασυνδέσει τους γονείς της μετά το διαζύγιό τους, «Παθολόγιο λέξεων» του Λύο Καλοβυρνάς, το οποίο μπορεί να χαρακτηριστεί ως λεξικό καινούργιων, αυτοσχέδιων και εξαιρετικά εύστοχων λέξεων, « Το χρώμα της μαγείας» του Τέρι Πράτσετ, «Three men in a boat» του Jerome K. Jerome, «High fidelity» του Νικ Χόρνμπι, «Μικρή ιστορία περί των πάντων» του Μπιλ Μπράισον , ένα βιβλίο που περιγράφει τις πιο σπουδαίες ανακαλύψεις χιουμοριστικά, «Χαστουκόψαρα» του Λένου Χρηστίδη και διάφορα άλλα.



ΕΙΚΟΝΑ 9: ΙΤΑΛΙΟ ΚΑΛΒΙΝΟ

Αντίστοιχα οι διασημότεροι λογογράφοι που ασχολήθηκαν με αυτό το είδος είναι μεταξύ άλλων ο βραβευμένος με Nobel λογοτεχνίας Ντάριο Φο, ο άγγλος Χάουαρντ Τζεικομπσον και ο Ιταλός Καλβίνο⁹. Επίσης κωμικά στοιχεία μπορούμε να εντοπίσουμε σε έργα του Ουίλιαμ Σαίξπηρ.

Στις μέρες μας έχουν γραφτεί πολλά βιβλία που πραγματεύονται το γέλιο. Αξίζει να αναφερθούμε σε κάποια από αυτά, όπως «Το

βιβλίο του γέλιου και της λήθης» του Kundera Milan, «Το όνομα του ρόδου» του Ουμπέρτο Έκο, «Ξεχασμένο γέλιο» της Μάρσια Γουίλλετ, «Το ανατρεπτικό γέλιο» του Κώστα Πετράκη, « Εκατό μέτρα κάτω από το γέλιο» του Αστέρη Αστεριάδη και άλλα πολλά.

Εξίσου γνωστά είναι ποιήματα, όπως «Το γέλιο σου» του Πάμπλο Νερούδα, με πιο χαρακτηριστικούς στίχους τους εξής:

Πάρε μου το ψωμί, αν θέλεις,

Πάρε μου τον αέρα, αλλά

Μη μου παίρνεις το γέλιο σου!

και «Δάκρυα» του Λαπαθιώτη που, παρά τον τίτλο του υμνεί το γέλιο και τον έρωτα:

Γέλα! Το φως σου φτάνει

ως τη σκοτεινία μου!

Συμπερασματικά, η λογοτεχνία του κωμικού, με οποιοδήποτε τρόπο και αν εκφράζεται έχει τη δυναμική της ανατροπής και αναδεικνύει μιαν άλλη όψη των πραγμάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18° : ΛΑΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ



Όλοι οι λαοί με ιστορία έχουν να παρουσιάσουν και δημιουργήματα λαϊκής παράδοσης. Η ελληνική παράδοση είναι ιδιαίτερα σημαντική και παρουσιάζει δείγματα σε πολλούς τομείς. Αντλεί τα θέματά της από την καθημερινή ζωή των ανθρώπων, τα ήθη και τα έθιμά τους, τη θρησκευτική ζωή και το φυσικό περιβάλλον. Εκφράζεται μέσω μαζικών εκδηλώσεων κατά τη διάρκεια γιορτινών ή καθημερινών περιόδων του χρόνου και στοχεύει στη διασκέδαση και στη ψυχαγωγία μικρών και μεγάλων. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το γέλιο. Οι σημαντικότερες εκφράσεις του γέλιου μέσω της λαϊκής παράδοσης είναι οι παρακάτω:

Καραγκιόζης

Ο Καραγκιόζης είναι κεντρικός χαρακτήρας του παραδοσιακού ελληνικού και τουρκικού Θεάτρου Σκιών, το οποίο σε πολλές περιπτώσεις αποκαλείται με το όνομα του πρωταγωνιστή του. Στα τούρκικα ονομάζεται *Karagöz* που σημαίνει μαυρομάτης. Διαφορετικοί θρύλοι έχουν διαμορφωθεί σχετικά με την καταγωγή του Καραγκιόζη. Παραδοσιακά πιστεύεται ότι δημιουργός του ήταν ο Σεΐχ Κιουστερί, που καταγόταν από την Προύσα και πέθανε εκεί το 1366. Σύμφωνα με το θρύλο, ο Χατζηαβάτης και ο Καραγκιόζης συμμετείχαν στην κατασκευή ενός τζαμιού για τον σουλτάνο Ορχάν, ο πρώτος ως επιστάτης και ο δεύτερος ως εργάτης. Οι διάλογοι των δύο ανδρών ήταν

τόσο διασκεδαστικοί ώστε οι υπόλοιποι εργάτες σταματούσαν την εργασία τους και τους παρακολουθούσαν. Όταν ο σουλτάνος πληροφορήθηκε την καθυστέρηση των εργασιών, διέταξε το θάνατο του Καραγκιόζη και του Χατζηαβάτη. Αργότερα μετάνιωσε για την πράξη του και ο Σείχ Κιουστερί δημιούργησε τις φιγούρες των δύο ηρώων με σκοπό να παρηγορήσει τον σουλτάνο. Σήμερα στην Προύσα υπάρχει ένα μνημείο (τάφος) του Καραγκιόζη και του Χατζηαβάτη. Η παλαιότερη μαρτυρία για παράσταση Καραγκιόζη στον ελλαδικό χώρο χρονολογείται το 1809 και την τοποθετεί στην περιοχή των Ιωαννίνων. Αφορά παράσταση στην τουρκική γλώσσα, όπως περιγράφεται από τον ξένο περιηγητή Χόμπχαους, την οποία παρακολούθησε και ο λόρδος Βύρων. Οι πρώτοι Καραγκιοζοπαίχτες στα Ιωάννινα ήταν Αθίγγανοι και Εβραίοι. Το θεατρικό θέαμα διαδόθηκε και άρχισε έκτοτε να παίζεται στην ελληνική γλώσσα, διατηρώντας τα ίδια τεχνικά χαρακτηριστικά, διαμορφώνοντας όμως παράλληλα ξεχωριστό περιεχόμενο, αντλημένο από την ελληνική παράδοση. Στην Ελλάδα ο Καραγκιόζης, ως λαϊκός ήρωας, εκπροσωπεί το φτωχό, εξαθλιωμένο, πονηρό Έλληνα, στο περιβάλλον της Τουρκοκρατίας. Το ενδιαφέρον για τον Καραγκιόζη παραμένει αμείωτο εδώ και αιώνες. Γεγονός είναι ότι ακόμα και σήμερα μικροί και μεγάλοι συρρέουν σε παραστάσεις του κωμικού ήρωα του θεάτρου σκιών και γελάνε με την ψυχή τους.

Πρωταπριλιά

Το πρωταπριλιάτικο ψέμα ξεκίνησε αρχικά από την Γαλλία, στην οποία για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα η πρώτη του Απρίλη είχε καθιερωθεί ως πρωτοχρονιά. Έτσι ενώ όλη η άλλη Ευρώπη την πρωτοχρονιά την γιόρταζε την 1 Ιανουαρίου, οι Γάλλοι, ήταν οι μοναδικοί που ξεχώριζαν, και την γιόρταζαν την 1 Απρίλη. Όταν το 1564 ο βασιλιάς Κάρολος θα αποφάσιζε να το αλλάξει, καθιερώνοντας ως πρώτη του έτους την 1 Ιανουαρίου, συνάντησε έντονες αντιδράσεις από ορισμένους ένθερμους οπαδούς του εθίμου, οι οποίοι επέμεναν σε πείσμα όλων των άλλων να γιορτάζουν σαν πρωτοχρονιά την Πρωταπριλιά. Οι άλλοι που δέχτηκαν την αλλαγή πείραζαν τους παραδοσιακούς με πρωτοχρονιάτικα δώρα και περιπαιχτικά ψέματα. Για κάποιους πάλι, οι πρωταπριλιάτικες φάρσες οφείλουν την ύπαρξή τους στη γιορτή της «Κοροϊδίας και του Ξεγελάσματος» της ρωμαϊκής Θεάς «Βένους Απρίλις», δηλαδή της Απριλίου Αφροδίτης, που έδινε το έναυσμα για απελευθέρωση του πνεύματος ταυτόχρονα με την οργιώδη απελευθέρωση της φύσης.

Στην Ελλάδα διαφοροποιήθηκε το έθιμο και πήρε την γνωστή ελληνική χροιά. Η βασική ιδέα βέβαια παρέμεινε ίδια. Λέμε αθώα ψέματα με σκοπό να ξεγελάσουμε το «θύμα» μας. Σε κάποιες περιοχές της πατρίδας μας, θεωρούν ότι όποιος καταφέρει να ξεγελάσει τον άλλο, θα έχει την τύχη με το μέρος του όλη την υπόλοιπη χρονιά. Σε κάποιες άλλες πιστεύουν ότι ο «θύτης» θα έχει καλή σοδειά στις καλλιέργειες του. Όσο για το «θύμα», πιστεύεται ότι, σε αντίθεση με τον «θύτη», θα έχει γρουσουζιά τον υπόλοιπο χρόνο και πιθανότατα αν είναι παντρεμένος θα χήρεψει γρήγορα.

Απόκριες

Απόκριες ονομάζονται οι τρεις εβδομάδες πριν από τη Μεγάλη Σαρακοστή. Ονομάστηκε έτσι, επειδή τη περίοδο αυτή, συνηθίζεται να μην τρώνε κρέας οι Χριστιανοί, δηλαδή «να απέχουν από κρέας». Τις μέρες αυτές γίνεται το έθιμο του γλεντιού, της ψυχαγωγίας και του «μασκαρέματος», της μεταμφίεσης, που έχει παραμείνει από παλιές γιορτές της ρωμαϊκής εποχής και από τις αρχαιότερες «Διονυσιακές γιορτές» των Ελλήνων, όπου οι άνθρωποι μεταμφιέζονταν, χόρευαν, τραγουδούσαν πίνοντας κρασί και το κέφι έφτανε στο κατακόρυφο προς τιμή του Διόνυσου. Παλιότερα το καρναβάλι γινόταν παντού στην Ελλάδα με ομάδες καρναβαλιστών, χορούς, γλέντια, σάτιρα και διάφορα ιδιαίτερα έθιμα σε κάθε μέρος. Ήταν ευκαιρία για ξεφάντωμα, κρασί και πολλά πειράγματα. Μεγαλύτερα κέντρα τέτοιου ξεφαντώματος ήταν, όπως και σήμερα, η Πάτρα με το περιβόητο Πατρινό Καρναβάλι, που έχει τις ρίζες του στις αρχές του 19ου αιώνα, η Ξάνθη με το ξακουστό πλέον Ξανθιώτικο Καρναβάλι, που γίνεται πόλος έλξης αφού έχει το μεγαλύτερο καρναβάλι των Βαλκανίων με πολλά λαογραφικά στοιχεία, η Πλάκα των Αθηνών, και η Θήβα με τον περίφημο «βλάχικο γάμο» της. Στη Θήβα γίνεται και σήμερα ο «βλάχικος γάμος» που αρχίζει από την Τσικνοπέμπτη και αποτελείται από το προξενιό, το γάμο δυο νέων και τελειώνει με την πορεία των προικιών της νύφης και το γλέντι των συμπεθέρων. Όλες αυτές οι διαδικασίες είναι γεμάτες από σατυρική αθυροστομία, κέφι, γλέντι και χορό. Στην Πάτρα γίνεται το μεγαλύτερο καρναβάλι της Ελλάδας με διάρκεια δύο μηνών και τη τελευταία Κυριακή της αποκριάς γίνεται παρέλαση αρμάτων με επικεφαλής το ομοίωμα του θεού της αποκριάς του «Καρνάβαλου» και ακολουθία διάφορων άλλων έξυπνων μασκαρεμάτων, με τη συμμετοχή 40.000 καρναβαλιστών, και πλήθους επισκεπτών ενώ το κέφι βρίσκεται στο απόγειό του. Στην Κοζάνη γίνεται το έθιμο του φανού, κατά το οποίο φωτιές και

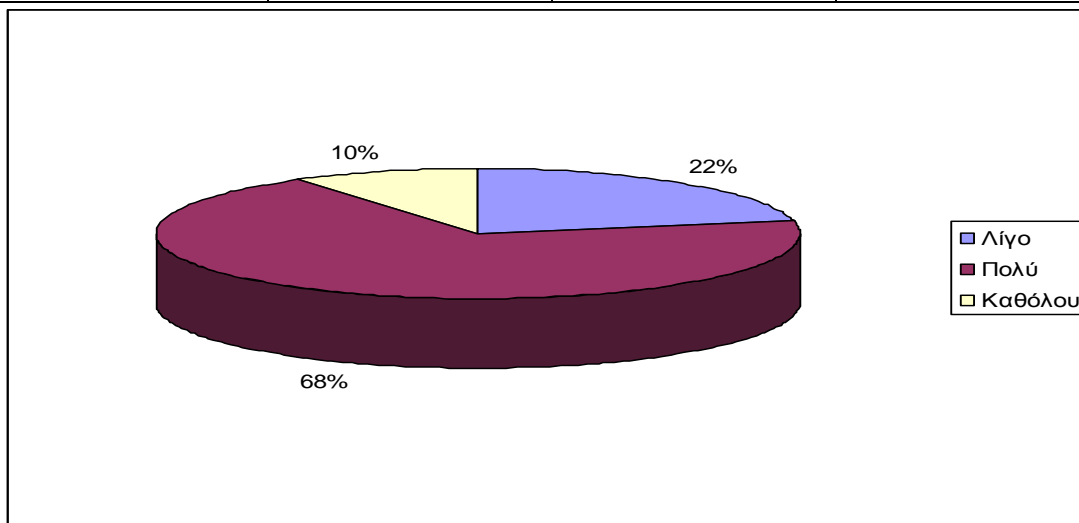
υπαίθρια γλέντια στήνονται σε διάφορες γειτονιές της πόλης. Το έθιμο έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα και πιθανότατα έχει σχέση με τελετές φυλετικής μύησης όπως η τελετή ενηλικίωσης κατά την οποία ο νέος, ντυμένος με γυναικεία ρούχα και οδηγούμενος από ανύπανδρους άντρες της φυλής, θα μνηθεί με τη σειρά του στα μυστικά της, θα αποβάλλει τη γυναικεία ενδυμασία και θα μεταμορφωθεί σε άνδρα. Στην Πλάκα, καθώς και σ' όλα γενικά μέρη, γυρνούν στους δρόμους οι άνθρωποι μεταμφιεσμένοι, μικροί και μεγάλοι, μπαίνουν στα κέντρα, πίνουν, χορεύουν, πειράζονται και γλεντούν.

Ολοκληρώνοντας, όλοι οι λαοί και ιδιαίτερα ο ελληνικός προσπαθεί να εντάξει με κάθε τρόπο το γέλιο, τη διασκέδαση και την ψυχαγωγία στην ιστορία, στα ήθη και τα έθιμά του. Δεν είναι τυχαίο πως οι Έλληνες θεωρούνται ως ο κατ' εξοχήν εύθυμος, γελαστός και χαρούμενος λαός.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4) Προτιμάτε να κάνετε παρέα με άτομα που γελάνε;

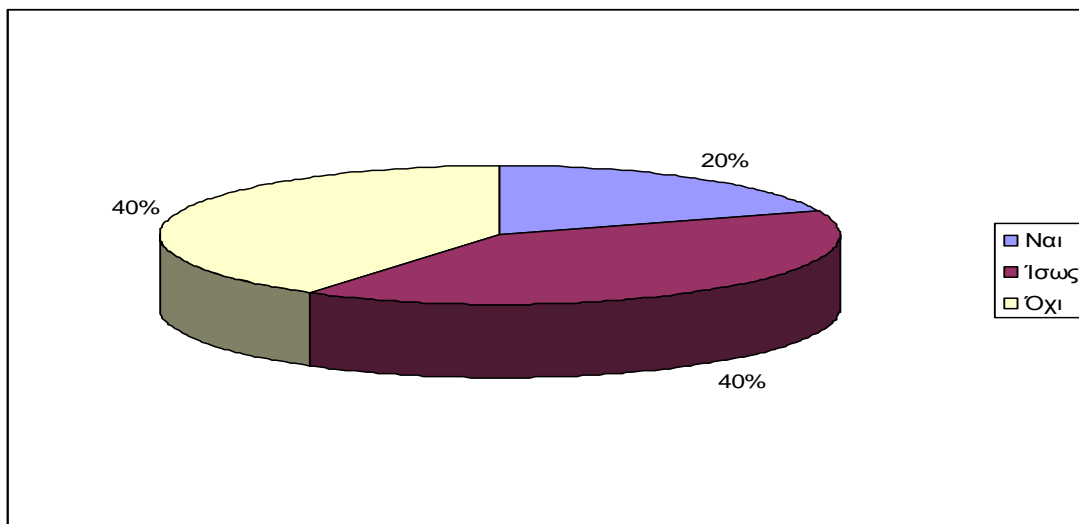
	Λίγο	Πολύ	Καθόλου
Άτομα	7	22	3
Ποσοστά %	22%	68%	10 %



Σχεδιάγραμμα 1.1

5) Το γέλιο δίνει λύση στα προβλήματά σας;

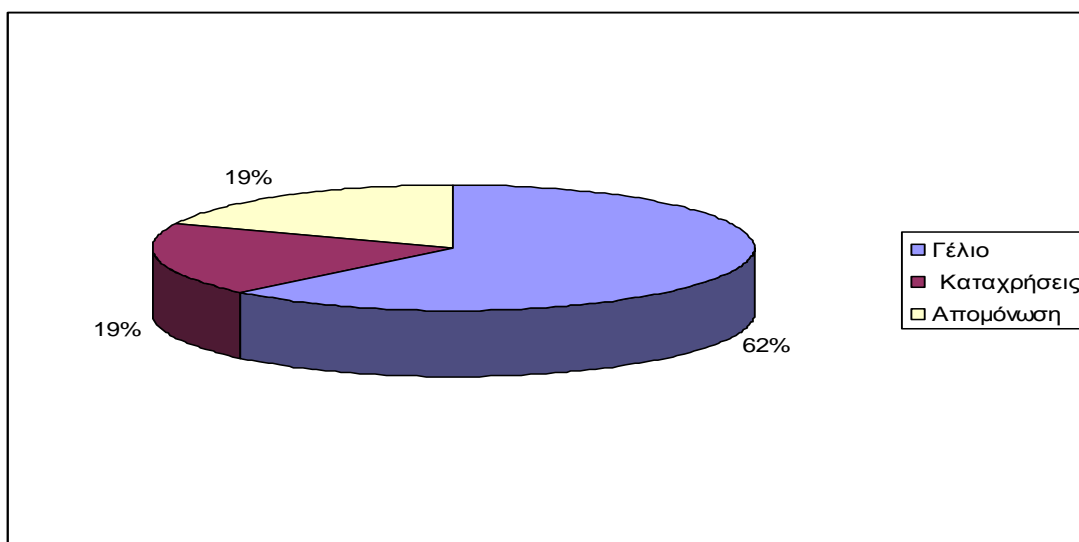
	Ναι	Ίσως	Όχι
Άτομα	7	14	11
Ποσοστά %	20%	40%	40%



Σχεδιάγραμμα 1.2

6) Σε μια δύσκολη περίοδο της ζωής ποια είναι η διέξοδος που βρίσκετε;

	Γέλιο	Καταχρήσεις	Απομόνωση
Άτομα	20	6	6
Ποσοστά %	62%	19%	19%

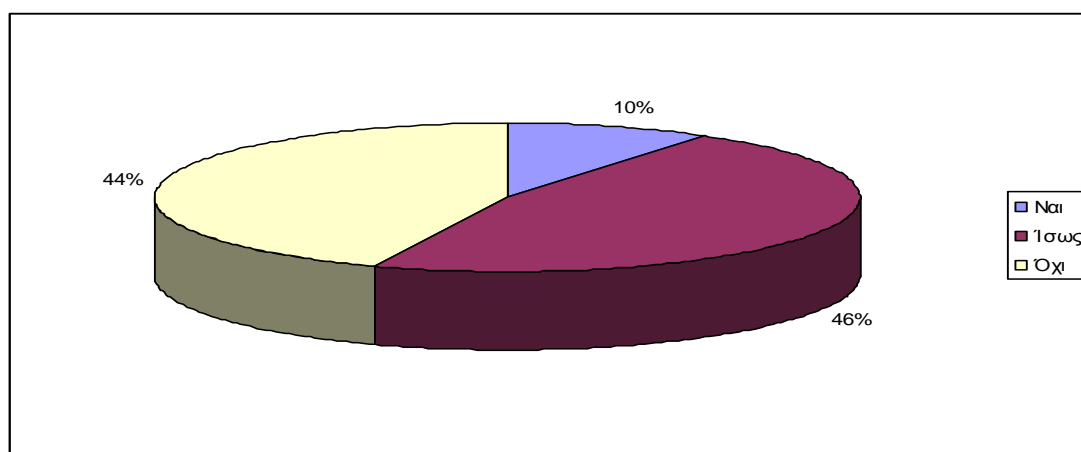


Σχεδιάγραμμα 1.3

7) Αν βρισκόσασταν σε διέξοδο θα καταφεύγατε στη μέθοδο της

γελιοθεραπείας;

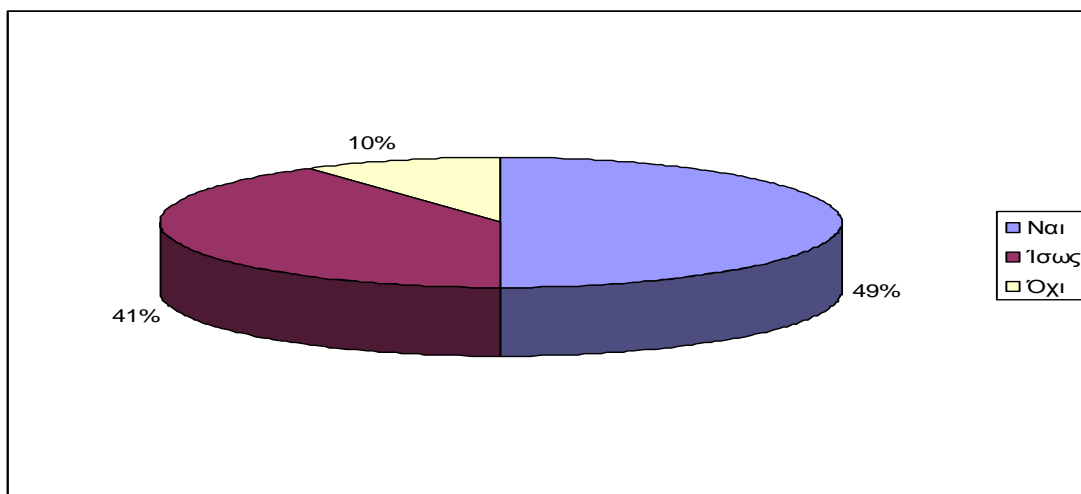
	Ναι	Ίσως	Όχι
Άτομα	3	15	14
Ποσοστά %	10%	46%	44%



Σχεδιάγραμμα 1.4

8) Πιστεύεται ότι το γέλιο μπορεί να μεταβάλλει σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία ενός ατόμου;

	Ναι	Ίσως	Όχι
Άτομα	16	13	3
Ποσοστά %	49%	41%	10%



Σχεδιάγραμμα 1.5

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Συμπεραίνοντας με όλα τα παραπάνω το γέλιο είναι πολύτιμο για κάθε άνθρωπο διότι μπορεί να τον ωφελήσει στην υγεία του και στην γρήγορη ανάρρωσή του από κάποια σωματική ή ψυχική ασθένεια. Η ψυχολογία είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες στην ζωή των ανθρώπων καθώς η ψυχική ευφορία κάνει το άτομο πιο ενεργό με αποτέλεσμα να μπορεί να αποδώσει σε οποιαδήποτε πρόκληση. Επίσης, ωφελεί σε μεγάλο βαθμό στις κοινωνικές σχέσεις καθώς τα άτομα διαμορφώνοντας την προσωπικότητά τους μέσω του γέλιου μπορούν συνεπώς να γίνουν πιο δημοφιλείς αποκτώντας πολλούς φίλους και έτσι είναι πολύ πιο εύκολο για αυτούς να ενταχθούν σε ένα κοινωνικό σύνολο. Οπότε το χιούμορ, το γέλιο και η καλή διάθεση μπορούν να ενισχύσουν κάθε άτομο με πολλούς τρόπους.

Αφού ολοκληρώσαμε την εκτενή έρευνά μας και αφού εξετάσαμε την έννοια του γέλιου από διάφορες πλευρές και οπτικές τα τέχνης, διαπιστώσαμε ότι οι άνθρωποι εδώ και πολλούς αιώνες προσπαθούν να αναζητήσουν το γέλιο μέσω της τέχνης. Δηλαδή, γνωρίζοντας τα οφέλη που αυτό μπορεί να προσφέρει στην ανθρώπινη υγεία, ευεξία και ψυχολογία κατάφεραν να επεκτείνουν τις πολλαπλές ευεργετικές του ιδιότητες, κάνοντάς το μέσο μόρφωσης, διαπαιδαγώγησης, επικοινωνιακής διασκέδασης και πνευματικής καλλιέργειας.

Τέλος, μια θεωρία του Γουίλιαμ Σαίξπηρ είναι πως « όσο γελάμε τίποτα δεν χάνετε ».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- <http://www.vlioras.gr/Philologia/Composition/Gelio.htm>
<http://users.sch.gr/babaroutsoup/pareababa/epikoinonia/geliothema.htm>
http://maxomenidimosiografia.blogspot.gr/2010/11/blog-post_4828.html
<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B9%CE%BF%CF%8D%CE%BC%CE%BF%CF%81>
http://users.sch.gr/symfo/sholio/ekthesi/a_likiu/a09a.hiumor_ke_zoi.htm
<http://www.iospress.gr/ios2006/ios20060402.htm>
Το Γέλιο , η καλύτερη θεραπεία . Αλέξανδρος Λουπασάκης, εκδόσεις Κέδρος
Φιλοσοφία στην Πράξη, Delia Steinberg Guzman, Εκδόσεις Νέα Ακρόπολη
Αφού μεγάλωσες ...καλά να πάθεις ! Βενέτης Πέτρος, Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί
Να έχεις ή να είσαι ? Erich Fromm , Εκδόσεις Μπουκουμάνη
Εφημερίδα : έθνος / Ταμ Αουτ , 15 Οκτ. 1995 , « κάντε το γέλιο φάρμακο»
Εφημερίδα : Τα Νέα , 30 Σεπτ. 1994 «γελάτε είναι υγιεινό»
Εφημερίδα : Τα Νέα : 4 Φεβρ . 1999 «θεραπευτικά μαθήματα γέλιου»
Περιοδικό περισκόπιο της επιστήμης τεύχος 22ο, Σεπτ. 1998, Αναστασία Μάντση ,
«Η ανατομία του Γέλιου»
Περιοδικό Νέα Ακρόπολη, Τεύχος 98 Λουμπάκη Πόπη « Χαμογέλα»
Δάκρυα και γέλιο Χαλίλ Γκιμπράν , εκδόσεις Μπουκουμάνης
www.medlook.net.
Ασκητική Ν. Καζαντάκης . Εκδ. Ελένης Καζαντζάκη
Πρακτικές Συμβουλές Αυτογνωσίας , Delia Steinberg Guzman, Εκδόσεις Νέα
Ακρόπολη
<http://www.nea-acropoli-larisas.gr/arthra/psychologia/248-laughter>
<http://www.infogalatsi.gr/%CE%A4%CE%BF-%CE%B3%CE%AD%CE%BB%CE%B9%CE%BF%E2%80%A6-%CE%B1%CF%80%CE%BF%CE%BA%CF%89%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%B5%CE%AF%CF%84%CE%B1%CE%B9>
http://36dimotiko.blogspot.gr/2011/11/blog-post_03.html
http://siamantoura.blogspot.gr/2010/03/blog-post_8440.html
<http://www.tanea.gr/kosmos/article/?aid=4708724>
<http://www.fun/nystuff.gr>
<http://asteiakia.gr>
<http://www.tovima.gr/opinions/article/?aid=81571>
<http://www.jurisconsultus.gr/pubs/uploads/2881.pdf>
<http://www.tovima.gr/opinions/article/?aid=81571>
<http://pitsirikos.net/2011/04/%CF%83%CE%AC%CF%84%CE%B9%CF%81%CE%B1/>
<http://spoudasterion.pblogs.gr/tags/satira-gr.html>
<http://www.apollonrunnersclub.gr/archive/articles/a162.html>
http://lakis-o-igetis.blogspot.gr/2009/02/blog-post_2481.html
<http://el.wikipedia.org/>
<http://e-aithousa.blogspot.gr/2012/10/40.html>
<http://www.tanea.gr/ellada/article/?aid=4778328>
http://www.antitetrada.gr/portal/index.php?option=com_content&view=article&id
<http://www.scribd.com/doc/57740818/Eisagwgh-sthn-Kwmwdia>
<http://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream>

<http://el.wikipedia.org>

<http://doukasschoolprojecttheatro.wordpress.com>

<http://www.anasyntaxi.gr/index.php>

<http://8lyk-ioann.ioa.sch.gr>

<http://www.komvos.edu.gr>

<http://www.artown.gr>

<http://www.newsbomb.gr/koinwnia/>

[<rs.sch.gr/diadiktuopedia/gr/entankgr.htm>](http://use</p></div><div data-bbox=)

Ιστορία της Αρχαίας Ελληνικής Γραμματείας από τον Οργανισμό Εκδόσεως Διδακτικών Βιβλίων (ΟΕΔΒ)