

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ
ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Τριλίβα Σοφία

Εισηγήτρια: Σκαλτσουνάκη Ελένη

A. M. 1722

ΡΕΘΥΜΝΟ 2008 - 2009

“Ο άνθρωπος χωρίς χιούμορ ζει τη ζωή του μεταξοσκώληκα κάτω από το μεταξωτό περίβλημά του, βέβαιος για ένα μέλλον που δεν θα διαρκέσει, μισοαναίσθητος, ανίκανος σε αλλαγή. Το χιούμορ σπάζει το κουκούλι για να οδηγήσει προς τη ζωή, την πρόοδο, τους κινδύνους της υπάρξεως. Συνήθως βγαίνει απ’ αυτό ένα φτερωτό έντομο κοινό και ασήμαντο, καμιά φορά όμως ξεπετιέται η πολύχρωμη πεταλούδα που νομίζεις πως γελάει σαν τους θεούς ή μαντεύουμε μέσα στη σκιά το μυστηριώδες ξάνοιγμα των φτερών κάποιας γιγάντιας πεταλούδας, μαύρης σαν τη νύχτα. ”

(Escarpit, 1963)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ	9
1.ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ	9
1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ	9
1.1.α. Η αίσθηση του χιούμορ	13
1.1.β. Πώς αντιλαμβανόμαστε το χιούμορ	15
1.2. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ	20
1.2.1. Ψυχαναλυτικές θεωρίες	20
1.2.2. Γνωσιακές – Γλωσσολογικές θεωρίες	24
1.2.3. Η θεωρία των χυμών	26
1.2.4. Θεωρία της Θετικής Ψυχολογίας.....	28
1.2.5. Κοινωνικές θεωρίες	28
1.2.6. Συμπεριφοριστική θεωρία.....	30
1.2.7. Η θεωρία των ενστίκτων.....	31
1.2.8. Η θεωρία των συναισθημάτων.....	31
1.3. ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ	32
1.3.α. Θρησκεία, χιούμορ και γέλιο.....	36
1.4. ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ.....	37
1.4.1. Το χιούμορ ως τάση φυγής από την πραγματικότητα	37
1.4.2. Το εχθρικό χιούμορ.....	38
1.4.3. Το ρατσιστικό χιούμορ	39
1.4.4. Το σεξιστικό χιούμορ.....	39
1.4.5. Το χιούμορ προσποίησης.....	40
1.4.6. Το σκληρό χιούμορ (Black Humor).....	41
1.4.7. Το χιούμορ ως μέθοδος αναζήτησης (Ορθολογιστικό χιούμορ)	41
1.4.8. Χρήση του χιούμορ με σκοπό την αλλαγή	42

1.5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	43
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ	45
2. ΤΟ ΓΕΛΙΟ	45
2.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ	45
2.1.α. Η αναπτυξιακή πορεία του γέλιου	48
2.1.β. Η νευροεπιστήμη του γέλιου	50
2.2. ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΩΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ.....	59
2.2.α. Το παθολογικό γέλιο.....	66
2.3. Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ	67
2.4. ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ	71
2.5. ΟΤΑΝ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΙΜΩΡΙΑ	73
2.6. ΤΟ ΓΑΡΓΑΛΗΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ.....	74
2.7. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ, ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ.....	77
2.8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	80
ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ	83
3. ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ	83
3.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ.....	83
3.1.α. Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην Θετική Ψυχολογία	84
3.1.β. Ο ρόλος του χιούμορ και του γέλιου στη Θετική Ψυχολογία	87
3.1.γ. Θετική Ψυχοθεραπεία	88
3.2. ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ	90
3.3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	91
ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ.....	93
4. ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ.....	93
4.1. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ	93
4.1.α. Ολιστική Ιατρική (Εναλλακτική Ιατρική)	94
4.1.β. Νοσηλευτική.....	95
4.1.γ. Γηριατρική	97
4.2. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.....	98

4.3. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ	100
4.4. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ	102
4.5. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΧΩΡΟ	103
4.6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	105
ΣΥΝΟΨΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	107
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	112
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	115

ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα πτυχιακή μελέτη εκπονήθηκε κατά το ακαδημαϊκό έτος 2008 – 2009, στην Κοινωνική σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης, στο Ρέθυμνο, από την Σκαλτσουνάκη Ελένη, φοιτήτρια του τμήματος Ψυχολογίας.

Θα ήθελα να εκφράσω από καρδιάς τις ευχαριστίες μου σε όλους τους ανθρώπους, οι οποίοι με βοήθησαν και στήριξαν τις προσπάθειές μου. Καταρχήν, θέλω να ευχαριστήσω θερμά την καθηγήτριά μου, Κα Τριλίβα Σοφία, που μου ανέθεσε αυτή την εργασία, για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή της. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένειά μου, για την υπομονή και τη συμπαράστασή τους όλα αυτά τα χρόνια. Τέλος, ευχαριστώ τους φίλους μου, οι οποίοι πραγματικά έδειξαν κατανόηση στις ανησυχίες μου και ειδικά τη φίλη μου Κολιώτσα Ροδή, για τη βοήθεια και τη στήριξη που μου παρείχε κατά το διάστημα συγγραφής της παρούσας εργασίας.

Σκαλτσουνάκη Έλενα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοποί της εργασίας αυτής είναι ο ορισμός και η περιγραφή του χιούμορ και του γέλιου, καθώς και η ανάλυση του ενεργού ρόλου που τα φαινόμενα αυτά διαδραματίζουν στη ζωή του ανθρώπου. Για τους λόγους αυτούς η παρούσα εργασία χωρίζεται σε τέσσερα κύρια μέρη.

Το πρώτο μέρος αφορά στο χιούμορ γενικότερα. Έτσι, στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται η εννοιολογική προσέγγιση του όρου χιούμορ, περιγράφεται ο όρος «αίσθηση του χιούμορ» και γίνεται μια σύντομη ανάλυση του τρόπου με τον οποίο ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται και χρησιμοποιεί το χιούμορ. Στο κεφάλαιο που ακολουθεί, γίνεται περιγραφή του χιούμορ σύμφωνα με κάποιες κύριες θεωρητικές κατευθύνσεις (ψυχαναλυτική, γνωστική, κοινωνική, συμπεριφοριστική, θεωρία θετικής ψυχολογίας, κλπ). Ακολουθεί η συσχέτιση του χιούμορ με την κουλτούρα του κάθε ανθρώπου, καθώς και με τη θρησκεία. Τέλος, περιγράφονται οι σκοποί και η λειτουργία των διάφορων ειδών χιούμορ που υπάρχουν.

Το δεύτερο μέρος της εργασίας προσανατολίζεται περισσότερο στο γέλιο. Εκεί, γίνεται ο ορισμός του γέλιου ως φυσιολογικό φαινόμενο και περιγράφεται η αναπτυξιακή του πορεία. Στο κεφάλαιο που ακολουθεί εξετάζουμε τις εγκεφαλικές περιοχές που σχετίζονται με την εμφάνιση του γέλιου και γίνεται μια σύντομη αναφορά στο είδος εκείνο του γέλιου που αποτελεί σημάδι παθολογίας. Ακολούθως, γίνεται μια περιγραφή του γέλιου ως ευεργετικού παράγοντα για τη σωματική, την ψυχολογική και την κοινωνική μας υγεία και τονίζονται οι αρνητικές συνέπειες, οι οποίες έπονται όταν το γέλο χρησιμοποιείται με ανορθόδοξο τρόπο. Στη συνέχεια κάνουμε μια σύντομη αναφορά στο χαμόγελο και στο γαργαλητό, αφού πρόκειται για δύο φαινόμενα που συνδέονται άμεσα με το γέλιο. Στο τελευταίο κεφάλαιο του δεύτερου μέρους, περιγράφουμε διάφορες στρατηγικές, οι οποίες προωθούν τη χρήση του χιούμορ, του γέλιου και γενικότερα των θετικών συναισθημάτων.

Η θετική ψυχολογία είναι το θέμα του τρίτου μέρους της παρούσας εργασίας. Εκεί εξετάζουμε τι είναι η θετική ψυχολογία και ποιος ο ρόλος του χιούμορ, του γέλιου και των θετικών συναισθημάτων σε σχέση με αυτή.

Περιγράφεται η θετική ψυχοθεραπεία και επιπλέον, εξετάζονται οι στόχοι της θετικής ψυχολογίας και τονίζονται οι ανάγκες προς μελλοντική διερεύνηση.

Το τέταρτο και τελευταίο μέρος της εργασίας ασχολείται με τις εφαρμογές του χιούμορ. Εξετάζεται η χρήση του χιούμορ και του γέλιου σε διάφορους σημαντικούς τομείς, όπως είναι η ιατρική και η νοσηλευτική, η ψυχοθεραπεία, η συμβουλευτική, η κοινωνική εργασία και το επαγγελματικό περιβάλλον. Περιγράφεται η ευεργετική συμβολή του χιούμορ και του γέλιου στους παραπάνω τομείς, καθώς και οι κίνδυνοι που μπορεί να προκύψουν από τυχών λανθασμένη χρήση του.

Τέλος, γίνεται μια συνοπτική αναφορά στο χιούμορ, στο γέλιο, στα θετικά συναισθήματα, στη θετική ψυχολογία, και στον τρόπο με τον οποίο αυτά χρησιμοποιούνται από τον άνθρωπο, καθώς και υπενθυμίζονται οι ανάγκες μελλοντικής διερεύνησης του κλάδου.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

1.ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ

«Το χιούμορ είναι ο υγιής τρόπος του να αντιλαμβάνεται κανείς την “απόσταση” μεταξύ του εαυτού του και του προβλήματος, ένα είδος αποστασιοποίησης και αντιμετώπισης των προβλημάτων βλέποντάς τα με τη σωστή προοπτική.»

Rollo May, Humanistic Psychologist

1.1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ

Το χιούμορ είναι ένα φαινόμενο το οποίο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας ζωής και της προσωπικότητάς μας. Περιγράφοντας έναν άνθρωπο αναφερόμαστε στα κύρια στοιχεία του χαρακτήρα του στα οποία συχνά συμπεριλαμβάνεται και η σχέση του ατόμου αυτού με το χιούμορ. Τι εννοούμε όμως με τη λέξη χιούμορ; Ποιά είναι τα συστατικά του; Με ποιούς τρόπους εμφανίζεται και γιατί υπάρχει στη ζωή μας;

Η αλήθεια είναι ότι θα ήταν πολύ δύσκολο να προσπαθήσουμε να αναλύσουμε από ποιά ακριβώς συστατικά αποτελείται το χιούμορ, άλλωστε, σύμφωνα με τον Shibles, «είναι λάθος να πιστεύουμε πως υπάρχει ένας και μόνο ορισμός, ο οποίος θα ισχύει για όλους τους τύπους, τα πλαίσια, τους χώρους και τους χρόνους» (Shibles, 1998). Επιπλέον, ένας ακόμη λόγος, για τον οποίο δεν έχει οριστεί ακόμη ο ακριβής ορισμός του χιούμορ, είναι επειδή το ενδιαφέρον που συγκεντρώνει από τους ερευνητές ήταν για χρόνια περιορισμένο, με αποτέλεσμα να μην έχει μελετηθεί επαρκώς. Και επίσης, επειδή όσοι προσπάθησαν να μελετήσουν το χιούμορ, διαπίστωσαν ότι είναι πολύ δύσκολο να μελετηθεί αν το απομονώσουν από τη ζωή των ανθρώπων, επομένως, ο μόνος τρόπος ανάλυσής του γίνεται ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Υπάρχουν όμως κάποια γνωρίσματα που το χαρακτηρίζουν, τα οποία μας βοηθούν να περιγράψουμε την έννοια του χιούμορ και να σχηματίσουμε κάποιους γενικούς ορισμούς, οι οποίοι αναφέρονται παρακάτω.

Σύμφωνα με τους Martin & Kuiper, το χιούμορ είναι μια ευχάριστη κατάσταση, η οποία δημιουργείται όταν κάποιος λέει ή κάνει κάτι γελοίο, αναπάντεχο ή αντιφατικό και μας προκαλεί το γέλιο. Το να βρίσκουμε τα πράγματα αστεία προκαλεί ένα ειδικό συναίσθημα ευχαρίστησης, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην ευτυχία του ανθρώπου. Το φαινόμενο αυτό είναι κοινό στην ανθρώπινη φύση και συμβαίνει πολύ συχνά, περίπου 18 φορές ημερησίως και είναι εντονότερο όταν το άτομο βρίσκεται συντροφιά με άλλους ανθρώπους. (Argyle, 2001). Με τον ορισμό αυτό συμφωνεί και ο Manheimer, υποστηρίζοντας πως ως χιούμορ ορίζεται μία διάθεση ή στάση, η οποία εκφράζεται φυσικά μέσω του γέλιου, που προκαλείται από την απρόσμενη ανάκυψη κάποιας αντιφατικής εμπειρίας, ειδικά όταν η τελευταία έχει να κάνει με καταστάσεις οι οποίες προκαλούν άγχος, καταπίεση ή αρνητικά συναισθήματα (Manheimer, 2007).

Ο Sultanoff αναγνωρίζει το χιούμορ σε πέντε καθημερινές καταστάσεις:

1. Το χιούμορ είναι η εμπειρία της γελοιοότητας. Ως γελοιοότητα μπορεί να χαρακτηριστεί, για παράδειγμα, όταν κάποιος περπατά και ξαφνικά σκοντάφτει και πέφτει.

2. Το χιούμορ συχνά εμφανίζεται μετά από κάποια δύσκολη περίοδο της ζωής, μια κρίση. Τότε αντιλαμβανόμαστε τα πράγματα πιο ήρεμα και αντικειμενικά και είμαστε σε θέση να εκτιμήσουμε τις αστείες καταστάσεις που συνέβησαν. Όπως άλλωστε τόνισε και ο James Thurber, *«το χιούμορ είναι συναισθηματικό χάος μνημονευόμενο σε περίοδο γαλήνης»*.

3. Το χιούμορ έχει άμεση σχέση με την αντίληψη. Πολλές φορές επέρχεται όταν αντιλαμβανόμαστε κάτι που αρχικά δεν μπορούσαμε να το κατανοήσουμε και αυτό συμβαίνει πολύ συχνά σε παρεξηγήσεις που μας προκαλούν γέλιο.

4. Το χιούμορ είναι η εμπειρία του απαγορευμένου. Για παράδειγμα το να γελάμε στην εκκλησία ή σε μια κηδεία, ή το να νιώθουμε συναισθήματα ακατάλληλα για την περίσταση.

5. Τέλος, το χιούμορ απαρτίζεται από τρεις παράγοντες: πνεύμα, φαιδρότητα και γέλιο. Το πνεύμα (ευχάριστη ψυχική ή συναισθηματική διάθεση)

είναι γνωσιακή εμπειρία, η φαιδρότητα (ευθυμία) συναισθηματική εμπειρία και το γέλιο φυσιολογική εμπειρία (Sultanoff, 1995).

Έναν ορισμό που προσανατολίζεται περισσότερο σε κοινωνικές θεωρίες έδωσε το 1986 ο Alexander, υποστηρίζοντας ότι το χιούμορ αποτελεί μια κοινωνική δραστηριότητα, η οποία αυξάνει το κύρος του χιουμορίστα (δηλαδή του ατόμου που το χρησιμοποιεί), ενώ μειώνει το κύρος του “θύματος” (δηλαδή το άτομο που αποτελεί το αντικείμενο του χιούμορ) (Argyle, 2006). Με τον ορισμό αυτό, ο Alexander τονίζει ότι όταν μιλούμε για χιούμορ, εννοούμε μια κοινωνική κατάσταση, δηλαδή σχεδόν πάντα πρέπει να είναι παρόντα περισσότερα του ενός άτομα. Ακόμη, ισχυρίζεται ότι υπάρχει ο “θύτης” και το “θύμα”, οτι δηλαδή συνήθως το χιούμορ γίνεται εις βάρος κάποιου αντικειμένου, αυτό μπορεί να είναι είτε ένας άνθρωπος ή μια ομάδα ανθρώπων, ή ακόμη και μια ιδεολογία, μια κατάσταση και λοιπά.

Έναν ακόμη παράγοντα έρχεται να επισημάνει ο Rollo May, σύμφωνα με τον οποίο το χιούμορ αποτελεί έναν τρόπο αποστασιοποίησης του ατόμου από τα προβλήματά του, πράγμα το οποίο συμβάλλει στην πιο ώριμη και αντικειμενική αντιμετώπισή τους (www.humormatters.com). Το χιούμορ δηλαδή, αποτελεί ένα μέσο στη ζωή του ανθρώπου, με το οποίο το άτομο μπορεί να αντικρίσει την πραγματικότητα από μια νέα οπτική γωνία και με τον τρόπο αυτό να αποκτήσει έναν εναλλακτικό τρόπο σκέψης, καθώς και νέες συμπεριφορές, λειτουργικότερες για το περιβάλλον του.

Σύμφωνα με τον Freud, το χιούμορ αποτελεί μία από τις σημαντικότερες αμυντικές διεργασίες (Vaillant, 2000), μέσω της οποίας γίνεται δυνατή η ικανοποίηση κάποιων ενστίκτων, τα οποία δεν μπορούν να ικανοποιηθούν με άλλο τρόπο διότι είναι είτε λάγνα ή εχθρικά. Δηλαδή, επειδή η πραγματοποίηση αυτών των ενστίκτων είναι κατακριτέα από το κοινωνικό σύνολο, ο άνθρωπος λαμβάνει ευχαρίστηση χρησιμοποιώντας το χιούμορ και εκφράζοντας έμμεσα αυτές του τις ανάγκες (Storr, 2006). Στη θεωρία του Freud σχετικά με το χιούμορ και τη σχέση του με το υποσυνείδητο θα αναφερθούμε αναλυτικότερα σε επόμενο κεφάλαιο.

Το 2001 ο Martin έδωσε έναν ευρύτερο ορισμό, υποστηρίζοντας πως η έννοια του χιούμορ μπορεί να αναφέρεται σε ένα ερέθισμα (ένα αστείο ή ένα ανέκδοτο), σε μία γνωστική διαδικασία ή σε κάποιου είδους συναισθηματική ή συμπεριφορική αντίδραση. Ειδικότερα, ένα ερέθισμα μπορεί να χαρακτηριστεί ως χιουμοριστικό, όταν ακολουθείται από γέλιο, χαμόγελο ή θετικά συναισθήματα

(Christopher & Wan, 2007). Κάποιοι συγγραφείς (Cooper) επικεντρώνονται μόνο στο γεγονός ότι το χιούμορ παράγεται σκόπιμα από τον άνθρωπο, ενώ άλλοι (Wyer, Collins) διατείνονται πως το χιούμορ μπορεί να είναι μη κοινωνικό και μη σκόπιμο φαινόμενο. Ο Lynch, τονίζει ότι το χιούμορ αποτελεί σαφώς μια επικοινωνιακή δραστηριότητα και ορίζει το φαινόμενο ως μία σκόπιμη μορφή κοινωνικής επικοινωνίας, μεταδιδόμενη από έναν “πομπό/παραγωγό” προς ένα “κοινό” (Christopher & Wan, 2007).

Αρκετοί ερευνητές όπως ο Winnicott, θεωρούν το χιούμορ ως ένα είδος τέχνης της παγκόσμιας ιστορίας και κουλτούρας, μέσω του οποίου ο άνθρωπος καταφέρνει να εκφράσει οδυνηρά βιώματα με ασφαλή τρόπο (Newirth, 2006). Άλλωστε, όπως δήλωσε και ο Shibles, *«Το χιούμορ, όπως και η ποίηση, μεταμορφώνει τον κόσμο. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να εκφράσουμε ό,τι ειδήλως δεν θα μπορούσαμε»* (Shibles, 1998). Με τη θεωρία αυτή συμφωνούν και άλλοι επιστήμονες, σύμφωνα με τους οποίους, το χιούμορ, όπως και οι υπόλοιπες τέχνες, εξελίχθηκε και καλλιεργήθηκε με σκοπό να προσφέρει πολύτιμες εμπειρίες στον αποδέκτη του, ώστε να τον προσελκύσει. Η ευχαρίστηση και το γέλιο του αποδέκτη δείχνουν την εκτίμηση του “έργου” και σηματοδοτούν ένα είδος ανταπόδοσης στον “καλλιτέχνη” (Weisfeld, 2006).

Από τα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, θα μπορούσαμε να πούμε, συμπερασματικά, ότι το χιούμορ είναι ένα κυρίως επικοινωνιακό φαινόμενο, το οποίο θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και ως τέχνη, μέσω του οποίου ο άνθρωπος μπορεί να λαμβάνει και να εκπέμπει πληροφορίες, εκφράζοντας τις ανάγκες του με ασφαλή τρόπο, προκαλώντας το ενδιαφέρον και τη διασκέδαση των συνανθρώπων του και λαμβάνοντας θετικά συναισθήματα ως ανταπόδοση. Μέσω του χιούμορ, ο άνθρωπος καταφέρνει να αποδεχθεί γεγονότα ή συναισθήματα, που θεωρούνται γελοία, αντιφατικά ή και κατακριτέα από το κοινωνικό σύνολο. Επιπλέον, μέσω του χιούμορ, δίδεται η δυνατότητα στο άτομο να αντικρίσει τις καταστάσεις της ζωής από μια άλλη σκοπιά, με αποτέλεσμα να ανακαλύπτει εναλλακτικά, λειτουργικότερα μοντέλα συμπεριφοράς.

Πέρα, όμως, από το χιούμορ σαν φαινόμενο, αναφερόμαστε πολύ συχνά στην αίσθηση του χιούμορ. Τι εννοούμε, λοιπόν, όταν λέμε πως ένα άτομο έχει αίσθηση του χιούμορ; Παρακάτω αναφέρονται κάποιες απόψεις σχετικά με το θέμα αυτό.

1.1.α. Η αίσθηση του χιούμορ

«Το χιούμορ είναι μία εμπειρία. Αυτό ισχύει και για οτιδήποτε άλλο».

Shibles Warren

Όπως είναι γνωστό, υπάρχουν διάφορες όψεις του χιούμορ. Υπάρχει η εκτίμηση του χιούμορ, η δημιουργία του χιούμορ, καθώς και η χρησιμοποίησή του με σκοπό να αντιμετωπισθούν οποιουδήποτε είδους προβλήματα. Όλα αυτά αποτελούν μέρη αυτού που αποκαλούμε “αίσθηση του χιούμορ” (Argyle, 2001). Σε τι αναφερόμαστε όμως όταν μιλάμε για αίσθηση του χιούμορ; Πρόκειται για ένα ταλέντο ή κάποια ειδική ικανότητα, ή μήπως η πραγματικότητα είναι πολύ πιο απλή;

«Η αίσθηση του χιούμορ, αναφέρεται στο χιούμορ ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ή ως μια διαφορική μεταβλητή του κάθε ατόμου. Μπορεί να γίνει αντιληπτή ως: 1) μια γνωστική ικανότητα, 2) μια αισθητική ανταπόκριση, 3) μια συνήθεια, 4) ένα χαρακτηριστικό της ιδιοσυγκρασίας που σχετίζεται με το συναίσθημα, 5) μια στάση – συμπεριφορά, 6) ένα μηχανισμό άμυνας» (Martin et al., 2003). Κατά τον Robert Escarpit, το χιουμοριστικό συναίσθημα (sense of humor) είναι *«η φυσική συνείδηση, έμφυτη, φωτεινή, όμως και ζωντανά εύθυμη, του ίδιου μας προσωπικού χαρακτήρα»* (Escarpit, 1963).

Ως αίσθηση του χιούμορ ορίζεται η ατομική αντίληψη σχετικά με το τι είναι αστείο και τι όχι. Ενώ όμως ο κάθε άνθρωπος έχει τη δική του μοναδική αντίληψη σχετικά με το τι αυτός θεωρεί αστείο, υπάρχουν κάποιες κατηγορίες ερεθισμάτων που προκαλούν χιουμοριστικές αντιδράσεις (γέλιο, ευχαρίστηση, χαμόγελο) σε όλους τους ανθρώπους παγκοσμίως (Sultanoff, 2002). Οι κατηγορίες αυτές είναι οι ακόλουθες:

1. Το παράλογο (οξύμωρα σχήματα, αντιθέσεις, κλπ.)
2. Το γελοίο (π.χ. μια μητέρα που πίνει από το μπιμπερό του παιδιού).
3. Το αναπάντεχο. Όταν ένα αναμενόμενο γεγονός αντικαθίσταται από ένα αναπάντεχο. Όσο πιο απρόσμενο είναι το συμβάν που προκύπτει, τόσο πιο αστεία θεωρείται η κατάσταση.

4. Μία ευχάριστη έκπληξη (ένα αναπάντεχο δώρο, ένα πάρτυ έκπληξη, το να βρίσκουμε λεφτά στο δρόμο, κλπ.).

5. Ένα ευχάριστο ξάφνιασμα (π.χ. η τηλεοπτική εκπομπή Candid Camera ξάφνιαζε ευχάριστα ανυποψίαστους περαστικούς στο δρόμο).

6. Το να “πιάνουμε” κάτι (δηλαδή να καταλαβαίνουμε κάτι). Η αίσθηση του ότι λύσαμε ένα μικρό μυστήριο μπορεί να είναι πολύ ευχάριστη (www.humormatters.com).

7. Το συναισθηματικό χάος, μνημονεύμενο σε περίοδο γαλήνης. Αφού περάσουμε μια δύσκολη περίοδο στη ζωή μας (π.χ. μια ασθένεια), έπειτα μπορούμε να αναγνωρίσουμε αστείες καταστάσεις, που βέβαια τότε δεν μας ήταν καθόλου ευχάριστες (Sultanoff, 2002).

Τις καταστάσεις που αναφέρονται παραπάνω τις ζούμε όλοι οι άνθρωποι καθημερινά. Το τι θεωρεί ο καθένας μας ως αστείο γεγονός και το τι όχι εξαρτάται καθαρά από την ξεχωριστή αντίληψη του κάθε ατόμου, το πώς ερμηνεύει ο κάθε άνθρωπος τα γεγονότα (Sultanoff, 2002). Έτσι, ένα γελοίο γεγονός κάποιος μπορεί να το βρίσκει αρκετά αστείο, ενώ κάποιος άλλος όχι.

Συχνά υποθέτουμε ότι αν κάποιος έχει την αίσθηση του χιούμορ, τότε αυτό θα φαίνεται στο πόσο συχνά γελάει. Ωστόσο, η ατόμικη εμπειρία του χιούμορ είναι κάτι πολύ πιο πολύπλοκο. Η αντίδραση ενός ατόμου σε κάποιο αστείο ερέθισμα μπορεί να είναι φυσιολογική αντίδραση, όπως είναι το γέλιο. Υπάρχει ωστόσο η περίπτωση το άτομο να αντιδράσει σε κάποιο αστείο ερέθισμα παρουσιάζοντας (και) συναισθηματικές ή γνωστικές αλλαγές (Sultanoff, 2002). Όπως αναφέραμε και παραπάνω, γνωστική αντίδραση αποτελεί το “πνεύμα”, συναισθηματική αντίδραση αποτελεί η φαιδρότητα, ενώ φυσιολογική αντίδραση αποτελεί το γέλιο (Sultanoff, 1995). Το γέλιο, λοιπόν, αποτελεί μία αντίδραση σε κάτι που θεωρούμε αστείο. Θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι ένα αποτέλεσμα του χιούμορ, χωρίς αυτό να σημαίνει πως όταν δεν υπάρχει το γέλιο, δεν υπάρχει ούτε χιούμορ. Σχετικά με το γέλιο θα μιλήσουμε αναλυτικά σε επόμενο κεφάλαιο της εργασίας αυτής.

Όπως φαίνεται, λοιπόν, από όσα αναφέρονται παραπάνω, αυτό που ονομάζουμε αίσθηση του χιούμορ δεν είναι κάποιο κρυφό ταλέντο, ούτε κάποιο μυστήριο, το οποίο μερικοί άνθρωποι κατέχουν ενώ κάποιοι άλλοι όχι, αλλά πρόκειται για την πηγαία αίσθηση αντίληψης των αστείων, που έχει ένας άνθρωπος (Βαλούκος, 2001). Το μόνο που χρειάζεται για να δημιουργήσουμε χιούμορ, είναι η

ικανότητα να καταλαβαίνουμε το χιούμορ. Να έχουμε δηλαδή την δυνατότητα να βλέπουμε την πραγματικότητα με μια πιο ευρεία ματιά, από διάφορες οπτικές γωνίες. Φυσικά, υπάρχουν και διάφορες τεχνικές, οι οποίες υποβοηθούν στη δημιουργία του χιούμορ. Με αυτές ασχολούνται κυρίως οι κωμικοί, αν και πρόκειται για απλές τεχνικές, τις οποίες μπορεί να ακολουθήσει ο καθένας μας. Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς αίσθηση του χιούμορ. Υπάρχουν άνθρωποι με λιγότερο ανεπτυγμένη ικανότητα του να αντιλαμβάνονται και να δημιουργούν χιούμορ. Το χιούμορ δεν είναι ένα έτοιμο συναίσθημα, είναι κάτι που μπορούμε να το μάθουμε και να το βελτιώσουμε. Είναι κάτι ελεγχόμενο, όπως άλλωστε μπορούμε να ελέγξουμε και το θυμό μας. (Shibles, 1998).

Στην επόμενη ενότητα περιγράφεται ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το χιούμορ. Τι είναι αυτό που μας φαίνεται αστείο και με ποιόν τρόπο αντιδρούμε σε αυτό; Γιατί παρόμοια συμβάντα άλλες φορές είναι αστεία ενώ άλλες φορές όχι; Οι απαντήσεις βρίσκονται στην ενότητα που ακολουθεί.

1.1.β. Πώς αντιλαμβανόμαστε το χιούμορ

«Το αληθινό χιούμορ είναι....αγάπη»

Carlyle

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, το χιούμορ είναι μια ευχάριστη κατάσταση, η οποία συχνά προκαλείται από κάτι αναπάντεχο ή γελοίο και εκφράζεται με ευχάριστα συναισθήματα και γέλιο. Πώς όμως ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το χιούμορ; Τι είναι αυτό που τον ωθεί να γελάσει σε ένα αναπάντεχο συμβάν;

Οι περισσότεροι ψυχολόγοι που έχουν μελετήσει το χιούμορ έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το κεντρικό χαρακτηριστικό που κάνει ένα συμβάν να θεωρηθεί ως αστείο, είναι η γελοιότητα (incongruity). Η γελοιότητα, συνήθως, βρίσκεται ανάμεσα στο γεγονός που ήταν αναμενόμενο να συμβεί και σε αυτό που τελικά συμβαίνει. (Argyle, 2001). Με άλλα λόγια, όταν περιμένουμε να συμβεί κάτι που το θεωρούμε δεδομένο και τελικά συμβαίνει κάποιο άλλο γεγονός, το οποίο είναι

αναπάντεχο και σχετικά ευχάριστο, τότε η τροπή αυτή των πραγμάτων μας φαίνεται διασκεδαστική. Η γελοιότητα μπορεί να βασιστεί στον καθαρό παραλογισμό (Argyle, 2001). Για να καταλάβουμε το νόημα της φράσης αυτής, θα ήταν χρήσιμο να διαβάσουμε το παρακάτω ανέκδοτο:

«Μία παχουλή κυρία κάθεται σε ένα εστιατόριο και παραγγέλνει ένα ολόκληρο κέικ σοκολάτας. Όταν ο σερβιτόρος τη ρωτάει αν θέλει το κέικ της κομμένο σε τέσσερα ή σε οκτώ κομμάτια, εκείνη απαντά: “Σε τέσσερα κομμάτια, παρακαλώ. Είμαι σε δίαιτα!!” (Argyle, 2001).

Άλλο ένα τέτοιου είδους ανέκδοτο είναι το ακόλουθο:

- « - Γιατί μια κότα περνάει τον δρόμο;
- Για να πάει στην απέναντι πλευρά » (Lewis, 1989).

Το παραπάνω ανέκδοτο είναι γελοίο τουλάχιστον για τρεις λόγους. Καταρχήν, σπάνια υπάρχουν κότες στους δρόμους. Έπειτα, είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς γιατί μια κότα σε μια τόσο απίθανη κατάσταση να θέλει να κινηθεί προς οποιαδήποτε κατεύθυνση και τέλος, η απάντηση είναι τόσο εμφανής, που εως ένα βαθμό καταργεί την πολυπλοκότητα της ερώτησης (Lewis, 1989). Όταν δηλαδή τέθηκε η ερώτηση, δεν περιμέναμε μια τόσο απλή απάντηση (αναπάντεχο γεγονός).

Αρκετοί ψυχολόγοι αναγνωρίζουν ότι πέρα από τη γελοιότητα, είναι απαραίτητος και ένας δεύτερος κινητήριος παράγοντας. Οι Wyer & Collins, ερμήνευσαν τον παράγοντα αυτό ως ένα δεύτερο, απροσδόκητο γεγονός (ή μέρος της ιστορίας, αν πρόκειται για λεκτικό αστείο), το οποίο, κατά κάποιο τρόπο, μειώνει την αξία των υπόλοιπων δεδομένων. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι και όταν ο ακροατής ενός αστείου αντιλαμβάνεται ότι κάτι μέσα στην ιστορία που ακούει είναι αταίριαστο και γελοίο, αλλά στο τέλος καταφέρνει να συνδέσει τα σωστά κομμάτια της ιστορίας και να καταλάβει ποιό είναι το αστείο της υπόθεσης. Ωστόσο, ο θεατής/ακροατής κρατά στο μυαλό του και τις δύο ερμηνείες, με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια αντιφατική κατασταση, η οποία, τέλος, οδηγεί στη γελοιότητα (Argyle, 2001). Το παρακάτω ανέκδοτο απεικονίζει ακριβώς μια τέτοιου είδους ανατροπή των δεδομένων:

«Μια ηλικιωμένη κυρία επισκέπτεται το ταξιδιωτικό γραφείο της γειτονιάς της στη Θεσσαλονίκη.

- “Πρέπει να πάω στο Νεπάλ για να δω τον Guru” τους λέει.

Μετά από 22 ώρες αεροπορικό ταξίδι, φτάνει στο Νεπάλ και ξεκινά για τη σπηλιά του Guru στο βουνό καβάλα σε ένα γάιδαρο. Όταν μετά από δύο μέρες έφτασε πια στη σπηλιά, ο μαθητής του Guru της είπε πως της επιτρέπεται να μιλήσει στο Δάσκαλο μόνο με τρεις κουβέντες. Έτσι, η ηλικιωμένη γυναίκα μπήκε στη σπηλιά, κοίταξε για λίγη ώρα τον Δάσκαλο με τη μακριά γενειάδα και του είπε:

- “Μήτσο, γύρνα σπίτι!” (Argyle, 2001).

Όπως, λοιπόν, παρατηρεί και ο Jerry Suls, όταν προσπαθούμε να αντιληφθούμε το απρόοπτο/γελοίο στοιχείο μιας ιστορίας, συνειδητοποιούμε ότι κάτι λείπει, κάτι παρεκκλίνει από τη φυσική ροή των πραγμάτων. Όπως, άλλωστε τόνιζει και ο Shibles, οποιαδήποτε παρέκκλιση ή σφάλμα μπορεί να είναι αστείο, αρκεί να το αποδεχθούμε (Shibles, 1998). Όταν λύσουμε το μυστήριο αυτής της ασυμβατότητας, τότε αναγνωρίζουμε όλους τους πιθανούς τρόπους με τους οποίους συνδέονται μεταξύ τους τα γεγονότα. Αρκετές έρευνες έδειξαν ότι τα πολύ μικρά παιδιά διασκεδάζουν ακόμη και όταν δεν μπορούν να λύσουν αυτό το “μυστήριο της ασυμβατότητας”, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό των ενηλίκων χρειάζεται να “λύσει” το αστείο για να φτάσει στη διασκέδαση (Lewis, 1989).

Μια ακόμη αναγνώριση, η οποία μας βοηθά να κατανοήσουμε το πώς ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το χιούμορ είναι ότι το τελευταίο αποτελεί μια παιγνιώδη και όχι μια σοβαρή αντίδραση στο απροσδόκητο. Αυτό σημαίνει ότι δεν είναι κάθε αναπάντεχο συμβάν διασκεδαστικό, αλλά κάποια από αυτά είναι πολύ πολύπλοκα, τρομακτικά ή επικίνδυνα ώστε να θεωρηθούν ως αστεία (Lewis, 1989). Το ίδιο συμβαίνει και με ένα ανέκδοτο, το οποίο έρχεται σε αντίθεση με τις πεποιθήσεις μας και τις αξίες της ζωής μας. Τότε παύει να είναι αστείο και φαντάζει σαν ένα προσβλητικό σχόλιο εις βάρος μας. Για το λόγο αυτό χρειάζεται να τονίσουμε πως το χιούμορ δεν είναι διασκεδαστικό σε όλες τις περιπτώσεις, αλλά πρέπει να συμβαίνει σε σωστό χώρο και χρόνο.

Πέραν των όσων αναφέρθηκαν, θα ήταν άρτιο να επισημάνουμε πως η αντίληψη ενός γεγονότος ως χιουμοριστικό είναι υποκειμενική και βασίζεται στις γνώσεις, στις αξίες και στις προσδοκίες του κάθε ανθρώπου (Lewis, 1989). Όπως ισχυρίστηκε ο Lawrence La Fave, δεν υπάρχει αντικειμενική γελοιότητα (ένας συνδυασμός ιδεών που θα φαντάζει αντιφατικός ή ταιριαστός σε όλους), και για το

λόγο αυτό δεν υπάρχει αντικειμενικό αστείο (ένα αστείο που θα κάνει όλους τους ανθρώπους να διασκεδάσουν) (Lewis, 1989). Ο Victor Raskin, στο σύγγραμμά του *The Semantic Mechanisms of Humor*, περιγράφει τρεις υποδιαιρέσεις στη διχοτόμηση του “αληθινού” από το “μη αληθινό”, οι οποίες είναι κεντρικής σημασίας στην ερμηνεία των αστείων: το πραγματικό ενάντια στο μη πραγματικό (actual/non-actual), το φυσικό ενάντια στο παραφύσει (normal/abnormal), και το πιθανό ενάντια στο απίθανο (possible/impossible). Όταν ακούμε ένα αστείο για πρώτη φορά, στην αρχή μας φαίνεται πολύ παράξενο, αναρωτιόμαστε αν θα μπορούσε όντως να ισχύει και με ποιόν τρόπο θα γινόταν κάτι τέτοιο. Όταν αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε το αστείο (να το “πιάνουμε”), σιγά σιγά ανακαλύπτουμε τρόπους σκέψης με τους οποίους αρχίζει να μοιάζει πιο ρεαλιστικό. Εξαιτίας αυτής της σταθερής διαδικασίας, κατά την οποία περνάμε από το παραφύσει στο φυσικό, από το απίθανο στο πιθανό και από το μη πραγματικό στο πραγματικό, κάνουμε το σφάλμα να πιστεύουμε ότι το αστείο είναι κάτι το αντικειμενικό. (Lewis, 1989). Μετά από μια βαθύτερη μελέτη όμως αποδεικνύεται πως το χιούμορ είναι κάτι υποκειμενικό, αφού στηρίζεται στα πιστεύω και στην κουλτούρα του κάθε ατόμου. Σύμφωνα με τον Shibles, τίποτα δεν είναι αστείο από μόνο του, απλώς εμείς ερμηνεύουμε τα γεγονότα ως αστεία (Shibles, 1998).

Τέλος, επειδή η χρήση μιας ορισμένης κατάστασης, εικόνας ή ιδέας ως χιουμοριστικό αντικείμενο βασίζεται σε πραγματικές καταστάσεις, η δημιουργία και η χρήση του χιούμορ αποτελεί μια εξάσκηση των δυνάμεών μας, έναν τρόπο να ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας σε αναπάντεχα και επικίνδυνα συμβάντα, έναν τρόπο να αντιμετωπίζουμε τη συμπεριφορά των γύρω μας, αλλά και ένα βασικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ ατόμων και μεταξύ ομάδων (Lewis, 1989).

Σύμφωνα με την ψυχοδυναμική θεωρία, το χιούμορ εξαρτάται από την ύπαρξη ενός συναισθήματος, της ευχαρίστησης (διασκέδαση). Η ευχαρίστηση, συνήθως επέρχεται μέσα από τρία στάδια, αλλά περνάμε τόσο γρήγορα από το ένα στάδιο στο άλλο, και για το λόγο αυτό μας είναι δύσκολο να τα αναγνωρίσουμε. Τα στάδια είναι τα εξής: Πρώτα, αντιδρούμε σε ένα γεγονός ή σε μια δήλωση με ένα συναίσθημα κατάλληλο για την περίπτωση, αλλά το συναίσθημα αυτό δεν είναι η ευχαρίστηση για την οποία μιλάμε, αλλά μια αίσθηση θριάμβου ή σεξουαλικού ερεθισμού. Έπειτα, συνειδητοποιούμε την αντίδρασή μας και αντιλαμβανόμαστε ότι αυτή δεν είναι η πρέπουσα, για το λόγο αυτό νιώθουμε άσχημα. Τέλος, προσπαθούμε

να διαχωρίσουμε τον εαυτό μας από το μη αποδεκτό συναίσθημα που νιώσαμε, προσπαθώντας να το κρύψουμε ή να απολογηθούμε για αυτό. Έτσι, με κάποιο τρόπο αυτό το παραμορφωμένο ή μεταμφιεσμένο συναίσθημα αναδύεται ως ευχαρίστηση/διασκέδαση (amusement) (Birtchnell, 2003). Αυτό που προσπαθούμε να πούμε με το συναίσθημα της ευχαρίστησης, λοιπόν, είναι πως λυπόμαστε που αντιδράσαμε με ανάρμοστο τρόπο. Για το λόγο αυτό, όσο μεγάλη και αν είναι η ευχαρίστηση που νιώθουμε, πάντα υπάρχει και μια πίεση λόγω του ότι αντιδράσαμε με ακατάλληλο τρόπο. Με το γέλιο, τέλος, κάνουμε μια δήλωση σύμφωνα με την οποία το συναίσθημά μας είναι αμφιλεγόμενο, δηλαδή και εννοούμε αλλά και δεν εννοούμε αυτό που αισθανόμαστε (Birtchnell, 2003). Για παράδειγμα, εαν ένα πουλί λερώσει το καπέλο μιας κυρίας, το άτομο που θα παρακολουθεί αυτή τη σκηνή, αρχικά θα νιώσει μια αίσθηση θριάμβου, επειδή η κυρία λερώθηκε, ενώ αυτό όχι. Αργότερα, το άτομο θα συνειδητοποιήσει ότι αυτό που αισθάνθηκε είναι απαράδεκτο και θα προσπαθήσει με κάθε τρόπο να το κρύψει ή να το αρνηθεί. Παρά την προσπάθεια, το συναίσθημα επανέρχεται, αλλά είναι μεταμφιεσμένο σε ένα αποδεκτό συναίσθημα και απελευθερώνεται μέσω του γέλιου (Birtchnell, 2003).

Επιπρόσθετα, θα ήταν άρτιο να αναφέρουμε πως το χιούμορ είναι στην ουσία ένα συναίσθημα και ως συναίσθημα, προκαλεί σωματικές αντιδράσεις (φυσιολογικές, αλλά και γνωστικές - συναισθηματικές). Ωστόσο, όταν μιλάμε για χιούμορ δεν εννοούμε απλώς μια αίσθηση του σώματος ή μια εσωτερική κατάσταση. Άλλωστε, όπως αναφέραμε και παραπάνω, το χιούμορ εξαρτάται από τις εμπειρίες μας, από τις αξίες που έχουμε ως άνθρωποι, αλλά και από το εσωτερικό και εξωτερικό μας περιβάλλον. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να βιώσουμε μια χιουμοριστική εμπειρία δύο φορές με τον ίδιο ακριβώς τρόπο, λόγω της ποικιλίας των συναισθημάτων, των αντιδράσεων, των εκτιμήσεων και των περιβαλλοντικών συνθηκών (Shibles, 1998).

Συμπερασματικά, λοιπόν, όταν αναφερόμαστε στο χιούμορ δεν πρόκειται για κάτι αντικειμενικό, το οποίο είτε υπάρχει είτε όχι σε κάποια συγκεκριμένη στιγμή. Αντίθετα, είναι ο άνθρωπος που το δημιουργεί ή το νιώθει ανάλογα με τις εμπειρίες του και τις απόψεις του. Πρόκειται δηλαδή για κάτι εντελώς υποκειμενικό. Τα γεγονότα, τα οποία στην πλειονότητά τους χαρακτηρίζονται ως χιουμοριστικά, είναι εκείνα που περιλαμβάνουν έντονες αντιφάσεις που πολύ συχνά οδηγούν στη γελοιοότητα. Ευχάριστα απροσδόκητα συμβάντα, καθώς και γεγονότα που μας

προκαλούν αισθήματα θριάμβου και υπεροχής. Ακόμη, το χιούμορ μπορεί να υπάρξει και σε καταστάσεις κατά τις οποίες ο άνθρωπος νιώθει ηττημένος και κατώτερος από τους άλλους. Στην περίπτωση αυτή, το άτομο καταφεύγει στο χιούμορ με σκοπό να ελαφρύνει τη δύσκολη θέση του. Σχετικά με το θέμα αυτό, όμως, θα αναφερθούμε σε επόμενη ενότητα της εργασίας αυτής, η οποία έχει ως θέμα τα διάφορα είδη του χιούμορ.

Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται μια παρουσίαση και ανάλυση του φαινομένου του χιούμορ σύμφωνα με κάποιες σημαντικές θεωρητικές κατευθύνσεις.

1.2. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

«Το ευφυολόγημα δεν είναι ένα σύμπτωμα. Είναι ένα τέχνασμα: και όπως το έργο τέχνης, σέβεται τις άμυνες τόσο όσο και τις εξεπατά»

Mannoni O.

1.2.1. Ψυχαναλυτικές θεωρίες

Ο Freud S. ασχολήθηκε με το χιούμορ στο έργο του *Jokes and Their Relation to the Unconscious*, το 1905, όπου περιέγραψε το χιούμορ ως ασυνείδητη παραγωγή εμπειριών, όπως τα όνειρα, όπου οι διαδικασίες της συμπύκνωσης και της μετάθεσης οργανώνουν και παράγουν ένα βαθύ συναισθηματικό περιεχόμενο (Newirth, 2006). Μέσα από το έργο του πρότεινε τον παραλληλισμό του χιούμορ με τα όνειρα, για να εξηγήσει τη διαδικασία κατά την οποία πεποιθήσεις, ορμές και συγκινήσεις αποσύρονται στο ασυνείδητο, φέροντας ως αποτέλεσμα την δημιουργία αστείων και την ανακάλυψη στιγμών ευχαρίστησης, καθώς και την παραγωγή ελεγχόμενου ή μη ελεγχόμενου γέλιου. Ο Freud κατηγοριοποιούσε τα αστεία ανα

μορφή, ανα τεχνική και ανα σκοπό, τονίζοντας την ομοιότητά τους με τα όνειρα, και υποστηρίζοντας πως μέσω αυτών μπορούμε να μάθουμε πάρα πολλά για το “ασυνείδητο” του ανθρώπινου νου, και αυτό λόγω του αυθόρμητου και ακούσιου χαρακτήρα τους (Newirth, 2006).

Η θεωρία του Freud, λοιπόν, αρχικά στηρίζεται στην “απελευθέρωση ενέργειας”. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, το χιούμορ είναι πόνος, ο οποίος μεταλλάσσεται και απελευθερώνεται ως ευχαρίστηση (Shibles, 1998). Το χιούμορ, εδώ, θεωρείται ως ένας μηχανισμός “αντικατάστασης”, ο οποίος συμβάλλει στη μετατροπή των κοινωνικών ταμπού σε αποδεκτές συναισθηματικές εκφράσεις και επιπλέον, δεν επιτρέπει την σπατάλη ενέργειας στο να προσπαθούμε να καταπιέσουμε συναισθήματα που θεωρούνται μη αποδεκτά από το κοινωνικό πλαίσιο (Krikmann, 2005). Στην παιδική μας ηλικία όλοι μας έχουμε υποστεί πολλούς περιορισμούς, οι οποίοι μας απαγόρευαν να εκφράσουμε άμεσα διάφορα συναισθήματα ευχαρίστησης. Έτσι, συμβαίνει να αποθηκεύουμε μέσα μας “ογκόλιθους” πόνου, τους οποίους πρέπει να εξολοθρεύσουμε, ώστε να μπορέσουμε να φτάσουμε στην ευχαρίστηση. Αφού το καταφέρουμε αυτό, η ενέργεια που χρησιμοποιήσαμε ώστε να ξεπεράσουμε τον πόνο, “αποθηκεύεται” και έπειτα απελευθερώνεται με τη μορφή του γέλιου (Shibles, 1998). Το γέλιο αποτελεί ένα φαινόμενο απαλλαγής από μια πνευματική διέγερση, δηλαδή μια χαλάρωση από μια πίεση (Freud, 1960). Σύμφωνα με τον Shibles (1998) το χιούμορ είναι ένας τρόπος να ξεγελάμε το “Υπερεγώ”, είναι ένα πικρό χάπι επικαλυμμένο με ζάχαρη, μοιάζει με την ευχαρίστηση που απολαμβάνουμε μετά από ένα μεγάλο διάστημα κόπωσης. Το τελευταίο αυτό παράδειγμα χρησιμοποίησε και ο Freud για να αναφερθεί στην “οικονομία ψυχικής ενέργειας”, η οποία προκύπτει από το χιούμορ. Όπως τόνισε, κάθε μηχανισμός αστείου δείχνει την τάση να εξοικονομήσει κάτι (Freud, 1960). Η ευχαρίστηση του “πνεύματος” εξοικονομεί την ενέργεια που δαπανάται στις ψυχολογικές αναστολές. Η ευχαρίστηση του “χιούμορ” εξοικονομεί την ενέργεια που δαπανάται στα συναισθήματα και η ευχαρίστηση του “κωμικού” εξοικονομεί την ενέργεια που σπαταλάται στη σκέψη (Shibles, 1998).

Στη θεωρία του Freud τα αστεία χωρίζονται σε “αθώα” και “σκόπιμα”. Τα “αθώα” αστεία ονομάζονται έτσι διότι δεν έχουν κανένα συγκεκριμένο σκοπό, εκτός από το να προκαλέσουν ευχαρίστηση. Ο Freud πίστευε πως είναι απαραίτητη μια ορισμένη τεχνική προκειμένου να μπορέσουμε να αποδεχθούμε, όταν πλέον δεν

είμαστε παιδιά, μια ευχαρίστηση που έχει την αφετηρία της στην παιδική ηλικία (Mannoni, 1993). Αντιθέτως, τα “σκόπιμα” αστεία μπορεί να έχουν διάφορους στόχους: α) να εκφράσουν επιθετικότητα ως άμυνα (εχθρικά αστεία), β) να εκθέσουν κάποιον (αισχρά αστεία), γ) να εκφράσουν σεξουαλική επιθυμία ή οποιοδήποτε άλλο καταπιεσμένο συναίσθημα (Shibles, 1998). Πιστεύεται πως η απόλαυση που λαμβάνουμε μέσα από το εχθρικό χιούμορ, αλλά και από κάθε είδους χιούμορ, προκαλεί σημαντική μείωση στις επιθετικές τάσεις του ανθρώπου. Εκτός όμως, από τον παραπάνω διαχωρισμό, τα στεία χωρίζονται από τον Freud σε “λεκτικά” (word wit) και “μη λεκτικά / αστεία σκέψης” (thought wit) (Shibles 1998, Freud 1960), και δημιουργούνται με τις ακόλουθες τεχνικές:

- Συμπύκνωση: Η ένωση δύο λέξεων σε μια. Με τον τρόπο αυτό, υποτίθεται ότι μπορεί να εκφράσει κανείς αυτό ακριβώς που θέλει να πει και όχι μόνο αυτό που είναι κοινωνικά αποδεκτό (π.χ. alcohol + holidays = alcoholidays, familiar + millionar = familionar). Η τεχνική αυτή παρουσιάζεται και στα όνειρα, όπου επιτρέπει να γίνουν κάθε είδους συνδυασμοί και συμβολισμοί.

- Διαχωρισμός των λέξεων: Ο χωρισμός μιας λέξης σε περισσότερες (Rousseau = roux (κόκκινος) + sot (βλάκας)).

- Λογοπαίγνιο: Έξυπνο παιχνίδι με τον ήχο και το νόημα των λέξεων.
- Διφορούμενα: Αστεία με διπλό νόημα.
- Ελαττωματική σκέψη (faulty thinking).
- Αυτόματα σφάλματα σκέψης (π.χ. στερεότυπα).
- Ειρωνεία: Το να εκφράζουμε αυτό που θέλουμε, λέγοντας το αντίθετο.
- Παράλειψη: Το να παραλείπουμε οικειοθελώς συγκεκριμένα στοιχεία.
- Σύγκριση (μεταξύ εννοιών, προσώπων, αντικειμένων, κλπ.).
- Υπαινιγμός: Να λέμε, δηλαδή, κάτι, ενώ εννοούμε κάτι άλλο (Shibles, 1998).

Επίσης, ο Freud αναφέρθηκε και στην κοινωνική ή διαπροσωπική φύση του χιούμορ. Όπως λέει ο ίδιος: *“Το γέλιο συγκαταλέγεται μεταξύ των πιο μεταδοτικών εκφράσεων της ψυχικής κατάστασης. Όταν προκαλώ γέλιο σε κάποιον λέγοντάς του το αστείο μου, στην πραγματικότητα τον χρησιμοποιώ για να διεγείρω το δικό μου γέλιο. Ο καθένας μπορεί να παρατηρήσει ότι κάποιος που αρχίζει με σοβαρό ύφος να λέει ένα ανέκδοτο, στο τέλος καταλήγει να γελά μαζί με τον ακρωατή του αστείου. Συνεπώς, το*

να μοιραστώ ένα αστείο με ένα άλλο πρόσωπο μπορεί να έχει διάφορους σκοπούς: Καταρχήν, μου δίνει την υποκειμενική βεβαιότητα ότι το αστείο μου ήταν επιτυχημένο. Δεύτερον, ολοκληρώνει τη δική μου ευχαρίστηση μέσω της αντίδρασης του άλλου προσώπου και τέλος, μου δίνει την ευκαιρία να επανορθώσω για την έλλειψη καινοτομίας του αστείου – όταν επαναλαμβάνω ένα αστείο που δεν έχω δημιουργήσει ο ίδιος.” (Newirth, 2006).

Σύμφωνα με τον Freud, λοιπόν, η δημιουργία του χιούμορ συμβαίνει όταν το “συνειδητό” επιτρέπει την εκδήλωση απαγορευμένων σκέψεων και συναισθημάτων, που η κοινωνία καταπνίγει. Έτσι το Υπερεγώ επιτρέπει στο Εγώ να παράγει το χιούμορ. Όταν το Υπερεγώ είναι επιεικές, τότε δημιουργείται μια ελαφριά και ανακουφιστική μορφή χιούμορ. Αντίθετα, όταν το Υπερεγώ είναι σκληρό, τότε το χιούμορ που δημιουργείται είναι σαρκαστικό, καυστικό. Στην περίπτωση όμως που το Υπερεγώ είναι υπερβολικά σκληρό, τότε η δημιουργία του χιούμορ εμποδίζεται ολοκληρωτικά (www.wikipedia.org/Humor).

Πέρα από τον Freud, όμως, στα πλαίσια της ψυχαναλυτικής σχολής υπήρξαν και άλλοι μεγάλοι επιστήμονες, οι οποίοι ακολούθησαν τα χνάρια του, αλλά και ανέπτυξαν περαιτέρω τη θεωρία του σχετικά με το χιούμορ. Για το λόγο αυτό αξίζει να τους αναφέρουμε.

Η θεωρία του Menon (1931) αποτελεί μια επέκταση της φροϋδικής θεωρίας. Υποστηρίζει και αυτός ότι η περισσευόμενη ενέργεια του ατόμου απελευθερώνεται με το γέλιο, κάτι με οποίο έρχεται να συμφωνήσει και ο Greig (1929), δίνοντας όμως περισσότερη σημασία σε ερωτικά συναισθήματα και σεξουαλικά σύμβολα. Υποστηρίζει, για παράδειγμα, πως αν μια ερωτική συμπεριφορά διακοπεί ξαφνικά από ένα αίτιο, τότε η ενέργεια του ατόμου στρέφεται ενάντια στο αίτιο αυτό. Αν όμως το τελευταίο εξαφανιστεί, τότε η ενέργεια απελευθερώνεται ως γέλιο (Shibles, 1998).

Σύμφωνα με τη θεωρία του Ziv (1988), το χιούμορ είναι ένας βασικός μηχανισμός άμυνας, ο οποίος συνήθως χρησιμοποιείται για να εκφράσει επιθετικότητα. Ο Ziv παρουσιάζει μια θεωρία ανακούφισης – γελοιοτήτας (Incongruity – Relief Theory), η οποία μας δίνει την παρακάτω διάταξη των λειτουργιών του χιούμορ: 1) Επιθετική λειτουργία (ανωτερότητα), κοινωνικά αποδεκτός θυμός/επιθετικότητα. 2) Κοινωνική λειτουργία: επικοινωνία, αποδοχή, αλληλεπίδραση. 3) Σεξουαλική λειτουργία: Επιτρέπει την έκφραση καταπιεσμένης

επιθυμίας για σεξ. 4) Μηχανισμός άμυνας: Ενάντια σε οτιδήποτε αρνητικό (Black humor), χρήση του χιούμορ αυτο-αποδοκιμασίας. 5) Διανοητική λειτουργία: Τάση διαφυγής, δημιουργικότητα, μηχανισμός λύσης προβλημάτων (Shibles, 1998).

Σημαντικός εκπρόσωπος της ψυχαναλυτικής κατεύθυνσης, ο οποίος ασχολήθηκε με το χιούμορ είναι ο Lacan. Ο τελευταίος βλέπει το χιούμορ σαν μια σημαντική όψη της αναπτυσσόμενης ατομικής ικανότητας του να αναφερθεί κάποιος στους περιορισμούς που επιβάλλει η κοινωνία, η θνησιμότητα και ο ανείπωτος τρόμος μπροστά στο πραγματικό (Newirth, 2006). Ο ίδιος δηλώνει: *«Ο καθένας πρέπει απλώς να θυμάται ότι το στοιχείο της κωμωδίας που μας ικανοποιεί, το στοιχείο που μας κάνει να γελάμε [...] είναι ότι η ζωή ξεγλιστράει, δραπετεύει από όλα αυτά τα εμπόδια που της εναντιώνονται [...]»* (Newirth, 2006). Στη θεωρία του Lacan στηρίχθηκαν και άλλοι ερευνητές, όπως ο Žizek, ο οποίος υποστηρίζει ότι το χιούμορ είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος με τον οποίο συμβολίζουμε τις εμπειρίες εκείνες του ανθρώπου, που μας αφήνουν άφωνους και τρομοκρατημένους (Newirth, 2006).

Οι ψυχαναλυτικές θεωρίες, λοιπόν, που παρουσιάζονται παραπάνω έχουν αρκετά κοινά στοιχεία. Όλες υποστηρίζουν πως το χιούμορ μας παρέχει τη δυνατότητα να συμβολίσουμε και να εκφράσουμε διάφορα συναισθήματα, ασυνείδητες εμπειρίες και οδυνηρά βιώματα που μας κάνουν να νιώθουμε μικροί, αβοήθητοι και ανίκανοι (Newirth, 2006), και να λάβουμε τελικά το συναίσθημα της ευχαρίστησης μέσα από την απελευθέρωση της περισσευούμενης ενέργειας και του γέλιου.

Παρακάτω ας εξετάσουμε την έννοια του χιούμορ από τη σκοπιά των γνωσιακών και γλωσσολογικών θεωριών.

1.2.2. Γνωσιακές – Γλωσσολογικές θεωρίες

Με τον όρο «Γνωσιακές – Γλωσσολογικές θεωρίες» εννοούμε μια ποικιλία θεωρήσεων, οι οποίες δέχονται από κοινού ότι η γλώσσα αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της αντίληψης, η οποία αντικατοπτρίζει την αλληλεπίδραση των κοινωνικών, πολιτιστικών, ψυχολογικών και επικοινωνιακών παραγόντων και μπορεί να γίνει κατανοητή μόνο στο πλαίσιο μιας ρεαλιστικής αντιμετώπισης της αντιληπτικής

ανάπτυξης και της νοητικής διεργασίας. Επιπλέον, οι θεωρίες αυτές προσπαθούν, όσο το δυνατόν καλύτερα, να διασαφηνίσουν τη δόμηση της γλώσσας, αλλά και τα επικοινωνιακά της στοιχεία, με βάση τις υπόλοιπες γνωστικές λειτουργίες, στις οποίες βασίζονται (Brône, Feysaerts & Veale, 2006).

Ο ορισμός του χιούμορ σύμφωνα με τις γλωσσικές - γνωστικές θεωρίες είναι ο ακόλουθος: *«Το χιούμορ παράγεται από τη σκέψη ότι υπάρχει κάποιο ακίνδυνο λάθος ή κάποια απόκλιση από τη λογική σε μια κατάσταση. Η αίσθηση αυτή προκαλεί γέλιο ή ευχάριστα συναισθήματα, τα οποία αποτελούν το “συναίσθημα” του χιούμορ. Οι διάφοροι τύποι του χιούμορ μπορούν να αναλυθούν και να ταξινομηθούν ως τύποι μεταφοράς και ρητορικής, ως άτυπες πλάνες της λογικής και ως αμυντικοί μηχανισμοί. Έτσι, η τυπολογία του χιούμορ περιλαμβάνει σάτιρα, ειρωνεία, μεταφορικό λόγο, λογοπαίγνια, αντιθέσεις, κλπ.»* (Shibles, 1998).

Σύμφωνα με τον Raskin, για να υπάρχει το χιούμορ πρέπει να ισχύουν οι δύο ακόλουθες υποθέσεις: 1) Το κείμενο (πλαίσιο) να είναι απολύτως ή εν μέρει συμβατό με δύο διαφορετικά σενάρια, 2) Τα δύο αυτά σενάρια να είναι ευδιακρίτως αντίθετα μεταξύ τους (Shibles, 1998). Το πρώτο μέρος του κειμένου φαίνεται απολύτως συμβατό με το πρώτο σενάριο και με μια προφανή κατάληξη. Στη συνέχεια όμως, η τροπή των πραγμάτων μεταβάλλεται, περνάμε ξαφνικά στο δεύτερο σενάριο και καταλήγουμε σε ένα απροσδόκητο αποτέλεσμα. Τότε νομίζουμε ότι δεν υπάρχει λογική συνέχεια των γεγονότων (incongruity), αλλά υπάρχει μια λεκτική σειρά στο κείμενο, την οποία αν ακολουθήσουμε προσεκτικά, βρίσκουμε τη σύνδεση του πρώτου μέρους της ιστορίας με το δεύτερο (resolution) (Brône et al., 2006, Pepicello & Weisberg, 1983). Όπως άλλωστε υποστηρίζει και ο Suls, το χιούμορ πηγάζει από μια κατάσταση ή μια ιδέα, η οποία αρχικά είναι παράλογη και γελοία, αλλά στο τέλος μας γίνεται απολύτως λογική με έναν απροσδόκητο τρόπο (Lowis & Nieuwoudt, 1993). Στο σημείο αυτό θα ήταν άρτιο να τονίσουμε ότι η θεωρία του Raskin αναφέρεται κυρίως στο λεκτικό χιούμορ και στοχεύει στο να μας υποδείξει τις κατάλληλες γλωσσικές συνθήκες, οι οποίες απαιτούνται για να χαρακτηριστεί ένα κείμενο ως αστείο (Krikmann, 2005).

Με τα λεγόμενα του Raskin έρχεται να συμβαδίσει και ο Giora. Ο τελευταίος τονίζει ότι όταν πρωτοσυναντάμε ένα αστείο, σχηματίζουμε στο μυαλό μας μια πρώτη εξέχουσα ερμηνεία. Πρόκειται για κάποια κωδικοποιημένα νοήματα που σχηματίζονται στο μυαλό μας, τα οποία παίζουν καθοριστικό ρόλο στην

κατανόηση όχι μόνο του χιούμορ, αλλά και ενός μεγάλου εύρους φαινομένων, όπως είναι ο μεταφορικός λόγος, η ειρωνεία, οι ιδιωτισμοί, κλπ. (Brône et al., 2006). Σύμφωνα με τη “θεωρία εξέχουσας υπόθεσης” (salience hypothesis) του Giora, πάντα προηγείται η πρόσβαση στις εξέχουσες πληροφορίες και αυτή είναι μια οργανωτική αρχή, που όπως είπαμε και παραπάνω, ισχύει για διάφορους τύπους “εκφρασης” (χιούμορ, λογοπαίγνια, μεταφορικός λόγος, κλπ.) (Brône et al., 2006). Πέρα από τις εξέχουσες πληροφορίες, ο Attardo υποστηρίζει πως υπάρχουν γενικοί μηχανισμοί σύλληψης ιδεών, οι οποίοι επίσης ισχύουν για το χιούμορ και για διάφορα άλλα μοντέλα έκφρασης (Brône et al., 2006). Στην ίδια γραμμή κινείται και ο Barcelona, υποστηρίζοντας πως στην ερμηνεία ενός αστείου, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν προϋπάρχουσες μετωνυμικές συνδέσεις (metonymic connections) σε ένα γνωστικό πλαίσιο. Κατά τη γνώμη του, οι μετωνυμικές συνδέσεις αποτελούν τη κινητήρια δύναμη που συμβάλλει στην αλλαγή “σεναρίου” και οδηγεί στη λύση και στην κατανόηση του αστείου (Brône et al., 2006).

Συμπερασματικά, λοιπόν, οι γνωστικές – γλωσσολογικές θεωρίες διατείνονται πως για να αντιληφθεί ο άνθρωπος το χιούμορ, πρέπει να περάσει από δύο στάδια. Στο πρώτο στάδιο αντιλαμβάνεται την ύπαρξη ενός στοιχείου γελιότητας και παραλογισμού. Στο δεύτερο στάδιο είναι σε θέση να συνδέσει τα δεδομένα που του δίνονται και να δώσει λογική εξήγηση σε αυτό που αρχικά του φαινόταν παράλογο. Για την επίτευξη αυτής της διαδικασίας, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν ειδικοί γνωστικοί μηχανισμοί, όπως είναι ο σχηματισμός εξεχουσών ερμηνειών, οι μετωνυμικές συνδέσεις και οι μηχανισμοί σύλληψης ιδεών.

Παρακάτω γίνεται λόγος για μια θεωρία, η οποία έχει τις ρίζες τις στην αρχαιότητα και σχετίζεται με την τότε ιατρική επιστήμη και με την αλχημεία.

1.2.3. Η θεωρία των χυμών

Η θεωρία των χυμών βασίζεται στην ιατρική και δημιουργήθηκε από τον Ιπποκράτη. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, η λέξη “χιούμορ” (humour) σχετίζεται άμεσα με τη λέξη “χυμός”. Ο Ιπποκράτης υποστήριξε πως στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν τέσσερις χυμοί, ο καθένας από τους οποίους συγγενεύει με ένα στοιχείο της

φύσης. Έτσι η κίτρινη χολή συγγενεύει με τη φωτιά (ζεστό), η μέλαινα χολή με τη γή (ψυχρό), το αίμα με τον αέρα (ξηρό) και το φλέγμα ή η βλέννα με το νερό (υγρό) (Escarpit, 1963). Οι χυμοί αυτοί έπρεπε να υπάρχουν σε συγκεκριμένες αναλογίες μέσα στο σώμα, ώστε ο άνθρωπος να βρίσκεται σε ισορροπία. Σύμφωνα με τον Γαληνό (2^{ος} αιώνας μ.Χ.), κάθε ασθένεια οφειλόταν στην ανώμαλη επικράτηση ενός από τους χυμούς του οργανισμού (Escarpit, 1963). Πώς όμως σχετίζονται αυτοί οι χυμοί με το χιούμορ;

Ο Jonson στο έργο του “Every man out of his humour” καθορίζει ξεκάθαρα τις τέσσερις αυτές κράσεις: *«Έτσι σε κάθε ανθρώπινο σώμα η χολή, η μαύρη χολή, το φλέγμα και το αίμα, τρέχοντας όλα διαρκώς σε ορισμένη κατεύθυνση ασυγκράτητα, παίρνουν το όνομα των χυμών (humours). Λοιπόν, αυτό το όνομα μπορεί μεταφορικά να ταιριάζει στη γενική διάθεση του χαρακτήρα. Για παράδειγμα, όταν μια ιδιαίτερη κλίση κατέχει έναν άνθρωπο σε σημείο που αναγκάζει τα αισθήματά του, τις ιδέες του, τις ικανότητές του, να τρέχουν όλα ανακατεμένα στην ίδια κατεύθυνση, τότε, μάλιστα, μπορούμε να πούμε ότι εκεί υπάρχει ένα humour»* (Escarpit, 1963. p.13). Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με την άποψη του Jonson, υπάρχουν τέσσερις τύποι χαρακτήρων, οι οποίοι βασίζονται καθαρά επάνω στη θεωρία των χυμών και αυτοί είναι: Α) Αιματώδης ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος ευερέθιστος και ευέξαπτος, που επιθυμεί να διασκεδάσει και γενικότερα να περνά καλά. Συνήθως χρησιμοποιεί το “χοντροκομμένο” χιούμορ, που επικεντρώνεται στην επιφάνεια και όχι στην ουσία των πραγμάτων. Β) Χολερική ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος εριστικός και απαισιόδοξος, με αυτοπεποίθηση και αρχηγικές τάσεις. Χαρακτηρίζεται από επιθετικό χιούμορ που εκφράζει μέσω της σάτιρας και της γελοιογραφίας. Γ) Μελαγχολική ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος καταθλιπτικός και απελπισμένος. Κατ’εξοχήν συναισθηματικός τύπος ανθρώπου, που συχνά χρησιμοποιεί τον σαρκασμό και τον αυτοσαρκασμό. Δ) Φλεγματική ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος στοχαστικός και ψύχραιμος. Ριζομένος στην παράδοση και την ρουτίνα. Το χιούμορ του είναι συχνά κυνικό και ειρωνικό (Λουπασάκης 2002, Γιακουμάκη & Δερμεντζή 2005).

Καταλήγοντας λοιπόν, η θεωρία των χυμών ορίζει το χιούμορ ως τη γενικότερη διάθεση του ανθρώπου, που εξαρτάται από τα τέσσερα στοιχεία που υπάρχουν στον οργανισμό μας (αίμα, φλέγμα, κίτρινη χολή, μαύρη χολή).

Ακολουθεί η ανάλυση της έννοιας του χιούμορ με βάση τη θεωρία του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας.

1.2.4. Θεωρία της Θετικής Ψυχολογίας

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, το χιούμορ επιτρέπει την έκφραση των συναισθημάτων, αποφεύγοντας την αίσθηση της αμηχανίας του ατόμου που το χρησιμοποιεί και επίσης, αποφεύγοντας τις δυσάρεστες αντιδράσεις των ακροατών. Το χιούμορ αποτελεί έναν μηχανισμό, που βοηθά τους ανθρώπους να ανταπεξέρχονται στις δύσκολες καταστάσεις και όπως κάθε άλλος μηχανισμός άμυνας, απετεί διακριτικότητα και σωστό χρονισμό (timing). Η αίσθηση ασφάλειας, την οποία προσδίδει, έγγυται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι βλέπουν τα πάντα, νιώθουν ακόμη περισσότερο, αλλά δεν αντιδρούν. Επιπλέον, το ώριμο χιούμορ επιτρέπει στους ανθρώπους να αντικρίσουν κατάματα καθετί οδυνηρό, ενώ τα “αστειάκια” αποσπών την προσοχή, στρέφοντάς τη κάπου αλλού. Το χιούμορ είναι δύσκολο να επεξηγηθεί. Είναι σαν το ουράνιο τόξο, είναι αληθινό αλλά ποτέ δεν μπορούμε να το αγγίξουμε (Vaillant, 2000).

Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας, οι θεωρία του και οι σκοποί του, αποτελούν αντικείμενο που ανπτύσσεται και εξετάζεται στο τρίτο μέρος της εργασίας αυτής. Ακολουθεί η εξέταση του φαινομένου του χιούμορ, βασισμένη σε θεωρίες, οι οποίες προσανατολίζονται περισσότερο σε κοινωνικά θέματα.

1.2.5. Κοινωνικές θεωρίες

Οι κοινωνικές θεωρίες εξετάζουν τον τρόπο με τον οποίο το χιούμορ εμπλέκεται στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων. Πάρα πολύ συχνά οι άνθρωποι επικοινωνούν και εκφράζονται μέσω του χιούμορ και του γέλιου. Στην περίπτωση αυτή θα μπορούσαμε να πούμε ότι ένα χαμόγελο ισούται με χίλιες λέξεις.

Ο Δαρβίνος δήλωσε ότι το γέλιο μπορεί να ανακοινώνει μια ανακάλυψη, ενώ ο Greig αναφέρεται στο χαμόγελο ενός παιδιού ως ένδειξη αναγνώρισης και στο γέλιο του ως έκφραση χαράς (Lowis & Nieuwoudt, 1993). Σύμφωνα με τον Francis, το κοινωνικό γέλιο (communal laughter) ενημερώνει τα υπόλοιπα άτομα ότι έχουμε “πιάσει” το νόημα του αστείου και στην πραγματικότητα, συχνά χρησιμοποιούνται

ηχογραφημένα γέλια στις τηλεοπτικές κωμωδίες, με σκοπό την αύξηση του γέλιου και της ευχαρίστησης των τηλεθεατών (Lowis & Nieuwoudt, 1993).

Επιπροσθέτως, το χιούμορ μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην ευχέρεια των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ο Charman υποστηρίζει ότι το να μοιράζεται κανείς ένα αστείο γεγονός με τουλάχιστον ένα άλλο πρόσωπο, διευκολύνει κατά πολύ την έλευση του γέλιου. Αυτό οφείλεται στην σταδιακή αύξηση της διέγερσης του οργανισμού, η οποία στη συνέχεια μειώνεται μέσω του γέλιου και αυτός ο “κύκλος ευχαρίστησης” μπορεί να επαναλαμβάνεται (Lowis & Nieuwoudt, 1993). Οι Neuendorf & Fennell εξηγούν ότι τα άτομα ενθαρρύνονται ώστε να συμμετέχουν στο κοινωνικό γέλιο, για να δείξουν ότι αποτελούν και αυτά μέλη της ομάδας και επίσης, ότι οι αντιδράσεις των άλλων παρέχουν στοιχεία σχετικά με το τι είναι αστείο (Lowis & Nieuwoudt, 1993).

Πολλοί επιστήμονες (Leventhal & Safer, Pollio, Duncan & Feisal) υποστηρίζουν πως το χιούμορ είναι άμεσα συνδεδεμένο με κοινωνικο-πολιτισμικούς παράγοντες καθώς και με τις συγκεκριμένες συνθήκες κάτω από τις οποίες λαμβάνει χώρα, και για το λόγο αυτό πρέπει πάντα να ερμηνεύεται βάσει των συνθηκών αυτών (Lowis & Nieuwoudt, 1993).

Ένα ακόμη σημαντικό στοιχείο που αποδεικνύει την κοινωνική φύση του χιούμορ αποτελεί το γεγονός ότι για να τη δημιουργία του απαιτούνται περισσότερα του ενός άτομα. Χρειάζεται δηλαδή, ο δημιουργός του χιούμορ, καθώς και το “θύμα” του (humor initiator and humor receiver) (Vaid, 2002). Ως δημιουργός αναφέρεται το άτομο που βρίσκεται σε πλεονεκτική θέση, ενώ ως θύμα το άτομο εις βάρος του οποίου δημιουργείται το χιούμορ (Lowis & Nieuwoudt, 1993). Οι Έλληνες φιλόσοφοι ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν ότι το χιούμορ συχνά χρησιμοποιείται εις βάρος της ατυχίας κάποιου προσώπου. Ο Πλάτων και ο Αριστοτέλης συμφώνησαν πως όταν γελάμε σε βάρος της άβολης κατάστασης στην οποία βρίσκεται κάποιος φίλος μας, απελευθερώνεται ένα μείγμα συναισθημάτων ευχαρίστησης και αποφόρτισης (Lowis & Nieuwoudt, 1993) και αυτό πιθανότατα συμβαίνει διότι με αυτό τον τρόπο συνειδητοποιούμε την ανωτερότητα της δικής μας θέσης. Με την άποψη αυτή είναι σύμφωνος και ο Hobbes, ο οποίος στο έργο του, *Λεβιάθαν*, υποστηρίζει ότι το χιούμορ σε βάρος των ατόμων που βρίσκονται σε μειονεκτική θέση βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησής μας και μας κάνει να αισθανόμαστε ανώτεροι (Lowis & Nieuwoudt, 1993). Αυτή η “θεωρία της ανωτερότητας” πέρα από το ατομικό

επίπεδο, συμβαίνει και σε ομαδικό επίπεδο. Έτσι, τα μέλη μιας ομάδας (ενδοομάδα) μπορούν να χρησιμοποιούν το χιούμορ σε βάρος των μελών της άλλης ομάδας (εξωομάδα), ώστε να μειώσουν το κύρος της δεύτερης και παράλληλα να αυξήσουν τη δύναμη της πρώτης, δημιουργώντας ανάμεσα στις δύο ομάδες τεράστια κοινωνική απόσταση (Lowis & Nieuwoudt, 1993).

Ο Wilson παρουσιάζει μια άλλη, θετική επίδραση του κοινωνικού χιούμορ. Εξηγεί πως υπάρχει ένας άγραφος κανόνας, ο οποίος επιτρέπει στους ανθρώπους να επικοινωνούν μέσω ενός είδους ελεγχόμενου επιθετικού χιούμορ, το οποίο θεωρείται αποδεκτό και παιγνιώδες, σε αντίθεση με την άμεση φυσική επιθετικότητα, η οποία θεωρείται μη αποδεκτή και κατακριτέα (Lowis & Nieuwoudt, 1993, Argyle, 2001). Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι τα αθώα πειράγματα μεταξύ φίλων ή μεταξύ ερωτευμένων. Επιπλέον, διάφορες έρευνες (Lundy et al. 1998) έχουν δείξει ότι το χιούμορ προσδίδει ελκυστικότητα στους ανθρώπους και παρέχει θετικά συναισθήματα που αποτελούν μια πολύ σημαντική πηγή για τις ανθρώπινες σχέσεις (Argyle, 2001).

Συνοψίζοντας, οι κοινωνικές θεωρίες υποστηρίζουν πως το χιούμορ αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης επικοινωνίας και μπορεί να χρησιμοποιείται με θετικό αλλά και με αρνητικό τρόπο. Ως θετική χρήση αναφέρεται η απλή επικοινωνία μέσω του χιούμορ, η συμβολή του στην ανθρώπινη κοινωνικοποίηση, καθώς και η χρησιμοποίησή του για αθώα πειράγματα που αποτελούν στοιχείο παιγνιώδους συμπεριφοράς. Αντίθετα, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με αρνητικό τρόπο, προβάλλοντας την ανωτερότητα κάποιων ανθρώπων εις βάρος κάποιων άλλων.

Σχετικά με την κοινωνική φύση του χιούμορ και με τον τρόπο που αυτό μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων και στην ανθρώπινη ψυχολογία, αναφερόμαστε αναλυτικότερα σε επόμενο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας.

1.2.6. Συμπεριφοριστική θεωρία

Η συμπεριφοριστική θεωρία υποστηρίζει ότι το χιούμορ αποτελεί μια ανθρώπινη λειτουργία, η οποία θα μπορούσε να δημιουργηθεί, να επιλεγεί και να

αναπτυχθεί από τους ανθρώπους και αυτοί θα μπορούν με τη σειρά τους να επιλέξουν αν θα αντιδράσουν με χιουμοριστικό τρόπο στις εκάστοτε συνθήκες. Μέσω της θεωρίας αυτής, γίνεται εφαρμογή του χιούμορ στα πλαίσια κλασικών μεθόδων, όπως είναι η μάθηση μέσω ερεθίσματος και απόκρισης (Stimulus – Response) (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή δηλαδή, ο άνθρωπος μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του σχετικά με το χιούμορ και με τη βοήθεια συγκεκριμένων μεθόδων, μπορεί να μάθει να το χρησιμοποιεί περισσότερο ή λιγότερο.

1.2.7. Η θεωρία των ενστίκτων

Η θεωρία αυτή αντιμετωπίζει το χιούμορ ως ένα επίκτητο χαρακτηριστικό. Κάτι δηλαδή με το οποίο δεν γεννιόμαστε, αλλά το μαθαίνουμε στην πορεία της ζωής μας και είναι διαφορετικό από άνθρωπο σε άνθρωπο. Αντιθέτως, το γέλιο αποτελεί ένα έμφυτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου και τα ένστικτα διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο. Γενικότερα, υπάρχει μια διφωνία σχετικά με τις απόψεις αυτές και πραγματοποιούνται μελέτες πάνω στην υπόθεση της κληρονομικότητας του χιούμορ, χωρίς όμως να έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει συγκεκριμένο γονίδιο που σχετίζεται με το χιούμορ (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

1.2.8. Η θεωρία των συναισθημάτων

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, το χιούμορ βασίζεται στα συναισθήματα και πιο συγκεκριμένα στη σύγκρουση μεταξύ δύο αντίθετων συναισθημάτων. Τα πιο συνηθισμένα και τυπικά αντίθετα συναισθήματα ή καταστάσεις είναι: ανωτερότητα και κατωτερότητα, μανία και κατάθλιψη, αγάπη και μίσος, σοβαρότητα και παιχνίδι, συμπάθεια και εχθρότητα (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Στο επόμενο κεφάλαιο θα αναφερθούμε στη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο χιούμορ και στην κουλτούρα των ανθρώπων και κατα πόσο αυτό εξαρτάται από τις αξίες μας, τις συνήθειές μας και τα πιστεύω μας.

1.3. ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ

«Η κωμική τέχνη είναι ο καθρέφτης της καθημερινής μας ζωής.»

Λίβιος Ανδρόνικος

Το χιούμορ είναι ένα θέμα, το οποίο μελετάται από τα χρόνια της αρχαιότητας, από διαφορετικές προοπτικές, αλλά μόλις πρόσφατα οι ερευνητές άρχισαν να το αντιμετωπίζουν ως ένα κλειδί του πολιτισμού και της κουλτούρας των ανθρώπων (Bremmer & Roodenburg, 2005). Η σχέση ενός λαού με το γέλιο αποτελεί σημαντικό δείκτη καλλιέργειας και πολιτισμού, αφού το κωμικό είναι αδιάσπαστο κομμάτι της εξέλιξης του ανθρώπου και ως φυσικής ύπαρξης, αλλά και ως δημιουργού ή φορέα πολιτισμού (Λουπασάκης, 2002).

Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν μια γλώσσα, την οποία, λίγο ή πολύ, τη μιλούν και την καταλαβαίνουν όλοι οι λαοί. Μπορεί ο κάθε πολιτισμός να εκδηλώνει με διαφορετικό τρόπο το συγκεκριμένο φαινόμενο. Για παράδειγμα, στην πόλη Kochi της Ιαπωνίας οι κάτοικοι γιορτάζουν τη γιορτή του γέλιου, μια ολοήμερη εκδήλωση, αφιερωμένη αποκλειστικά στο γέλιο και στο χορό. Τα μέλη της φυλής Navajo διοργανώνουν ένα εορταστικό γεύμα για να γιορτάσουν το πρώτο γέλιο ενός μωρού, καθώς θεωρούν το γέλιο ορόσημο για τη ζωή του ανθρώπου. Οι Εσκιμώοι της Γροιλανδίας συνηθίζουν να λύνουν τις διαφορές τους με μονομαχίες γέλιου και νικητής θεωρείται αυτός που θα κάνει τους υπόλοιπους να γελάσουν περισσότερο. Στην Ελλάδα και γενικότερα στον δυτικό κόσμο και στην Ευρώπη, η κωμωδία είναι άκρως διαδεδομένη και αποτελεί ένα είδος λαϊκής κοινωνιολογίας. Μέσω αυτής διαδίδονται κοινωνικά μηνύματα, ώστε να γίνουν κατανοητά από όλους τους ανθρώπους. Από τα παραπάνω κατανοούμε πως όσες διαφορές και αν υπάρχουν στην έκφραση και στη χρήση του χιούμορ και του γέλιου, ανάμεσα σε διαφορετικούς πολιτισμούς, το σίγουρο είναι ότι όλοι οι άνθρωποι του πλανήτη, αναγνωρίζουν ένα (χαμο)γελαστό πρόσωπο (Λουπασάκης, 2002). Όπως χαρακτηριστικά λέει και ο Αλέξανδρος Λουπασάκης στο βιβλίο του *Γέλιο: Η καλύτερη θεραπεία*, «Όταν μοιραζόμαστε το χαμόγελο ή το γέλιο μας, αυτό είναι αρκετό για να κινητοποιηθούν συναισθήματα συμπάθειας και φιλικότητας σε ανθρώπους διαφορετικών εθνοτήτων, φυλών, θρησκευτικών ή πολιτικών πεποιθήσεων. Όσοι έχουν ταξιδέψει, το ξέρουν αυτό

πολύ καλά: πολλές φορές, οι ντόπιοι προσέχουν εξίσου καλά με το διαβατήριο και το χαμόγελο του ταξιδιώτη.» (Λουπασάκης, 2002, σ.111).

Στον ελληνικό πολιτισμό, το χιούμορ είχε αναπτυχθεί σε μεγάλο βαθμό από πολύ νωρίς, ώστε από τα αρχαία χρόνια χρησίμευσε ως μέσο για τη διάδοση ιδεών, οι οποίες έχουν διαχρονική και διαπολιτισμική αξία (Λουπασάκης, 2002). Αυτό αποδεικνύεται από την εκτεταμένη ανάπτυξη της κωμωδίας, ως θέαμα με ορισμένη τεχνική και δομή, από την ύπαρξη της Μούσας Θάλειας, προστάτιδος της κωμωδίας, των γελωτομαντών (μάντεις που στήριζαν τις προβλέψεις τους στον τρόπο με τον οποίο γελούσε ο ενδιαφερόμενος), καθώς και από την ανάπτυξη σημαντικών πηγών γέλιου, όπως είναι η γελοιογραφία, η μίμηση, η τέχνη των γελωτοποιών, κλπ. Επιπλέον, η γιορτή της Αποκριάς είναι καθαρά μια γιορτή γέλιου. Οι μεταμφιέσεις, η οινοποσία, τα φαλλικά ομοιώματα και τα γαϊτανάκια, αποσκοπούν όλα σε ένα τελικό στόχο: το γέλιο και τη διασκέδαση (Λουπασάκης, 2002).

Παρακάτω αναφέρονται κάποια στοιχεία που αποδεικνύουν την ύπαρξη του χιούμορ σε όλους τους πολιτισμούς και τις εποχές, καθώς και την ανάγκη για γέλιο, η οποία εκφράζεται κυρίως μέσω των τεχνών, αλλά και μέσω της διασκέδασης και της θρησκείας.

A. ΓΕΛΩΤΟΠΟΙΟΙ

Οι γελωτοποιοί είναι γνωστοί για τη δράση τους από τα αρχαία κιόλας χρόνια και υπάρχουν αναφορές για τη δράση τους σε πολλούς και διάφορους πολιτισμούς (Αρχαία Ελλάδα, Αίγυπτος, Ρώμη, Περσία, Ινδία, Φυλή των Αζτέκων, κλπ.). Στην εποχή του Μεσαίωνα, οι γελωτοποιοί βρίσκονταν σε όλες τις βασιλικές αυλές και σκοπό τους είχαν την ψυχαγωγία των βασιλέων και των πριγκίπων. Αυτό το κατάφερναν είτε μέσω της σωματικής τους δυσμορφίας είτε μέσω των αστείων που έλεγαν, λόγω της αφέλειας ή της οξύνουιας που διέθεταν (Λουπασάκης, 2002).

B. ΜΙΜΟΙ

Οι μίμοι είναι κάτι μεταξύ γελωτοποιών και ηθοποιών. Η μίμηση ως κωμική τέχνη προηγείται της κωμωδίας και συναντάται σε όλους τους λαούς. Μέσω της μίμησης, ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με αυτό που θαυμάζει ή με αυτό που φοβάται

ή απεχθάνεται. Ο αρχαίος μίμος αναπαρίστανε στιγμές της καθημερινής ζωής, συνήθως με περιπαικτικό τρόπο, χρησιμοποιώντας τη γλώσσα του σώματος, το τραγούδι και κάποιας μορφής λόγο. Ο σύγχρονος μίμος είναι σιωπηλός και μεταδίδει τα μηνύματά του μέσα από τις κινήσεις του και τις εκφράσεις του προσώπου του. Όπως είπε και ο Marcel Marceau, κορυφαίος μίμος της σύγχρονης εποχής *«Η μιμική είναι η τέχνη της έκφρασης των συναισθημάτων μέσω των στάσεων και όχι ένα μέσον για να εκφράσεις λόγο μέσω των χειρονομιών.»* (Λουπασάκης, 2002).

Γ. ΓΕΛΟΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πρόκειται για το σχεδιασμό της ανθρώπινης μορφής μέσω απλών γραμμών, όπου τονίζονται υπερβολικά κάποια χαρακτηριστικά του προσώπου με σκοπό τη γελοιοποίηση του εικονιζόμενου. Ο χαρακτήρας της γελοιογραφίας ή καρικατούρας μπορεί να είναι θρησκευτικός, κοινωνικός ή πολιτικός. Η ανάπτυξη της τέχνης αυτής είναι ανοδική μέχρι και τις μέρες μας και στη σημερινή της μορφή εξυπηρετεί την ανάγκη για διακωμώδηση δημοσίων προσώπων (Λουπασάκης, 2002).

Δ. ΚΙΝΟΥΜΕΝΑ ΣΧΕΔΙΑ / ΚΟΜΙΚΣ

Τα κινούμενα σχέδια είναι κάτι παραπλήσιο της γελοιογραφίας, αλλά ο σκοπός τους είναι η διακωμώδηση της ομάδας και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της, ενώ η γελοιογραφία σατιρίζει μεμονωμένα άτομα. Οι δημιουργοί των κινουμένων σχεδίων, συνήθως προσεγγίζουν τον κόσμο μέσα από τα μάτια των ζώων και καυτηριάζουν τα κακώς κείμενα της κοινωνίας, μετατρέποντας τη μοναξιά και το άγχος σε αστεία (Λουπασάκης, 2002).

Ε. ΚΩΜΩΔΙΑ

Η κωμωδία ως ολοκληρωμένη θεατρική δομή, άνθισε στην Ελλάδα τον 5^ο αιώνα π.Χ. και έπειτα, αναπτύχθηκε και στις χώρες που αποτελούσαν τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Αντλεί τη θεματολογία της από την πολιτική και τη θρησκευτική επικαιρότητα και κατάγεται από τους ιάμβους (ποιήματα με χλευαστικό περιεχόμενο) και από τα λαϊκά δρώμενα. Περίπου στα 323-263 π.Χ. εμφανίζεται η Νέα Κωμωδία,

η οποία δεν ασχολείται πλέον με παρωδίες και βωμολοχίες, αλλά με τον ιδιωτικό βίο και τον τρόπο ζωής. Η κωμωδία αποτελεί ένα είδος, το οποίο δεν χάνεται στο χρόνο, αλλά έχει τη δυνατότητα να αλλάζει μορφές και να προσαρμόζεται στις εποχές και στα ανθρώπινα ενδιαφέροντα (Λουπασάκης, 2002).

ΣΤ. ΣΑΤΙΡΑ

Η σάτιρα αποτελεί ένα είδος “επιθετικής” κωμωδίας και διέπεται από τρία βασικά χαρακτηριστικά: τη φαντασία, την ηθική βάση και το αντικείμενο στόχου και επίθεσης. Συνήθως επιτίθεται σε πολιτικούς ή θρησκευτικούς θεσμούς και εκπροσώπους ή ακόμη και σε κοινωνικές ομάδες και μεμονομένα άτομα. Η σάτιρα δεν επιτίθεται μόνο μέσω του λόγου, έτσι πολλές φορές χρησιμοποιεί και άλλες τεχνικές, όπως είναι η γελοιογραφία, η μίμηση, κλπ. Κύριο όπλο της είναι η ειρωνεία και μέσω αυτής καταφέρνει να παρουσιάσει τα δυνατά σημεία του “στόχου” ως αδυναμίες. Για το λόγο αυτό χαρακτηρίζεται ως το δυνατότερο όπλο της κωμωδίας (Λουπασάκης, 2002).

Ζ. ΚΩΜΙΚΟΤΡΑΓΩΔΙΑ

Το κωμικοτραγικό αποτελεί ένα είδος, μέσω του οποίου προκαλείται γέλιο από το δάκρυ, με σκοπό να γλυκάνει ο πόνος. Βασίζεται σε μικρές φευγαλέες δόσεις κωμωδίας και τραγικότητας. Χαρακτηριστικές σύγχρονες κωμικοτραγικές φιγούρες αποτελούν ο Charlie Chaplin και ο Δον Κιχώτης (Λουπασάκης, 2002).

Παραπάνω αναφέρθηκαν κάποιοι τρόποι χρησιμοποίησης του χιούμορ, από όλους τους λαούς, ως τέχνη και ως ψυχαγωγικό μέσο. Ακολουθεί μια αναφορά στον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες θρησκείες αντιμετωπίζουν το γέλιο και το χιούμορ.

1.3.α. Θρησκεία, χιούμορ και γέλιο

«Ο Θεός θα μπορούσε να ήταν ένας κωμικός, που παίζει μπροστά σε ένα κοινό, το οποίο φοβάται να γελάσει.»

Βολταίρος

Παρά το γεγονός ότι το γέλιο αποτελεί ένα παγκόσμιο φαινόμενο, το οποίο όλοι σχεδόν οι λαοί της γής αντιμετωπίζουμε ως κάτι θετικό, όσον αφορά τις διάφορες θρησκείες, τα πράγματα είναι διαφορετικά.

Στις κυριότερες ανατολικές θρησκείες, η σχέση με το γέλιο είναι σημαντική, καθώς αυτό θεωρείται ισάξιο της φώτισης. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί ο Γελαστός Βούδας (Ho-tai) στην Κίνα, του οποίου η χαρά, το γέλιο και η φώτιση, υποτίθεται ότι θα απαλύνουν την ανθρώπινη ταλαιπωρία και τον πόνο. Οι οπαδοί του βουδισμού και του ταοϊσμού πιστεύουν ότι αν κάποιος μπορέσει να γελάσει για μερικά λεπτά μετά το πρωινό του ξύπνημα, αυτό ισοδυναμεί με μερικές ώρες διαλογισμού. *«Το γέλιο, για τις θρησκείες της ανατολής, θεωρείται φώτιση διότι οδηγεί τον άνθρωπο σε δρόμους παράπλευρους αυτών της λογικής, γνωστούς σε εμάς ως παρά-λογους»* (Λουπασάκης, 2002, σ.107).

Στις δυτικότερες θρησκείες τα πράγματα είναι διαφορετικά. Αυτές ζητούν από τους ανθρώπους να φτάσουν στη αγιοποίηση, απομακρύνοντάς τους από τις χαρές της εγκόσμιας ζωής. Αν ακολουθήσουμε κατά γράμμα τις γραφές του χριστιανισμού, ίσως να καταλήξουμε σε ένα σημείο, όπου το γέλιο φαντάζει ως αμαρτία, αφού ο Χριστός και ο Θεός δεν γέλασαν ποτέ. Τα πράγματα, βέβαια, δεν είναι ακριβώς έτσι, αφού το βαθύτερο νόημα της χριστιανοσύνης είναι η αγάπη και η χαρά.

Παρ' όλα αυτά, σε ό,τι αφορά τις δυτικές θρησκείες, υπάρχουν και εδώ κάποια στοιχεία αποδοχής του γέλιου. Στη μουσουλμανική θρησκεία, υπάρχει μια μικρή πόλη, η οποία τιμά καθημερινά τη χαρά της ζωής και το γέλιο. Ακόμη, η εβραϊκή θρησκεία, θεωρώντας ότι η χαρά είναι η διάθεση που αξίζει να συνοδεύει τη ζωή του ανθρώπου, όρισε το Σάββατο ως ημέρα χαράς, γιορτή τόσο σημαντική που δεν διακόπτεται ούτε και από το πένθος. Στο Toronto, στην εκκλησία των πεντηκοστιανών, οι πιστοί, ως ένδειξη λατρείας προς το Θεό, μαζεύονται σε ένα

μέρος και γελούν ακατάπαυστα, “μέχρι δακρύων” (Άγιο Γέλιο). Ο κληρικός ξεκινά την όλη διαδικασία ζεσταίνοντας την ατμόσφαιρα με “χριστιανικό χιούμορ”. Μέσω του γέλιου γίνεται αισθητή η παρουσία του Αγίου Πνεύματος και με τον τρόπο αυτό όλοι οι πιστοί μοιράζονται τη Θεία Χάρη (Λουπασάκης, 2002).

Ένα άλλο σχεδόν παν-θρησκευτικό φαινόμενο που σχετίζεται με το γέλιο, είναι η «Ιερή Τρέλα». Ο όρος αυτός περιγράφει θρησκευόμενους ανθρώπους που επιλέγουν να ζήσουν εκκεντρικά, αποτελώντας περίγελο για τους υπόλοιπους. *«Τα γέλιο που προκαλούν οι άνθρωποι αυτοί είναι κοροϊδευτικό, και βασίζεται στην έννοια της ταπείνωσης και στο σοκ που προκαλεί η συνειδητοποίησή της. Με τον τρόπο αυτό, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να αντικρίσουν μια άλλη αλήθεια»* (Λουπασάκης, 2002, σ.110).

Συνοψίζοντας, βλέπουμε πως οι θρησκείες της ανατολής δίνουν μεγαλύτερη αξία στο γέλιο, αντιμετωπίζοντάς το ως σκοπό της ζωής. Στις δυτικές θρησκείες μπορεί να μην συμβαίνει ακριβώς το ίδιο, σίγουρα όμως ο σημαντικός ρόλος της χαράς γενικότερα, έναντι της θλίψης, είναι αναγνωρισμένος. Θα μπορούσαμε, λοιπόν, να πούμε ότι η ουσία του θρησκευτικού πνεύματος και η ανάγκη των ανθρώπων είναι μία, η αγάπη και η χαρά. Η διαφορά βρίσκεται απλώς στον τρόπο έκφρασης της κάθε ξεχωριστής θρησκείας ανά τον κόσμο.

Η επόμενη ενότητα αναφέρεται στα διάφορα είδη του χιούμορ, στο πως αυτά διαφοροποιούνται μεταξύ τους, καθώς και ποιά είναι η λειτουργία τους.

1.4. ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

Στο παρόν κεφάλαιο θα περιγράψουμε διάφορους τύπους του χιούμορ και θα εξηγήσουμε ποιοί είναι οι σκοποί του κάθε τύπου και σε ποιές περιπτώσεις χρησιμοποιούνται.

1.4.1. Το χιούμορ ως τάση φυγής από την πραγματικότητα

Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να πάρουν τη ζωή στα σοβαρά και συνηθίζουν να αστειεύονται για όλα. Το φαινόμενο αυτό αποτελεί ένα είδος

μηχανισμού άμυνας, αφού με τον τρόπο αυτό, το άτομο προσπαθεί να αποφύγει οποιουδήποτε είδους δυσάρεστες εμπειρίες, αναμνήσεις και καταστάσεις γενικότερα (αποφυγή απογήτευσης – ματαιώσης). Η άποψη αυτή φαίνεται να στηρίζεται και από το γεγονός ότι η ζωή των περισσότερων επαγγελματιών κωμικών, στην πραγματικότητα δεν είναι ευχάριστη και μέσω της δουλειάς τους καταφέρνουν να σπρώξουν την προσωπική τους δυστυχία στο περιθώριο. Επιπλέον, μέσα από το χιούμορ έχουν τη δυνατότητα να βοηθήσουν και άλλους ανθρώπους να δραπετεύσουν από την πραγματικότητα και να μεταφερθούν σε έναν κόσμο πιο ευχάριστο (διαφυγή) (Britchnell, 2003).

Στο σημείο αυτό είναι ανάγκη να τονίσουμε ότι αν και η χρήση του χιούμορ κατά αυτόν τον τρόπο πολλές φορές βοηθά στο να αντιμετωπίσουμε ευκολότερα τις δυσάρεστες καταστάσεις, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ορισμένες καταστάσεις, για να αντιμετωπισθούν με άρτιο τρόπο χρειάζονται σοβαρότητα και ώριμη κρίση, χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει ότι πρέπει να παραμερίσουμε την ευχάριστη πλευρά της ζωής και τη θετική μας σκέψη.

1.4.2. Το εχθρικό χιούμορ

Πρόκειται για ένα είδος χιούμορ, το οποίο απευθύνουμε συνήθως σε άτομα για τα οποία έχουμε ενδοιασμούς και αμφιβολίες. Όσον αφορά το είδος αυτό, τα χιουμοριστικά σχόλια δεν περιέχουν άμεσα προσβλητικά στοιχεία και για το λόγο αυτό είναι διασκεδαστικά. Παρ'όλα αυτά το προσβλητικό στοιχείο υπονοείται ή εκφράζεται με έμμεσο τρόπο. Το να απευθύνουμε σε κάποιον ένα προσβλητικό σχόλιο ενώ ταυτόχρονα γελάμε, θεωρείται αποδεκτό διότι το γέλιο μας δίνει το εξής μήνυμα: «Μην το παίρνεις προσωπικά, αστειεύομαι.». Ωστόσο, το περιεχόμενο του αστείου είναι πάντα αληθινό (Εξάλλου, αν ήταν ψέμα δεν θα ήταν αστείο!). Αυτό που κάνει το γέλιο, είναι να παρέχει στον ομιλητή ένα είδος ασυλίας. Με τον τρόπο αυτό, αν προσβάλλει κάποιον με τα λεγόμενά του, θα μπορεί να χρησιμοποιήσει ως άλλοθι τη φράση: «Τι συμβαίνει, δεν σηκώνεις αστεία;». Έτσι, λοιπόν όταν κάποιος χρησιμοποιεί αυτό το είδος χιούμορ, εκφράζει ανοικτά την προσωπική του άποψη, η οποία συνήθως είναι αρνητική για κάποιον άλλο, χρησιμοποιώντας ως ασπίδα το χιούμορ (Britchnell, 2003).

1.4.3. Το ρατσιστικό χιούμορ

Είναι γεγονός ότι πολλές φορές το χιούμορ πηγάζει από τον φόβο. Όταν κάτι το οποίο φοβόμαστε αναφέρεται σε ένα αστείο, αισθανόμαστε ελεύθεροι να γελάσουμε, πράγμα το οποίο δεν θα συνέβαινε αν το φοβογόνο ερέθισμα αναφερόταν ανοικτά σε μια σοβαρή συζήτηση (Britchnell, 2003). Το ρατσιστικό χιούμορ αποτελεί ένα είδος χιούμορ που έχει ως βάση το φόβο της διαφορετικότητας. Η διαφορετικότητα μπορεί να υπάρχει στην εθνική ταυτότητα, στις θρησκευτικές πεποιθήσεις, στον τρόπο ζωής, στη φυσική εμφάνιση, στο επίπεδο μόρφωσης και επαγγελματικής κατάρτισης και γενικότερα σε οποιονδήποτε τομέα της ανθρώπινης ζωής παγκοσμίως.

Επιπλέον, το ρατσιστικό χιούμορ μπορεί να βασίζεται στην αίσθηση υπεροχής που νιώθουμε απέναντι σε άλλα άτομα ή σε άλλες ομάδες ατόμων. Μέσω του χιούμορ ζητάμε να επιβεβαιώσουμε το γεγονός ότι δεν βρισκόμαστε οι ίδιοι σε μειονεκτική θέση, αλλά κάποιος άλλος. Αυτό, συχνά, έχει ως αποτέλεσμα να αναφερόμαστε με υποτιμητικό τρόπο στις διάφορες μειονοτικές ομάδες, θεωρώντας τις ως κατώτερες νοητικά, κοινωνικά, οικονομικά, κλπ. (Argyle, 2001).

1.4.4. Το σεξιστικό χιούμορ

Σεξιστικό ονομάζεται το αστείο, το οποίο επικεντρώνεται σε μειωτικά σχόλια ή υπονοούμενα για το αντίθετο φύλο. Το χιούμορ αυτό χρησιμοποιείται είτε γιατί υπάρχει εχθρικότητα προς το αντίθετο φύλο (λόγω φόβου, αίσθησης κατωτερότητας ή υπεροχής, καταπιεσμένων συναισθημάτων, κλπ), ή γιατί υπάρχει σεξουαλικό ενδιαφέρον και αυτός είναι ένας τρόπος για να ελέγξουμε κατά πόσο το άλλο άτομο βρίσκεται σε διαθεσιμότητα (Ryan & Kanjorsky, 1998).

Αν και το σεξιστικό χιούμορ αποτελεί φαινόμενο, το οποίο παρουσιάζεται και στα δύο φύλα, έρευνες (Chapman & Gadfield, Love & Deckers κ.α.) έδειξαν ότι οι άνδρες χρησιμοποιούν περισσότερο τα σεξιστικά και σεξουαλικά αστεία από ότι οι γυναίκες, και ότι τα συνηθέστερα θύματα των αστείων αυτού του είδους είναι είτε γυναίκες ή ομοφυλόφιλοι άνδρες (Ryan & Kanjorsky, 1998). Επιπλέον, σύμφωνα με τους ερευνητές, τα σεξιστικά σχόλια τείνουν να αυξάνουν την επιθετικότητα και τις

διακρίσεις κατά των γυναικών. Σε ένα πείραμα που διεξήγαγε ο ψυχολόγος Thomas Ford και οι μαθητές του στο Πανεπιστήμιο της Δυτικής Καρολίνας, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να φανταστούν ότι αποτελούν μέλη μιας οργάνωσης. Έπειτα, σε κάποιους από αυτούς δόθηκε ένα εγχειρίδιο, το οποίο περιείχε σεξιστικά αστεία, ενώ το εγχειρίδιο που δόθηκε στους υπόλοιπους περιείχε ουδέτερα (μη-σεξιστικά) σχόλια. Τέλος, ζητήθηκε από όλους τους συμμετέχοντες να δηλώσουν το ποσό των χρημάτων που θα ήταν πρόθυμος να δωρίσει ο καθένας ως βοήθεια σε κάποια γυναικεία οργάνωση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άνδρες, οι οποίοι παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα σεξισμού, ήταν σχεδόν απίθανο να έκαναν τη δωρεά σε γυναικεία οργάνωση, ειδικά μετά την ανάγνωση σεξιστικών αστείων. Αντίθετα, μετά την ανάγνωση ουδέτερων αστείων, τα επίπεδα επιθετικότητας βρίσκονταν σε χαμηλότερα επίπεδα και τα ποσά που ήταν πρόθυμος ο καθένας να δωρίσει ήταν περισσότερο γεναιόδωρα (www.livescience.com/health). Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Thomas Ford: «Το σεξιστικό χιούμορ λειτουργεί ως απελευθερωτής της προκατάληψης» (www.sciencedaily.com/releases).

1.4.5. Το χιούμορ προσποίησης

Το χιούμορ προσποίησης βασίζεται στην υποκριτική τέχνη. Οι ηθοποιοί μιας κωμωδίας, οι κλόουν που υποδύονται τους αφελείς και οποιοσδήποτε παριστάνει κάτι το οποίο δεν είναι στην πραγματικότητα, χρησιμοποιεί το χιούμορ προσποίησης. Πρόκειται για ένα είδος, το οποίο βασίζεται στη μεταφορά, στη μίμηση και στη μυθιστορία. Σύμφωνα με τους ειδικούς, το χιούμορ προσποίησης μας βοηθά να χαλαρώσουμε, να δραπετεύσουμε για λίγο από την πραγματικότητα και να μεταφερθούμε σε έναν φανταστικό κόσμο. Πέρα όμως από αυτό, μπορεί να μας βοηθήσει σημαντικά στο να αντιληφθούμε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τα κίνητρα ενός άλλου ατόμου, μπαίνοντας για λίγο στη θέση του. Για το λόγο αυτό, το χιούμορ προσποίησης χρησιμοποιείται συχνά στο ψυχόδραμα και στο παιχνίδι ρόλων ως ψυχοθεραπευτική τεχνική (Shibles, 1998).

1.4.6. Το σκληρό χιούμορ (Black Humor)

Το αποκαλούμενο σκληρό χιούμορ βοηθά τους ανθρώπους να περιγράψουν διάφορα εξαιρετικά σκληρά γεγονότα και αποτροπιαστικές πράξεις και τους δίνει τη δυνατότητα να γελάσουν με αυτά, διότι πρόκειται για ψευδή γεγονότα (Britchnell, 2003). Το “μαύρο” χιούμορ μπορεί να έχει ως κύριο θέμα του το θάνατο, τη δολοφονία, τη θρησκεία, το σεξ, καθώς και οποιοδήποτε άλλο θέμα, για το οποίο θεωρείται αγένεια να συζητούμε ανοικτά. Για το λόγο αυτό έχει θεωρηθεί ως μη ανθρωπιστικό και τείνει να σοκάρει τους ανθρώπους όταν χρησιμοποιείται, αν και πρόκειται για ένα είδος, το οποίο κατά καιρούς, έχει χρησιμοποιηθεί αρκετά από τη τέχνη. Κάποια από τα κύρια συστατικά του αποτελούν η ειρωνεία, η αισχρότητα και η μοιρολατρεία (www.answers.com/topic/black-humor). Αποτελεί ένα είδος χιούμορ, το οποίο, όπως και πολλά άλλα, χαρακτηρίζεται από τον φόβο και τη ντροπή του ατόμου να μιλήσει ανοικτά για κάποια θέματα. Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι τα ακόλουθα: α) Η βία είναι κυρίαρχη, αλλά όχι με φανερό τρόπο, β) Βοηθά το ακατάλληλο περιεχόμενο να φανεί ως κατάλληλο, γ) Μετατρέπει το δυσάρεστο σε ευχάριστο, δ) Χαρακτηρίζεται έντονα από αντιθέσεις (τραγελαφικό), αφού παντρεύει το αποδεκτό με το αποτρόπαιο, ε) Προκαλεί έντονες αντιδράσεις, στ) Παρέχει ανακούφιση, αφού μας βοηθά να κάνουμε ή να πούμε πράγματα που διαφορετικά δεν θα μπορούσαμε και ζ) Αποτελεί έναν αποδεκτό τρόπο του να παραβαίνουμε κάποιους κανόνες και να εκφράζουμε τις επιθυμίες μας. Το σκληρό χιούμορ πρέπει να χρησιμοποιείται πάντα σε κατάλληλο χώρο, χρόνο και με τους κατάλληλους ανθρώπους. Διαφορετικά μπορεί να φανεί άκρως προσβλητικό και να προκαλέσει έντονες αρνητικές αντιδράσεις (Shibles, 1998).

1.4.7. Το χιούμορ ως μέθοδος αναζήτησης (Ορθολογιστικό χιούμορ)

Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια μέθοδος κριτικής, επιστημονικής και φιλοσοφικής αναζήτησης. Δημιουργώντας μια μεταφορά, δημιουργούμε μια υπόθεση. Μειώνοντας κάποια επιχειρήματα με το παράλογο, τα

επιχειρήματα αυτά αντικρούονται με αποτέλεσμα να εμφανίζονται νέες προοπτικές. Επιπλέον, το χιούμορ μας βοηθά ώστε να μην “αιχμαλωτιζόμαστε” από τις απόψεις μας, αφού με τον τρόπο αυτό το μυαλό μας παραμένει ανοιχτό σε νέους ορίζοντες. Μέσω αυτού μπορούμε να περιγράψουμε φαινόμενα που είναι δύσκολο και επικίνδυνο να περιγραφούν με άλλο τρόπο, αλλά και να αμφισβητήσουμε διάφορα “πιστεύω”, αξίες και προκαταλήψεις. Για παράδειγμα, κάποιες από τις κριτικές λειτουργίες του χιούμορ αμφισβητούν την κοινωνία, τη γλώσσα, τις ιδέες, αλλά και την ύπαρξη προσωπικοτήτων των ατόμων και των πράξεών τους (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν, ότι σκοπός του χιούμορ δεν είναι μόνο η διασκέδαση και η τέρψη, αλλά αντιθέτως αυτό μπορεί να χρησιμεύσει ως ανεκτίμητο φιλοσοφικό αλλά και ερευνητικό εργαλείο.

1.4.8. Χρήση του χιούμορ με σκοπό την αλλαγή

Η αλλαγή μπορεί να επέλθει με τρόπους όπως είναι η πειθώ, η αναζήτηση επιδοκιμασίας και αποδοχής από τους γύρω μας και η επιρροή. Το χιούμορ συμβάλλει στη αλλαγή, αφού όταν κάτι διακωμωδείται γίνεται πολύ πιο εύκολα αποδεκτό. Αυτό το είδος χιούμορ χρησιμοποιείται πολύ συχνά από τις διαφημιστικές εταιρίες και έχει αποδειχθεί ότι διαφημίσεις, οι οποίες περιλαμβάνουν αρκετά χιουμοριστικά στοιχεία, συνήθως έχουν μεγάλη απήχηση και ασκούν μεγαλύτερη επιρροή στο καταναλωτικό κοινό. Ακόμη, ακριβώς με τον ίδιο τρόπο χρησιμοποιείται το χιούμορ από διάφορους ομιλητές, οι οποίοι εκφωνούν κάποιο λόγο με σκοπό την αποδοχή από το κοινό και πολλές φορές τη χειραγώγηση (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράψαμε κάποια από τα διάφορα είδη χιούμορ που υπάρχουν και χρησιμοποιούνται. Όπως είναι φυσικό, σίγουρα υπάρχουν αρκετές ακόμα κατηγορίες ή υποκατηγορίες, τις οποίες θα μπορούσε κανείς να αναφέρει, όπως είναι το πολιτικό χιούμορ, το θρησκευτικό χιούμορ κλπ, στην παρούσα όμως εργασία, σκοπός μας ήταν να παρουσιάσουμε κάποιους κύριους τύπους του χιούμορ,

ώστε να αντιληφθούμε τον τρόπο με τον οποίο το χρησιμοποιεί ο άνθρωπος, καθώς και τις διάφορες μορφές που μπορεί να του δώσει

Συμπερασματικά λοιπόν, το χιούμορ μπορεί να έχει διάφορες μορφές και λειτουργίες. Μπορεί να βασίζεται στο φόβο, τη ντροπή, την ανασφάλεια ή και τη δυστυχία και να εμφανίζεται με τη μορφή επιθετικών, ρατσιστικών ή σεξουαλικών αστείων. Μπορεί μέσω αυτού να θέλουμε να εκφράσουμε νοήματα, συναισθήματα και καταστάσεις, που διαφορετικά δεν θα είμασταν σε θέση να εξηγήσουμε. Το χιούμορ μπορεί να εμφανιστεί με σκοπό να προσβάλλει κάποιον ή να τον παρηγορήσει. Μπορεί σίγουρα να προκαλέσει το γέλιο, αλλά πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει και στο κλάμα. Όλα εξαρτώνται από τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος θα το χρησιμοποιήσει και από το νόημα που θα του δώσει, και για αυτόν το λόγο αποτελεί ένα ισχυρό όπλο στα χέρια εκείνου που γνωρίζει να το χειρίζεται ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες.

1.5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το χιούμορ είναι ένα φαινόμενο τόσο παλιό όσο και η ανθρωπότητα και αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της προσωπικότητας και της ζωής του ανθρώπου. Πρόκειται για ένα υποκειμενικό φαινόμενο, το οποίο εξαρτάται από τις εμπειρίες, τις πεποιθήσεις και τον τρόπο ζωής του κάθε ατόμου. Βασίζεται στις έντονες αντιφάσεις, στη γελοσιότητα και στις εκπλήξεις. Χαρακτηρίζεται από ένα δυνατό συναίσθημα ευχαρίστησης και συνήθως συνοδύεται από το γέλιο.

Σύμφωνα με κάποιους επιστήμονες το χιούμορ θεωρείται ως ένα άκρως κοινωνικό φαινόμενο, μια σημαντική κοινωνική δεξιότητα, η οποία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στις επαφές του κάθε ατόμου. Άλλοι χαρακτηρίζουν το χιούμορ ως τέχνη ή ως επικοινωνιακό μέσο και κάποιοι υποστηρίζουν πως σε κάθε του μορφή, αποτελεί έναν από τους ισχυρότερους μηχανισμούς άμυνας.

Το χιούμορ αποτελεί ένα πανανθρώπινο φαινόμενο, αν και εκφράζεται με πολλούς και διάφορους τρόπους ανά πολιτισμό. Σε κάποιες κοινωνίες είναι στενά συνδεδεμένο με τη θρησκεία, ενώ σε άλλες έρχεται σε αντίθεση με αυτή. Κάποιοι

λαοί θεωρούν το γέλιο αυτοσκοπό τους και το γιορτάζουν στα πλαίσια μεγαλοπρεπών εορταστικών τελετών, ενώ αντιθέτως, άλλοι λαοί το αντιμετωπίζουν ως μια κρυφή χαρά και “αμαρτωλή” ευχαρίστηση που δεν έχει καμία σχέση με την ηθική και τη σοβαρότητα. Παρόλα αυτά, το γέλιο, η ευτυχία όπως και η αγάπη αποτελούν τα πολυτιμότερα αγαθά στους περισσότερους, αν όχι σε όλους τους πολιτισμούς και το γεγονός αυτό επισημαίνει την ισχυρή σημασία των αξιών αυτών.

Τέλος, χρειάζεται να θυμόμαστε πως το χιούμορ χρησιμοποιείται με πολλές μορφές, καθεμία από τις οποίες παίζει τον δικό της ρόλο και εκτελεί τις δικές της λειτουργίες. Για το λόγο αυτό εκτός από ευχάριστο και διασκεδαστικό, μπορεί αρκετές φορές να αποδειχθεί σκληρό και απάνθρωπο. Το χιούμορ είναι ένα όπλο στα χέρια του κάθε ανθρώπου και ο τρόπος με τον οποίο αυτός θα το χρησιμοποιήσει, καθορίζει και τις συνέπειες που θα προκύψουν.

Η επόμενη ενότητα αναφέρεται στο γέλιο. Τι είναι το γέλιο, από τι προκαλείται και τι ρόλο παίζει στη ζωή του ανθρώπου;

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

2. ΤΟ ΓΕΛΙΟ

«Γέλα καρδιά μου, γέλα.

Βρες χρόνο να γελάς – αυτό είναι η μουσική της ψυχής.»

Γιάννης Ρίτσος

2.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ

*«Το γέλιο αποτελεί έκφραση του αισθήματος χαράς ή ευαρέσκειας μέσω των κινήσεων των μυών του προσώπου (ιδίως των χειλιών, του στόματος και των παρειών), συνοδευόμενη από αλλεπάλληλες ηχηρές εκπνοές» (Λουπασάκης, 2002, σ. 43). Το 1872, ο Δαρβίνος, στο έργο του *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, έκανε την εξής παρατήρηση: «Η έντονη διασκέδαση προκαλεί διάφορες άσκοπες κινήσεις, όπως είναι ο χορός, το χτύπημα των χεριών ή των ποδιών, καθώς και το δυνατό γέλιο.» Έτσι λοιπόν, το γέλιο θεωρείται έκφραση χαράς, έκπληξης και διασκέδασης και προκύπτει συνήθως σε ανεπίσημες κοινωνικές καταστάσεις, συχνά κατά την παρουσία κάποιου στενού φίλου, αδελφού ή γενικότερα κάποιου οικείου ατόμου (Vaid, 2002).*

Εδώ θα ήταν άρτιο να σημειωθεί ότι το γέλιο αποτελεί στοιχείο διαφορετικό από το χιούμορ. Συγκεκριμένα, το γέλιο συχνά είναι αποτέλεσμα του χιούμορ και πρόκειται για μια φυσιολογική αντίδραση, η οποία αποτελείται από ένα σύνολο γκριμάτων και από την παραγωγή ήχου (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005). Εφόσον αυτό καταστεί σαφές, οφείλουμε να αναφέρουμε ότι σε ακόλουθα κεφάλαια της εργασίας αυτής, ίσως να γίνεται αναφορά στο γέλιο και στο χιούμορ μαζί, ώστε να μπορέσουμε να αναλύσουμε με όσο το δυνατόν καλύτερο τρόπο τη συνεισφορά τους ως ζευγάρι στην ανθρώπινη ψυχολογία και υγεία.

Το γέλιο είναι ένα συνηθισμένο φαινόμενο, το οποίο αναγνωρίζουμε όλοι οι άνθρωποι. Οι αιτίες του όμως και η διαφορετικότητα σε σχέση με τα επίπεδα στα οποία λειτουργεί, καθιστούν σύνθετη την εννοιολογική του προσέγγιση. Όπως τονίζει και ο Αλέξανδρος Λουπασάκης (2002), «*Το γέλιο, για τον κάθε άνθρωπο, μπορεί να συγκριθεί μόνο με τα δακτυλικά του αποτυπώματα*». Οι αιτίες, λοιπόν, που μπορούν να προκαλέσουν το γέλιο σε κάθε άνθρωπο μπορεί να είναι βιολογικές, ψυχολογικές ή κοινωνικές και σχετίζονται άμεσα με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου και τους πολλαπλούς εξωτερικούς παράγοντες. Το γέλιο βρίσκει τις αφορμές του στην αιφνίδια ανατροπή της τάξης, γεγονός στο οποίο, όπως έχουμε αναφέρει, βασίζεται ολόκληρο το φαινόμενο του χιούμορ. Ο Peter Derks, ερευνητής του χιούμορ, περιγράφει το γέλιο ως «*έναν πραγματικά γρήγορο και αυτόματο τύπο συμπεριφοράς. Συγκεκριμένα, το πόσο γρήγορα ο εγκέφαλος μας θα αναγνωρίσει την ασυμφωνία, η οποία ενυπάρχει και συνδέσει το αφηρημένο νόημά της με το χιούμορ, αυτό καθορίζει το αν θα γελέσουμε ή όχι*» (Γιακουμάκη & Δερμεντζή 2005, σ.28). Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το γέλιο σηματοδοτεί ένα και μόνο πράγμα. Κάποιες φορές μπορεί να αποτελεί μια έκφραση της χαράς μας, ενώ άλλες φορές μπορεί να πρόκειται για ένα ξέσπασμα της θλίψης. Μπορεί να εκφράζει σαρκασμό, ειρωνεία, ανωτερότητα, περιφρόνηση, πίκρα, δολιότητα ή ευτυχία, διασκέδαση, απόλαυση, συγκατάβαση και σεξουαλικό ενδιαφέρον. Επιπλέον, πέρα από την ποικιλία των αιτιών και των νοημάτων που μπορεί να παρουσιάζει το γέλιο, υπάρχει μεγάλη ποικιλία και στον τρόπο με τον οποίο μπορεί κανείς να γελάσει. Έτσι, το γέλιο ενός ατόμου, πολλές φορές μπορεί να είναι απότομο, πνιχτό, συγκρατημένο, τρανταχτό, “μέχρι δακρύων”, σπαρταριστό, κλπ. (Λουπασάκης, 2002).

Συμπερασματικά λοιπόν, αν θα θέλαμε να δώσουμε έναν γενικό ορισμό του γέλιου, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε τα εξής:

Το γέλιο αποτελεί ένα ανθρώπινο ψυχο-σωματικό χαρακτηριστικό και αποκαλύπτεται με τις συσπάσεις των μυών του προσώπου (χαμόγελο). Σε περιπτώσεις έντονου γέλιου, οι συσπάσεις επεκτείνονται στους αναπνευστικούς και φωνητικούς μυς, όπως και στους μύς του κορμού και των άνω και κάτω άκρων. Η συχνότητα, η ένταση και η ποιότητα του γέλιου μας καθορίζονται από: α) την ιδιωτική λογική μας, β) τη σωματική μας κατάσταση, γ) τη συναισθηματική μας φόρτιση, δ) τον τόπο στον οποίο βρισκόμαστε και ε) την κοινωνικοπολιτική δομή στην οποία ζούμε (Λουπασάκης, 2002, σ. 44).

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι κάθε άνθρωπος γελάει με διαφορετικό τρόπο και για διαφορετικές αιτίες και αυτές σχετίζονται με τις εμπειρίες, τις πεποιθήσεις του και τον τρόπο ζωής του. Όπως άλλωστε αναφέραμε και στο πρώτο μέρος της εργασίας, το γέλιο, όπως και το χιούμορ είναι εντελώς υποκειμενικό. Ένα άτομο μπορεί να γελά με κάτι αστείο ή να γελά από νευρική κατάσταση, χωρίς προφανή αιτία. Άλλο άτομο μπορεί να έρθει αντιμέτωπο με κάτι πολύ αστείο και ευχάριστο, αλλά παρόλα αυτά να μην αντιδράσει στο ερέθισμα αυτό γελώντας. Οπότε το γέλιο δεν είναι πάντοτε συνδεδεμένο με το χιούμορ ή την ευχαρίστηση. Επιπλέον, διαφορές παρουσιάζονται ακόμη και στο πόσο γελάει ο κάθε άνθρωπος. Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι συνηθίζουν να γελάνε πολύ περισσότερο από ότι ο μέσος όρος των ανθρώπων γενικότερα. Σχετικά με αυτό, ορισμένες έρευνες υποστηρίζουν πως οι άνθρωποι που γελούν πολύ, είναι υγιέστεροι από τους υπόλοιπους (Birtchnell, 2003). Δεν μπορούμε όμως να πούμε με σιγουριά αν οι άνθρωποι αυτοί γελούν περισσότερο επειδή είναι υγιείς ή αν η υγεία τους οφείλεται στο γεγονός ότι γελούν περισσότερο.

Σύμφωνα με τον Robert Provine, το γέλιο είναι «*μια ορφανή συμπεριφορά, με πολλά υποσχόμενο μέλλον, αλλά χωρίς θεωρητική βάση και υποστήριξη*» (Provine, 2001). Την άποψή του αυτή, τη στηρίζει στην προσωπική του εμπειρία, μέσα από την οποία διαπίστωσε ότι το γέλιο, ως θέμα προς διερεύνηση, αμφισβητήθηκε έντονα από αρκετούς ερευνητές, οι οποίοι δεν το αντιμετώπισαν ως στοιχείο επαγγελματικής έρευνας, αλλά ως έναν ενθουσιασμό του κάθε ερευνητή. Προσθέτει ακόμη, ότι ενώ οι περισσότεροι αντιμετώπιζαν το γέλιο περισσότερο ποιητικά (όπως και την αγάπη) παρά επιστημονικά, εκείνος στις μελέτες του εξετάζει το γέλιο από τη συμπεριφορική – νευρολογική σκοπιά. Δηλαδή, εξετάζει το γέλιο σε σχέση με την ανατροφή, την αντίληψη και την εικόνα του εαυτού, το λόγο και την κοινωνική συμπεριφορά. Ο Provine, λοιπόν, είναι από τους λίγους ερευνητές, που επεξεργάζεται το γέλιο ως ένα κοινωνικό σήμα, το οποίο εκπέμπουν οι άνθρωποι. Αυτή η θεωρία επιβεβαιώνεται και από έρευνες, οι οποίες, όπως αναφέραμε και παραπάνω, αποδεικνύουν ότι οι άνθρωποι είναι πιθανότερο να γελάσουν μέχρι και 30 φορές περισσότερο σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις, από ότι όταν είναι μόνοι τους (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Το επόμενο κεφάλαιο της εργασίας αυτής σχολιάζει την εξελικτική πορεία του γέλιου σε σχέση με τη ζωή του ανθρώπου. Περιγράφει την αντίληψη του χιούμορ

και την εμφάνιση του γέλιου στα παιδιά, καθώς και την εξέλιξη αυτών μέσα από το πέρασμα του χρόνου.

2.1.α. Η αναπτυξιακή πορεία του γέλιου

Το γέλιο κάνει την εμφάνισή του στο διάστημα μεταξύ του 4^{ου} και του 5^{ου} μήνα της ζωής μας (Λουπασάκης, 2002), συνήθως ως αποτέλεσμα της τεχνικής του γαργαλήματος, καθώς και άλλων τεχνικών ερεθισμού (peek-a-boo games), ενώ μέχρι να συμπληρωθεί το πρώτο έτος, το βρέφος είναι σε θέση να γελά με αναπάντεχα και γελοία περιστατικά, όπως για παράδειγμα το να δει τη μητέρα του να πίνει από το μπιμπερό. Τα απρόσμενα περιστατικά και η γελοιότητα (incongruity) φαίνεται να προκαλούν γέλιο στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία. Αυτό όμως συμβαίνει μόνο όταν το παιδί αντιλαμβάνεται ότι πρόκειται για ασφαλείς καταστάσεις και δεν αισθάνεται απειλή (Argyle, 2001).

Γύρω στην ηλικία των 18 μηνών, τα παιδιά έχουν πλέον ανακαλύψει το παιχνίδι φαντασίας και είναι σε θέση να δημιουργούν τα δικά τους αστεία, τα οποία βασίζονται στην υπερβολή και την γελοιότητα. Το παιχνίδι ρόλων αποτελεί μια πλούσια πηγή “πνεύματος” σε συνδυασμό με την εξάσκηση των κοινωνικών δεξιοτήτων (Argyle, 2001).

Μια ενδιαφέρουσα έρευνα έγινε από την Loizou, με σκοπό να καταγράψει την χιουμοριστική συμπεριφορά δύο βρεφών, 18 και 21 μηνών. Η έρευνα αυτή διήρκεσε τέσσερις μήνες και συμπεριλάμβανε παρατήρηση των βρεφών με τη συμμετοχή των τροφών τους, αλλά και χωρίς τη συμμετοχή τους, μέσω αμφίδρομου καθρέφτη και βιντεοσκοπήσεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα δύο βρέφη συμμετείχαν στην παραγωγή και στην εκτίμηση / απόλαυση του χιούμορ και των απρόσμενων γεγονότων, καθώς και ότι, κατά κάποιο τρόπο, μέσω του χιούμορ, έπαιρναν την εξουσία στα χέρια τους, παραβιάζοντας κάποιους βασικούς κανόνες. Ακόμη, αποδείχθηκε ότι υπήρχαν έντονες διαφορές στον τρόπο με τον οποίο το κάθε παιδί εμπλεκόταν σε χιουμοριστικά συμβάντα, γεγονός που μας δείχνει ότι το χιούμορ του κάθε παιδιού επηρεάζεται από το περιβάλλον του και από τις προσωπικές του κοινωνικές γνώσεις και εμπειρίες. Τέλος, μέσα από την έρευνα αυτή διαμορφώθηκε ένα προφίλ για το κάθε παιδί, εκφράζοντας με τον τρόπο αυτό τη

μοναδικότητα του κάθε παιδιού και τον προσωπικό τρόπο διαμόρφωσης του εαυτού, μέσω της παραγωγής και της εκτίμησης του χιούμορ και του γέλιου (Loizou, 2007).

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, βρίσκουν διασκεδαστικά τα ακόμη πιο προκλητικά αστεία και μετά την ηλικία των 6 ή 7 χρόνων, είναι πλέον σε θέση να κατανοήσουν πολλαπλά νοήματα και να απολαύσουν ένα είδος “ωριμότερου” χιούμορ, αφού, σύμφωνα με τον Piaget, έχουν περάσει στο στάδιο της συγκεκριμένης σκέψης (Δημητρίου, 2001).

Η συσχέτιση ανάμεσα στο χιούμορ και την κοινωνικότητα είναι έντονη στα παιδιά (όπως και στους ενήλικες, κάτι που θα το αναλύσουμε σε επόμενο κεφάλαιο της εργασίας αυτής). Από την ηλικία των 3 ετών παρουσιάζεται μια έντονη επιθυμία για να μοιραστούν αστεία και χιουμοριστικές εμπειρίες με τους άλλους, ώστε να τους κάνουν να γελάσουν. Ίσως αυτό να συμβαίνει διότι το γέλιο μαζί με άλλους ανθρώπους είναι διασκεδαστικό, αλλά και θέτει γερά θεμέλια στη συμμετοχή του ατόμου στην ομάδα (Argyle, 2001). Σύμφωνα με τους Foot & Chapman, τα εφτάχρονα παιδιά που έλαβαν μέρος στις έρευνές τους, γελούσαν περισσότερο όταν ήταν παρόν άλλο ένα παιδί (από ότι όταν ήταν το καθένα μόνο), ειδικά όταν συμπαθούσαν το άλλο παιδί, και όταν γελούσε και αυτό με τα ίδια αστεία. Το γέλιο ήταν εντονότερο όταν τα παιδιά καθόντουσαν το ένα κοντά στο άλλο και υπήρχε συγγή οπτική επαφή. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει τη σχέση του γέλιου με την οικειότητα (Argyle, 2001).

Όσα περιγράψαμε για τα παιδιά μέχρι στιγμής, σχετίζονται με το αθώο χιούμορ, τη γελοιότητα και τα απρόσμενα ευχάριστα γεγονότα, ενώ το ενήλικο χιούμορ εμπεριέχει συνήθως επιθετικά, σεξουαλικά ή αμυντικά στοιχεία. Η πρώτη επαφή των παιδιών με αυτού του είδους το χιούμορ γίνεται στο στάδιο ανάπτυξης που ο Freud αποκαλεί “πρωκτικό”, και έχει να κάνει με αστεία για την τουαλέτα (lavatory jokes). Το γέλιο στο στάδιο αυτό λειτουργεί ως ένα είδος κάθαρσης, εφόσον τα παιδιά στειεύονται για ένα θέμα που θεωρείται ταμπού. Έπειτα, στη σχολική ηλικία το θέμα αυτό αντικαθίσταται από το θέμα των σεξουαλικών διαφορών, το οποίο επίσης αποτελεί θέμα ταμπού. Όσον αφορά το επιθετικό χιούμορ, αυτό εμφανίζεται με διάφορα πειράγματα (teasing) και με το να λένε αστεία εις βάρος των άλλων. Αυτό μπορεί να είναι διασκεδαστικό για όποιον το χρησιμοποιεί, αλλά μπορεί να αποδειχθεί και πολύ επικίνδυνο για τον αποδέκτη των εχθρικών αυτών αστείων. Ωστόσο, η φύση του χιούμορ αλλάζει με τον χρόνο και στην εφηβεία, τα παιδιά

επανερχονται στα καλοπροαίρετα πειράγματα με στόχο τη φιλία και το ερωτικό παιχνίδι, ώσπου μεγαλώνοντας φτάνουν πλέον στο επίπεδο του ώριμου χιούμορ (Argyle, 2001).

Στο σημείο αυτό θα ήταν άρτιο να υπογραμμίσουμε πως το γέλιο αποτελεί ένα έμφυτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου, που επιδέχεται τις επιδράσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος και όχι μια επίκτητη ικανότητα. Το γεγονός αυτό μπορεί να αποδειχθεί και από διάφορες έρευνες, οι οποίες έχουν διεξαχθεί με κωφά βρέφη, τυφλά βρέφη και βρέφη με νοητική δυσλειτουργία. Τέτοια βρέφη λοιπόν, ήταν σε θέση να χαμογελάσουν και να γελάσουν ακόμη και αν δεν είχαν δει ή ακούσει ποτέ τους ανθρώπινο γέλιο (Vaid, 2002, Λουπασάκης, 2002). Επιπλέον, το γέλιο χαρακτηρίζεται ως μια «ενδογενής μιμητική πράξη». Πρόκειται δηλαδή για μια πράξη που ενώ βασίζεται στη μίμηση, αποτελεί ταυτόχρονα και ένα έμφυτο χαρακτηριστικό. Κάθε άνθρωπος γνωρίζει πώς να γελάσει, και το δικό του γέλιο δεν αντιγράφει το εκάστοτε ακουστικό μοντέλο του γέλιου που ακούει τη δεδομένη στιγμή (Λουπασάκης, 2002).

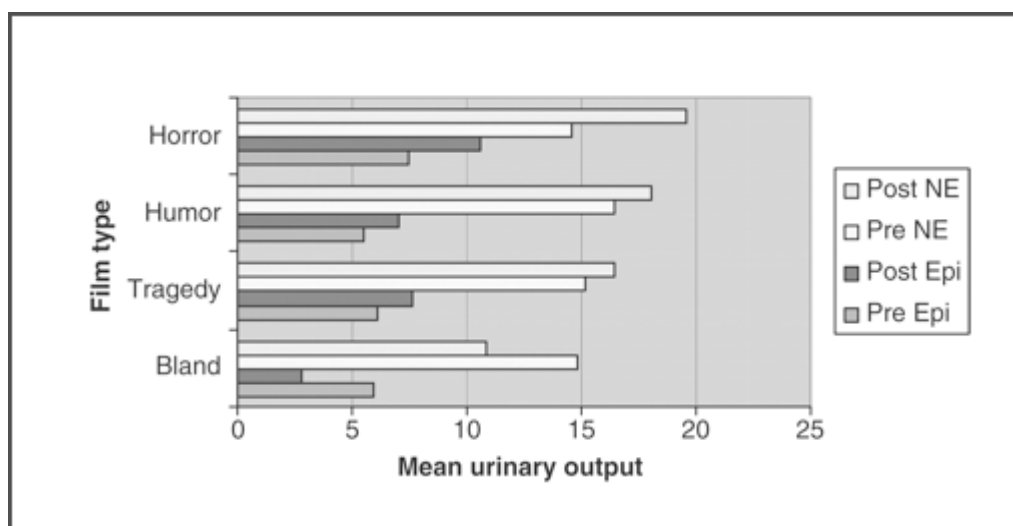
Στην παρακάτω ενότητα παρουσιάζεται η σχέση του γέλιου και της ικανότητάς μας να εκτιμήσουμε το χιούμορ, με τη λειτουργία του εγκεφάλου. Γίνεται δηλαδή, αναφορά στις κυριότερες εγκεφαλικές δομές που σχετίζονται με τη λειτουργία του γέλιου και επεξηγούνται οι συνέπειες που μπορεί να υπάρξουν σε περίπτωση βλάβης των εγκεφαλικών αυτών δομών.

2.1.β. Η νευροεπιστήμη του γέλιου

Όπως κάθε λειτουργία του οργανισμού, έτσι και η αντίληψη του χιούμορ και κατ'επέκταση το γέλιο, εξαρτάται από τη λειτουργικότητα συγκεκριμένων εγκεφαλικών δομών.

Οι παλαιότερες μελέτες που ερευνούν τη φυσιολογία του χιούμορ και του γέλιου, καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι αυτά σχετίζονται άμεσα με τη δραστηριότητα του συμπαθητικού συστήματος και την αύξηση του νευροδιαβιβαστή επινεφρίνη (McGhee & Goldstein, 1983). Μάλιστα, οι Schachter & Wheeler, σε μια κλασική τους μελέτη το 1962 διαπίστωσαν ότι η ένεση επινεφρίνης σε υποκείμενα τα οποία παρακολουθούσαν μια χιουμοριστική ταινία, οδηγούσε σε αυξημένο και

συνεχές γέλιο (McGhee & Goldstein, 1983). Σε μια μεταγενέστερη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σχετικά με αυτό το θέμα, ζητήθηκε από γυναίκες εθελόντριες να παρακολουθήσουν τέσσερις ταινίες. Μια ταινία τρόμου, μια δραματική ταινία, μια κωμωδία και μια natural-scenery ταινία (που δεν προκαλεί έντονα συναισθήματα). Μετά το τέλος της κάθε ταινίας, οι ερευνητές έκαναν μετρήσεις της ποσότητας επινεφρίνης (και των υπολοίπων ορμονών που σχετίζονται με το άγχος) που συγκεντρωνόταν στα ούρα των εθελοντών. Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα των μετρήσεων, τα επίπεδα επινεφρίνης έδειχναν να αυξάνονται σε όλα τα είδη ταινιών, εκτός από την ταινία η οποία δεν προκαλούσε έντονα συναισθήματα (βλ. Σχήμα 1). Συνεπώς λοιπόν το γέλιο αυξάνει την έκκριση επινεφρίνης στον οργανισμό (Bennett, 2008).

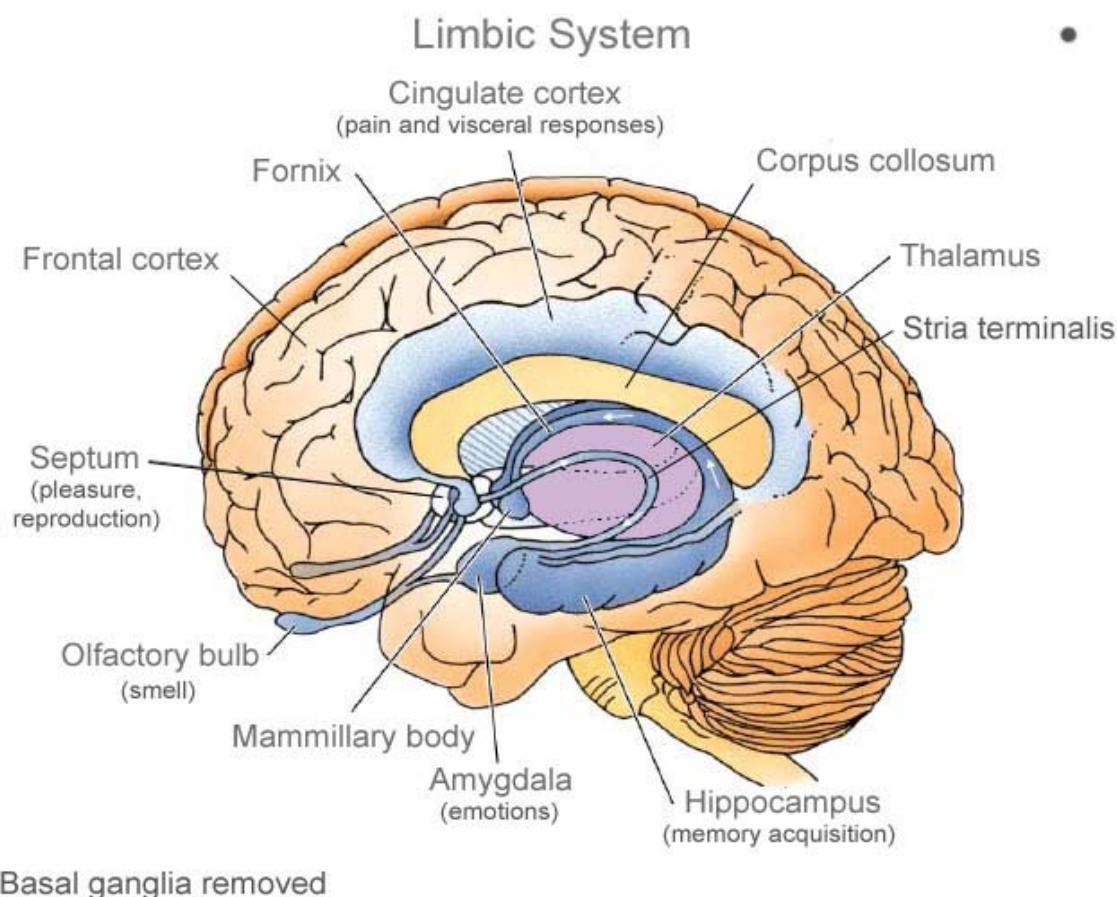


Σχήμα 1. Ιστόγραμμα που αναπαριστά την ορμονική ανταπόκριση σε κάθε ταινία. Οι στήλες συμβολίζουν τα επίπεδα επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης πριν (pre) και μετά (post) το ερέθισμα. (Από Bennett, 2008, Laughter, stress and anxiety).

Όπως θα δούμε όμως και παρακάτω, άλλες έρευνες έρχονται να δείξουν πως η επινεφρίνη αποτελεί χημική ουσία του εγκεφάλου, η οποία παράγεται υπό στρεσογόνες συνθήκες και πως στην πραγματικότητα το γέλιο συμβάλλει στη μείωση της παραγωγής της επινεφρίνης και άλλων ουσιών ανάλογης λειτουργίας (Miracle 2007, Bennett 2008) και πως αυτό μάλιστα είναι πολύ σημαντικό, αφού με τον τρόπο αυτό, το γέλιο συνεισφέρει στην καταπολέμηση του στρες και στην προώθηση της

υγείας. Παρ'όλα αυτά, σήμερα, οι απόψεις για την ακριβή δράση του γέλιου πάνω στις ορμόνες που σχετίζονται με το στρές είναι διαφορούμενες (Bennett, 2008).

Ακόμη, υπάρχουν ισχυρά στοιχεία, τα οποία αποδεικνύουν το πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του μεταιχμιακού συστήματος του εγκεφάλου στην παραγωγή γέλιου. Το μεταιχμιακό σύστημα αποτελείται από ένα δίκτυο δομών που βρίσκονται κάτω από το εγκεφαλικό φλοιό (βλ. Σχήμα 2). Το σύστημα αυτό θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς οι λειτουργίες που αυτό ελέγχει είναι υψηλής σημασίας (εύρεση τροφής, ένστικτο επιβίωσης, σεξουαλική συμπεριφορά, μάθηση και μνήμη, συναίσθημα, άγχος, συγκινησιακή συμπεριφορά) (Παναγής, 2002). Σύμφωνα με έρευνες, συγκεκριμένες τομές ή βλάβες σε ορισμένα σημεία του μεταιχμιακού συστήματος, μπορούν να οδηγήσουν σε ακατάπαυστο και εκτός ελέγχου γέλιο (Ramachandran, 1998).



Σχήμα 2. Απεικόνιση του Μεταιχμιακού Συστήματος και των δομών του, οι οποίες συμμετέχουν σε βασικές λειτουργίες τις ανθρώπινης συμπεριφοράς και στο γέλιο (Από

<http://images.google.gr/imgres?imgurl=http://www.colorado.edu/intphys/class/IPHY3730/image/fig>).

Μεγάλο είναι το ποσοστό των ερευνών οι οποίες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως το δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο είναι αυτό που παίζει καθοριστικό ρόλο στην κατανόηση και στην αξιολόγηση του χιούμορ. Τα αποτελέσματα αυτά διεξήχθησαν από μελέτες που παραγματοποιήθηκαν με ασθενείς, οι οποίοι παρουσίαζαν βλάβες στο δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο, κυρίως σε περιοχές του μετωπιαίου λοβού. Οι ασθενείς αυτοί παρουσίαζαν εμφανείς ελλείψεις στην κατανόηση του χιούμορ και του μεταφορικού λόγου (McGhee & Goldstein, 1983).

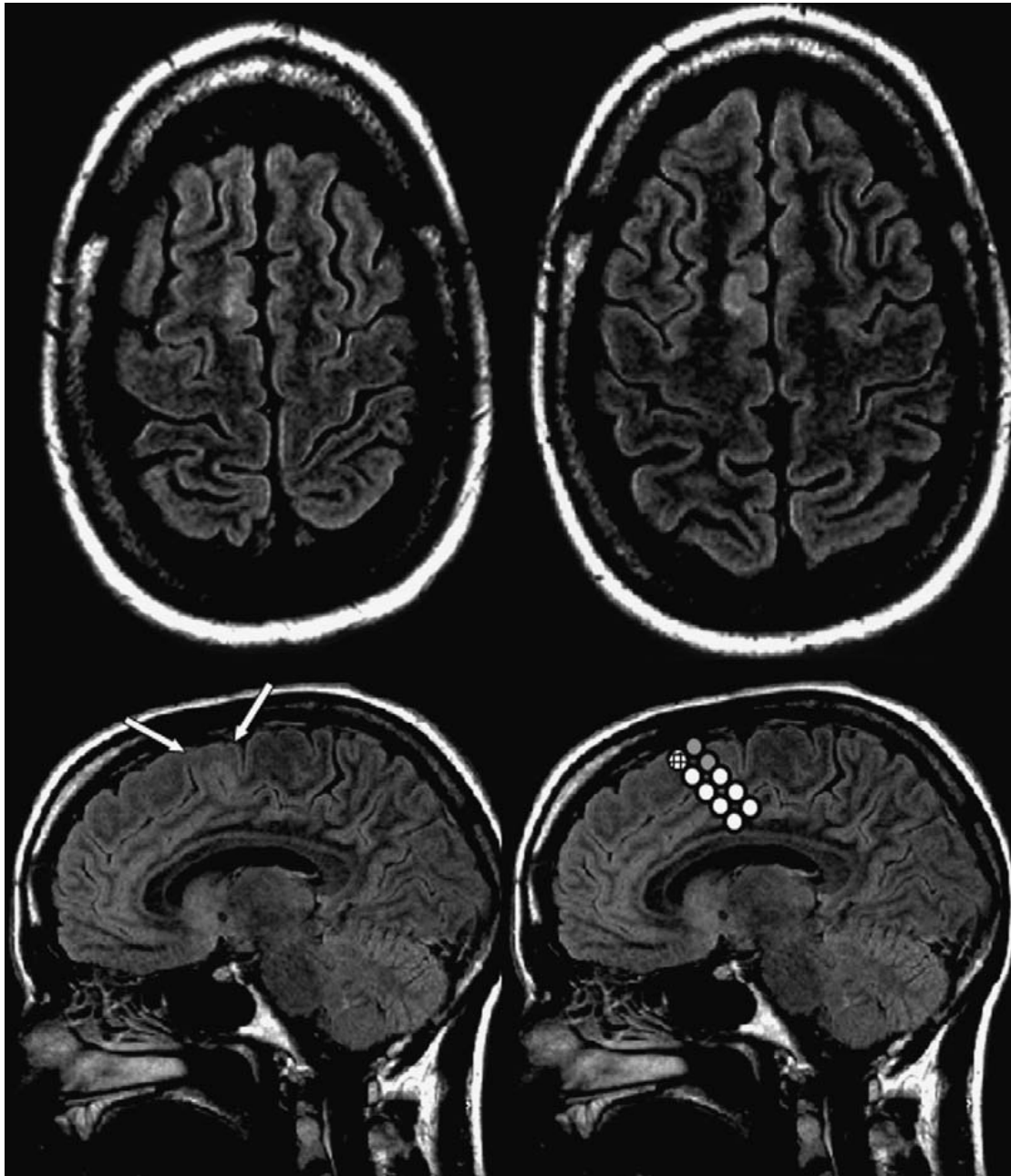
Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας που διεξήγαγαν οι Shammi & Stuss το 1999, εργαζόμενοι με ασθενείς που παρουσίαζαν εγκεφαλικές βλάβες, αλλά και με υγιείς ασθενείς, η εγκεφαλική περιοχή, η οποία ευθύνεται για την εκτίμηση του χιούμορ βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του μετωπιαίου λοβού. Βλάβη στην περιοχή αυτή προκαλεί αδυναμία ερμηνείας των εισερχόμενων πληροφοριών και έλλειψη συνείδησης (Argyle, 2001). Ωστόσο, η άρτια επικοινωνία μεταξύ των δύο εγκεφαλικών ημισφαιρίων, σαφώς καθιστά ευκολότερη την κατανόηση και την αξιοποίηση του χιούμορ, αλλά και τον έλεγχο του γέλιου, με αποτέλεσμα τη σωστή του χρήση (McGhee & Goldstein 1983, Λουπασάκης 2002). Άλλωστε, όπως διευκρίνησαν και αρκετοί ερευνητές (Derks, Gardner, Svebak), το αριστερο ημισφαίριο αντιλαμβάνεται τα λόγια ενός αστείου, ενώ το δεξί είναι ο κριτής της ταχύτητας του χρόνου, κατά τον οποίο το αστείο της υπόθεσης θα πρέπει να γίνει κατανοητό. Γι'αυτό οι άνθρωποι με βλάβες στο δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο ή δεν μπορούν να κατανοήσουν ένα αστείο ή το χρησιμοποιούν σε εντελώς ακατάλληλο χρόνο (Λουπασάκης, 2002).

Ας δούμε τώρα μια ενδιαφέρουσα μελέτη που πραγματοποιήθηκε από τον Spreng, με σκοπό να εξετάσει αν το δεξί ημισφαίριο ενός ασθενή, ο οποίος είχε υποστεί εγχείριση διαχωρισμού των δύο ημισφαιρίων, μπορούσε να κατανοήσει το νόημα γραπτών λέξεων. Οι γραπτές λέξεις παρουσιάζονταν στιγμιαία από ταχυστοσκόπιο μόνο στο αριστερό οπτικό πεδίο της ασθενούς, ώστε οι πληροφορίες να εκλαμβάνονται μόνο από το δεξί της εγκεφαλικό ημισφαίριο, αφού σε άτομα με διαχωρισμένα ημισφαίρια δεν είναι δυνατή η μεταφορά πληροφοριών μεταξύ των

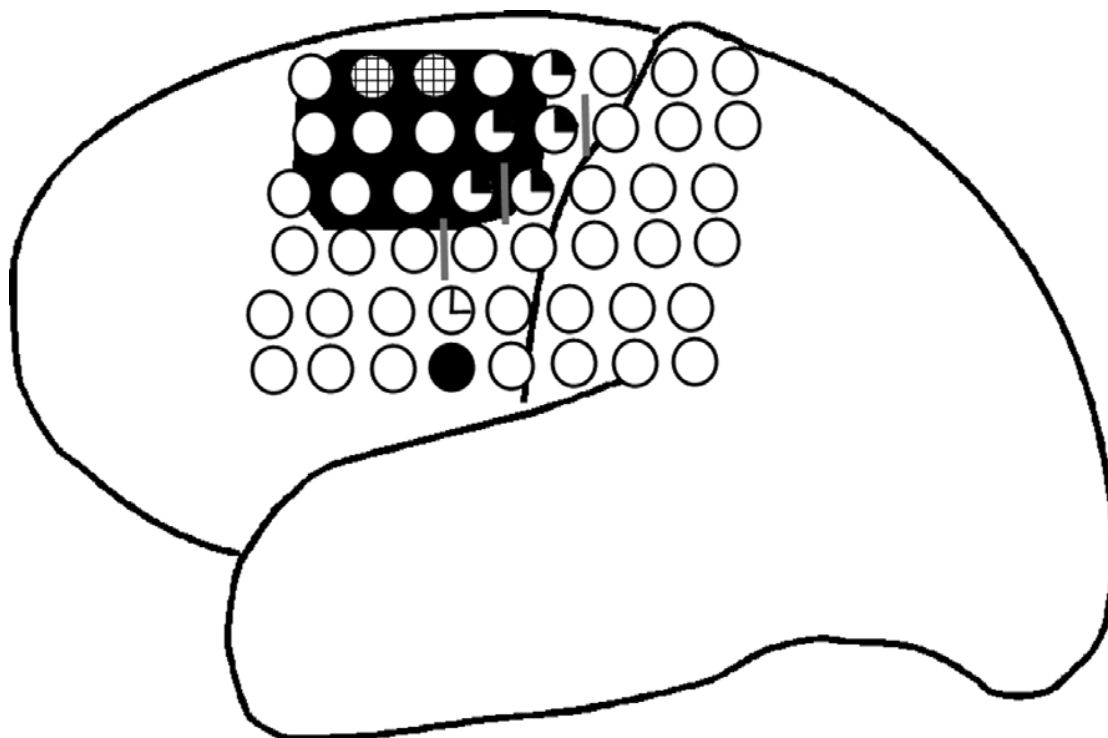
ημισφαιρίων. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, ξαφνικά η ασθενής άρχισε να γελά και είπε: « *Γιατρέ, έχετε ένα αστείο μηχανήμα*». Αφού λοιπόν το δεξί εγκεφαλικό ημισφαίριο δεν διαθέτει περιοχές που σχετίζονται με το λόγο, αυτή η λεκτική αντίδραση της ασθενούς θα πρέπει να έγινε από το αριστερό ημισφαίριο, το οποίο δεν μπορούσε να γνωρίζει τις πληροφορίες που λάμβανε η γυναίκα από το ταχυστοσκόπιο. Στην πραγματικότητα, τη στιγμή που η ασθενής γέλασε, στο μηχανήμα, αντί για μια λέξη, παρουσιάστηκε μια προκλητική φωτογραφία ενός γυμνού μοντέλου. Τότε το δεξί ημισφαίριο αντέδρασε με ντροπή στο ερέθισμα και προκάλεσε γέλιο στην ασθενή, αλλά δεν μπόρεσε να διαβιβάσει στο αριστερό ημισφαίριο ποιο ήταν το αστείο. Δηλαδή, το ένα ημισφαίριο διασκέδασε, αλλά το άλλο δεν ήξερε το λόγο, οπότε χρειάστηκε να κατασκευάσει έναν λόγο (ότι το μηχανήμα είναι αστείο) (Birtchnell, 2003).

Σύμφωνα με πολλούς ερευνητές (Curtis, Tanji, Picard & Strick), η εγκεφαλική περιοχή που σχετίζεται άμεσα με το γέλιο, είναι η αμέσως προηγούμενη της συμπληρωματικής κινητικής περιοχής (SMA) και δίπλα στην περιοχή αυτή βρίσκεται ένα άλλο κέντρο του εγκεφάλου, το οποίο αποτελεί μέρος της ανεπτυγμένης εξέλιξης του ανθρώπου, σε σχέση με τα υπόλοιπα ζώα, και εμπλέκεται σε συγκεκριμένες λειτουργίες όπως ο λόγος, η επιδεξιότητα των χεριών αλλά και το γέλιο (Bennett & Lengacher, 2006).

Μια άλλη έρευνα που φαίνεται να συμφωνεί με τα παραπάνω στοιχεία, έγινε το 2006 από τους Schmitt, Janszky, Woermann, Tuxhorn & Ebner. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, ο ηλεκτρικός ερεθισμός της φλοιικής περιοχής του μετωπιαίου λοβού, προκαλεί γέλιο. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητές αυτοί διεξήγαγαν την έρευνά τους βασισμένοι σε δύο ασθενείς. Ένα αγόρι ηλικίας δεκαοκτώ μηνών, το οποίο παρουσίαζε βλάβη στην περιοχή του αριστερού μετωπιαίου φλοιού, εκτεινόμενη ως το οπτικό χίασμα και την κεντρική έλικα, και μια γυναίκα ηλικίας τριανταπέντε ετών, με βλάβη στην δεξιό συμπληρωματικό σωματισθητικό φλοιό (SSMA). Και στους δύο ασθενείς, ηλεκτρική διέγερση στην περιοχή του προμετωπιαίου φλοιού, προκάλεσε γέλιο. Συγκεκριμένα, το γέλιο στη γυναίκα προκλήθηκε μετά από ερεθισμό της περιοχής που βρίσκεται ακριβώς πριν από τον συμπληρωματικό σωματισθητικό φλοιό (Εικόνα 2.1.a.). Στο μικρό αγόρι προκλήθηκε γέλιο μετά από ερεθισμό του πλάγιου προμετωπιαίου φλοιού, κοντά στην περιοχή της κεντρικής αύλακας (Εικόνα 2.1.b.) (Schmitt, Janszky, Woermann,



Εικόνα 2.1.a Απεικόνιση του εγκεφάλου της τριανταπεντάχρονης. Γραμμοσκιασμένος κύκλος: Γέλιο. Κύκλοι με γκρι χρώμα: Επιβράδυνση του λόγου. (Από Schmitt, Janszky, Woermann, Tuxhorn & Ebner, 2006, Laughter and the mesial and lateral premotor cortex).



Εικόνα 2.1.b Σχέδιο του εγκεφάλου του μικρού αγοριού. Γραμμοσκιασμένοι κύκλοι: Γέλιο. Κύκλοι με $\frac{1}{4}$ μαυρισμένο: Κινητική αντίδραση του δεξιού/αριστερού χεριού. Μαύρος κύκλος: Κινητική αντίδραση του προσώπου. Μαυρισμένο τμήμα: Βλάβη του πλάγιου μετωπιαίου φλοιού. Γκρι κάθετες γραμμές: Επιβράδυνση του λόγου. (Από (Schmitt, Janszky, Woermann, Tuxhorn & Ebner, 2006, Laughter and the mesial and lateral premotor cortex).

Σχετικά με το ερωτημα αν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, όσον αφορά τη λειτουργία των εγκεφαλικών δομών που σχετίζονται με το χιούμορ και το γέλιο, έρχεται να μας απαντήσει η παρακάτω έρευνα. Οι Azim, Mobbs, Jo, Menon & Reiss (2005), πραγματοποίησαν μια μελέτη, παρουσιάζοντας κινούμενα σχέδια (cartoons) σε άνδρες και γυναίκες συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, μας δείχνουν ότι οι περιοχές του εγκεφάλου, οι οποίες δραστηριοποιούνται ως αντίδραση σε χιουμοριστικά ερεθίσματα, είναι οι ίδιες στους άνδρες και στις γυναίκες (Uekermann & Daum, 2007). Ωστόσο, στις γυναίκες παρατηρήθηκε αυξημένη δραστηριότητα, σε σχέση με τους άνδρες, στο αριστερό τμήμα του προμετωπιαίου φλοιού (PFC) και σε περιοχές του μεταιχμιακού συστήματος (mesolimbic regions),

αντανακλώντας εντονότερη αντίδραση ανταμοιβής / επιβράβευσης (Uekermann & Daum, 2007).

Σύμφωνα με έρευνα που διαξήχθει από τους ερευνητές του MedscapeWire το 2000, η κατανόηση του χιούμορ βασίζεται σε περιοχές του μετωπιαίου λοβού, περιοχές που επίσης σχετίζονται με την κοινωνική και συναισθηματική κρίση και σχεδίαση. Το γεγονός αυτό εξηγεί και το λόγο για τον οποίο μερικοί ασθενείς που έχουν υποστεί εγκεφαλικό επεισόδιο, το οποίο προσέβαλε τις περιοχές αυτές, παρουσιάζουν αλλαγές στην προσωπικότητά τους, στις οποίες συχνά περιλαμβάνεται και η απώλεια της αίσθησης του χιούμορ (www.medscape.com/viewarticle/412229). «Ένα μικρό μέρος των μετωπιαίων λοβών αποδεικνύεται καθοριστικό για την ικανότητά μας να αναγνωρίσουμε ένα αστείο» υποστηρίζει ο Dean Shibata και συμπληρώνει: «Αν και ο σκοπός του χιούμορ και του γέλιου είναι ακόμα σχετικά άγνωστος, το γεγονός ότι παρακολουθήσεις 2.000 χρόνων μας δείχνουν την συνεχή ύπαρξη του χιούμορ, αποτελεί ένα κλειδί της προσωπικότητάς μας και μπορεί να παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων, όπως ο φόβος». Οι δύο ερευνητές, Shibata & Zhong, διεξήγαγαν μελέτη εξετάζοντας ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα (FMRI) δεκατριών συμμετεχόντων σε τέσσερα διαφορετικά πειράματα (Shibata & Zhong, 2001). Στο πρώτο πείραμα ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ακούσουν ένα ηχογραφημένο γέλιο και να γελάσουν και αυτοί κατά τη διάρκειά του. Στο δεύτερο πείραμα ζητήθηκε από τα υποκείμενα να ακούσουν το γέλιο, χωρίς όμως να γελάσουν. Στο τρίτο, οι ερευνητές έδωσαν στους συμμετέχοντες να διαβάσουν μια σειρά από γραπτά στεία, ενώ στο τέταρτο πείραμα, τους έδωσαν να παρακολουθήσουν κινούμενα σχέδια χωρίς λόγια. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν τα εξής: όταν τα υποκείμενα γελούσαν, παρατηρήθηκε έντονη δραστηριότητα στην εγκεφαλική περιοχή που βρίσκεται αμέσως πριν την συμπληρωματική κινητική περιοχή (SMA). Αντιθέτως, όταν τα υποκείμενα ασχολήθηκαν με τα γραπτά αστεία ή με τα κινούμενα σχέδια, εργασίες που απαιτούν πιο περίπλοκη αντίληψη του χιούμορ, η δραστηριότητα ήταν εντονότερη στο κοιλιακό έσω τμήμα του μετωπιαίου λοβού (VMF). Και στις τέσσερις μετρήσεις φάνηκε δραστηριοποίηση του επικλινούς πυρήνα (nucleus accumbens), ο οποίος είναι μια μικρή περιοχή στη βάση του εγκεφάλου, συνδέεται με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή και αποτελεί περιοχή – κλειδί στον έλεγχο του εθισμού από ουσίες (Shibata & Zhong, 2001). Σύμφωνα, λοιπόν με τον Shibata: «Ενώ η έσω κοιλιακή

περιοχή του μετωπιαίου λοβού είναι πιθανότατα το κέντρο που μας ενημερώνει τι είναι αστείο, το οργανωμένο γέλιο και η αίσθηση της ευχαρίστησης, πιθανόν να πυροδοτείται από συνδέσεις με άλλες εγκεφαλικές περιοχές, που σχετίζονται με την κίνηση και τα θετικά συναισθήματα» (www.medscape.com/viewarticle/412229). .

Σε έρευνα που διεξήγαγε ο Derks P. συνέδεσε τους συμμετέχοντές του με τον ηλεκτροεγκεφαλογράφο και τους εξέθεσε σε χιουμοριστικό υλικό, ώστε να καταγράψει τη δραστηριοποίηση των διαφόρων εγκεφαλικών περιοχών κατά τη διάρκεια του γέλιου. Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, λοιπόν, έδειξαν ότι οι εγκεφαλικές περιοχές που δραστηριοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του πειράματος ήταν οι εξής:

1. Η αριστερή μεριά του εγκεφαλικού φλοιού (ανάλυση λέξεων και δομής του χιούμορ).
2. Μετωπιαίος λοβός (κοινωνικές και συναισθηματικές αντιδράσεις)
3. Φλοιός του δεξιού εγκεφαλικού ημισφαιρίου (διαλεκτική ανάλυση).
4. Περιοχή αντιληπτικής διεργασίας του Ινιακού λοβού (επεξεργασία οπτικών σημάτων)
5. Κινητικές περιοχές του εγκεφάλου (φυσικές αντιδράσεις στο αστείο)
(Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Μια ανάλογη μελέτη σχετικά με το γέλιο και την επίδραση που ασκεί στον εγκέφαλο, πραγματοποιήθηκε στο Stanford της California. Στα πλαίσια της μελέτης αυτής, οι ερευνητές διάλεξαν επιτυχημένες γελοιογραφίες και τις έδειξαν σε 16 εθελοντές. Κατά τη δοκιμασία αυτή, οι εθελοντές υποβάλλονταν σε λειτουργική μαγνητική τομογραφία. Η εξέταση αυτή είναι μια πολύ ισχυρή απεικονιστική μέθοδος, η οποία δείχνει σε πραγματικό χρόνο ποιές λειτουργικές μονάδες του εγκεφάλου δραστηριοποιούνται σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές. Μελετώντας τα αποτελέσματα της διαδικασίας αυτής, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι καλές γελοιογραφίες ενεργοποιούσαν στον εγκέφαλο τον επικλινή πυρήνα (nucleus accumbens), ο οποίος αποτελεί μέρος του συστήματος επιβράβευσης του εγκεφάλου. Το σύστημα αυτό περιέχει υψηλά επίπεδα της χημικής ουσίας ντοπαμίνης, η οποία λειτουργεί ως νευροδιαβιβαστής και προκαλεί ευφορία. Όταν οι εθελοντές έβλεπαν ανιαρές γελοιογραφίες, ο επικλινή πυρήνας δεν παρουσίαζε ξεχωριστή δραστηριότητα. Δεν θα ήταν λοιπόν υπερβολή να πούμε ότι το γέλιο αποτελεί ένα φάρμακο για τον οργανισμό, και η δράση του στον εγκέφαλο είναι ανάλογη με εκείνη

της κοκαΐνης, αφού όπως είναι γνωστό τα κέντρα επιβράβευσης του εγκεφάλου ενεργοποιούνται από τη χρήση κοκαΐνης, καθώς και από τα χρήματα, τη θέα όμορφων προσώπων κλπ. (Berns, 2004). Δρώντας λοιπόν με αυτόν τον τρόπο, το γέλιο προσφέρει στον άνθρωπο μια καλύτερη ψυχολογική κατάσταση, μειώνοντας το στρές και κατ'επέκταση τις ασθένειες που προκαλούνται από αυτό (καρδιακή προσβολή, καρκινώματα, κλπ.) (www.medlook.net/article.asp?item=1180).

Εκτός από τη δράση του σε επίπεδο εγκεφάλου, το γέλιο αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στη βιολογία του ανθρώπου γενικότερα. Οι επιδράσεις του στον τομέα της σωματικής υγείας είναι τόσο σημαντικές όσο και εκείνες που αφορούν στον τομέα της ψυχικής υγείας και των διαπροσωπικών σχέσεων. Το κεφάλαιο που ακολουθεί αναφέρεται στη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο χιούμορ/το γέλιο και στην υγεία του ανθρώπου.

2.2. ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΩΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

«Στον κόσμο μας, που το σχοινί του έχει τεντωθεί μέχρι του σημείου να σπάσει, δεν υπάρχει τίποτα που να μπορεί να επιζήσει στην πολλή σοβαρότητα. Το χιούμορ είναι το μοναδικό φάρμακο που χαλαρώνει τα νεύρα του κόσμου, χωρίς να τον κοιμίζει, του δίνει την πνευματική του ελευθερία, χωρίς να τον κάνει τρελό και που εμπιστεύεται στα χέρια των ανθρώπων το βάρος του δικού τους πεπρωμένου, χωρίς να τον συντρίβει».

Escarpit Robert (1963)

Όπως είναι κατανοητό, για να μπορέσουν οι επιστήμονες να πραγματοποιήσουν έρευνες σχετικά με το πώς επηρεάζεται η ανθρώπινη υγεία από το χιούμορ, έπρεπε πρώτα να βρουν τρόπους ώστε να μπορέσουν να το μετρήσουν. Πολλές από τις μελέτες που έχουν γίνει, βασίζονται σε μετρήσεις κάποιων μεταβλητών (καρδιακός ρυθμός, σάλιο, αίμα, δραστηριοποίηση συγκεκριμένων εγκεφαλικών περιοχών) πριν και μετά την παρουσίαση αστείων φιλμ, κινουμένων σχεδίων, γελοιογραφιών, κλπ. Πώς όμως μπορεί κάποιος να μετρήσει αν ένας

άνθρωπος έχει χιούμορ και πώς αυτό επιδρά πάνω στην υγεία του και γενικότερα στη ζωή του; Πώς μπορούμε να πούμε ότι κάποιος έχει περισσότερο χιούμορ από κάποιον άλλο; Για τους σκοπούς αυτούς οι επιστήμονες δημιούργησαν κάποιες κατάλληλες μεθόδους μέτρησης του χιούμορ (Λουπασάκης, 2002).

Οι Martin & Lefcourt το 1986 επινόησαν δύο συστήματα: το SHRQ και το CHS. Το SHRQ (Situational Humor Response Questionnaire) είναι ένα ερωτηματολόγιο με το οποίο διερευνάται η ικανότητα των ανθρώπων να γελούν σε διάφορες καταστάσεις. Το ερωτηματολόγιο αυτό, στις μέρες μας χρησιμοποιείται ευρέως από τους ερευνητές. Περιλαμβάνει ερωτήσεις του τύπου: «Αν την ώρα που γευματίζατε με τους φίλους σας σε κάποιο εστιατόριο, ο σερβιτόρος έριχνε καταλάθως επάνω σας ένα ποτό, εσείς α) Δεν θα το βρίσκατε καθόλου διασκεδαστικό, β) Θα χαμογελούσατε περιστασιακά, γ) Θα χαμογελούσατε πολύ και σκεπτόμενος το γεγονός αυτό περιστασιακά θα γελούσατε, δ) Θα βρίσκατε το γεγονός πολύ αστείο ή ε) Θα γελούσατε με την καρδιά σας για αρκετή ώρα (Capps, 2006). Επιπροσθέτως, απαντώντας στις ερωτήσεις του CHS (Coping Humor Scale), μετράται η δυνατότητα να γελάμε ή να χρησιμοποιούμε το χιούμορ, όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολα, απαιτητικά ή στρεσογόνα προβλήματα. Το ερωτηματολόγιο αυτό περιλαμβάνει δηλώσεις του τύπου: «Συχνά χάνω την αίσθηση του χιούμορ όταν αντιμετωπίζω προβλήματα» ή «Μπορώ εύκολα να βρώ κάποιο λόγο για να γελάσω όταν βρίσκομαι σε δύσκολες καταστάσεις». Αυτό που έχει να κάνει ο εξεταζόμενος είναι να δηλώσει το ποσοστό συμφωνίας του με κάθε πρόταση του τεστ (Capps, 2006).

Αργότερα, οι Thorson & Powell ανέπτυξαν το MSHS, με σκοπό να καλυτερέψουν όσο το δυνατόν περισσότερο την πολυδιάστατη έννοια του χιούμορ. Το MSHS (Multidimensional Sense of Humor Scale) λοιπόν, αποτελεί ένα ερωτηματολόγιο το οποίο χωρίζεται σε τέσσερα μέρη. Στο πρώτο μέρος γίνεται η διερεύνηση του κατά πόσον χρησιμοποιούμε το χιούμορ στις κοινωνικές μας συναναστροφές. Στο δεύτερο μέρος μετράται το κατά πόσον μπορούμε να δούμε την αστεία πλευρά των πραγμάτων. Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου μετράει το πόσο ανταποκρινόμαστε στο χιούμορ, ενώ το τέταρτο μέρος μετράει τη στάση μας απέναντι στο χιούμορ (Λουπασάκης, 2002).

Τα παραπάνω ερωτηματολόγια παρουσίασαν κάποια μειονεκτήματα και επικρίθηκαν από διάφορους ερευνητές, σχετικά με το κατά πόσο αυτό που στην

πραγματικότητα μετρούσαν ήταν το χιούμορ ή η ευδιαθεσία (cheerfulness) και η έλλειψη σοβαρότητας (Rotton, 2004). Παρ'όλα αυτά, τα τεστ αυτά δεν έπαψαν να χρησιμοποιούνται, καθώς αποτελούν μια κοινή συνισταμένη από όπου μπορούν να βγούν κάποια συμπεράσματα, μειώνοντας έτσι την αυθαιρεσία που επικρατούσε στο παρελθόν (Λουπασάκης, 2002). Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι η έρευνα στον τομέα της μέτρησης του χιούμορ ως χαρακτηριστικό, παρουσιάζει σοβαρές ελλείψεις κυρίως στον τομέα της εγκυρότητας και χρειάζεται η διεξαγωγή νέων εμπειριστατωμένων εμπειρικών μελετών (Rotton, 2004).

Με τη συμβολή, λοιπόν, διαφόρων μέσων, όπως τα ερωτηματολόγια που μόλις περιγράφηκαν, οι έρευνες για την επίδραση του χιούμορ στην υγεία του ανθρώπου άρχισαν να διευρύνονται. Οι Martin & Lefcourt το έτος 1986 διεξήγαγαν έρευνα, στην οποία εξέταζαν την υπόθεση ότι το χιούμορ ελαττώνει τις επιδράσεις του στρες και τα αποτελέσματα της έρευνας επιβεβαίωσαν την αρχική υπόθεση. Οι αναλύσεις έδειξαν ότι υπήρχε χαμηλή συσχέτιση ανάμεσα στις αρνητικές εμπειρίες της ζωής και την καταθλιπτική διάθεση, για τους συμμετέχοντες που σχημάτισαν υψηλή βαθμολογία στο ερωτηματολόγιο SHRQ, ενώ αντίθετα η συσχέτιση ήταν υψηλή για τους συμμετέχοντες εκείνους που σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο, διέθεταν χαμηλότερα επίπεδα αίσθησης του χιούμορ (Capps, 2006). Τέτοιες έρευνες βοήθησαν στο να γνωρίσουμε τις ευεργετικές επιδράσεις του χιούμορ και να μπορούμε να δηλώσουμε πλέον με σιγουριά πως το χιούμορ μπορεί πραγματικά να καταπολεμήσει το στρες και τις αρνητικές του συνέπειες, να προωθήσει τα ευχάριστα συναισθήματα και να μας ωθήσει σε νέες εμπειρίες, συμβάλλοντας με τον τρόπο αυτό στην προαγωγή της υγείας (www.elmundo.es/elmundosalud/2002/12/11/salud_personal/1039630564.html).

Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν σημαντικό μέρος της ανθρώπινης φυσικής κατάστασης και τα οφέλη που προσδίδουν στη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού είναι πολλά. Το γεγονός ότι όταν γελάμε νιώθουμε χαλάρωση, ηρεμία και συναισθηματική ευεξία έχει να κάνει με όλα αυτά τα “βιολογικά γεγονότα” που συμβαίνουν στον οργανισμό μας την ίδια στιγμή. Οι έρευνες, λοιπόν, δείχνουν ότι όταν γελάμε 1) βοηθούμε στον έλεγχο της πίεσης του αίματος, 2) βελτιώνεται η αιματική ροή προς την καρδιά, 3) μειώνονται τα επίπεδα ανησυχίας, 4) αυξάνεται η ανάπτυξη και η δραστηριότητα των κυττάρων του ανοσοποιητικού μας συστήματος, 5) αυξάνονται τα επίπεδα των ενδορφινών, που δρουν ως φυσικά αναλγητικά για τον

οργανισμό, 6) αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων, 7) αυξάνονται τα επίπεδα του οξυγόνου στο αίμα, 8) τονώνονται οι μύες του προσώπου, 9) αναπτύσσεται η μυϊκή δραστηριότητα, 10) αυξάνεται ο καρδιακός ρυθμός, 11) μειώνονται τα επίπεδα επινεφρίνης (ουσία που παράγεται από τον οργανισμό υπό αγχογόνες καταστάσεις), 12) αυξάνονται τα επίπεδα της ουσίας που ονομάζεται «Συμπλήρωμα 3», ουσία που συμβάλλει στη δράση των αντισωμάτων, 13) βελτιώνονται τα επίπεδα της ανοσοσφαιρίνης IgA και 14) βελτιώνεται η δραστηριότητα των T-λεμφοκυττάρων του ανοσοποιητικού μας συστήματος (Λουπασάκης 2002, Miracle 2007, Lindeman, Kemp, Segal 2007, Rankin-Box 1997).

Όπως όλοι γνωρίζουμε, το γέλιο είναι το καλύτερο όπλο ενάντια στις αρνητικές επιδράσεις του στρές. Για να εξηγήσουμε όμως πώς λειτουργεί, πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο το στρές επηρεάζει τον οργανισμό μας. Όταν λοιπόν αγχωνόμαστε, ο οργανισμός μας πιέζεται, ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί στις δύσκολες συνθήκες. Το συμπαθητικό σύστημα ενεργοποιείται και αυτομάτως ολόκληρος ο οργανισμός τίθεται σε μια κατάσταση «πάλης ή φυγής». Οι κυριότεροι νευροφυσιολογικοί μηχανισμοί που κινητοποιούνται είναι οι παρακάτω: Οι καρδιακοί παλμοί αυξάνονται, η αναπνοή επιταχύνεται, οι αισθήσεις οξύνονται, η έκκριση σακχάρου και ινσουλίνης αυξάνεται, ο μεταβολισμός επιταχύνεται, το σώμα ιδρώνει, εκκρίνεται περισσότερη αδρεναλίνη και κορτιζόλη από τα επινεφρίδια, υπάρχει ξηροστομία, η κινητικότητα στομάχου και εντέρου μειώνεται, η παραγωγή ερυθροκυττάρων και λευκοκυττάρων αυξάνεται και το δέρμα ανατριχιάζει και χλωμιάζει (Λουπασάκης, 2002).

Όταν όλες αυτές οι νευροφυσιολογικές αντιδράσεις παρατείνονται, ο οργανισμός κουράζεται και εξαντλείται. Έτσι, μπορεί να αναπτυχθούν μια σειρά από δυσλειτουργίες, όπως η κατάθλιψη, οι αϋπνίες, οι συχνοί πονοκέφαλοι, η δυσκοιλιότητα, οι αλλεργίες, τα αρθρητικά, η γαστρίτιδα κ.α. Επιπλέον, το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού αποδυναμώνεται από το στρες, αφού όπως είδαμε και πιο πάνω, μειώνεται η παραγωγή αντισωμάτων και «φυσικών εξολοθρευτών», με αποτέλεσμα να μας καθιστά πιο επιρρεπείς σε επιδημίες της γρίπης και άλλες ασθένειες. Τα άτομα που είναι επιρρεπή στο στρές (γνωστά ως προσωπικότητες A) υποφέρουν συνήθως από καρδιακές ισχαιμίες και χρησιμοποιούν επιθετικό χιούμορ. Αντιθέτως, οι ήρεμοι άνθρωποι (προσωπικότητες B)

χρησιμοποιούν περισσότερο γέλιο και χιούμορ ευρέως φάσματος και είναι περισσότερο προστατευμένοι απέναντι στις καρδιακές νόσους (Λουπασάκης, 2002).

Αυτό που κάνει λοιπόν το γέλιο, είναι να χαλαρώνει τους μυς, μειώνει την έκκριση αδρεναλίνης και κορτιζόλης, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ώστε να μην κινδυνεύουμε από ασθένειες και διευρύνει τη λογική μας, δείχνοντάς μας έτσι τη θετική πλευρά της ζωής και καλλιεργώντας ευχάριστα συναισθήματα (Λουπασάκης 2002, Lindeman, Kemp, Segal 2007). Σύμφωνα με διάφορες έρευνες, άτομα τα οποία γελούν εύκολα και έχουν ανεπτυγμένη αίσθηση του χιούμορ, φαίνεται να παρουσιάζουν λιγότερα καρδιακά επεισόδια, σε σχέση με άτομα τα οποία θυμώνουν εύκολα (Lindeman, Kemp, Segal, 2007). Οι επιστήμονες του πανεπιστημίου της Καλιφόρνια (UCL) επισημαίνουν ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι περνούν αρκετή ώρα χαράς και διασκέδασης κάθε μέρα, παράγουν χαμηλότερα επίπεδα επικίνδυνων χημικών ουσιών, όπως η κορτιζόλη, και για το λόγο αυτό είναι περισσότερο προστατευμένοι απέναντι στις καρδιακές παθήσεις (www.joyofkidding.com/laughterclub/HealthWrArticles.html#heart). Το γέλιο λοιπόν, ασκεί σημαντικές επιδράσεις στη χημεία του αίματος, οι οποίες είναι πολύ εποικοδομητικές για την υγεία μας και διαρκούν ακόμη και πολλές ώρες μετά από το γέλιο (Berk, 2006). Πέρα όμως από αυτό, φαίνεται ότι ακόμα και η αναμονή ενός ευχάριστου γεγονότος (το οποίο θα συνοδευτεί από γέλιο), δημιουργεί αλλαγές στο μεταβολισμό του οργανισμού, που είναι ευεργετικές για διάφορα όργανα του σώματος καθώς και για τα αιμοφόρα αγγεία. Επιπλέον, αυξάνει τις ενδορφίνες στο αίμα, μειώνει τις ορμόνες που σχετίζονται με το στρές, με αποτέλεσμα τη μείωση της αρτηριακής πίεσης και αυξάνει τις ορμόνες που έχουν σχέση με τη χαλάρωση και την ευχαρίστηση, κάτι που βοηθά και στη μείωση του πόνου (www.medlook.net/article.asp?item=141 , Rotton 2004).

Σημαντικά κρίνονται τα αποτελέσματα ερευνών που μας δείχνουν τις θετικές επιδράσεις του γέλιου σε διάφορες σοβαρές ασθένειες. Μια τέτοια ασθένεια είναι η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Οι έρευνες (Matsuzaki, 2006) δείχνουν ότι ένα καλό γέλιο μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στην ανοσολογική απόκριση των ασθενών με προχωρημένη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Οι θετικές αυτές επιδράσεις ισχύουν τόσο για τον φυσικό όσο και για τον ψυχολογικό τομέα των ασθενών αυτών (Gandey, 2006).

Το γέλιο είναι ένα φαινόμενο άμεσα συνδεδεμένο με την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Γι' αυτό ένα άτομο που αισθάνεται ψυχολογική ευεξία και

κάλυψη, γελάει συχνά, ακόμα και όταν παρουσιάζονται δυσκολίες, ενώ αντίθετα, ένα άτομο που αισθάνεται πως υπάρχουν ελλείψεις στη ζωή του, γελάει σπανιότερα και τα μικρά προβλήματα της ζωής εύκολα το στεναχωρούν και το αποδιοργανώνουν (Γιακουμάκη & Δερμαντζή, 2005). Με τον ίδιο τρόπο όμως ισχύει και το αντίθετο. Όσο πιο πολύ δηλαδή αφήνουμε το γέλιο και τα ευχάριστα συναισθήματα να μας κυριεύσουν, τόσο καλύτερα νιώθουμε με τον εαυτό μας και τη ζωή μας, ακόμη και αν υπάρχουν “συννεφάκια στον ορίζοντα” (Λουπασάκης, 2002). Οι έρευνες δείχνουν ότι το χιούμορ σχετίζεται άμεσα με την ευεξία και τη θετική αυτοαντίληψη και ότι συμβάλλει στην ευκολότερη αποδοχή των δυνατοτήτων μας και των μειονεκτημάτων μας, καθώς και στη μείωση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης (Capps, 2006). Επιπλέον, το γέλιο και το χιούμορ είναι πολύτιμο για την έκφραση των συναισθημάτων μας. Συνεισφέρουν στη μείωση των εντάσεων και και βοηθούν τον άνθρωπο να επανα-ιεραρχήσει τα γεγονότα της ζωής του (Rankin-Box, 1997).

Σύμφωνα με τον David Rosen, ένα άλλο ψυχολογικό πλεονέκτημα που μας προσφέρουν το χιούμορ και το γέλιο, είναι ότι συνεισφέρουν καθοριστικά στην αύξηση της ελπίδας. Το γεγονός αυτό παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματική αντιμετώπιση προβλημάτων, στην απομάκρυνση αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων και γενικότερα στη διατήρηση μιας θετικής ψυχολογικής κατάστασης (Rosen et al., 2005). Οι αισιόδοξοι, λοιπόν, έχουν κάθε λόγο να συνεχίσουν να γελούν, αφού όπως δείχνουν και οι μελέτες:

- ❖ Οι αισιόδοξοι άνθρωποι, όταν αρρωσταίνουν, έχουν μικρότερα επίπεδα θνησιμότητας από ότι έχουν οι υγιείς απαισιόδοξοι.
- ❖ Οι αισιόδοξοι τείνουν να αρρωσταίνουν λιγότερο.
- ❖ Οι αισιόδοξοι καρκινοπαθείς ζούν περισσότερο από το αναμενόμενο.
- ❖ Φοιτητές με αρνητική διάθεση απέναντι στο χιούμορ, παραπονούνται συχνότερα για προβλήματα στο πεπτικό και κυκλοφορικό σύστημα.
- ❖ Μελέτη που έγινε σε καρκινοπαθείς που παρουσίασαν αυτόματη ίαση, διαπίστωσε ότι όλοι είχαν ως κοινό χαρακτηριστικό την αισιοδοξία.
- ❖ Οι γιατροί παραδέχονται ότι η αισιοδοξία είναι βασικό κλειδί στην καταπολέμηση του καρκίνου.
- ❖ Οι αισιόδοξοι ασθενείς με AIDS ζούν περισσότερο από το αναμενόμενο.
- ❖ Μετά το έμφραγμα οι ασθενείς ζούν περισσότερο εαν είναι αισιόδοξοι.

❖ Οι αισιόδοξοι τραυματίες στην περιοχή της σπονδυλικής στήλης κινητοποιήθηκαν ταχύτερα από τους απαισιόδοξους.

❖ Οι πληγές των αισιόδοξων ανθρώπων επουλώνονται ταχύτερα.

❖ Οι αρνητικοί άνθρωποι απέναντι στο χιούμορ παραπονούνται συχνότερα για σωματικές παθήσεις.

(Λουπασάκης 2002, σ. 159-160)

Στο σημείο αυτό αξίζει να κάνουμε μια αναφορά στο όνομα του Norman Cousins, εκδότη και δημοσιογράφου του έντυπου *Saturday review*. Ο άνθρωπος αυτός έπασχε από μια πολύ σοβαρή νόσο του κολλαγόνου. Στο βιβλίο του *Anatomy of an Illness* περιγράφει πόσο πολύ τον βοήθησε στην ασθένειά του και στη ζωή του το χιούμορ, το γέλιο και η ελπίδα. Ο Cousins ήταν από τους πρώτους ανθρώπους που σκέφτηκε ότι αφού το άγχος και τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να βλάψουν τον οργανισμό, τότε τα θετικά συναισθήματα θα μπορούν να τον βοηθήσουν. Έτσι λοιπόν, με όπλο του το γέλιο κατάφερε να ξυπνήσει το παυσίπονο σύστημα του οργανισμού του και να βελτιώσει κατά πολύ το επίπεδο της υγείας του. Μετά την ανάρρωσή του εργάστηκε ως επίκουρος καθηγητής στην Ιατρική Σχολή του UCLA, όπου και δημιούργησε την «Ομάδα Δύναμης του Χιούμορ» η οποία συντόνιζε και υποστήριζε τις κλινικές έρευνες για το γέλιο (Λουπασάκης, 2002).

Συνοψίζοντας, λοιπόν, μετά από ένα καλό γέλιο έρχεται η κάθαρση. Αισθανόμαστε φυσική και συναισθηματική απελευθέρωση. Συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φόβος, η ενοχή και το άγχος απομακρύνονται και επικεντρωνόμαστε στη θετική προοπτική των πραγμάτων. Η λειτουργία του οργανισμού μας βελτιώνεται και στεκόμαστε προστατευμένοι απέναντι σε κάθε είδους ασθένεια που προκαλεί το στρές.

Στο σημείο αυτό είναι σωστό να επισημάνουμε, ότι οι θετικές επιδράσεις του χιούμορ στον οργανισμό δεν είναι κάτι που μπορεί να αμφισβητηθεί. Παρ'όλα αυτά όμως, οι εμπειρικές μελέτες που έχουν γίνει στον τομέα αυτόν είναι ολογάριθμες. Αυτό πιθανόν να οφείλεται στο ότι η ευεργετική επίδραση του χιούμορ και του γέλιου είναι παγκοσμίως γνωστή, με αποτέλεσμα να τη θεωρούμε ως κάτι επαρκώς αποδεδειγμένο. Αυτό που είναι λοιπόν απαραίτητο, είναι η διεξαγωγή καλύτερων ερευνών, που θα χαρακτηρίζονται από καλά συγκροτημένες ομάδες ελέγχου, επαληθεύσιμες μετρήσεις του χιούμορ (π.χ. γέλιο, χαμόγελο), επεμβατικές μελέτες

χωρίς προκαταλήψεις (π.χ προσδοκίες, placebo effects) και έρευνες που βασίζονται σε επαρκή αριθμό συμμετεχόντων (Rotten, 2004).

Τέλος, το χιούμορ και το γέλιο έχουν και κοινωνικές επιπτώσεις στη ζωή μας. Μας συνδέουν με τους άλλους ανθρώπους και κάνουν την επικοινωνία μας πιο εύκολη (Scott, 2008). Το τι επίδραση ασκεί το χιούμορ και το γέλιο στις κοινωνικές μας δεξιότητες και στη συναναστροφή μας με τους άλλους ανθρώπους εξετάζεται αναλυτικά σε επόμενο κεφάλαιο. Πρίν όμως από αυτό, θα ήταν άρτιο να αφιερώσουμε λίγες γραμμές στην παθολογία του γέλιου, αφού αυτό, εκτός από σημάδι υγείας, μπορεί να αποτελεί και σημάδι ψυχικής ασθένειας ή εγκεφαλικής δυσλειτουργίας.

2.2.α. Το παθολογικό γέλιο

Όπως είδαμε παραπάνω, το γέλιο θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως η αιτία αλλά και το αποτέλεσμα της υγείας, της αισιοδοξίας και της ελπίδας. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου το γέλιο είναι υπερβολικό ή αφύσικο και χαρακτηρίζεται ως παθολογικό.

Αυτού του είδους το γέλιο μπορεί να παρουσιαστεί μετά από κάποιο τραύμα ή σοκ, ύστερα από λοβοτομή ή ως σύμπτωμα κάποιας ασθένειας ή καποιου συνδρόμου. Για παράδειγμα στη νόσο του Alzheimer, αλλά και στη σχιζοφρένεια, οι ασθενείς μπορεί να εμφανίσουν ακατάπαυστο και ανεξέλεγκτο γέλιο, χωρίς κάποια λογική αιτία (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Όταν το γέλιο είναι παθολογικό, το χιούμορ δεν είναι πάντα υπαίτιο. Αντιθέτως, ο ασθενής μπορεί να γελά με πράγματα ή καταστάσεις που στην πραγματικότητα προκαλούν σωματικό πόνο ή θλίψη.

Παρακάτω αναφέρονται κάποιες νευροπαθολογικές εκδηλώσεις του γέλιου:

➤ Γελαστική επιληψία: Το σημαντικότερο νευροπαθολογικό φαινόμενο που εκδηλώνεται με τη μορφή γέλιου, στο είδος αυτό της επιληψίας, μπορεί να έχει δύο μορφές. Α) Μπορεί ολόκληρη η επιληπτική κρίση να εμφανίζεται με τη μορφή ακατάσχετου και εξωτερικά αναίτιου γέλιου ή Β) το γέλιο να εκδηλώνεται μόνο κατά την αρχική φάση μιας κανονικής επιληπτικής κρίσης. Και στις δύο περιπτώσεις, το γέλιο προκαλεί δονήσεις σε ολόκληρο το σώμα, ακινητοποιώντας κάθε βουλητική

ενεργοποίηση οποιουδήποτε είδους (νοητική, συμβολική, θυμική ή σωματική) (Πετράκης, 2005).

➤ Αρτηριοσκλήρωση: Η πάθηση παρατηρείται κυρίως σε άτομα της τρίτης ηλικίας. Η σκλήρυνση των αρτηριών συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου προκαλεί μια εξωτερικά αναίτια μετακίνηση του ατόμου από το κλάμα στο γέλιο κ.ο.κ. Το φαινόμενο αυτό θα μπορούσε να ονομαστεί και νευροπαθολογικός κλαυσίγελος (Πετράκης, 2005).

Το παροξυσμικό γέλιο οδηγεί σε απουσία ελέγχου των μυών, με αποτέλεσμα το άτομο που γελά να πέφτει κάτω. Τέτοιου είδους γέλιο μπορεί να προκληθεί και από την επήρεια ουσιών, όπως είναι το LSD, το αλκοόλ και το νιτρικό οξύ (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005). Ακόμη, το πρωτοξείδιο του αζώτου ή ιλαρό αέριο είναι μια ουσία που προκαλεί άμεσα το γέλιο, ακινητοποιεί το γελών υποκείμενο και μπορεί να επιφέρει το θάνατο λόγω έλλειψης οξυγόνου (Πετράκης, 2005).

2.3. Ο ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ

«Η ευσπλαχνία, η χαρά, η αγάπη και το χιούμορ είναι απαραίτητα στοιχεία για να χτιστούν υγιείς και ειρηνικές κοινωνίες»

Patch Addams

Το γέλιο είναι μια γλώσσα που όλοι οι άνθρωποι αρχίζουμε να τη μιλάμε από πολύ μικρή ηλικία. Η δυνατότητα και το ταλέντο μας να μιλήσουμε αυτή τη γλώσσα μπορούν να βοηθήσουν στην ομαλή ένταξή μας στο κοινωνικό σύνολο, αφού όπως είναι γνωστό, το γέλιο είναι ένα μεταδοτικό φαινόμενο που μπορεί να μας φέρει πιο κοντά στους άλλους ανθρώπους (Λουπασάκης, 2002).

Οι ανθρωπολόγοι λοιπόν, έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι όπου υπάρχει ανθρώπινη κοινωνία, υπάρχει και γέλιο, αφού ο άνθρωπος, εκτός από sapiens (έλλογος) και faber (κατασκευαστής), είναι βεβαιότατα και ludens (παίζων) (Λουπασάκης, 2002). Σκοπός λοιπόν, του κεφαλαίου αυτού είναι να εξετάσουμε τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο γέλιο (και στο χιούμορ) και στην κοινωνικοποίηση

του ανθρώπου, καθώς και να περιγράψουμε τις θετικές επιδράσεις του γέλιου και του χιούμορ επάνω στον κοινωνικό τομέα.

Σε μια κοινωνία που οι κανόνες και οι θεσμοί έχουν ως στόχο την αλληλεγγύη μεταξύ των ατόμων, το γέλιο μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο (Λουπασάκης, 2002). Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι τα παιδιά από την πολύ νεαρή ηλικία των δύο ή των τριών χρόνων έχουν την ανάγκη να μοιραστούν το χιούμορ τους και να διασκεδάσουν έτσι μεταξύ τους ή με τους γονείς τους. Όπως αναφέραμε και στο πρώτο μέρος της εργασίας αυτής, το γέλιο είναι αναμφίβολα μεταδοτικό και τα παιδιά (αλλά και οι ενήλικες) τείνουν να γελούν περισσότερο όταν έχουν μια ευχάριστη παρέα. Το χιούμορ, λοιπόν, τείνει να συμβαίνει μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο και δίνει την ευκαιρία στα παιδιά να μάθουν περισσότερα πράγματα για τον εαυτό τους, αλλά και για τους κοινωνικούς τους συντρόφους, καθώς και βοηθά επίσης, τα παιδιά στο να αναπτύξουν και να διαμορφώσουν τον κοινωνικό τους εαυτό (Loizou, 2007). Οι ερευνητές καταλήγουν ότι το γέλιο λειτουργεί ως ένα σήμα κοινωνικής εγγύτητας, όπως το χαμόγελο, το κοίταγμα και το πλησίασμα. Επιπλέον, το γέλιο ανταμείβεται και μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο στο να γίνει αρεστό και αποδεκτό από τα μέλη κάποιας κοινωνικής ομάδας. Ακόμα και στα λιγότερο ανεπτυγμένα είδη, όπως τους χιμπατζήδες, η έκφραση του γέλιου αποτελεί κοινωνικό σήμα που δηλώνει το παιχνίδι και την απουσία επιθετικότητας (Argyle, 2001).

Το χιούμορ είναι συστατικό στοιχείο του κοινωνικού συναγωνισμού και παίζει καταλυτικό ρόλο στην προσπάθεια παιδιών και ενηλίκων να καταφέρουν να πραγματοποιήσουν τους διαπροσωπικούς τους στόχους (Loizou, 2007). Μπορούμε να παρατηρήσουμε ότι, σε διάφορες κοινωνικές συγκεντρώσεις, το χιούμορ και το γέλιο, όχι μόνο είναι κάτι φυσικό και επιτρεπτό, αλλά επιβάλλεται. Πολλές φορές μάλιστα διοργανώνουμε συγκεντρώσεις με σκοπό να διασκεδάσουμε και να γελάσουμε. Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1992 από τον Hampes, βρέθηκε ότι το χιούμορ παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην διατήρηση επιτυχημένων διαπροσωπικών σχέσεων και στη αντιμετώπιση του στρες των ατόμων που συμμετέχουν σε τέτοιες σχέσεις (Λουπασάκης, 2002).

Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι το χιούμορ βοηθά τους ανθρώπους στο να δείχνουν πιο ελκυστικοί. Οι Lundy et al. (1998) βρήκαν ότι το αυτοσαρκαστικό χιούμορ συνδεδεμένο με μια φωτογραφία του υποτιθέμενου ομιλητή, τον καθιστούσε

ακόμη πιο επιθυμητό από άλλα άτομα, όταν το πρόσωπο της φωτογραφίας ήταν ελκυστικό. Τα στοιχεία δείχνουν ότι αυτό συμβαίνει διότι αυτού του είδους το χιούμορ, κατά κάποιο τρόπο, φωτίζει τη σκοτεινή πλευρά των υποκειμένων και τα κάνει να φαίνονται ως άτομα με πάρα πολλά προσόντα (Argyle, 2001). Ακόμη, άλλες έρευνες που έγιναν με θέμα το χιούμορ και την ελκυστικότητα, έδειξαν ότι συχνά οι γυναίκες προτιμούν να διαλέγουν αστείους συντρόφους, με ανεπτυγμένη την αίσθηση του χιούμορ, αν και για τους άντρες αυτό ισχύει σε πολύ μικρότερο βαθμό (Bressler & Balshine, 2005). Οι Grammer & Eibl-Eibesfeldt, σε έρευνα που διεξήγαγαν το 1990, κατέληξαν ότι κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης μεταξύ ενός άνδρα και μιας γυναίκας, η συχνότητα με την οποία θα γελάσει η γυναίκα είναι καθοριστική για το ερωτικό ενδιαφέρον που μπορεί να αναπτυχθεί και από τις δύο μεριές (Bressler & Balshine, 2005). Άλλωστε, όπως πολύ σωστά δήλωσε και ο Victor Borge: « Ένα χαμόγελο είναι η πιο κοντινή απόσταση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους».

Το γέλιο παίζει το ρόλο του καταλύτη στις ανθρώπινες σχέσεις και ειδικά στον έρωτα. Ο έρωτας δεν μπορεί να ζήσει χωρίς ευτυχία και χωρίς γέλιο. Όπως έχει διαπιστωθεί και από έρευνες, η αίσθηση του χιούμορ και η ικανότητα να κάνουμε τον άλλο να γελά, είναι σημαντικοί δείκτες διατήρησης της ευτυχίας μέσα στο ζευγάρι. Πολλά ζευγάρια που είναι παντρεμένα πάνω από σαρανταπέντε χρόνια, θεώρησαν το χιούμορ ως βασικό συστατικό μιας καλής σχέσης και τόνισαν πως είναι απαραίτητη η σωστή του χρήση, ειδικά σε περιόδους κρίσης. Ακόμη, σύμφωνα με τον Jacobs, οι θετικές μορφές του χιούμορ βοηθούν το ζευγάρι ώστε να προσαρμοστεί ευκολότερα στον έγγαμο βίο. Τα αποτελέσματα της μελέτης των Campbell, Martin & Ward (2008), έδειξαν ότι το χιούμορ, είτε με θετική μορφή είτε με αρνητική, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση στενών επαφών μεταξύ των ανθρώπων. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα της έρευνας αποκάλυψαν ότι τα ζευγάρια που χρησιμοποιούν περισσότερο συνδετικό (affiliative) και λιγότερο επιθετικό χιούμορ, κατά τη διάρκεια των συζητήσεων, αποδεικνύονται πιο ικανοποιημένα από τη σχέση τους και αναφέρουν ότι με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η εγγύτητα ανάμεσα στο ζευγάρι και υπάρχει καλύτερη αντιμετώπιση των προβλημάτων.

Όλα αυτά τα στοιχεία, μας δείχνουν πόσο σημαντικό είναι να γελάμε σε μια σχέση και πως μέσω του χιούμορ και του γέλιου, μπορούμε πραγματικά να νιώσουμε προστατευμένοι και ασφαλείς. Αυτό συμβαίνει διότι το χιούμορ δημιουργεί μια ιδιότυπη ευστροφία του νού, με αποτέλεσμα, σε μια δύσκολη περίπτωση να έχουμε

την δυνατότητα να στραφούμε στα θετικά στοιχεία και μόνο και με τον τρόπο αυτό να ξεπερνάμε ευκολότερα τις δυσκολίες που μας παρουσιάζονται. Το γέλιο λοιπόν σε μια σχέση, είναι η ουσία και το ζητούμενο. Κάθε άνθρωπος θέλει να μπορεί να γελάσει με τον σύντροφό του και να μπορεί ο ίδιος να κάνει τον σύντροφό του να γελάσει. Ο Τάσος Λειβαδίτης περιγράφει το φαινόμενο αυτό με τα ακόλουθα ποιητικά λόγια: *«Όλα μπορούσαν να γίνονε στον κόσμο, αγάπη μου, τότε που μου χαμογελούσες... Θυμάσαι τις νύχτες; Για να σε κάνω να γελάσεις περπατούσα πάνω στο γυαλί της λάμπας. "Πώς γίνεται;" ρώταγες. Μα ήταν απλό, αφού μ'αγαπούσες»*. (Λουπασάκης 2002, σ. 130).

Σύμφωνα με τον Emerson, το γέλιο και το χιούμορ μας παρέχει θετικά συναισθήματα, τα οποία, όταν τα μοιραζόμαστε με άλλους ανθρώπους, αποτελούν μια πλούσια πηγή κοινωνικού δεσίματος (social bonding). Με τον τρόπο αυτό, αν ένα άτομο χρησιμοποιεί το χιούμορ στα πλαίσια κάποιας ομάδας, η κοινωνική συνοχή ολόκληρης της ομάδας μπορεί να αυξηθεί. Επιπλέον, ο Emerson τονίζει ότι το χιούμορ μπορεί να λειτουργήσει θετικά σε μια ομάδα, ελαττώνοντας τις εντάσεις που δημιουργούνται μεταξύ των μελών, μέσω του μοιράσματος των συναισθημάτων και μέσω της δυνατότητάς του να αναφέρεται έμμεσα σε δύσκολες καταστάσεις και σε θέματα ταμπού. Αντιλαμβανόμαστε όμως ότι η ικανότητα του γέλιου και του χιούμορ να συσφίγγει την ομάδα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ενάντια σε όσους δεν αποτελούν μέλη της ομάδας αυτής. Λέγεται ότι το γεγονός αυτό είναι η βάση της δημιουργίας του εθνικιστικού και του ρατσιστικού χιούμορ (Argyle, 2001).

Το γέλιο, εκτός από το ότι μας φέρνει πολύ κοντά με γνωστούς και φίλους, παίζει καθοριστικό ρόλο και στην επικοινωνία μας με άγνωστους ανθρώπους. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι μια κοινή χιουμοριστική εμπειρία με ένα άγνωστο πρόσωπο μπορεί να δημιουργήσει θετικά συναισθήματα εγγύτητας, καθώς το χιούμορ οδηγεί σε διαστολή του εαυτού (self-expansion) και αποσπά την προσοχή μας από άβολες καταστάσεις (Fraleley & Aron, 2004). Ο Graham είχε δικομάσει να βάλει αγνώστους στο δρόμο να μιλάνε μεταξύ τους για 30 περίπου λεπτά. Τα αποτελέσματα του πειράματος αυτού έδειξαν ότι μια δυνατή αίσθηση του χιούμορ οδηγούσε στη μείωση της κοινωνικής απόστασης που υπήρχε μεταξύ των άγνωστων ατόμων (Argyle, 2001). Το χιούμορ δηλαδή αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους για να “σπάσουμε τον πάγο” όταν καινούρια άτομα έρχονται στη ζωή μας, αφού

γελώντας δείχνουμε περισσότερο φιλικό, ανοιχτό και καλοπροαίρετο (Λουπασάκης, 2002).

Τέλος, λοιπόν, οι έρευνες δείχνουν ότι το χιούμορ και το γέλιο, όχι μόνο αποτελεί κομμάτι της κοινωνικής μας φύσης και τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, αλλά και ότι μας βοηθά στην απόκτηση και την εξάσκηση των κοινωνικών μας δεξιοτήτων και στη διάπλαση της κοινωνικής μας ταυτότητας. Εξάλλου, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι κανόνες της αγάπης, της φιλίας, της εμπιστοσύνης και κάθε άλλης σημαντικής σχέσης που παρουσιάζεται στη ζωή μας, συμπεριλαμβάνουν και τους κανόνες του χιούμορ, ώστε να νιώσουμε πιο κοντά ο ένας στον άλλο και να μπορέσουμε να μοιραστούμε συναισθήματα και εμπειρίες. Για το λόγο αυτό αξίζει να έχουμε υπόψη μας τα παρακάτω:

- Το γέλιο είναι η μικρότερη απόσταση ανάμεσα σε δύο ανθρώπους.
- Το χιούμορ μας ενώνει, ειδικά όταν γελάμε όλοι μαζί.
- Το γέλιο θεραπεύει.
- Απολαμβάνουμε καλύτερα τα χαμόγελα και τα γέλια, όταν τα μοιραζόμαστε με άλλους ανθρώπους.
- Να γελά κανείς ή να μην γελά; Η επιλογή είναι δική σας.
(http://www.helpguide.org/life/humor_laughter_health.htm).

2.4. ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ

«Το χαμόγελο είναι ο ψίθυρος ενός γέλιου.»

(Ορισμός ενός παιδιού)

Το χαμόγελο, όπως και το γέλιο αποτελεί έναν θαυμάσιο τρόπο επικοινωνίας με το περιβάλλον. Είναι ένα πολύτιμο επικοινωνιακό εργαλείο, με το οποίο μπορούμε να χτίσουμε κοινωνικούς δεσμούς κάθε είδους. Φιλικές σχέσεις, επαγγελματικές σχέσεις, ερωτικούς δεσμούς, κ.α. Κατά την απουσία άλλων ανθρώπων, το χαμόγελο αποτελεί μια ένδειξη ικανοποίησης και ολοκλήρωσης (Birtchnell, 2003).

Το πρώτο χαμόγελο εμφανίζεται για πρώτη φορά στο πρόσωπο ενός μωρού συνήθως κατά την πρώτη εβδομάδα της ζωής του. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι όσο πιο νωρίς και όσο πιο συχνά χαμογελά ένα μωρό, τόσο πιο υγιές και ικανοποιημένο αισθάνεται. Επιπλέον, σύμφωνα με τον παιδίατρο Burton L. White το χαμόγελο του μωρού συμβάλλει σημαντικά στην σταθεροποίηση και την ισχυροποίηση της μητρικής αγάπης προς το νεογέννητο, ώστε το καθήκον της ανατροφής του, να γίνει πιο ευχάριστο. Οι γονείς, βλέποντας το χαμόγελο του παιδιού, καταλαβαίνουν ότι αυτό αισθάνεται ικανοποιημένο και ευτυχισμένο με τη φροντίδα που του προσφέρουν και χαμογελούν και αυτοί με τη σειρά τους (Λουπασάκης, 2002).

Το χαμόγελο ως επικοινωνιακό στοιχείο έρχεται να δηλώσει φιλικότητα και ευεξία. Είναι ένα σήμα ότι όλα πάνε καλά χωρίς απαραίτητα να έχει προηγηθεί κάτι ιδιαίτερο (για παράδειγμα κάποιο αστείο γεγονός). Μπορεί να φέρει δύο άγνωστους ανθρώπους πιο κοντά, χωρίς καν να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν το λόγο. Μπορεί να μας γλιτώσει από άβολες και αμήχανες καταστάσεις. Προσδίδει γοητεία και παίζει πρωτοποριακό ρόλο στον έρωτα και στη φιλία. Δημιουργεί ευχάριστο περιβάλλον και είναι μεταδοτικό.

Ακόμη, το χαμόγελο μπορεί να αποτελεί πρόλογο ενός καλού γέλιου. Πολλοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι όσο περισσότερο χαμογελάμε, τόσο περισσότερο βελτιώνεται η διάθεσή μας. Αυτό σημαίνει ότι ακόμη και αν αρχικά προσποιούμαστε το χαμόγελο, μετά από λίγη ώρα θα χαμογελούμε πραγματικά. Ο Paul Eckman και η ομάδα του ασχολήθηκαν με την αλληλεπίδραση των συναισθημάτων και των εκφράσεων του προσώπου. Υποστηρίζουν ότι αν μιμηθούμε μια συγκεκριμένη έκφραση, μορφάζοντας με τον κατάλληλο τρόπο, τελικά θα νιώσουμε το ανάλογο συναίσθημα, αφού υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ των μυών του προσώπου και των συγκεκριμένων εγκεφαλικών κέντρων που σχετίζονται με τον έλεγχο αυτών των συναισθημάτων. Το συμπέρασμα των επιστημόνων σχετικά με το θέμα, είναι ότι ο εγκέφαλός μας έχει την ικανότητα να θυμάται για μεγάλο χρονικό διάστημα, οτιδήποτε βιώνει έντονα. Έτσι, όταν υποκρινόμαστε το χαμόγελο τη στιγμή που είμαστε λυπημένοι, ο εγκέφαλός μας θα θυμηθεί ότι η έκφραση αυτή στο παρελθόν συνήθιζε να σχετίζεται με συναισθήματα χαράς και στη συνέχεια θα αρχίσει την κινητοποίηση των κατάλληλων νευροδιαβιβαστών (που σχετίζονται με τη χαρά). Ως αποτέλεσμα όλων αυτών, η διάθεσή μας θα αλλάξει προς το καλύτερο. Μάλιστα, μια

έρευνα που έγινε με ηθοποιούς, επιβεβαιώνει όλα όσα αναφέρουμε εδώ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, όταν οι ηθοποιοί υποκρίνονταν συναισθήματα χαράς, διαπιστώθηκε αύξηση των “φυσικών εξολοθρευτών” κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, μέσα σε είκοσι λεπτά. Μόλις οι ηθοποιοί έπαψαν να παίζουν αυτούς του ρόλους, ο αριθμός των άνω κυττάρων μειώθηκε αμέσως (Λουπασάκης, 2002).

Συμπερασματικά λοιπόν, πέρα από όλα τα θετικά στοιχεία που έχει το χαμόγελο ως επικοινωνιακός παράγοντας, έχει άλλη μια δυνατότητα, η οποία αποδεικνύεται πολύ σημαντική. Μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή μας προς το καλύτερο και να ξυπνήσει τη φυσική μας δύναμη για αυτοθεραπεία. Επομένως, εκείνο που χρειάζεται να θυμόμαστε είναι το εξής: *«Κάποιες φορές η χαρά σου είναι η πηγή του χαμόγελού σου. Όμως, κάποιες άλλες φορές, το χαμόγελό σου μπορεί να γίνει η πηγή της χαράς σου»*. (Λουπασάκης 2002, σ.74).

Όπως είναι φυσικό, εκτός από τα καλοπροαίρετα χαμόγελα και τα χαμόγελα ευτυχίας, υπάρχουν και τα ψεύτικα χαμόγελα. Αυτά συχνά τα αντικρίζουμε σε πρόσωπα δημοσιογράφων, πολιτικών, ηθοποιών, κλπ. Τα προσποιητά χαμόγελα αποτελούν μια προσπάθεια πρόκλησης θετικών συναισθημάτων, όταν αυτά απουσιάζουν. Όσο παραπλανητικό όμως και αν είναι ένα ψεύτικο χαμόγελο, υπάρχει τρόπος να εντοπίσουμε την απάτη. Σύμφωνα με μορφολογικές έρευνες, ένα προσποιητό χαμόγελο είναι συνήθως λοξό, σε αντίθεση με τα αυθεντικά χαμόγελα που προσδίδουν μια αίσθηση συμμετρίας στο πρόσωπο. Μια άλλη ένδειξη είναι ότι το ψεύτικο χαμόγελο απαιτεί περισσότερο χρόνο για να απλωθεί σε όλο το πρόσωπο. Τέλος, ένα μη αυθεντικό χαμόγελο μπορεί να γίνει αντιληπτό από την έλλειψη ζεστασιάς και χαράς, καθώς και από την έλλειψη κίνησης των σφικκτήρων μυών των οφθαλμών (Λουπασάκης, 2002). Άρα λοιπόν, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι ένας άνθρωπος, όταν χαμογελά αληθινά, δεν το κάνει μόνο με το στόμα, αλλά πάνω από όλα με την καρδιά, και αυτό φαίνεται στα μάτια του.

2.5. ΟΤΑΝ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΙΜΩΡΙΑ

Το γέλιο, εκτός από πολύτιμο εργαλείο στα χέρια του ανθρώπου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως όργανο επίθεσης. Με ένα χαμόγελο μπορούμε πολύ εύκολα να

εκφράσουμε αδιαφορία και ειρωνεία απέναντι στους άλλους. Επιπλέον, πρέπει να θυμόμαστε ότι το γέλιο, πέρα από όλες τις ευεργετικές του επιδράσεις, στις οποίες αναφερθήκαμε πιο πάνω, συμπεριλαμβάνεται στα βασικότερα κοροϊδευτικά σήματα επικοινωνίας. Σύμφωνα με τους ανθρωπολόγους, όταν γελάμε μαζί με κάποιον άνθρωπο, μοιραζόμαστε μια κοινή εμπειρία. Την εμπειρία του κινδύνου και της ανακούφισης. Αντιθέτως, όταν γελάμε εις βάρος κάποιου ανθρώπου, είναι σαν να του λέμε: «είσαι αλλόκοτος, δεν χρειάζεται να σε πάρω στα σοβαρά» (Λουπασάκης, 2002).

Το γέλιο ως εχθρικό όπλο είναι πολύ δυνατό, αφού η γελοιοποίηση φέρνει κάποιον σε πολύ χειρότερη θέση από ότι μια “καθαρή” επίθεση. Ακόμη, αυτού του είδους η συγκαλυμμένη εχθρικότητα, τείνει να ξυπνά την επιθετικότητα των συνανθρώπων μας, οι οποίοι θέλουν και αξίζουν να τους αντιμετωπίσουμε με αξιοπρεπή τρόπο (Λουπασάκης, 2002). Αυτού του είδους το γέλιο λοιπόν, όχι μόνο δεν είναι μεταδοτικό και δεν προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα και θετικές σκέψεις, αλλά αντίθετα μπορεί να επιφέρει θυμό και θλίψη στο περιβάλλον μας. Για το λόγο αυτό, όπως έχει ήδη αναφερθεί, το χιούμορ και το γέλιο πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή, στον κατάλληλο τόπο και χρόνο, ώστε να αποφύγουμε οποιεσδήποτε πιθανές αρνητικές συνέπειες.

2.6. ΤΟ ΓΑΡΓΑΛΗΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ

Όπως είναι φυσικό, σε μια εργασία με θέμα το γέλιο, δεν θα μπορούσαμε να παραλείψουμε να αναφερθούμε στο γαργαλητό, αφού και μόνο στο άκουσμα της λέξης αυτής, το μυαλό μας πάει κατευθείαν στο γέλιο.

Το γαργαλητό παρουσιάζεται πολύ νωρίς στη ζωή του ανθρώπου, όπως άλλωστε και το γέλιο. Πρόκειται για μια αρχέγονη αίσθηση, αφού παρουσιάζεται και σε άλλα είδη του ζωικού βασιλείου (όπως τα ποντίκια και ο χιμπατζής) και ξυπνάει τους πρωτόγονους μηχανισμούς αντίδρασης και επιβίωσης, που διαθέτει ο άνθρωπος από τα πρώτα στάδια της εξέλιξής του (Λουπασάκης, 2002).

Γαργαλητό είναι το ελαφρύ ή έντονο άγγιγμα στην περιοχή των πλευρών, της μασχάλης, της μέσης, των πελμάτων, του λαιμού, του αυχένα, των γονάτων και

της παλάμης. Το άγγιγμα (από άλλο άτομο) στις περιοχές αυτές, προκαλεί αμέσως την ενεργοποίηση του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, το οποίο κινητοποιείται από τον οργανισμό σε καταστάσεις στρέψ και κινδύνου και πυροδοτεί διάφορες νευροφυσιολογικές αντιδράσεις, όπως είναι η αύξηση του καρδιακού παλμού, η σύσπαση των αγγείων του δέρματος, η αύξηση της κινητικότητας του εντέρου, η καλύτερη και γρηγορότερη αιμάτωση των μυών και του εγκεφάλου, κλπ. Το νευρικό μας σύστημα δηλαδή, αντιμετωπίζει το γαργαλητό ως μια κατάσταση κινδύνου. Ο λόγος για τον οποίο εντέλει γελάμε με το γαργαλητό, είναι διότι αντιλαμβανόμαστε ότι ο “συναγερμός κινδύνου” ήταν ψεύτικος (False alarm) και ότι τελικά δεν υπάρχει τίποτα το απειλητικό, για το οποίο θα πρέπει να ανησυχούμε. Όσο για τους ανθρώπους που δεν γαργαλιούνται ποτέ, αυτό συμβαίνει διότι με αυτόν τον τρόπο δεν αισθάνονται απειλή (Λουπασάκης, 2002).

Από τα παραπάνω λοιπόν, μπορούμε να εξηγήσουμε το λόγο για τον οποίο δεν μπορούμε να γελάσουμε όταν γαργαλάμε μόνοι μας τον εαυτό μας. Αυτό συμβαίνει α) γιατί εκλείπει το στοιχείο του αιφνιδιασμού, αφού ο εγκέφαλός μας έχει τη δυνατότητα να προβλέπει τις αισθήσεις και τις αντιδράσεις που θα προκληθούν όταν το σώμα αυτενεργεί και β) επειδή όταν εκλείπει το κοινωνικό στοιχείο είναι αδύνατο για τον οργανισμό μας να θεωρήσει ότι βρίσκεται υπό επίθεση (Λουπασάκης, 2002). Γενικότερα, το αυτο-γαργαλητό αποτελεί μια πράξη χωρίς νόημα και ενδιαφέρον, εφόσον δεν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ατόμων και δεν μπορεί να αποτελέσει κανάλι επικοινωνίας. Αντίθετα, το γαργαλητό ανάμεσα σε δύο άτομα, όπου κάποιος ενεργεί και κάποιος δέχεται, αποτελεί μια πράξη ανταλλαγής συναισθημάτων και μηνυμάτων, η οποία, όπως και το γέλιο, δημιουργεί συναισθήματα ευθυμίας και ζεστασιάς για τα άτομα που τη μοιράζονται (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Πέρα, λοιπόν, από το ξύπνημα των αισθήσεων και τη φυσιολογία του γέλιου, το κλειδί για την κατανόηση του αινίγματος του γαργαλητού είναι οι κοινωνικές σχέσεις. Για το λόγο αυτό, εάν ένας άνδρας γαργαλήσει τη σύντροφό του, εκείνη θα εισπράξει την κίνησή του θετικά, ενώ αντίθετα, αν ένας άγνωστος άνδρας γαργαλήσει ένα παιδί, εκείνο θα αρχίσει να φωνάζει από φόβο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας του Robert Provine, α) για τους περισσότερους ανθρώπους το γαργαλητό αποτελεί μια μέτρια σε ένταση ευχαρίστηση, β) τα περισσότερα άτομα που γαργαλιούνται (84%) και περίπου το ίδιο ποσοστό των ατόμων που γαργαλούν

(80%), γελούν κατά τη διάρκεια των επεισοδίων και γ) το γαργαλητό είναι λιγότερο ευχάριστο για τις γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες (Provine, 2001).

Επιπλέον, ο Robert Provine δίνει και μια άλλη διάσταση στο θέμα του γαργαλήματος. Υποστηρίζει ότι η πλειονότητα των ανθρώπων θεωρεί το γαργάλημα ως ευκαιρία ερωτικής γνωριμίας και ότι το γαργαλητό έχει θετικά αποτελέσματα στον ερωτικό τομέα ακόμη και σε άτομα που το αντιπαθούν (Γιακουμάκη & Δερμεντζή 2005, Λουπασάκης, 2002). Αυτό είναι απόλυτα λογικό, αφού όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο της εργασίας αυτής, το γέλιο αποτελεί ένα πολύ σημαντικό συστατικό για τον έρωτα.

Ο χαρακτήρας του γαργαλητού και του γέλιου που το συνοδεύει, εξαρτάται από την ηλικία και αλλάζει σύμφωνα με αυτή. Πιο συγκεκριμένα, κατά τα παιδικά χρόνια λειτουργεί ως μέσος που βοηθά στο δέσιμο των παιδιών με τους γονείς τους. Κατά την εφηβεία λειτουργεί ως μέσος προσέγγισης μεταξύ των δύο φύλων. Κατά τη μέση ηλικία συνήθως χάνει την αξία του, όμως συναντάται ως ένδειξη ενδιαφέροντος και τέλος, για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας αποτελεί πλέον πολύ σπάνιο χαρακτηριστικό (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005). Όπως βλέπουμε λοιπόν, το γαργαλητό ακολουθεί μια πορεία ανάπτυξης και εκφυλισμού, ως προς τα αποτελέσματά του, όμοια με αυτή του σώματός μας και των φυσικών επιθυμιών μας. Έχοντας άμεση σχέση με το άγγιγμα και με το παιχνίδι, σβήνει σταδιακά καθώς μεγαλώνουμε, ώσπου στα γεράματα σχεδόν εξαφανίζεται. Ο Robert Provine υποστηρίζει ότι για την καθοδική αυτή πορεία οφείλονται οι ορμόνες μας και ο ρόλος που παίζουν στο σώμα μας και στα συναισθήματά μας (Λουπασάκης, 2002).

2.7. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΩΩΘΗΣΗΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ, ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

«Αυτός που σε κάνει να γελάς, σε βοηθάει να ζεις.»

Μένανδρος

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας οι άνθρωποι γελούν ολοένα και λιγότερο. Οι ρυθμοί του σύγχρονου τρόπου ζωής και οι απαιτήσεις της σημερινής κοινωνίας, δεν αφήνουν περιθώρια χαλάρωσης στον κόσμο, που τόσο πολύ τα έχει ανάγκη. Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι χάνονται μέσα στη δίνη των υποχρεώσεων και του στρέψ και κατακλύζονται από ασθένειες, που τα παλαιότερα χρόνια δεν υπήρχαν. Σήμερα λοιπόν, περισσότερο από ποτέ άλλοτε, έχουμε ανάγκη από διάφορους τρόπους για να προσεγγίσουμε το γέλιο μας και την ευτυχία μας.

Επιπλέον, σύμφωνα με τις έρευνες, η ηλικία είναι ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τη συχνότητα του γέλιου. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ως ενήλικες γελάμε μόλις περίπου 17 φορές την ημέρα, με αυξομειώσεις στη συχνότητα αυτή, ανάλογα με τις εποχές του χρόνου (εποχιακή κατάθλιψη). Αντίθετα, τα παιδιά γελούν περίπου 400 φορές ημερησίως, χωρίς να επηρεάζονται από τις εποχές (http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1928). Ο Αλέξανδρος Λουπασάκης, στο σύγγραμά του *Γέλιο, η Καλύτερη Θεραπεία*, αναφέρει χαρακτηριστικά ότι, σύμφωνα με τις στατιστικές μελέτες, στην ηλικία των 20 εως 30 ετών χαμογελούμε 31 φορές την ημέρα. Στην ηλικία των 30 με 40 ετών χαμογελούμε 24 φορές την ημέρα, ενώ στην ηλικία των 40 με 50 ετών, παρουσιάζουμε μόλις 16 χαμόγελα ημερησίως (Λουπασάκης 2002, σ. 172).

Αφού λοιπόν η φύση μας εξόπλισε με το γέλιο, ένα πολύ σημαντικό εργαλείο που συμβάλλει στη βελτίωση της φυσικής και ψυχικής μας υγείας, οφείλουμε να μην αφήνουμε ούτε μια μέρα να περνά χωρίς άφθονο γέλιο. Για να μπορέσουμε να πετύχουμε ευκολότερα αυτό το στόχο, παρακάτω παραθέτονται κάποιες στρατηγικές προώθησης του χιούμορ, του γέλιου και γενικότερα των ευχάριστων συναισθημάτων.

- **Χαμογελάστε παρακαλώ!** Όπως αναφέρθηκε και σε προηγούμενο κεφάλαιο, το χαμόγελο είναι η αρχή του γέλιου. Σύμφωνα με πρωτοπόρους ερευνητές

της «θεραπείας του γέλιου», είναι δυνατόν να γελάσουμε χωρίς καν να βιώνουμε κάτι αστείο. Το ίδιο ισχύει και για το χαμόγελο. Όταν λοιπόν, αντικρίζουμε κάποιον ή κάτι, έστω και λίγο ευχάριστο, είναι καλό να εξασκούμαστε στο χαμόγελο. Έτσι, ο οργανισμός μας υποκύπτει και τα συναισθήματά μας γίνονται πιο ευχάριστα. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πως «ένα χαμόγελο δεν κοστίζει τίποτα και είναι το αγαθό που δίνει αξία στην καθημερινότητά μας. Ας γίνουμε πλούσιοι σε χαρά, ενώ θα χαρίζουμε τα χαμόγελά μας.» (Λουπασάκης 2002, σ. 194).

- **Μετρήστε τις αρετές σας.** Φτιάξτε μια λίστα με όλα τα θετικά στοιχεία του εαυτού σας και με όλα τα καλά που διαθέτετε στη ζωή. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσετε να απομακρύνετε τις αρνητικές σκέψεις, που αποτελούν εμπόδιο στη θεμελίωση του χιούμορ και του γέλιου.

- **Άκουσα... γέλια και μπήκα!** Εκθέστε τον εαυτό σας σε όσο περισσότερο γέλιο μπορείτε. Όταν ακούτε ένα ανέκδοτο, εξετάστε το προσεκτικά, ρωτήστε τι είναι αστείο, γελάστε με την ψυχή σας και φυσικά διαδώστε το. Διαδίδοντας ένα στείο, κάνετε τους άλλους χαρούμενους και βρίσκετε οι ίδιοι την ευκαιρία να γελάσετε ξανά και ξανά. Ακόμη, μπορείτε οι ίδιοι να φέρετε το χιούμορ σε μια συζήτηση, ρωτώντας, για παράδειγμα, «ποιό είναι το πιο αστείο γεγονός που σας έχει συμβεί ποτέ;».

- **Καντε το χιούμορ τρόπο ζωής.** Η παρέα με ανθρώπους που έχουν εντάξει το χιούμορ μέσα στη ζωή τους μπορεί να αποδειχθεί πολύ βοηθητική. Οι άνθρωποι αυτοί μπορούν να μας βοηθήσουν να δούμε τη ζωή με άλλο μάτι, να μην τα παίρνουμε όλα στα σοβαρά. Η οπτική τους απέναντι στη ζωή και το γέλιο τους είναι άκρως μεταδοτικά και μπορούν να μας επηρεάσουν θετικά.

- **Τα παιδιά παίζει.** Ένας καλός τρόπος για να κάνουμε τη συμπεριφορά μας πιο παιγνιώδη και να αυξήσουμε το χιούμορ μας, είναι να περνάμε περισσότερο χρόνο παρέα με παιδιά. Τα παιδιά είναι «ειδικοί» στο παιχνίδι και στο γέλιο. Με τον τρόπο αυτό γινόμαστε και εμείς παιδιά και βρίσκουμε περισσότερες αφορμές για γέλιο.

- **Το γέλιο φέρνει γέλιο.** Βλέποντας μια καλή κωμωδία ή διαβάζοντας ένα αστείο βιβλίο, μπορούμε να ξεσπάσουμε σε γέλια ακόμη και αν δεν βρισκόμαστε παρέα με άλλους ανθρώπους. Με τον τρόπο αυτό εξασκούμαστε στο γέλιο και διώχνουμε τη μελαγχολία της μοναξιάς. Επιπλέον, όταν αργότερα συναντήσουμε

κάποιον, μπορούμε πάντα να μοιραστούμε μαζί του αυτά που είδαμε ή διαβάσαμε και μας έκαναν χαρούμενους.

- **Κινησιολογία της χαράς.** Ο νούς μας και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν το σώμα μας. Αντίστοιχα, οι κινήσεις που κάνουμε και η στάση του σώματός μας, επηρεάζουν τις σκέψεις μας και τον τρόπο που αισθανόμαστε. Όταν είμαστε χαρούμενοι, περπατάμε πιο ανάλαφρα κοιτώντας ευθεία μπροστά, κάνοντας μεγάλα βήματα και κινώντας έντονα τα χέρια μας. Αντίθετα, όταν δεν νιώθουμε ευτυχισμένοι, τα βήματά μας είναι μικρά και συρτά και το βλέμμα στραμμένο χαμηλά. Σύμφωνα, λοιπόν, με τους ερευνητές, το σώμα επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την ψυχολογία και τα αποτελέσματα διάφορων μελετών δείχνουν πως κινήσεις που εκφράζουν χαρά και αισιοδοξία, μπορούν να βελτιώσουν τον τρόπο που αισθανόμαστε. Για το λόγο αυτό αξίζει να δοκιμάσουμε την κινησιολογία της χαράς. Μπορούμε να χορέψουμε, να χοροπηδήσουμε όπως κάναμε όταν ήμαστε παιδιά, να τραγουδήσουμε αφήνοντας τα χέρια μας, αλλά και ολόκληρο το σώμα μας ελεύθερο. Μπορούμε να παίξουμε κυνηγητό με τους φίλους μας, να παίξουμε μπάλα με τα παιδιά, ακόμη και να παλέψουμε. Όλα αυτά είναι σίγουρο πως θα μας κάνουν να νιώσουμε πιο κεφάτοι και ευτυχισμένοι.

- **Ντυθείτε λιγότερο σοβαρά.** Τα ρούχα μας επηρεάζουν τον τρόπο που νιώθουμε, ακριβώς όπως και οι κινήσεις του σώματός μας. Τα λιγότερο σοβαρά ρούχα, λοιπόν, μπορούν να αλλάξουν χρώμα στη διάθεσή μας.

- **Καταγράψτε.** Φτιάξτε έναν κατάλογο με όλα αυτά που σας κάνουν να διασκεδάσετε και να νιώθετε ευτυχισμένοι. Με αυτόν τον τρόπο, δεν περιμένετε παθητικά τη χαρά να εμφανιστεί, αλλά την προκαλείτε εσείς οι ίδιοι. Έτσι, όταν έρθετε αντιμέτωποι με μια δύσκολη κατάσταση ή με ένα αρνητικό συναίσθημα, θα ξέρετε σίγουρα πώς να το αντιμετωπίσετε.

- **Κάντε το γέλιο... κατοικίδιο!** Η παρακολούθηση του παιχνιδιού μεταξύ κατοικιδίων, καθώς και η συμμετοχή μας στο παιχνίδι τους, μπορεί να επιδράσει θετικά στη διάθεσή μας και να αποτελέσει πηγή άφθονου γέλιου. Εξάλλου, πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η συναναστροφή με κατοικίδια ζώα, ηρεμεί τον άνθρωπο από τα συμπτώματα του άγχους και πολλές φορές μπορεί να αποδειχθεί θεραπευτική για διάφορες ασθένειες.

- **Παίξτε, γελάστε!** Δεν είναι μόνο τα παιδιά που έχουν ανάγκη από παιχνίδια. Αντίθετα, από ότι φαίνεται οι ενήλικες τα έχουν περισσότερη ανάγκη αφού

πάσχουν και περιορισμένης φαντασίας. Ας δημιουργήσουμε μια συλλογή παιχνιδιών για το παιδί που κρύβουμε μέσα μας. Ας νιώσουμε για λίγο τυχεροί, χωρίς να μας κοντρολάρει το κίνητρο του κέρδους και τα χρήματα. Ακόμα και ο χρόνος που θα αφιερώσουμε για να διαλέξουμε ποιά παιχνίδια θα αγοράσουμε, θα μας κάνει να νιώσουμε υπέροχα. Θα γίνουμε και πάλι παιδιά.

- **Γελάστε με τον εαυτό σας.** Μοιραστείτε με τους φίλους σας στιγμές ντροπής και γελοιοποίησης. Ο καλύτερος τρόπος για να δούμε τον εαυτό μας λιγότερο σοβαρά, είναι να μιλήσουμε για στιγμές που πήραμε τον εαυτό μας υπερβολικά στα σοβαρά.

- **Το παιχνίδι του «Αν».** Κοιτάζετε γύρω σας και χρησιμοποιώντας τη λέξη «αν» κάντε υποθέσεις, αλλοιώνοντας την πραγματικότητα. Διασκεδάστε αντικαθιστώντας της εικόνες της πραγματικότητας με φανταστικές. *«Αν το μεσημέρι χορταίναμε με χαμόγελα και τρώγαμε μελιτζάνες χαμογελαστές, πατάτες χαμογελαστές και ντομάτες γεμιστές με χαμόγελα. Αυτά τα χαμόγελα μπαίνουν μέσα στο στόμα μας.....γλιστράνε προς τα κάτω μπαίνοντας στην τσουλήθρα του οισοφάγου. Το στομάχι χαμογελαστό, περιμένει να χωνέψει τα χαμόγελα.....Σε λίγο το αίμα μας θα έχει γεμίσει χαμόγελα. Χαμόγελα θα τρυπώνουν παντού. Στην καρδιά, στον εγκέφαλο, στα κόκαλά μας, στα νεφρά μας. Όλο το σώμα μας θα είναι μια τεράστια παιδική χαρά. Ανακαλύπτονται οι κρυμμένοι μυστικοί λαβύρινθοι, οι εσωτερικές κούνιες, το «γύρω γύρω όλοι», η τραμπάλα. Η χαρά του παιδιού.»* (Λουπασάκης 2002, σ. 211).
(http://www.helpguide.org/life/humor_laughter_health.htm , Λουπασάκης, 2002).

2.8. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το γέλιο αποτελεί μια έκφραση της χαράς, συνοδευόμενη από μυϊκές συσπάσεις του προσώπου και ηχητικά σήματα. Προκειται, δηλαδή, για μια φυσιολογική αντίδραση που εκφράζει ευχαρίστηση και συχνά έρχεται ως αποτέλεσμα του χιούμορ.

Το γέλιο και το χιούμορ δεν είναι το ίδιο πράγμα. Κάθε έννοια είναι αυτόνομη. Συχνά όμως γίνεται η μελέτη και των δύο ταυτόχρονα, αφού οι έννοιες αυτές είναι άμεσα συνδεδεμένες, λόγω των κοινών θετικών επιδράσεων που ασκούν στην ανθρώπινη σωματική και ψυχική υγεία.

Σύμφωνα με διάφορες μελέτες, το γέλιο αποτελεί ένα έμφυτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου, το οποίο όμως δέχεται επιδράσεις από το κοινωνικό περιβάλλον. Κάνει την πρώτη εμφάνισή του σε πολύ νεαρή ηλικία, συγκεκριμένα κατά την πρώτη εβδομάδα της ζωής του παιδιού, και έχει την τάση να εξελίσσεται. Αυτό σημαίνει ότι μεγαλώνοντας, το παιδί χρησιμοποιεί πιο ώριμο χιούμορ και γελά με διαφορετικά πράγματα από ότι όταν ήταν βρέφος.

Όσον αφορά στον εγκέφαλο, κατά τη διάρκεια του γέλιου ενεργοποιούνται περιοχές, όπως το μεταιχμιακό σύστημα, ο επικλινής πυρήνας, καθώς και περιοχές που βρίσκονται στο μαιτωπιαίο λοβό (φλοιϊκές αλλά και εν τω βάθει περιοχές).

Οι επιδράσεις του γέλιου στην σωματική και ψυχολογική υγεία του ανθρώπου είναι άκρως ευεργετικές, αφού απομακρύνει τα αρνητικά συναισθήματα και το στρές, καθώς και τις αρνητικές τους συνέπειες, προστατεύοντάς μας, με τον τρόπο αυτό, από διάφορες ασθένειες. Επιπλέον, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας ωθεί να αντικρίσουμε τα γεγονότα της ζωής από μια πιο αισιόδοξη σκοπιά. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις, όπου το γέλιο μπορεί να μην δηλώνει χαρά και αισιοδοξία, αλλά παθολογία. Παθολογικό γέλιο μπορεί να παρουσιαστεί κατά τη νόσο του Alzheimer, τη γελαστική επιληψία, τη σχιζοφρένεια, κ.α.

Πέρα από τις θετικές επιδράσεις του γέλιου στην σωματική υγεία και στην ψυχολογία του ανθρώπου, είναι σημαντικό να αναφέρουμε και τον εξέχων ρόλο που αυτό διαδραματίζει στην κοινωνική ζωή και επικοινωνία. Το γέλιο, λοιπόν, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό επικοινωνιακό μέσο, αλλά και ένα μέσο ανάπτυξης και καλλιέργειας των κοινωνικών δεξιοτήτων. Ανάλογο ρόλο βέβαια διαδραματίζει και το χαμόγελο. Αυτό φυσικά ισχύει όταν χρησιμοποιούμε τα εργαλεία αυτά με το σωστό τρόπο και για ιερό σκοπό. Χρησιμοποιώντας το γέλιο και το χαμόγελο με κοροϊδευτικό και ειρωνικό τρόπο εις βάρος των άλλων, τα μόνα αποτελέσματα που μπορούμε να φέρουμε, είναι αρνητικά.

Το γέλιο πραγματοποιείται μόνο όταν δεν υπάρχει απειλή. Αυτό μπορούμε να το καταλάβουμε και μέσω του γαργαλητού. Το γαργαλητό αποτελεί ένα είδος ψεύτικης επίθεσης. Μόλις το άτομο που γαργαλιέται συνειδητοποιεί πως δεν υπάρχει κανένας κίνδυνος από αυτή την «επίθεση», ξεσπά στα γέλια. Το γαργαλητό, όντας μια πράξη που προκαλεί γέλιο, έχει την τάση να φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά. Για το λόγο αυτό, άλλωστε, χρησιμοποιείται πιο συχνά από τους ερωτευμένους.

Τα πλεονεκτήματα που μας προσφέρει το γέλιο και το χιούμορ είναι πολλά. Βελτιώνει την υγεία μας, μας βοηθά να νιώσουμε καλύτερα με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους ανθρώπους, μας διασκεδάζει, μας δίνει ελπίδα, συνεισφέρει στην ευκολότερη και καλύτερη επικοινωνία μας, μας βοηθά να εκφραστούμε και να σκεφτούμε πιο καθαρά, κρατά ζωντανό το παιδί που ζεί μέσα μας. Όλοι αυτοί οι λόγοι είναι υπεραρκετοί για να μας κάνουν να φέρουμε το γέλιο περισσότερο μέσα στη ζωή μας. Για να το καταφέρουμε αυτό μπορούμε να χαμογελάμε συχνότερα, να παίζουμε περισσότερο, να γίνουμε συλλέκτες αστείων, να γελάσουμε με τον εαυτό μας και με τους άλλους, να προσπαθούμε να κάνουμε τους άλλους να γελάσουν, ώστε αυτό το υπέροχο όπλο να κρατηθεί ζωντανό, σε μια κοινωνία που χαμογελά όλο και λιγότερο.

Παρ'όλα όσα μας είναι γνωστά, χρειάζεται να γίνουν περισσότερες εμπειρικές μελέτες όσον αφορά το χιούμορ, το γέλιο και τις επιδράσεις τους στην υγεία και γενικότερα στην ανθρώπινη ψυχολογία, ώστε να αποκτήσουμε μια πληρέστερη εικόνα του φαινομένου και να ανακαλύψουμε όλους τους κατάλληλους τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το εργαλείο αυτό προς όφελος της ανθρωπότητας.

Στην ενότητα που ακολουθεί, γίνεται μια περιγραφή του κλάδου της Θετικής Ψυχολογίας. Ενός κλάδου της ψυχολογίας που στηρίζει τη χρήση του γέλιου και του χιούμορ μέσα σε πιο επίσημα πλαίσια και προάγει την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων και στάσεων, δημιουργώντας με τον τρόπο αυτό μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

3. ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

«Τα θαύματα χαμογελούν όταν τα πιστεύεις!»

Αλέξανδρος Λουπασάκης

3.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί ένα σχετικά νέο κλάδο της ψυχολογίας, με πολύ βαθιές ωστόσο ιστορικές ρίζες, ο οποίος εξετάζει τις δυνάμεις και τις ιδιότητες του ανθρώπου, που τον βοηθούν να “ανθίσει” και να αναπτυχθεί, ως μονάδα, αλλά και ως κοινωνικό σύνολο. Είναι η μελέτη των συνθηκών και των διαδικασιών που συμβάλλουν στη ορθή λειτουργία των ατόμων, των ομάδων και των θεσμών (Gable & Haidt, 2005).

Με “πατέρα” της τον Martin Seligman, από το 1998, η Θετική Ψυχολογία έχει ως στόχο να καλλιεργήσει τα ταλέντα του ανθρώπου, όπως είναι η ενέργεια, η αισιοδοξία, η σοφία, ο ενθουσιασμός, η ελπίδα, η ευγένεια και το χιούμορ, ώστε να δημιουργήσει έναν πιο ικανοποιητικό τρόπο ζωής και να βελτιώσει την ποιότητα της καθημερινότητας (http://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology, Opton 2004, Fredrickson 2001, Seligman & Csikszentmihalyi 2000). Πρόκειται, δηλαδή, για μια επιστήμη, η οποία είναι ανοιχτή στην εκτίμηση και στην αξιοποίηση των ανθρώπινων δυνατοτήτων, κινήτρων και ικανοτήτων. Αυτό, αν και πολλές φορές μοιάζει αυτονόητο, στην ουσία είναι κάτι πολύ δύσκολο, αφού στις μέρες μας η θετική στάση συχνά αντιμετωπίζεται με καχυποψία και μεταφράζεται ως άρνηση, ως ονειροπόληση και ως έλλειψη σοβαρότητας. Η Θετική Ψυχολογία, λοιπόν, είναι η επιστήμη που επικεντρώνεται στις θετικές εμπειρίες του ανθρώπου, στα θετικά του χαρακτηριστικά και σε αυτά που μπορούν να καταφέρουν. Εστιάζει στην ευδαιμονία (wellness) και όχι στην παθολογία (illness) (Sheldon & King, 2001).

Με τον όρο Θετική Ψυχολογία δεν υπονοείται φυσικά πως όλοι οι άλλοι κλάδοι της ψυχολογίας είναι αρνητικοί. Απλώς, στον τομέα αυτό κύριο ρόλο παίζει η ευτυχία των ανθρώπων και τα «υγιή» συναισθήματα, με τον ίδιο τρόπο που στον κλάδο της Κλινικής Ψυχολογίας, κύριο ρόλο διαδραματίζει η ψυχοπαθολογία. Όπως είναι άλλωστε γνωστό, έχουν γίνει χιλιάδες έρευνες για τις επιδράσεις που έχει η ζήλια, η κακοποίηση και η απιστία στη σχέση ενός ζευγαριού, αλλά πολύ λίγες είναι οι έρευνες που έγιναν πάνω στην επίδραση που ασκεί το γέλιο και η τρυφερότητα στο ζευγάρι. Επίσης έχουν γραφτεί ολόκληροι τόμοι σχετικά με την οικογενειακή βία, αλλά έχουν διεξαχθεί ελάχιστες μελέτες πάνω στην οικογενειακή θαλπωρή και ευτυχία (Gable & Haidt, 2005). Όπως τόνίζει και ο Guignon, η ανθρώπινες αρετές (virtues) είτε παραμελούνται ή απουσιάζουν παντελώς από την έρευνα (Woolfolk & Wasserman, 2005). Η Θετική Ψυχολογία, έρχεται να απαντήσει σε αυτά τα αναπάντητα μέχρι στιγμής ερωτήματα. Άλλωστε, για να καταλάβουμε την ψυχοπαθολογία, χρειάζεται πρώτα να γνωρίσουμε πως λειτουργεί η ψυχολογία του υγιούς ανθρώπου. Σκοπός, λοιπόν, αυτής της επιστήμης δεν είναι να απαρνηθεί τις αρνητικές πτυχές της ζωής, ούτε να επικαλεσθεί πως όλα είναι «ρόδινα», αλλά να εξετάσει και την άλλη πλευρά του νομίσματος. Να διερευνήσει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν τη χαρά και την ευτυχία, τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον αλτρουισμό και δημιουργούν υγιείς οικογένειες και θεσμούς. Τέλος, τονίζουμε πως η Θετική Ψυχολογία δεν εθελοτυφλεί μπροστά στα αρνητικά βιώματα και τις επιδράσεις τους, αλλά επισημαίνει ότι τα θετικά συναισθήματα μπορούν να αποτελέσουν μια ασπίδα προστασίας σε αυτές τις καταστρεπτικές συνέπειες (Gable & Haidt, 2005).

3.1.α. Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην Θετική Ψυχολογία

«Να βλέπεις καλύτερα με την καρδιά.

Ω! Αυτό που είναι πραγματικό δεν το βλέπεις με τα μάτια..»

Antoine De Saint – Exupery

«Συναίσθημα είναι μια σύνθετη κατάσταση που αφορά σε μια αυξημένη αντίληψη ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, με σωματικές αλλαγές μεγάλης

διάρκειας και εκτίμηση που κατευθύνεται προς την προσέγγιση ή την αποφυγή. Επιπλέον, η ανάγκη για πράξη είναι μια από τις ισχυρότερες υποκειμενικές εμπειρίες του συναισθήματος, η οποία μάλιστα αποτελεί την ετυμολογική πηγή του αγγλικού όρου.» (Goleman, 1995). Τα συναισθήματα διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου, αφού χρωματίζουν τη ζωή και διευκολύνουν την προσαρμογή μας στο περιβάλλον. Το σώμα, ο νους και το συναίσθημα, μοιάζουν με συγκοινωνούντα δοχεία, που αλληλοεπηρεάζονται (Λουπασάκης, 2002). Με τον τρόπο αυτό, τα συναισθήματα επηρεάζουν την υγεία και τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και το αντίθετο (Fredrickson, 2000).

Τα συναισθήματα χωρίζονται σε θετικά και αρνητικά. Τα θετικά συναισθήματα (χαρά, αγάπη, ενδιαφέρον, κλπ) προκαλούν ψυχική και σωματική ευχαρίστηση, καλλιεργούν τη δημιουργική σκέψη και κινητοποιούν τους ανθρώπους στην αναζήτηση και στην εμπλοκή σε δραστηριότητες που προάγουν τις προσωπικές τους δεξιότητες. Επίσης, τους βοηθούν να ξεπεράσουν δύσκολες καταστάσεις και ενισχύουν τους κοινωνικούς δεσμούς. Άτομα που χαρακτηρίζονται συχνότερα από θετικά συναισθήματα, είναι περισσότερο αισιόδοξα και λιγότερο αυστηρά με τον εαυτό τους, με αποτέλεσμα να χαρακτηρίζονται από μια γενική ευεξία.

Τα αρνητικά συναισθήματα συχνά οδηγούν το άτομο σε δύσκολες καταστάσεις και μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά σε βιολογικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Τέτοια συναισθήματα είναι ο φόβος, ο θυμός, η λύπη και το άγχος. Παρ'όλα αυτά, τα αρνητικά συναισθήματα μερικές φορές ασκούν θετική επίδραση στον άνθρωπο, διαδραματίζοντας προσαρμοστικό ρόλο και προφυλάσσοντάς τον από διάφορους κινδύνους (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2004).

Στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας, τα θετικά συναισθήματα παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο. Η Barbara Fredrickson, για να περιγράψει τις καταπληκτικές επιδράσεις που ασκούν τα συναισθήματα στον άνθρωπο, δημιούργησε μια θεωρία, την οποία ονόμασε *The Broaden-and-Built Theory of Positive Emotions*. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, υπάρχουν συγκεκριμένα θετικά συναισθήματα, όπως είναι η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευδαιμονία, η περηφάνια και η αγάπη, που έχουν την ικανότητα να διευρύνουν τη νόηση, την προσοχή, καθώς και τη δράση του ανθρώπου και να χτίζουν μόνιμες προσωπικές πηγές (πόρους), που ποικίλουν, από φυσικές και διανοητικές πηγές έως κοινωνικές και ψυχολογικές, δίνοντας δύναμη στον άνθρωπο να ανταπεξέλθει σε δύσκολες καταστάσεις.

Για παράδειγμα, το συναίσθημα της χαράς διευρύνει τη σκέψη αλλά και τις πράξεις του ανθρώπου, δημιουργώντας την ανάγκη για παιχνίδι και δημιουργικότητα. Οι ανάγκες αυτές είναι προφανείς, όχι μόνο στην κοινωνική και φυσική συμπεριφορά, αλλά και σε διανοητικό και καλλιτεχνικό επίπεδο. Το ενδιαφέρον, ένα φαινομενικά ξεχωριστό θετικό συναίσθημα, διευρύνει τους ορίζοντές μας, δημιουργώντας την ανάγκη για εξερεύνηση, για επεξεργασία νέων πληροφοριών και εμπειριών και για πρόοδο. Η ευδαιμονία, ως το τρίτο ξεχωριστό θετικό συναίσθημα, μας διευρύνει δημιουργώντας μας την ανάγκη να απολαύσουμε τις εμπειρίες του παρόντος και να τις ολοκληρώσουμε μέσα από μια νέα εικόνα του εαυτού μας και του κόσμου ολόκληρου. Η περηφάνια μας πλάθει την ανάγκη να μοιραστούμε τις προσωπικές μας επιτυχίες με άλλους ανθρώπους και να οραματιστούμε νέες. Τέλος, η αγάπη, αποτελώντας ένα συνονθύλευμα όλων των παραπάνω συναισθημάτων, έχει την τάση να διευρύνει δημιουργώντας επαναλαμβανόμενους κύκλους αναγκών για παιχνίδι, εξερεύνηση, και απόλαυση, πάντα μαζί με τα αγαπημένα μας πρόσωπα (Fredrickson, 2001). Η επίδραση των θετικών συναισθημάτων στη σκέψη, στη λήψη αποφάσεων και στη δραστηριοποίηση του ανθρώπου, όχι μόνο διευκολύνει αλλά είναι και ουσιαστική στο να οδηγεί σε ορθότερες αποφάσεις και άμεσες επιλύσεις προβλημάτων (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2004).

Η θεωρία της Barbara Fredrickson, έχει αποδειχθεί και απο μελέτες άλλων ερευνητών. Σύμφωνα με τον Isen, τα θετικά συναισθήματα βοηθούν στη δημιουργία ενός ευέλικτου τρόπου σκέψης και οργάνωσης και στην ανάπτυξη της ικανότητας πρόσληψης διαφόρων πληροφοριών. Στα ίδια ευρήματα καταλήγουν και οι Daubman, Rosenzweig, Young, Nowicki, Estrada και Means. Επιπλέον, εμπειρική μελέτη από τις Fredrickson και Branigan έδειξε ότι τα θετικά συναισθήματα τείνουν να διευρύνουν το πεδίο σκέψης και δράσης των ανθρώπων, ενώ αντίθετα, τα αρνητικά συναισθήματα αποδείχθηκε ότι ελαττώνουν το εύρος των πεδίων αυτών (Fredrickson, 2001).

Αυτό που είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε, είναι ότι η επίδραση των θετικών συναισθημάτων, δεν είναι μόνο ευεργετική για τη σκέψη και την κινητοποίηση του ανθρώπου, αλλά μπορεί και να διορθώσει προηγούμενες αρνητικές επιδράσεις δυσάρεστων συναισθημάτων. Οι Fredrickson et al. σε έρευνά τους το 1998, διαπίστωσαν ότι το συναίσθημα της χαράς και της ευδαιμονίας κατάφερε να

ελαττώσει τους καρδιακούς ρυθμούς και την αυξημένη αιματική πίεση που προκλήθηκαν στο άτομο από προηγούμενο αγχογόνο ερέθισμα (Fredrickson, 2001).

Όπως είδαμε λοιπόν και παραπάνω, τα θετικά συναισθήματα είναι απαραίτητα στη ζωή του ανθρώπου, επειδή πέρα από το προφανές γεγονός ότι μας κάνουν να αισθανόμαστε καλύτερα, διευρύνουν το πεδίο της σκέψης μας και των δραστηριοτήτων μας, διορθώνουν τις αρνητικές συνέπειες των δυσάρεστων συναισθημάτων και ενδυναμώνουν την ψυχολογική μας ελαστικότητα και ευελιξία. Με τον τρόπο αυτό δημιουργούν ψυχολογικούς, διανοητικούς και κοινωνικούς πόρους, βοηθώντας μας να αντιμετωπίζουμε ευκολότερα κάθε είδους καταστάσεις και να ζούμε μια καλύτερη και υγιέστερη ζωή (Fredrickson, 2000 & 2001).

3.1.β. Ο ρόλος του χιούμορ και του γέλιου στη Θετική Ψυχολογία

Δεδομένης της άμεσης επίδρασης που ασκεί το χιούμορ και το γέλιο στην ψυχική και σωματική υγεία του ανθρώπου, αλλά και στις κοινωνικές του δεξιότητες, διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας. Το γέλιο αποτελεί, λοιπόν, ένα κανάλι συμπεριφοράς, μέσω του οποίου πολλά από τα θετικά συναισθήματα καταφέρνουν να επηρεάσουν την ανθρώπινη φυσιολογία (Devereux & Heffner, 2007).

Στη Θετική Ψυχολογία το χιούμορ και το γέλιο χρησιμοποιείται ως τρόπος παραγωγής θετικών συναισθημάτων. Μέσω του γέλιου οδηγούμαστε στην διασκέδαση (enjoyment) και μέσω της διασκέδασης, στην προσωπική μας ανάπτυξη και στη μακροχρόνια ευτυχία (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Επιπλέον, σημαντικός τομέας της Θετικής Ψυχολογίας είναι ο τομέας των κοινωνικών μας σχέσεων. Ο άνθρωπος μέσα από τις διαπροσωπικές του σχέσεις μαθαίνει να αναπτύσσεται, να ολοκληρώνεται και να μοιράζεται. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα ποσοστά των θετικών βιωμάτων και συναισθημάτων αυξάνονται όταν βρισκόμαστε μαζί με άλλους ανθρώπους. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν θεμέλιο λίθο για τις διαπροσωπικές σχέσεις. Βλέπουμε δηλαδή, για άλλη μια φορά ότι το γέλιο αποτελεί μια λειτουργία η οποία είναι άμεσα συνδεδεμένη με την σωματική, την ψυχική αλλά και την κοινωνική υγεία.

Σύμφωνα με τον George Vaillant, το χιούμορ αποτελεί μια από τις πέντε «προσαρμοστικές ή ώριμες άμυνες» (adaptive/mature defenses) του ατόμου (αλτρουϊσμός, εξιδανίκευση, συγκάλυψη, χιούμορ, προσδοκία). Το χιούμορ επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων χωρίς την εμφάνιση του συναισθήματος της αμηχανίας και χωρίς τον κίνδυνο να προκαλέσουμε δυσάρεστα συναισθήματα στους ανθρώπους που μας περιβάλλουν. Με το εργαλείο αυτό μπορούμε να κάνουμε κάποιον να κοιτάξει κατάματα την αλήθεια ή να του αποσπάσουμε την προσοχή. *«Όπως συμβαίνει και με τη συγκάλυψη και την προσδοκία, το χιούμορ είναι ένας λογικός και πρακτικός βοηθητικός μηχανισμός που θα έπρεπε να λειτουργεί σε συνειδητό επίπεδο, σχεδόν όμως εξ ορισμού, εκπλήσει τους ανθρώπους.»* (Vaillant, 2000. p. 95). Το χιούμορ, λοιπόν ως μηχανισμός άμυνας, μας βοηθά να αποκομίσουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε μέσα από μια άσχημη κατάσταση. Το DSM-IV υποστηρίζει ότι αμυντικοί μηχανισμοί σαν αυτόν, όχι μόνο μεγιστοποιούν την ικανοποίηση, αλλά επίσης προάγουν μια βέλτιστη ισορροπία ανάμεσα σε κίνητρα που είναι αντικρουόμενα. Πρόκειται δηλαδή για μηχανισμούς που είναι ευεργετικοί για το άτομο, αφού βοηθούν στην απομάκρυνση λιγότερο ισορροπημένων μηχανισμών, όπως τη σχιζοειδή φαντασία, την προβολή και άλλων τέτοιων μηχανισμών χαμηλής αποτελεσματικότητας (Vaillant, 2000).

3.1.γ. Θετική Ψυχοθεραπεία

Μιλώντας για Θετική Ψυχοθεραπεία (ΘΨΘ) εννοούμε το είδος της ψυχοθεραπείας που γίνεται με σκοπο την ανάπτυξη και την καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων, σε αντίθεση με τις κλασικές μεθόδους, οι οποίες αποσκοπούν κυρίως στη μείωση των αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων. Για παράδειγμα, στη θεραπεία της κατάθλιψης, η ΘΨΘ βασίζεται στην υπόθεση ότι η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά, όχι μόνο καταπολεμώντας τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά με την άμεση καλλιέργεια θετικών συναισθημάτων και την ενδυνάμωση του ατόμου. Είναι πολύ πιθανό ότι η άμεση ανάπτυξη αυτών των θετικών πηγών μπορεί να αντιδράσει επιτυχώς πάνω στα αρνητικά συναισθήματα και να ελαττώσει τις αρνητικές τους συνέπειες (Seligman et al, 2006).

Η πρώτη συστηματική ΘΨΘ που γνωρίζουμε έγινε το 1977 από τον Fordyce. Εκείνος είχε αναπτύξει μια μέθοδο θετικής παρέμβασης, η οποία αποτελούταν από 14 στρατηγικές, όπως η αύξηση της κοινωνικότητας και της δραστηριοποίησης του ατόμου, η συχνή απασχόληση με μια δουλειά ουσιαστικής σημασίας, η δημιουργία στενότερων και βαθύτερων σχέσεων με αγαπημένα άτομα, η μείωση των προσδοκιών και η επαναξιολόγηση των αξιών, θέτοντας σε προτεραιότητα την ατομική ευτυχία. Σύμφωνα με τον Fordyce, τα άτομα που λάμβαναν λεπτομερείς οδηγίες σχετικά με τις παραπάνω στρατηγικές, αποδείχθηκαν ως περισσότερο ευτυχισμένα και παρουσίασαν λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα σε σχέση με μια ομάδα ελέγχου. Πιο πρόσφατα (2003), αναπτύχθηκε μια «θεραπεία ευεξίας» (well-being therapy) από τους Fava & Ruini. Η θεραπεία αυτή αποτελείται από τεχνικές, όπως είναι γνώση του περιβάλλοντος, η προσωπική ανάπτυξη, η ανακάλυψη του σκοπού της ζωής, η αυτονομία, η αυτο-αποδοχή και η ανάπτυξη θετικών σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Η θεραπεία της ευεξίας συνήθως προτείνεται σε ασθενείς που έχουν ήδη ολοκληρώσει επιτυχώς έναν κύκλο φαρμακοθεραπείας ή ψυχοθεραπείας (Seligman et al, 2006).

Ο Seligman το έτος 2002, πρότεινε ότι θα ήταν καλύτερα αν γινόταν μια αποσύνθεση της ευρείας έννοιας της ευτυχίας, σε πιο συγκεκριμένους παράγοντες. Έτσι, σύμφωνα πάντα με την Θετική Ψυχολογία, η ευτυχία συνίσταται στους εξής παράγοντες: 1) Τα θετικά συναισθήματα: Αυτά αφορούν στο παρόν, στο παρελθόν και στο μέλλον και πρόκειται για συναισθήματα όπως η ικανοποίηση, η πλήρωση, η υπερηφάνεια, η ηρεμία, η αισιοδοξία, η πίστη και η εμπιστοσύνη. Η ύπαρξη πολλών θετικών συναισθημάτων συχνά σχετίζεται με πολύ χαμηλά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. 2) Η δέσμευση: Σύμφωνα με τον Seligman, η αφοσίωση και η συμμετοχή του ατόμου σε ένα έργο σημαντικής αξίας για εκείνο, μπορεί να φέρει την ευτυχία, αφού με τον τρόπο αυτό, το άτομο καλλιεργεί τις δυνάμεις του και γίνεται δημιουργικό. 3) Το νόημα της ζωής: Εδώ ο άνθρωπος χρησιμοποιεί τις δυνάμεις και τα ταλέντα του ώστε να υπηρετήσει ένα σκοπό που έχει σημασία μεγαλύτερη και από εκείνη του ίδιου του εαυτού. Μια τέτοια αξία μπορεί να είναι η θρησκεία, η οικογένεια, η πατρίδα, η πολιτική. Το να υπηρετούμε ένα σκοπό για να βρούμε κάποιο βαθύτερο νόημα, παράγει την αίσθηση της ικανοποίησης και την πεποίθηση ότι ζούμε καλά. Όλα αυτά μας οδηγούν στην ευτυχία και η έλλειψη του νοήματος από τη ζωή μας δεν αποτελεί ένα σύμπτωμα, αλλά την αιτία της κατάθλιψης (Seligman et al, 2006).

Η Θετική Ψυχοθεραπεία λοιπόν, θέτει τις βάσεις της στις παραπάνω παραμέτρους της ανθρώπινης ευτυχίας, με σκοπό να βοηθήσει τον άνθρωπο, χωρίς να ξεχνά τους προβληματισμούς του. Με τον τρόπο αυτό μπορεί και παρέχει τα απαραίτητα εργαλεία, ώστε να κάνει τον άνθρωπο να αναλάβει τον ενεργό έλεγχο των συμπεριφορών του και να κατευθύνει τη ζωή του. Μέσα από τη συνειδητή θέληση και τη συγκεντρωμένη προσπάθεια, ο καθένας είναι ικανός να βελτιώσει τη ζωή του και την ευτυχία του. Διαλέγοντας τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αντιδρούμε, μπορούμε να δούμε τον κόσμο από μια πιο θετική οπτική γωνία. *«Η ευτυχία δεν είναι κάτι που μας συμβαίνει. Παρά μονάχα κάτι που οι ίδιοι διαλέγουμε. Η επιστήμη της Θετικής Ψυχολογίας καταδεικνύει ότι δεν υπάρχουν μυστικά ούτε συντομεύσεις για την ευτυχία. Μόνο μέσα από την προσπάθεια και την πρακτική μπορούμε να δημιουργήσουμε υγιείς συνήθειες, που θα μας οδηγήσουν πιο κοντά στο ευ ζην.»* (Seligman & Peterson, 2008).

3.2. ΣΚΟΠΟΙ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, σκοπός της Θετικής Ψυχολογίας δεν είναι η ώθηση των ανθρώπων σε μια ουτοπία ούτε η άρνηση του γεγονότος ότι υπάρχουν δυστυχώς ή ευτυχώς και αρνητικές εμπειρίες στη ζωή. Άλλωστε, τα αρνητικά συναισθήματα ορισμένες φορές παίζουν ένα βοηθητικό και προσαρμοστικό ρόλο. Αυτό που προτείνει ο κλάδος της επιστήμης αυτής, είναι να δώσουμε περισσότερη σημασία στα θετικά συναισθήματα και στα θετικά χαρακτηριστικά του ανθρώπου και να εξετάσουμε καλύτερα τη μακροπρόθεσμη ευεργετική τους δράση. Το να βλέπουμε τα πράγματα από μια πιο θετική σκοπιά, μπορεί να μας βοηθήσει να θεμελιώσουμε και να αξιοποιήσουμε καλύτερα τις γνώσεις μας για τις ανθρώπινες δυνάμεις, ώστε να αποκτήσουμε μια πιο ολοκληρωμένη και ισορροπημένη επιστημονική γνώση της ανθρώπινης λειτουργίας (Seligman et al. 2005). Άλλωστε, κατανοώντας πρώτα την υγεία του ανθρώπου, μπορούμε να καταστήσουμε ευκολότερη την κατανόηση της παθολογίας του.

Αυτό που είναι απαραίτητο για τον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας είναι μια χαρτογράφηση της περιοχής της. Στόχος είναι να μελετηθούν οι παράγοντες που

συμβάλλουν στο χτίσιμο των ανθρώπινων δυνάμεων και στον σχηματισμό της ψυχολογικής ελαστικότητας (resilience), να εξακριβωθεί ο ρόλος των θετικών εμπειριών και να απεικονισθεί η λειτουργία των καλών διαπροσωπικών σχέσεων. Ακόμη, η Θετική Ψυχολογία χρειάζεται να εξετάσει πώς όλοι οι παραπάνω παράγοντες επηρεάζουν τη σωματική μας υγεία, την υποκειμενική ευεξία, τις λειτουργικές ομάδες ανθρώπων και τη δημιουργία ακμαζόντων θεσμών. Για να πραγματοποιηθούν όλα αυτά, χρειάζεται να αναπτυχθούν αποτελεσματικές παρεμβάσεις, που θα αναπτύξουν και θα διατηρήσουν την πρόοδο του κλάδου (Gable & Haidt, 2005). Οι νέες έρευνες χρειάζεται να είναι περισσότερο προσεγμένες στον τομέα της εγκυρότητας, καθώς και στη καλύτερη δειγματοληψία. Επιπλέον, όσον αφορά το χιούμορ και τα θετικά συναισθήματα, χρειάζεται ίσως η κατασκευή νέων κλιμάκων, ερωτηματολογίων και εργαλείων, που θα μετράνε ακριβώς το χαρακτηριστικό, το οποίο κατασκευάστηκαν για να μετρήσουν (Rotton 2004, Seligman et al. 2005).

3.3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η επιστήμη της Θετικής Ψυχολογίας, αν και έχει τις ρίζες της βαθιά στο παρελθόν της ανθρώπινης εξέλιξης, ξεκίνησε να αναπτύσσεται κυρίως από το έτος 1998, με πατέρα της τον Martin Seligman. Στόχος της είναι να εξετάσει τις δυνατότητες του ανθρώπου που τον βοηθούν να αναπτυχθεί και να ακμάσει, ως άτομο και ως κοινωνικό σύνολο. Επικεντρώνεται στις αρετές του ανθρώπου, στα θετικά συναισθήματα και στις θετικές εμπειρίες τονίζοντας την ευεργετική τους σημασία για το άτομο, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι εθελουφλεί. Προάγει την έρευνα σχετικά με το χιούμορ και το γέλιο, υπογραμμίζοντας ότι αυτά αποτελούν εργαλεία, μέσω των οποίων μπορούμε να καλλιεργήσουμε θετικά συναισθήματα και καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις.

Η Θετική Ψυχοθεραπεία έχει τα θεμέλιά της στη θεωρία της θετικής ψυχολογίας και έχει αναπτύξει διάφορες αποτελεσματικές μεθόδους, με τις οποίες βοηθά το άτομο να ελέγξει τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του, ώστε να μπορέσει να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του και να αγγίξει την ευτυχία.

Η κριτική και οι αμφισβητήσεις που έχουν γίνει στον τομέα της Θετικής Ψυχολογίας, καθώς και η χρησιμότητα ενός καλύτερα χαρτογραφημένου επιστημονικού πεδίου, τονίζει την ανάγκη για νέες εμπειριστατωμένες μελέτες και εγκυρότερες έρευνες, που θα εξασφαλίσουν την πρόοδο του κλάδου.

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

4. ΟΙ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Μέχρι στιγμής, στην παρούσα εργασία, προσπαθήσαμε να εξηγήσουμε διεξοδικά τι είναι το χιούμορ και τι είναι το γέλιο. Περιγράψαμε τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος βιώνει αυτά τα δύο φαινόμενα και πώς επικοινωνεί μέσα από αυτά. Αναφερθήκαμε στην εξελικτική πορεία του γέλιου και του χιούμορ, στο νευροφυσιολογικό τους υπόβαθρο, καθώς και στις επιπτώσεις τους στον τομέα της υγείας αλλά και της κοινωνικής ταυτότητας του ατόμου. Ακόμη, βρήκαμε την ευκαιρία να κάνουμε κάποια αναφορά στη Θετική Ψυχολογία, εξετάζοντας από ποιά σκοπιά αντιμετωπίζει τον άνθρωπο και τα βιώματά του και αναλύοντας το σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν τα θετικά συναισθήματα στη ζωή του κάθε ανθρώπου.

Στο παρόν κεφάλαιο πρόκειται να αναφερθούμε στη χρησιμότητα του χιούμορ και του γέλιου σε διάφορους τομείς, όπως είναι η ιατρική και η νοσηλευτική, η ψυχοθεραπεία, η κοινωνική εργασία, η συμβουλευτική και ο επαγγελματικός χώρος.

4.1. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

«Το ιατρικό χιούμορ πρέπει να είναι αρμονικό και εξυψωτικό, ενώνοντας ασθενείς και προσωπικό στον κοινό στόχο της θεραπείας και της υποστήριξης...ώστε να απελευθερωθεί η χαρά του κρυμμένου αστείου παιδιού.»

Phil Hammond

Όπως αναφέραμε αρκετές φορές παραπάνω, το χιούμορ και το γέλιο ως φυσιολογική αντίδραση, έχουν πολύ θετικές επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία, αφού απομακρύνουν το στρές και τις αρνητικές του συνέπειες και λειτουργούν ως παυσίπονο για τον οργανισμό. Μεσω του γέλιου λοιπόν, το ανοσοποιητικό μας

σύστημα δυναμώνει και είμαστε περισσότερο προστατευμένοι από καρδιακές παθήσεις, καρκίνο και πολλές άλλες νόσους που προκαλούνται ή επιδεινώνονται από το στρές. Έτσι, αντιλαμβανόμαστε ότι κάτι τόσο θετικό για την υγεία μας, δεν μπορεί παρά να διαδραματίζει έναν εξέχοντα ρόλο στις επιστήμες της υγείας.

Σε ορισμένες χώρες της Ευρώπης και στην Αμερική, υπάρχουν νοσοκομεία που διαθέτουν ειδικά διαμορφωμένους χώρους για τη διασκέδαση των ασθενών. Εκεί διοργανώνονται ψυχαγωγικές παραστάσεις, προβάλλονται χιουμοριστικές ταινίες και παρέχονται κωμικά βιβλία σε ασθενείς και νοσηλευτές. Σε αρκετές χώρες (Μ. Βρετανία, Σουηδία, Ρωσία, Ινδία) ομάδες ιατρών εφαρμόζουν αποτελεσματικές θεραπείες γέλιου, οι οποίες τυγχάνουν μεγάλης ανταπόκρισης από τους ασθενείς και τις οικογένειές τους (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Το 1986 ιδρύθηκε το Carolina Health & Humor Association (Carolina Ha Ha), το οποίο λειτουργεί ως εκπαιδευτικό ίδρυμα. Το ίδρυμα αυτό ειδικεύεται στη θεραπευτική χρήση του χιούμορ προς τους επαγγελματίες υγείας, τους επιχειρηματίες και γενικότερα προς ομάδες που εμφανίζουν αυξημένα ποσοστά στρές. Επιπλέον, το Duke Humor Project είναι ένα πρόγραμμα, το οποίο διοργανώνει χιουμοριστικές παρεμβάσεις για καρκινοπαθείς. Το πρόγραμμα αυτό λειτουργεί σε συνεργασία με το Ογκολογικό τμήμα και το τμήμα Ψυχαγωγικής Θεραπείας και βοηθά τους ασθενείς να χρησιμοποιήσουν δημιουργικά τον χρόνο τους μέσα στο νοσοκομείο, μαθαίνοντας νέες ικανότητες που κρατούν το μυαλό και το πνεύμα τους σε εγρήγορση, πράγμα που τους βοηθά σημαντικά και στη διαχείριση του πόνου (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Οι παρεμβάσεις αυτές αποτελούν μια εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο και έχουν ως στόχο τους την προώθηση του γέλιου και της χαράς στους ασθενείς, στοιχεία που συμβάλλουν άμεσα και αποτελεσματικά στη θεραπεία τους (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

4.1.α. Ολιστική Ιατρική (Εναλλακτική Ιατρική)

Το επίθετο *ολιστική* προέρχεται από τη λέξη *όλον* και πρωτοαναφέρθηκε το έτος 1926 από τον J. C. Smuts. «*Με τον όρο Ολιστική Ιατρική, δηλώνουμε την ολόπλευρη και σφαιρική προσέγγιση του ανθρώπου, μια πολυεπίπεδη αντιμετώπιση*

όσον αφορά στην πρόληψη, στη διάγνωση και στη θεραπεία σώματος-νου-συναίσθηματος.» (Λουπασάκης 2002, σσ. 21-22). Για την ολιστική ιατρική είναι πολύ σημαντικό να μπορέσει το άτομο να αντιληφθεί ότι ο τρόπος με τον οποίο ζει, επηρεάζει άμεσα την υγεία του. Έτσι, έχει ως στόχο την εκπαίδευση του ατόμου, ως προς την προσωπική του ευθύνη σχετικά με την υγεία του και την ενεργοποίηση του τρίπτυχου: σώμα-νους-συναίσθημα, ώστε να επιτευχθεί η ισορροπία του οργανισμού. Η ολιστική ιατρική χρησιμοποιεί το γέλιο και το χαμόγελο μαζί με την άσκηση, τη σωστή διατροφή και τη χαλάρωση ως θεραπευτικά μέσα, αλλά και ως ένα μονοπάτι που μπορεί να μας οδηγήσει σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής και σε μια υπεύθυνη στάση απέναντι στον εαυτό μας και στην υγεία μας. Ας μην ξεχνάμε λοιπόν:

- ✓ Να ξυπνάμε με ενθουσιασμό και χαρά μετατρέποντας την κάθε μέρα σε γιορτή.
- ✓ Να γεμίζουμε τις μπαταρίες μας με ενέργεια.
- ✓ Να (χαμο)γελάμε συχνά, ιδίως με τον εαυτό μας.
- ✓ Να απαντάμε στις προκλήσεις της ζωής με αποφασιστικότητα.
- ✓ Να ζούμε κοντά σε εκείνους που αγαπάμε και μας αγαπούν.
- ✓ Να εκδηλώνουμε την αγάπη μας πιο συχνά.

(Λουπασάκης, 2002).

4.1.β. Νοσηλευτική

Όπως ήδη έχουμε αναφέρει αρκετές φορές, το χιούμορ και το γέλιο μπορούν να βελτιώσουν το επίπεδο της υγείας και της ευεξίας μας, να ενδυναμώσουν τις κοινωνικές μας επαφές και διασυνδέσεις, να προάγουν την επικοινωνία και να χτίσουν την ελαστικότητα και την αντοχή μας (Chauvet & Hofmeyer, 2007). Η νοσηλευτική υποστηρίζει αυτή την άποψη και αυτό φαίνεται κυρίως από την εκτεταμένη χρήση του χιούμορ κατά την περίοδο εκπαίδευσης των νοσηλευτών. Έτσι, έρχεται να υπογραμμίσει ότι το χιούμορ μπορεί να διευκολύνει τη μάθηση και την προσοχή, μειώνοντας τα επίπεδα του στρες, βελτιώνοντας την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και ενισχύοντας το ομαδικό πνεύμα, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη ισχυρών δεσμών ανάμεσα σε διδάσκοντες και μαθητευόμενους. Σύμφωνα με τον Rosenberg: «Το χιούμορ παρέχει μια μη-απειλητική ατμόσφαιρα, η οποία αυξάνει

την ικανότητα των μαθητευόμενων να συμμετέχουν και να γίνουν ενεργοί μαθητές.» (Chauvet & Hofmeyer, 2007, σσ. 287). Επιπλέον, η χρήση του χιούμορ στη νοσηλευτική, απομακρύνει τους νοσηλευτές από τα απαρχαιωμένα αυστηρά μοντέλα και τους φέρνει πιο κοντά σε νέες, πιο ανθρωπιστικές στάσεις, που στοχεύουν στην ολιστική φροντίδα των ασθενών.

Πέρα από το γεγονός ότι η χρήση του χιούμορ βοηθά τους μαθητευόμενους νοσηλευτές να επικοινωνούν με μεγαλύτερη άνεση με τους διδασκάλους τους, εντός και εκτός της τάξης, αργότερα ως απόφοιτοι, μπορούν να χρησιμοποιήσουν το χιούμορ για να μειώσουν την ένταση στο χώρο εργασίας, αποτελώντας ενεργά και αποτελεσματικά μέλη της νοσοκομειακής ομάδας. Το χιούμορ μπορεί να αποδειχθεί ως απαραίτητο θεραπευτικό μέσο, το οποίο οι νοσηλευτές χρησιμοποιούν με σκοπό να στηρίξουν τους ασθενείς και να χτίσουν ισχυρές σχέσεις εμπιστοσύνης ανάμεσά τους (Chauvet & Hofmeyer, 2007). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μιας έρευνας, που είχε ως αντικείμενο μελέτης τη χρήση του χιούμορ στις νοσοκομειακές μονάδες:

Α) το 80% των ασθενών θέλει το νοσοκομειακό προσωπικό να γελά

Β) το 83% των ασθενών επιθυμεί οι άνθρωποι που τους βοηθούν να γελούν

Γ) το 83% των ασθενών πιστεύει ότι το γέλιο τους βοηθά να ξεπερνούν τις δυσκολίες

Δ) το 94% των ασθενών δεν συμφωνεί στο ότι το να γελούν οι γιατροί θεωρείται αντιεπαγγελματική συμπεριφορά

Ε) το 94% των ασθενών διαφώνησε με την άποψη ότι όταν γελούν οι νοσηλευτές, αδιαφορούν για τον πόνο τους

ΣΤ) το 89% των ασθενών διαφώνησε με την άποψη ότι το γέλιο δεν έχει καμία θέση στα νοσηλευτικά ιδρύματα (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Ωστόσο, η εργασία των νοσηλευτών είναι πολύ σοβαρή και για το λόγο αυτό, οποιαδήποτε χρήση του χιούμορ, χρειάζεται το σωστό τόπο και χρόνο για να έχει θετικά αποτελέσματα. Το χιούμορ που με οποιοδήποτε τρόπο είναι ακατάλληλο, σαχλό, ασεβές ή προσβλητικό, είναι ενάντια στους σκοπούς της εκπαίδευσης των μαθητευόμενων, αλλά και γενικότερα της νοσηλευτικής ως επιστήμη και ως λειτουργήματα (Chauvet & Hofmeyer, 2007).

4.1.γ. Γηριατρική

Όπως μόλις είδαμε πιο πάνω, το χιούμορ χρησιμοποιείται ευρέως στον κλάδο της νοσηλευτικής. Ενώ όμως συγκεντρώνεται ιδιαίτερα σε ασθενείς του ογκολογικού και της μονάδας εντατικής θεραπείας, στους μελλοθάνατους ασθενείς, καθώς και στους ασθενείς του ορθοπεδικού τμήματος, αρκετές φορές το χιούμορ εκλείπει από την ανάγκη παροχής φροντίδας στον ολοένα και αυξανόμενο αριθμό των ασθενών της τρίτης ηλικίας. Εδώ αξίζει να επισημάνουμε ότι οι ηλικιωμένοι άνθρωποι συνήθως έχουν ανεπτυγμένη αίσθηση του χιούμορ και αυτό τους βοηθά στο να έρθουν αντιμέτωποι με τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής τους. Το χιούμορ λοιπόν, στον τομέα της γηριατρικής είναι ζωτικής σημασίας, αφού βοηθά τους ασθενείς αυτούς να συνειδητοποιήσουν την ακριβή κατάσταση της υγείας τους και κάνει το μη αναστρέψιμο να γίνεται πιο εύκολα ανεκτό (Davidhizar & Schearer, 1992).

Το χιούμορ μπορεί να αποδειχθεί μια πολύ καλή ιατρική/νοσηλευτική μέθοδος, μέσω της οποίας παρέχεται φροντίδα στους ηλικιωμένους ασθενείς, αλλά και στις οικογένειές τους. Αυτό συμβαίνει διότι το χιούμορ και το γέλιο διευκολύνουν την επικοινωνία, προάγουν τη δημιουργία θετικών διαπροσωπικών σχέσεων (μετάξύ των ασθενών, των οικογενειών τους και του νοσηλευτικού και ιατρικού προσωπικού) και προωθούν την ψυχολογική και φυσιολογική θεραπεία. Με τη συμβολή του χιούμορ, το στρές μειώνεται, τόσο για τους ασθενείς όσο και για το προσωπικό της γηριατρικής κλινικής. Επιπλέον, αποτελεί ένα μηχανισμό που βοηθά στην προσαρμογή του ηλικιωμένου ασθενούς και της οικογένειάς του σε αλλαγές (Davidhizar & Schearer, 1992).

Τα στεία φιλμ και οι κωμωδίες αποτελούν μια «ψυχαγωγική θεραπεία» και μπορεί να αποδειχθούν άκρως ευεργετικά για τους ασθενείς, αρκεί βέβαια το είδος του χιούμορ της κάθε ταινίας να εξετάζεται πρώτα από το νοσηλευτικό προσωπικό για την καταλληλότητά του. Για παράδειγμα, σε κάποιον ασθενή που είναι καχύποπτος ως προς το ότι οι γύρω του προσπαθούν να τον δηλητηριάσουν, μια ταινία με ανάλογο σενάριο δεν θα αποτελούσε καθόλου καλή ιδέα! (Davidhizar & Schearer, 1992).

Τέλος, το χιούμορ και το γέλιο μπορούν να αποδειχθούν ευεργετικά τόσο για τη φυσιολογική όσο και για την ψυχολογική υγεία των μεγαλύτερων σε ηλικία ασθενών. Η ικανότητα να γελάμε αποτελεί μια ένδειξη θετικής αυτοεκτίμησης και συναισθηματικής υγείας, κάτι που αποδεικνύεται πολύ σημαντικό για τους ανθρώπους αυτούς. Το γέλιο αποτελεί ένα σημάδι πίστης στον εαυτό μας, στον κόσμο και στους ανθρώπους και έρχεται ενάντια στις αρνητικές ιδέες, στη δυσπιστία και στην αποθάρρυνση (Davidhizar & Schearer, 1992). Το χιούμορ και το γέλιο είναι, λοιπόν, ένα φάρμακο για το σώμα, το μυαλό και την ψυχή. Είναι μια τεχνική που καταφέρνει να αφυπνίσει το κορμί αλλά και το πνεύμα μας. Είναι ό,τι καλύτερο μπορούμε να χαρίσουμε στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας γιατί τους το χρυστάμε. Γιατί πραγματικά το αξίζουν.

4.2. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το χιούμορ μπορεί να αποδειχθεί ως ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο κατά τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Αν και η ανάλυση του χιούμορ δεν αποτέλεσε ποτέ τον κύριο δρόμο προς το ασυνείδητο (σε αντίθεση με τα όνειρα), ο Freud υποστήριζε ότι μέσω του χιούμορ είναι πολύ πιθανό να αποκαλυφθούν πολλές πληροφορίες σχετικά με την ψυχοπαθολογία του ασθενούς. Οι περισσότεροι καλοί ψυχοθεραπευτές έχουν καλή αίσθηση του χιούμορ και ετοιμόλογο πνεύμα. Αυτό, σύμφωνα με τους Greenson και Paul, αποτελεί ένα εργαλείο για την δουλειά τους, αφού μέσα από το γέλιο και τις αντιδράσεις των ασθενών τους, μπορούν να διακρίνουν διάφορα μηνύματα, όπως είναι η κρυμμένη επιθετικότητα ή η ενοχή. Έτσι, ο Rosenheim υποστήριξε τη χρήση του «χιουμοριστικού προσανατολισμού» κατά τη θεραπεία, προωθώντας με τον τρόπο αυτό την εγγύτητα, τον ανθρωπισμό και την ευθύτητα. Ακολούθως, ο Bloch προσπάθησε να θεμελιώσει τη χρήση του χιούμορ στην ομαδική ψυχοθεραπεία. Ξεχώρισε τρία είδη χιούμορ, το χιούμορ σε σχέση με τον θεραπευτή (therapist-related humor), το χιούμορ σε σχέση με τον ασθενή (patient-related humor) και το χιούμορ σε σχέση με την ομάδα (group-related humor) και υπογράμμισε ότι οι θεραπευτικές επιπτώσεις μπορεί να είναι πολλές όταν αυτά χρησιμοποιούνται με τον κατάλληλο τρόπο (Haig, 1986).

Ωστόσο, σύμφωνα με άλλους επιστήμονες (Poland), η χρήση του χιούμορ κατά τη διάρκεια μιας ψυχοθεραπευτικής συνεδρίας είναι εντελώς ανάρμοστη, αφού μπορεί να διαστρεβλώσει τον αυθόρμητο ειρμό των συναισθημάτων και των σκέψεων του ασθενούς, αλλά και να μειώσει το κύρος και τη σοβαρότητα του θεραπευτή, επηρεάζοντας έτσι την εμπιστοσύνη που χτίζεται μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου (Haig, 1986).

Στις μέρες μας γνωρίζουμε ότι το χιούμορ και το γέλιο είναι ανεκτίμητης αξίας. Η χρήση τους στην ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τόσο τον θεραπευτή όσο και τον θεραπευόμενο, με την προϋπόθεση ότι γίνεται με τον κατάλληλο τρόπο και υπό τις κατάλληλες συνθήκες, χωρίς να φέρνει κανέναν σε δύσκολη θέση και χωρίς να αποσπά τους συμμετέχοντες από το σκοπό της θεραπείας.

Σύμφωνα λοιπόν με τους Rosenheim, Domash, καθώς και πολλούς άλλους επιστήμονες, το χιούμορ κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας βοηθά στο σχηματισμό της ψυχοθεραπευτικής συμμαχίας (Haig, 1986). Ως θεραπευτική συμμαχία ορίζεται η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Η εμπιστοσύνη και η συναισθηματική οικειότητα που χτίζονται με τη βοήθεια των φαινομένων, όπως είναι η μεταβίβαση και η αντιμεταβίβαση (Νέστορος & Βαλλιανάτου, 1996). Το χιούμορ έχει την τάση να μας βοηθά να απαλλαγούμε από τις άκαμπτες άμυνές μας και να επικοινωνήσουμε με τους γύρω μας με πιο ασυνείδητο τρόπο. Έτσι, ο θεραπευόμενος μπορεί πιο άνετα να εκφράσει τα αληθινά του συναισθήματα και να φτάσει στην κάθαρση. Επιπλέον, επειδή πολλές φορές η διαδικασία της ψυχοθεραπείας μπορεί να αποβεί δυσάρεστη, τόσο για τον θεραπευόμενο όσο και για τον θεραπευτή, το χιούμορ αποτελεί έναν καλό τρόπο μείωσης της υπάρχουσας έντασης και του άγχους. Ένα άλλο θετικό χαρακτηριστικό της χρήσης του χιούμορ είναι το γεγονός ότι μέσω αυτού, ο θεραπευόμενος μπορεί να αποστασιοποιηθεί από τα διάφορα συμβάντα, καθώς και από τον ίδιο του τον εαυτό και να αντικρίσει την πραγματικότητα με πιο αντικειμενικό τρόπο (Haig, 1986).

Πέρα από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν πολύτιμα εργαλεία για τη διάγνωση του θεραπευόμενου, αφού δίνουν στον θεραπευτή πολλές πληροφορίες σχετικά με την ωριμότητα, τη δύναμη του Εγώ (Ego strength) και τη συναισθηματική κατάσταση του ασθενούς. Επιπλέον, ένας άλλος λόγος που το χιούμορ είναι τόσο σημαντικό σε αυτόν τον τομέα, είναι επειδή προωθεί την επικοινωνία. Αυτό μπορεί να φανεί πολύ βοηθητικό όταν ο θεραπευόμενος δεν

είναι πρόθυμος να μιλήσει. Ένας έφηβος, για παράδειγμα, που δεν πήρε ο ίδιος την απόφαση να προσέλθει για ψυχοθεραπεία, θα νιώσει πολύ πιο άνετα αν ανακαλύψει ότι τελικά αυτή η εμπειρία μπορεί να αποδειχθεί διασκεδαστική. Ακόμη, το χιούμορ μπορεί να δώσει αρκετή δύναμη και κουράγιο σε έναν θεραπευτή που αντιμετωπίζει πολλές δύσκολες ή οδυνηρές ψυχοθεραπευτικές συνεδρίες καθημερινά (Haig, 1986).

Στο σημείο αυτό, είναι σωστό να τονίσουμε για άλλη μια φορά πως το χιούμορ δεν είναι πανάκεια, αλλά ένα όπλο που πρέπει να χρησιμοποιείται σωστά, ειδάλλως μπορεί οι συνέπειές του να είναι καταστρεπτικές. Ο θεραπευτής οφείλει να χρησιμοποιεί το χιούμορ με μέτρο, ώστε να μην αφήσει τον θεραπευόμενο του να κρύβεται πίσω από αυτό, σταματώντας την θεραπευτική πρόοδο. Επίσης, χρήσεις του χιούμορ από τον θεραπευόμενο με σκοπό να κερδίσει την αποδοχή του θεραπευτή ή να καλύψει την επιθετικότητά του προς τον τελευταίο, πρέπει να γίνονται γρήγορα αντιληπτές και να αντιμετωπίζονται με τον κατάλληλο κάθε φορά τρόπο. Ωστόσο, πολλές φορές και οι θεραπευτές μπορεί να κάνουν λανθασμένη χρήση του χιούμορ, για παράδειγμα με διάφορα σαρκαστικά σχόλια επίθεσης προς τον ασθενή ή με μειωτικά αστεία (Haig, 1986). Τέτοιου είδους χιούμορ δεν έχει καμία θέση στην ψυχοθεραπεία, αφού το μόνο που καταφέρνει είναι να εμποδίσει την πρόοδο της θεραπείας και την ανάπτυξη θεραπευτικής συμμαχίας.

Συμπεραίνουμε λοιπόν, ότι αν το χιούμορ χρησιμοποιείται με τον κατάλληλο τρόπο κατά την ψυχοθεραπεία, τα αποτελέσματα θα είναι μόνο θετικά. Η θεραπευτική συμμαχία θα δυναμώνει χωρίς να μειώνεται το κύρος του θεραπευτή, βοηθώντας με τον τρόπο αυτό στη διεξαγωγή ουσιαστικότερων συζητήσεων με τον θεραπευόμενο.

4.3. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

«Συμβουλευτική ψυχολογία είναι ο κλάδος της εφαρμοσμένης ψυχολογίας που ασχολείται με τη στήριξη των ανθρώπων που επιθυμούν να πάρουν συγκεκριμένες σημαντικές αποφάσεις ζωής ή που προσπαθούν να προσαρμοστούν σε νέες, συχνά δυσάρεστες συνθήκες. Πρόκειται για μια αλληλεπιδραστική διαδικασία μάθησης ανάμεσα σε ένα σύμβουλο ψυχολόγο και ένα άτομο που ζητά συμβουλευτική στήριξη.

Μπορεί να λειτουργήσει σε επίπεδο ατομικό, ομαδικό, οικογενειακό ή ιδρύματος. Η συμβουλευτική ψυχολογία αντιμετωπίζει με ολιστικό τρόπο ζητήματα κοινωνικά, πολιτιστικά, οικονομικά και συναισθηματικά.»
(www.counselingpsychology.gr/arxiki.html).

Οι κυριότερες διαφορές της συμβουλευτικής από την ψυχοθεραπεία είναι οι εξής: α) η ψυχοθεραπεία στοχεύει στην αναδιοργάνωση της προσωπικότητας, ενώ η συμβουλευτική έχει περισσότερο υποστηρικτικό ρόλο, β) ο ψυχοθεραπευτής χρησιμοποιεί κατά κύριο λόγο την τεχνική της σε βάθος ανάλυσης, σε αντίθεση με τον ψυχολόγο-σύμβουλο που η τεχνική του είναι κυρίως εκπαιδευτική, γ) ο κλάδος της συμβουλευτικής εστιάζει σε συγκεκριμένα προβλήματα και στην επίλυσή τους σε συνειδητό επίπεδο, ενώ η ψυχοθεραπεία συχνά εστιάζει στην ανάλυση του ασυνείδητου, δ) τέλος, η συμβουλευτική ασχολείται κατά βάση με «υγιή» άτομα, ενώ η ψυχοθεραπεία πολλές φορές απευθύνεται σε άτομα που παρουσιάζουν κάποια μορφή ψυχοπαθολογίας (www.counselingpsychology.gr/arxiki.html).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, το χιούμορ αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο για τη λειτουργία της συμβουλευτικής ψυχολογίας, για το λόγο αυτό ο κάθε σύμβουλος χρειάζεται να μάθει να αναγνωρίζει ποιος είναι ο κατάλληλος τρόπος χρήσης του χιούμορ, ανάλογα με τον πελάτη, τις συνθήκες, τη χρονική στιγμή και αρκετούς ακόμη παράγοντες. Σύμφωνα με τους Yonkovitz και Matthews, η συνειδητή και υπεύθυνη χρήση του χιούμορ κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής συνεδρίας, συμβάλλει σημαντικά στην αναβάθμιση της θεραπευτικής αξίας. Αυτό συμβαίνει διότι με τη βοήθεια του χιούμορ, οι άμυνες χαλαρώνουν, τα στερεότυπα σπάνε και η έκφραση των εχθρικών συναισθημάτων γίνεται με αποδεκτό τρόπο (Vereen, Butler, Williams, Drag & Downing, 2006).

Σύμφωνα με την άποψη του Mapples, η χρήση του χιούμορ και του γέλιου κατά τη διάρκεια της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας, συμβάλλει στη διευκόλυνση του προφορικού λόγου και της επικοινωνίας και αποτελεί μια εκτίμηση του εαυτού αλλά και του ευρύτερου κόσμου. Το χιούμορ κατά τη συνεδρία, θεωρείται ως μια εναλλακτική μέθοδος, η οποία βοηθά τον πελάτη να αποκτήσει νέες προοπτικές και να αναπτύξει νέες και πιο αποτελεσματικές δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων (Vereen, Butler, Williams, Drag & Downing, 2006).

Ο Gladding υπογραμμίζει ότι το χιούμορ, όπως και σε όλα τα επίπεδα, έτσι και στο επίπεδο της συμβουλευτικής, είναι σωστό να χρησιμοποιείται με προσοχή και

τονίζει ότι η χρήση του μπορεί να αποβεί ακατάλληλη μόνο όταν αυτό είναι υποβαθμιστικό, υπερβολικό ή συμβαίνει σε λάθος χρονική στιγμή (Vereen, Butler, Williams, Drag & Downing, 2006). Επιπλέον, είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι είναι καθήκον του ψυχολόγου-σύμβουλου να κρίνει ποιό είναι το είδος του χιούμορ που ταιριάζει με την προσωπικότητα, την κουλτούρα και γενικότερα με την κατάσταση και τα χαρακτηριστικά του εξυπηρετούμενου. Για το λόγο αυτό οι συμβουλευτικοί ψυχολόγοι, όπως και οι ψυχοθεραπευτές, οι νοσηλεύτές και οι ιατροί, θα ήταν άρτιο να μαθαίνουν για το χιούμορ από την αρχή της εκπαίδευσής τους. Έτσι θα γνωρίζουν πώς να το χρησιμοποιήσουν κατάλληλα σε οποιαδήποτε περίπτωση, χωρίς να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα, θα είναι σε θέση να ερμηνεύσουν το χιούμορ των άλλων ανθρώπων, καθώς και να βοηθήσουν στην ομαλή επικοινωνία με απρόθυμους ασθενείς ή παιδιά.

4.4. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Όπως γνωρίζουμε, παράγοντας κλειδί στη δουλειά ενός κοινωνικού λειτουργού θεωρείται η ικανότητα της επικοινωνίας. Επιπλέον, τα στοιχεία της αυτογνωσίας, της ικανότητας της εμπάθυσης στην ουσία ενός προβλήματος και της κατανόησης των συναισθημάτων του εξυπηρετούμενου ατόμου, είναι απαραίτητα (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005). Βλέπουμε δηλαδή, ότι ο τομέας της κοινωνικής εργασίας παρουσιάζει πολλά κοινά στοιχεία με τον τομέα της συμβουλευτικής, της ψυχοθεραπείας και των επιστημών υγείας.

Όπως συμβαίνει και με τους τομείς που αναφέρθηκαν παραπάνω, στη βιβλιογραφία σχετικά με το αντικείμενο της κοινωνικής εργασίας, σπάνια συναντάμε τον όρο «χιούμορ». Αυτό συμβαίνει διότι τα θέματα με τα οποία ασχολείται ο συγκεκριμένος κλάδος είναι κατά κύριο λόγο δυσάρεστα (κοινωνικός αποκλεισμός, πόνος, καταπίεση, κλπ). Επιπλέον, οι κοινωνικοί λειτουργοί, από τις απαρχές ακόμη της εκπαίδευσής τους, μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν όλες αυτές τις καταστάσεις με σοβαρότητα. Παρ' όλα αυτά, όπως θα δούμε, το χιούμορ και το γέλιο παίζουν το δικό τους ρόλο στην κοινωνική εργασία (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Είναι πλέον γεγονός ότι τα άτομα που αντιμετωπίζουν τη ζωή τους με χιούμορ, έχουν την ικανότητα να ανταπεξέρχονται των δύσκολων καταστάσεων με εύκολο και ανώδυνο τρόπο. Έτσι, το χιούμορ, χρησιμοποιούμενο με τον κατάλληλο τρόπο στα πλαίσια της κοινωνικής εργασίας, έχει τη δυνατότητα να αποδυναμώνει καταστάσεις κρίσης, βοηθώντας τα εξυπηρετούμενα άτομα να κοιτάξουν την κατάστασή τους από μια διαφορετική οπτική γωνία. Άλλωστε, όπου υπάρχει χιούμορ, υπάρχει και ελπίδα (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Επιπροσθέτως, το χιούμορ προσδίδει αμεσότητα στην επαγγελματική σχέση και στην επικοινωνία μεταξύ κοινωνικού λειτουργού και πελάτη. Με τον τρόπο αυτό, ο επαγγελματίας κατορθώνει να περάσει μηνύματα στον εξυπηρετούμενό του, τα οποία ο τελευταίος δεν θα μπορούσε να δεχθεί μέσα από μια σοβαρή συζήτηση. Επίσης, σύμφωνα με τον Witkin, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη σχέση του κοινωνικού λειτουργού με πληθυσμούς ευάλωτους στην κοινωνική κριτική και σε συμπεριφορές προκατάληψης. Με τη χρήση του χιούμορ, οι πληθυσμιακές αυτές ομάδες μπορούν να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές δυσκολίες που προκύπτουν από τις παραπάνω συμπεριφορές (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

Βλέπουμε λοιπόν, ότι η χρήση του χιούμορ ως εναλλακτικός τρόπος επικοινωνίας έχει πολύ μεγάλη αξία για το επάγγελμα του κοινωνικού λειτουργού. Για το λόγο αυτό η χρήση του δεν θα έπρεπε να είναι περιορισμένη, αλλά ο επαγγελματίας θα πρέπει να μαθαίνει να εκτιμά, να κατανοεί και να χρησιμοποιεί σωστά το χιούμορ από τα πρώτα χρόνια της εκπαίδευσής του, αποφεύγοντας με τον τρόπο αυτό τις πιθανές αρνητικές συνέπειες (δυσκολία στην παρέμβαση, αίσθηση του πελάτη ότι βρίσκεται εκτεθειμένος, μείωση του κύρους του επαγγελματία, κλπ) που ίσως προκύψουν από κάποιον λάθος χειρισμό. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι το διακριτικό και ευγενικό χιούμορ δείχνει γνήσιο ενδιαφέρον και κατανόηση από την πλευρά του κοινωνικού λειτουργού (Γιακουμάκη & Δερμεντζή, 2005).

4.5. ΤΟ ΧΙΟΥΜΟΡ ΚΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΣΤΟΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΧΩΡΟ

Είναι αναμφισβήτητο το γεγονός ότι τα συναισθήματα αποτελούν ενιαίο και αναπόσπαστο τμήμα της εργασιακής εμπειρίας, όπως άλλωστε και κάθε εμπειρίας,

οποιοδήποτε είδους. Τα θετικά συναισθήματα μέσα στον εργασιακό χώρο αποδεικνύονται τεράστιας σημασίας για την προσωπική ευημερία του ατόμου, αλλά και για την επαγγελματική πρόοδο του ατόμου, καθώς και ολόκληρου του οργανισμού στον οποίο εργάζεται. Η άποψη αυτή στηρίζεται και από τη θεωρία της Fredrickson (Broaden-and-Build model), την οποία περιγράψαμε στο προηγούμενο μέρος της παρούσας εργασίας και υποστηρίζει ότι όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα, όπως η αγάπη, η χαρά, η ευχαρίστηση και το ενδιαφέρον, μπορούν να βελτιώνουν και να εμπλουτίζουν το ρεπερτόριο των σκέψεων και των πράξεών τους. Τα θετικά συναισθήματα λοιπόν, διευρύνουν το πεδίο των εναλλακτικών λύσεων στις οποίες τα άτομα μπορούν να προβούν, με σκοπό την επίλυση ενός προβλήματος, κάτι που διαδραματίζει εξέχοντα ρόλο μέσα στο εργασιακό περιβάλλον. Επιπλέον, βιώνοντας θετικά συναισθήματα, αντιμετωπίζονται οι συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων και κινητοποιούνται μηχανισμοί που οδηγούν σε ψυχική και συναισθηματική ευημερία και στο χτίσιμο ενός ισχυρού ψυχισμού και μιας καλής ψυχικής υγείας (Fredrickson 2000, Χαραλάμπους 2005).

Η Fredrickson υποστηρίζει ακόμη, ότι τα θετικά συναισθήματα δεν είναι ωφέλιμα μόνο σε ατομικό επίπεδο, αλλά μπορούν να συμβάλουν στην αποτελεσματική λειτουργία ολόκληρων οργανισμών. Αυτό συμβαίνει επειδή τα άτομα που βιώνουν θετικά συναισθήματα, μεταδίδουν το αίσθημα αυτό και στα άλλα μέλη του οργανισμού, καθώς και στους πελάτες. Επιπροσθέτως, σύμφωνα με διάφορες μελέτες, τα άτομα που αισθάνονται ευχάριστα έχουν την τάση να συγχωρούν ευκολότερα, να αξιολογούν ευνοϊκότερα, να τυγχάνουν καλύτερες αξιολογήσεις και αμοιβές και να εισπράττουν μεγαλύτερη κοινωνική υποστήριξη από συναδέλφους και προϊσταμένους (Χαραλάμπους, 2005).

Το χιούμορ αποτελεί μια στρατηγική ανάπτυξης θετικών συναισθημάτων. Έχει την τάση να απομακρύνει το στρές και το θυμό, να δημιουργεί κίνητρα, να ελαχιστοποιεί τις εντάσεις, να ξυπνά την αισιοδοξία, καθώς και να οργανώνει και να ενοποιεί την ομάδα. Εκφράζει σταθερότητα και βοηθά στη δημιουργία μιας θετικής εικόνας του εαυτού. Όλοι αυτοί οι λόγοι, καθώς και το γεγονός ότι βοηθά σημαντικά στην επίλυση προβλημάτων και στην αντιμετώπιση επειγουσών καταστάσεων με καινοτομικούς τρόπους, κάνουν τη χρήση του χιούμορ απαραίτητη μέσα στο εργασιακό περιβάλλον (Lyttle 2007, Rogerson-Revell 2007).

Ωστόσο, παρ'όλα τα θετικά στοιχεία που αναφέρθηκαν παραπάνω, η χρήση του χιούμορ και του γέλιου στον εργασιακό τομέα δεν είναι όσο διαδεδομένη θα χρειαζόταν και σίγουρα δεν γίνεται άφοβα. Αυτό συμβαίνει διότι εάν η χρήση του δεν γίνει με σωστό τρόπο, τότε παραμονεύουν πολλοί κίνδυνοι. Τέτοιοι κίνδυνοι είναι η πιθανή προσβολή κάποιου ατόμου, η διάβρωση της εξουσίας των προϊσταμένων και η διάσπαση της προσοχής από σημαντικά θέματα που χρήζουν σοβαρής αντιμετώπισης.

Σύμφωνα με τον Jack Dunkan, οι κίνδυνοι αυτοί μπορούν να αντιμετωπισθούν αν το χιούμορ στον εργασιακό τομέα χρησιμοποιείται μόνο αφού πρώτα έχουμε δημιουργήσει ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, αποφεύγουμε τη χρήση οποιουδήποτε εστείου μπορεί να αποδειχθεί προσβλητικό για κάποιον συνάδελφο ή πελάτη, επιτρέπουμε σε όλους να αντιδράσουν ελεύθερα ως απάντηση στο δικό μας αστείο και τέλος, πάντα προστατεύουμε την αξιοπρέπεια του ατόμου από την τεράστια δύναμη της ομάδας (Lyttle, 2007).

Στις αρχές της δεκαετίας του '90, η χρήση του χιούμορ στον επαγγελματικό τομέα γινόταν ολοένα και πιο δημοφιλής, προσλαμβάνοντας συμβούλους σε όλο και περισσότερους εργασιακούς χώρους, των οποίων δουλειά ήταν η εκμάθηση των εργαζομένων να χρησιμοποιούν το χιούμορ άφοβα και με το σωστό τρόπο και η δημιουργία ενός πιο ευχάριστου αλλά και πιο αποτελεσματικού τρόπου εργασίας. Στα τέλη της δεκαετίας, η τάση αυτή εξαφανίστηκε και το χιούμορ παραγκωνίστηκε παντελώς από τον επαγγελματικό τομέα. Ίσως σήμερα, με την εμπειρία όλων αυτών των χρόνων στις πλάτες μας και με τη δυνατότητα διεξαγωγής νέων εμπειριστατωμένων μελετών, να είναι η κατάλληλη εποχή να πάρουμε σοβαρά το χιούμορ και να το χρησιμοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, αποκομίζοντας όσα περισσότερα προνόμια μπορεί να μας προσφέρει (Lyttle, 2007).

4.6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Όπως είδαμε στο κεφάλαιο αυτό, η χρήση του χιούμορ και οι ευεργετικές επιδράσεις του γέλιου και των θετικών συναισθημάτων, γίνονται ολοένα και πιο διαδεδομένες σε πολλούς και διάφορους τομείς της ζωής του ανθρώπου. Στην ιατρική

και στη νοσηλευτική, το χιούμορ βοηθά τους επαγγελματίες να καταπολεμήσουν την ένταση και το στρές, καθώς και να επικοινωνήσουν σε βάθος με τους ασθενείς, χτίζοντας με τον τρόπο αυτό μια σχέση εμπιστοσύνης, η οποία σε τελική ανάλυση βοηθά στην θεραπεία των ασθενών και στην ενθάρρυσή τους, ώστε να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα. Στην ψυχοθεραπεία το χιούμορ βοηθά το θεραπευτή να ανακαλύψει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του ασθενή του και τοποθετεί βαθιά τα θεμέλια της θεραπευτικής συμμαχίας. Στον κλάδο της συμβουλευτικής ψυχολογίας και της κοινωνικής εργασίας το χιούμορ κάνει πιο εύκολη την επικοινωνία και την αναφορά σε «δύσκολα» και λεπτά θέματα, διαλύοντας τα στερεότυπα και τις προκαταλήψεις και ενθαρρύνοντας την αμεσότητα και την εγγύτητα. Τέλος, το χιούμορ και τα θετικά συναισθήματα διευρύνουν το πεδίο σκέψης και εμπλουτίζουν το ρεπερτόριο δράσης των ανθρώπων, κάτι που παίζει καθοριστικό ρόλο στον επαγγελματικό τομέα. Επιπλέον, η χρήση του χιούμορ στον κλάδο αυτό συμβάλλει στην ενοποίηση της ομάδας, στην απομάκρυνση του στρές και στην αποφασιστική λήψη πρωτοβουλιών. Όλα αυτά οδηγούν στην δημιουργία ενός πιο αποτελεσματικού και πιο ευχάριστου εργασιακού περιβάλλοντος.

Στο σημείο αυτό είναι πολύ σημαντικό να υπενθυμίσουμε ότι η ανεξέλεγκτη και υπερβολική χρήση του χιούμορ σε όλους αυτούς τους τομείς που προαναφέραμε, μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα. Για παράδειγμα μπορεί να στερήσει το κύρος από έναν ψυχοθεραπευτή ή έναν προϊστάμενο στον επαγγελματικό χώρο, μπορεί να φέρει κάποιον ασθενή ή πελάτη σε δύσκολη θέση, μπορεί να δηλώσει αδιαφορία ή εχθρικά συναισθήματα ή να μειώσει την παραγωγικότητα και την τυπικότητα που χρειάζεται να υπάρχει σε ένα περιβάλλον εργασίας.

Όλοι οι κίνδυνοι που αναφέρονται παραπάνω μπορούν να αποφευχθούν και όλα τα προβλήματα να αντιμετωπισθούν, χρησιμοποιώντας το ώριμο χιούμορ στον κατάλληλο τόπο και χρόνο, με τους κατάλληλους κάθε φορά ανθρώπους, αποφεύγοντας σαχλότητες και υπερβολές. Βλέπουμε λοιπόν επομένως, ότι το γέλιο και το χιούμορ αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής μας ζωής και αυτό είναι κάτι που μπορεί να επιφέρει αξιοθαύμαστα αποτελέσματα σε οποιονδήποτε τομέα. Το μόνο που χρειάζεται είναι να χρησιμοποιούμε το όπλο αυτό με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Αυτό είναι κάτι που σαν άνθρωποι οφείλουμε να διδαχθούμε και να διδάξουμε στα παιδιά μας. Το χιούμορ δεν είναι κάτι που επηρεάζει μόνο την

επαγγελματική μας ζωή. Δεν χρησιμοποιείται μόνο στις νοσοκομειακές εγκαταστάσεις και στα ψυχοθεραπευτικά κέντρα. Αντιθέτως, είναι ένα εργαλείο που μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά όλη μας τη ζωή, την καθημερινότητά μας. Εκείνο που χρειάζεται λοιπόν, είναι να μάθουμε να το χρησιμοποιούμε σωστά. Να γελάμε μαζί με τους άλλους και όχι σε βάρος των άλλων. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσουμε να συμβάλλουμε στην άνθιση πολλών τομέων της ζωής μας, κάνοντας ένα βήμα πιο κοντά στην ευτυχία.

Η διεξαγωγή περισσότερων ερευνών σχετικά με το χιούμορ, τις εφαρμογές του και τα αποτελέσματα που μπορεί να επιφέρει σε οποιοδήποτε κλάδο, θα θέσει τα θεμέλια σε έναν νέο τρόπο ζωής και αντιμετώπισης της πραγματικότητας και θα μας διδάξει περισσότερα για το φαινόμενο αυτό, καθώς και για την ορθή του χρήση.

ΣΥΝΟΨΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Το χιούμορ αποτελεί αναμφισβήτητα ένα μεγάλο κομμάτι στη ζωή του κάθε ανθρώπου. Πρόκειται για στοιχείο της προσωπικότητάς του, για τον τρόπο με τον οποίο βλέπει, αντιλαμβάνεται και αντιδρά σε οποιοδήποτε συμβάν του περιβάλλοντος στο οποίο ζει. Αν θέλαμε να δώσουμε έναν γενικό ορισμό στην έννοια του χιούμορ, αυτός θα μπορούσε να είναι ο εξής: Το χιούμορ είναι μια ευχάριστη κατάσταση ή ένα ευχάριστο συναίσθημα, που συνήθως προκαλείται όταν κάποιος λέει ή κάνει κάτι γελοίο, αναπάντεχο, αντιφατικό ή απαγορευμένο. Το φαινόμενο αυτό παρουσιάζει κοινωνική φύση, αφού εμφανίζεται συχνότερα υπό την παρουσία περισσότερων του ενός ατόμου και παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ολοκλήρωση της ευτυχίας του ανθρώπου. Η φυσική εκφραση του χιούμορ είναι το γέλιο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι τα δύο αυτά φαινόμενα δεν είναι αυτούσια και αυτόνομα. Τέλος, το χιούμορ αποτελεί ένα πολύτιμο μέσο επικοινωνίας, έναν καλό μηχανισμό άμυνας και έναν αξιόλογο τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων, εφόσον μας επιτρέπει να διευρύνουμε το ρεπερτόριο των σκέψεων και των δράσεών μας.

Η αίσθηση του χιούμορ είναι η ατομική αντίληψη του κάθε ανθρώπου σχετικά με το τι είναι αστείο και τι όχι. Η έννοια αυτή μπορεί να περιγραφεί με πολλούς τρόπους. Με τον όρο «αίσθηση του χιούμορ» μπορεί να αναφερόμαστε α) σε

μια γνωστική ικανότητα, β) σε μια αισθητική ανταπόκριση, γ) σε μια συνήθεια, δ) σε κάποιο ιδιοσυγκρασιακό χαρακτηριστικό που σχετίζεται με το συναίσθημα, ε) σε μια στάση ή συμπεριφορά ή στ) σε έναν μηχανισμό άμυνας. Στο σημείο αυτό, θα ήταν καλό να τονίσουμε ότι η αίσθηση του χιούμορ είναι υποκειμενική, εφόσον ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται το χιούμορ με διαφορετικό τρόπο. Υπάρχουν όμως κάποιες κοινές κατηγορίες ερεθισμάτων, οι οποίες προκαλούν χιουμοριστικές αντιδράσεις σχεδόν σε όλους τους ανθρώπους. Τέλος, μπορεί η φυσική έκφραση του χιούμορ να γίνεται μέσω του γέλιου, δεν μπορούμε όμως να κρίνουμε αν κάποιος έχει ανεπτυγμένη την αίσθηση αυτή μόνο από το πόσο συχνά γελάει. Αυτό συμβαίνει διότι πολλές φορές η αντίδρασή μας στο χιούμορ μπορεί να μην εμπεριέχει το γέλιο, αλλά μόνο κάποιες συναισθηματικές και γνωστικές αλλαγές. Να τονίσουμε επίσης, ότι η αίσθηση του χιούμορ είναι πηγαία, ωστόσο όμως υπάρχουν διάφορες μέθοδοι και τεχνικές με τις οποίες μπορούμε να την αναπτύξουμε περαιτέρω.

Η αντίληψη του ανθρώπου σχετικά με το χιούμορ βασίζεται στο απροσδόκητο και στο αταίριαστο. Όταν ο άνθρωπος προσπαθεί να συνδέσει ασύμβατα ή αναπάντεχα γεγονότα και διακρίνει ότι δεν υπάρχει καμία απειλή, αντιδρά με έναν παιγνιώδη τρόπο. Λύνοντας λοιπόν ένα μικρό μυστήριο, έρχεται η ευχάριστη αίσθηση του θριάμβου. Ένας άλλος τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται το χιούμορ, είναι μέσω των αμφισβημένων συναισθημάτων. Φανταστείτε το παράδειγμα που ήδη αναφέραμε με την κυρία που λερώνεται από ένα πουλί. Το άτομο που τυχαίνει να παρακολουθεί τη σκηνή αυτή, αρχικά αισθάνεται ευχαρίστηση και ανωτερότητα επειδή το ατύχημα δεν συνέβει στον ίδιο, αλλά σε κάποιον άλλο. Έπειτα, συνειδητοποιεί ότι οι σκέψεις του και τα συναισθήματά του είναι ανάρμοστα. Προσπαθώντας λοιπόν να καλύψει αυτά τα συναισθήματα γελά. Ας επισημάνουμε ότι η αίσθηση και η αντίληψη του χιούμορ του κάθε ανθρώπου, σχετίζεται άμεσα με την κουλτούρα του, τις εμπειρίες και τις γνώσεις του, τις αξίες και τις προσδοκίες του και ασφαλώς με τις παρούσες συνθήκες. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο δεν αντιδρούμε όλοι με τον ίδιο τρόπο σε ένα αστείο γεγονός.

Πέρα από τα παραπάνω, κάθε διαφορετική θεωρητική κατεύθυνση περιγράφει το χιούμορ με τον δικό της τρόπο. Για τις ψυχαναλυτικές θεωρίες, το χιούμορ αποτελεί μια ασυνείδητη παραγωγή εμπειριών, που μας δίνει τη δυνατότητα να εκφράσουμε συναισθήματα και οδυνηρά βιώματα με αυθόρμητο τρόπο και να νιώσουμε ευχαρίστηση, απελευθερώνοντας την περισσευόμενη ενέργεια μέσω του

γέλιου. Σύμφωνα με τις γνωσιακές θεωρίες, το χιούμορ παράγεται από τη συνειδητοποίηση ότι υπάρχει μια ακίνδυνη απόκλιση από τη λογική, ενώ η θεωρία του συναισθήματος υποστηρίζει ότι το χιούμορ προκαλείται από τη σύγκρουση αντίθετων συναισθημάτων. Τέλος, οι κοινωνικές θεωρίες τονίζουν την αξία του χιούμορ ως μέσω επικοινωνίας και η θεωρία της θετικής ψυχολογίας έρχεται να υπογραμμίσει τη λειτουργία του χιούμορ ως μηχανισμό που βοηθά τον άνθρωπο να ξεπεράσει τις δύσκολες καταστάσεις.

Βλεπουμε λοιπόν ότι το χιούμορ δεν χρησιμοποιείται πάντοτε για τον ίδιο σκοπό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως επικοινωνιακό μέσο, μπορεί να θέλει να εκφράσει εχθρικά συναισθήματα ή να μας βγάλει από μια δύσκολη θέση. Για το λόγο αυτό υπάρχουν και χρησιμοποιούνται πολλά και διάφορα είδη του χιούμορ. Ακόμη, ο τρόπος έκφρασης και αντιμετώπισης του χιούμορ ποικίλλει από πολιτισμό σε πολιτισμό και συμμορφώνεται με τις ανάγκες και τις αξίες της κάθε κοινωνίας.

Το γέλιο αποτελεί μια έκφραση της χαράς, συνοδευόμενη από μυϊκές συσπάσεις και ηχητικά σήματα. Συνήθως έρχεται ως αποτέλεσμα του χιούμορ, οι δύο αυτές όμως έννοιες δεν εξαρτώνται απαραίτητως η μια από την άλλη. Το γέλιο αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου, το οποίο όμως επιδέχεται κοινωνικές επιρροές. Πρωτοεμφανίζεται κατά τη βρεφική ηλικία και ωριμάζει καθώς το άτομο αναπτύσσεται. Όσον αφορά στην εγκεφαλική λειτουργία, το γέλιο σχετίζεται με διάφορες περιοχές του εγκεφάλου, όπως είναι ο επικλινής πυρήνας, το μεταιχμιακό σύστημα και πολλές ακόμη περιοχές του μετωπιαίου λοβού.

Οι επιδράσεις του γέλιου στην ανθρώπινη σωματική και ψυχολογική υγεία είναι άκρως ευεργετικές. Απομακρύνει το στρες, τα αρνητικά συναισθήματα και τις συνέπειές τους. Βοηθά στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, διευκολύνει την αναπνοή και τη χαλάρωση, λειτουργεί ως παυσίπονο για τον οργανισμό και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και νόσων που οφείλονται στο στρες. Επιπροσθέτως, βοηθά στην αποφυγή της κατάθλιψης, προσφέρει αισιοδοξία και συμβάλλει στην ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας του εαυτού και του κόσμου γενικότερα.

Ένας ακόμη σημαντικός τομέας στον οποίο το γέλιο διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο είναι ο κοινωνικός. Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν πολύτιμα επικοινωνιακά μέσα, τα οποία βοηθούν τους ανθρώπους κάθε εθνικότητας να επικοινωνούν, να έρχονται πιο κοντά και να λύνουν με ομαλό τρόπο τις διαφορές

τους. Είναι πολλές οι έρευνες, τα αποτελέσματα των οποίων δείχνουν ότι το χιούμορ και το γέλιο μας βοηθούν να κατανοήσουμε κάποιον άνθρωπο μπαίνοντας στη θέση του, να γνωρίσουμε καινούριους ανθρώπους, να βελτιώσουμε τις σχέσεις με τους συνανθρώπους μας, να δώσουμε και να λάβουμε βοήθεια. Το γέλιο είναι απαραίτητο στοιχείο και μέσα σε μια ερωτική σχέση, επειδή έχει τη δυνατότητα να «δένει» το ζευγάρι και να προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας και κατανόησης.

Θετική ψυχολογία είναι η επιστήμη που εξετάζει τις δυνατότητες του ανθρώπου, οι οποίες τον βοηθούν να ακμάσει ως άτομο και ως κοινωνικό σύνολο. Επικεντρώνεται στα θετικά συναισθήματα του ανθρώπου, τονίζοντας τον ευεργετικό τους ρόλο. Η θετική ψυχολογία αντιμετωπίζει το χιούμορ και το γέλιο ως πολύτιμα εργαλεία, τα οποία μπορούν να μας βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της πραγματικότητας με πιο αποτελεσματικό τρόπο, ώστε να βελτιώσουμε την ποιότητα ζωής μας και να πλησιάσουμε στην ευτυχία. Ωστόσο, ο κλάδος είναι αρκετά νέος και παρουσιάζεται ανάγκη για περισσότερες έρευνες και αποτελεσματικότερη χαρτογράφηση του επιστημονικού πεδίου.

Όπως είδαμε και στο τελευταίο μέρος της εργασίας μας, οι ευεργετικές επιδράσεις του χιούμορ και του γέλιου στη ζωή του ανθρώπου, γίνονται ολοένα και περισσότερο αποδεκτές. Έτσι, η χρήση τους σε διάφορους τομείς, όπως είναι η ιατρική, η ψυχοθεραπεία, η εργασία κ.α. γίνεται όλο και περισσότερο διαδεδομένη, αφού οι θετικές τους επιδράσεις σε όλους αυτούς τους τομείς είναι πλέον αναμφισβήτητες. Αυτό που πλέον χρειάζεται είναι περισσότερες εμπειριστατωμένες μελέτες για τις επιδράσεις του χιούμορ σε κάθε ξεχωριστό κλάδο. Με τον τρόπο αυτό, ο άνθρωπος θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει με το σωστό τρόπο το θαυμάσιο αυτό «όπλο» απολαμβάνοντας όλα τα προνόμια που μπορεί να του προσφέρει. Καλύτερη υγεία, αισιοδοξία, ευκολότερη επικοινωνία με το περιβάλλον, ανάπτυξη της ικανότητας επίλυσης προβλημάτων, ψυχική ευημερία, ουσιαστικότερες διαπροσωπικές σχέσεις και ποιοτικότερο τρόπο ζωής.

Παρ'όλα αυτά, όσες και αν είναι οι θετικές επιδράσεις του χιούμορ, αυτό δεν παύει να αποτελεί και μια σοβαρή απειλή. Όταν χρησιμοποιούμε το χιούμορ με ασυνείδητο και ανώριμο τρόπο, οι συνέπειες μπορεί να είναι πολύ άσχημες για τους άλλους, αλλά και για εμάς τους ίδιους. Αντί για θετικά συναισθήματα, είναι πιθανό να ξυπνήσουμε συναισθήματα οργής, λύπης και ταπείνωσης. Με μια τέτοιου είδους χρήση του χιούμορ, τα αποτελέσματα δεν μπορεί παρά να είναι αρνητικά σε

οποιονδήποτε τομέα της ζωής του ανθρώπου. Για το λόγο αυτό, ο άνθρωπος χρειάζεται να μάθει να χρησιμοποιεί το εργαλείο αυτό, στοχεύοντας στα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα. Για την προώθηση της χαράς και των ευχάριστων συναισθημάτων, το χιούμορ είναι καλό να χρησιμοποιείται όταν οι συνθήκες είναι κατάλληλες. Επιπλέον, είναι σημαντικό να αποφεύγονται τα μειωτικά σχόλια και το γέλιο εις βάρος άλλων ανθρώπων.

Το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν θείο δώρο για τον άνθρωπο. Η συμβολή τους στην άνθιση των κοινωνιών και στην υγιή ανάπτυξη του ανθρώπου είναι τεράστια. Αυτό που χρειάζεται να κάνει ο άνθρωπος είναι να χρησιμοποιήσει τα δώρα αυτά με σεβασμό και αξιοπρέπεια, ώστε να καταστεί ικανός να βοηθήσει και να βοηθηθεί. Οι περεταίρω έρευνες στον τομέα αυτό είναι απαραίτητες, ώστε να μπορέσουμε να κατανοήσουμε πλήρως την αξία και τη λειτουργία του γέλιου και με τον τρόπο αυτό να καταφέρουμε να το εντάξουμε σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής, με σκοπό την προαγωγή των θετικών εμπειριών και συναισθημάτων και την άνθιση της ευημερίας και της ευτυχίας. Επιπλέον η προώθηση της γνώσης σχετικά με το χιούμορ και το γέλιο αποτελεί έναν πολύ σημαντικό σκοπό, αφού με τον τρόπο αυτό ο κόσμος θα ενημερωθεί και ο κάθε άνθρωπος θα έχει την ευκαιρία να αντικρίσει από μια νέα οπτική γωνία αυτό που θεωρούσε δεδομένο.

Στην εργασία αυτή παρουσιάσαμε τα κύρια χαρακτηριστικά του χιούμορ και του γέλιου, καθώς και τις διάφορες επιδράσεις που προκύπτουν από αυτά. Για το σκοπό αυτό, βασιστήκαμε σε ένα ευρύ φάσμα της μέχρι σήμερα βιβλιογραφίας που καλύπτει το συγκεκριμένο θέμα, θέλοντας να συνοψίσουμε όλα όσα αποτελούν τεκμηριωμένα ευρήματα σχετικά με το χιούμορ, το γέλιο και την επιρροή τους στον άνθρωπο. Ευελπιστώ η παρούσα εργασία να κατατοπίσει τον αναγνώστη, αλλά και να τον παροτρύνει για περεταίρω έρευνα σχετικά με το θέμα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ:

- **Association for Applied and Therapeutic Humor:** Επιχορηγεί ετήσια συνέδρια, σχετικά με διάφορες πτυχές του θεραπευτικού χιούμορ. Δημοσιεύει ενημερωτικά άρθρα (The Therapeutic Humor Newsletter) και διαλέξεις. Τα μέλη του εκπροσωπούν μεγάλο εύρος ειδικοτήτων και ενδιαφερόντων όσον αφορά το θεραπευτικό χιούμορ.
Web site: <http://www.aath.org>
Email: office@aath.org

- **International Society of Humor Studies (ISHS):** Ευρωπαϊκός οργανισμός που πραγματοποιεί ετήσια συνέδρια σχετικά με το χιούμορ, στην Ελβετία.
Web site: www.humorstudies.org

- **The Humor Project:** Διοργανώνει ανοιξιάτικα συνέδρια στη Νέα Υόρκη και ασχολείται με την προώθηση των πωλήσεων αρκετών βιβλίων που αφορούν στο φαινόμενο του χιούμορ.
Web site: <http://www.humorproject.com>
110 Spring St
Saratoga Springs, NY 12866
518-587-8770

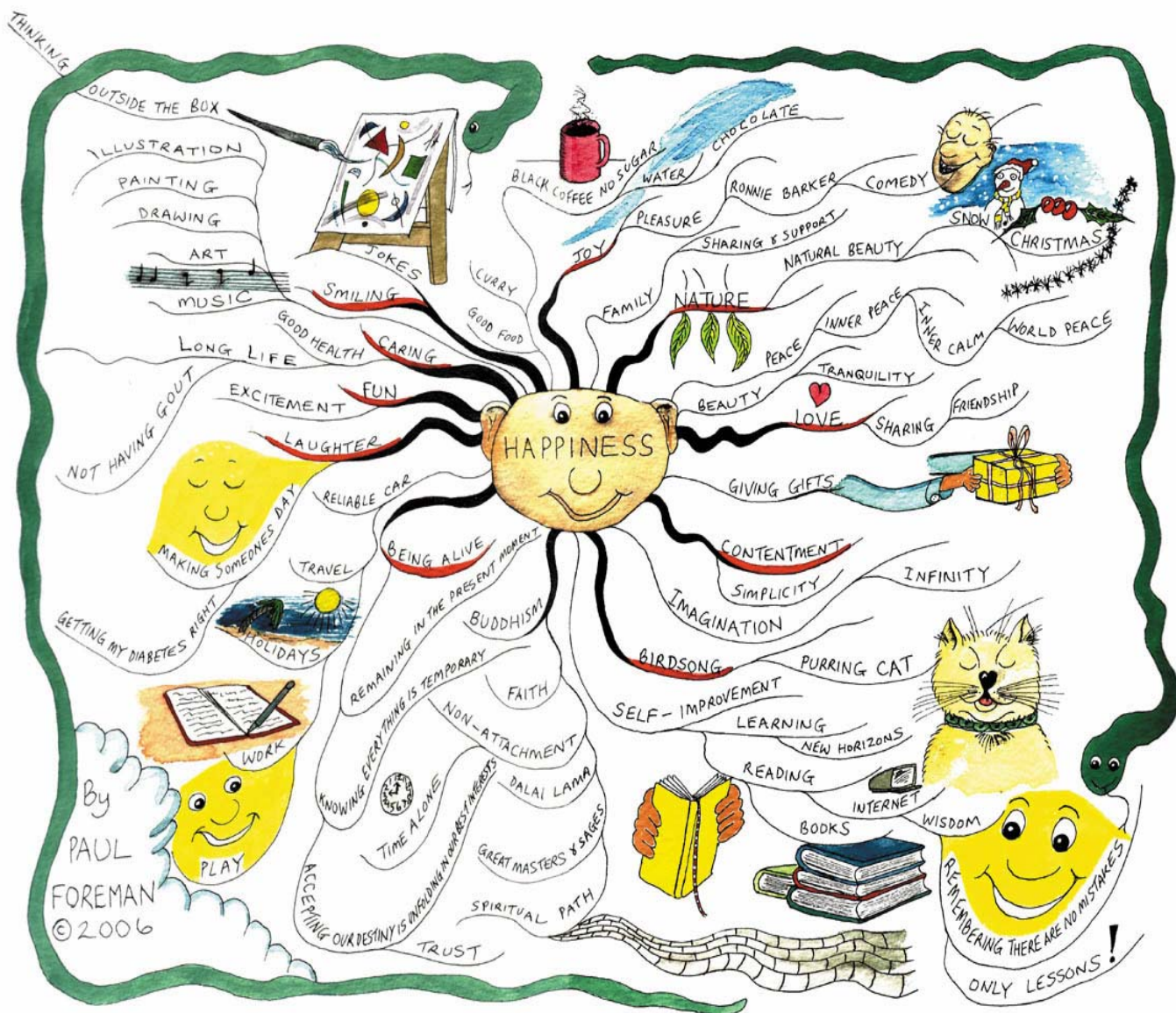
- **The World Humor Organization (WHO):** Στηρίζει και προωθεί το γέλιο ως καινοτόμο μέσον με εκπληκτικά αποτελέσματα στον τομέα της δημιουργικής σκέψης, της επικοινωνίας, της ομαδικής προσπάθειας, του ελέγχου του στρέψ, του αυθορμητισμού, της ευεξίας και της εύρεσης κινήτρων.

- **Happier.com:** Περιέχει βιβλία, ενημερωτικά άρθρα και φόρουμ συζητήσεων σχετικά με τη Θετική Ψυχολογία. Επιπλέον, προσφέρει ασκήσεις θετικής ψυχολογίας, που ανανεώνονται κάθε μήνα και με τον τρόπο αυτό παρέχεται μια καθοδήγηση στο πως μπορούμε να κάνουμε τη ζωή μας καλύτερη με τη βοήθεια της Θετικής Ψυχολογίας (Seligman, Rashid & Parks, 2006).

(www.humormatters.com/resource.htm#topic1, Seligman et al. 2006)

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΜΕ ΧΙΟΥΜΟΡ:

- Fantastic Therapeutic Humor Site
- Jester 4.0
- Jokes are us
- On Humor



(Από:

http://images.google.gr/imgres?imgurl=http://docwhisperer.files.wordpress.com/2007/05/mm_happiness.jpg&imgrefurl=http://huehuetotl.wordpress.com/2008/01/&usg=__Qy4HycWtbLCg17urMhDq-iKLO5A=&h=928&w=1181&sz=247&hl=el&start=14&um=1&tbnid=BWVMsM106R5svM:&tbnh=118&tbnw=150&prev=/images%3Fq%3Dhappiness%26um%3D1%26hl%3Del%26sa%3DG

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βαλούκος Σ. (2005). *Η κωμωδία*. Αθήνα: Εκδόσεις Αιγόκερως.
- Γιακουμάκη Κ. & Δερμεντζή Μ. (2005). Τρόποι χρήσης του χιούμορ από τον άνθρωπο και πως μπορεί αυτό να χρησιμοποιηθεί θεραπευτικά από την Κοινωνική Εργασία, με σκοπό την ψυχική ευεξία του ατόμου: Θετικές διαστάσεις του χιούμορ και το γέλιο ως αποτέλεσμα αυτών. Πτυχιακή εργασία. Ηράκλειο, 2005.
- Γιατί το γέλιο είναι ένα από τα καλύτερα φάρμακα; (2002). Ανακλήθηκε 20 Νοεμβρίου 2008, από: http://www.medlook.net/article.asp?item_id=141
- Δημητρίου – Χατζηνεοφύτου Λ. (2001). *Τα 6 Πρώτα Χρόνια της Ζωής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Καστελλάκης Α. (2002). *Αγγλοελληνικό Γλωσσάρι Βιοψυχολογίας*. Εκδόσεις Έλλην.
- Λουπασάκης Α. (2002). *Γέλιο: Η Καλύτερη Θεραπεία* (2^η εκδ.). Εκδόσεις Κέδρος.
- Μαλικιώση – Λοΐζου Μ. (2004). Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην Συμβουλευτική Ψυχολογία. *Περιοδικό της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρίας*, 11, 4, Δεκέμβριος 2004.

- Νέστορος Ι.Ν. & Βαλλιανάτου Ν.Γ. (1996). *Συνθετική Ψυχοθεραπεία: Με Στοιχεία Ψυχοπαθολογίας* (3^η εκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ο εγκέφαλος, τα ανέκδοτα, το γέλιο και η κοκαΐνη. (2003). Ανακλήθηκε 10 Νοεμβρίου 2008, από: http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1180
- Παναγής Γ. (2002). *Νευροεπιστήμη της Συμπεριφοράς: Βασικές Αρχές, Μέθοδοι, Τεχνικές και Εργαστηριακές Ασκήσεις*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδης Π.Χ.
- Πετράκης Κ. Α. (2005). *Το Ανατρεπτικό Γέλιο*. Εκδόσεις Ατραπός.
- Χαραλάμπους Β. (2005). Ανασκόπηση του ρόλου των συναισθημάτων στα πλαίσια της Οργανωτικής Ψυχολογίας. Ανακλήθηκε από <http://www.positiveemotions.gr>

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Argyle M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd Ed.). Routledge.
- Bennett M. P. & Lengacher C. A. (2006). Humor and laughter may influence health. *I. History and Background eCam*, 3, 1, 61-63. Oxford University Press.
- Bennett M. P. (2008). Laughter, stress and anxiety. *Evid Based Complement Alternat Med*, 5, 1, 37-40.

- Berk (2006). Laughter may indeed be the best medicine. Retrieved November 30, 2008 from: <http://abcnews.go.com/Technology/print?id=1942224>
- Berns G. S. (2004). Something funny happened to reward. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 5. USA.
- Birtchnell J. (2003). *The Two of Me: The Rational Outer Me and the Emotional Inner Me*. New York.
- Bremner J. & Rodenburg H. (2005). *A Cultural History of Humor*. Cambridge: Polity Press.
- Bressler E. R. & Balshine S. (2005). The influence of humor on desirability. *Evolution and Human Behavior*, 27, 29-39.
- Brone G., Feyaerts K. & Veale T. (2006). Cognitive linguistic approaches to humor. *International Journal of Humor Research*, 19, 3, 203-228.
- Campbell L., Martin R. A. & Ward J. R. (2008). An observational study of humor while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15, 41-55.
- Capps D. (2006). The psychological benefits of humor. *Pastoral Psychology*, 54, 5, 393-411.
- Chauvet S. & Hofmeyer A. (2007). Humor as facilitative style in problem-based learning environments for nursing students. *Nurse Education Today*, 27, 286-292.

- Christopher R. & Wan Y. (2007). The case of developing new research on humor and culture in organizations: Toward a higher grade of maner. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 26, 205-267.
- Davidhizar R & Schearer R (1992, September/Oktober). Humor: No geriatric nurse should be without it. *Geriatric Nursing*, 276-278.
- De Saint – Exupery A. (1993). *Ο μικρός πρίγκιπας*. (N. Αθανασιάδη, μετάφραση). Αθήνα: Εκδόσεις Ζαχαρόπουλος.
- Devereux P. G. & Heffner K. L. (2007). Psychophysiological approaches to the study of laughter: Toward an integration with Positive Psychology. *Oxford Hanbook of Methods in Positive Psychology (Series in Positive Psychology)*. Oxford University Press.
- El beneficio de la risa [Το όφελος του γέλιου]. (2002). Retrieved November 17, 2008 from: http://www.elmundo.es/elmundosalud/2002/12/11/salud_personal/1039630564.html
- Escarpit R. (1963). *Το Χιούμορ*. (I. Μ. Γαλανού, μετάφραση). Αθήνα: Ζαχαρόπουλος Ιω. Ν.
- Fraley B. & Aaron A. (2004). The effect of a shared humorous experience of closeness in initial encounters. *Personal Relationships*, 11, 61-78. USA.
- Fredrickson B. (2000). Cultivating positive emotions optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3, 0001a.

- Fredrickson B. (2001). The role of emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Built Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 3, 218-226.
- Freud S. (1960). *Το χιούμορ και οι σχέσεις του με το υποσυνείδητο*. (Γ. Ανδρουλιδάκη, μετάφραση). Αθήνα: Εκδόσεις Σμυρνιώτη. (Πρωτότυπη έκδοση, 1905).
- Gable S. L. & Haidt J. (2005). What (and why) is positive psychology. *Review of Genara Psychology*, 9, 2, 103-110.
- Gandey A. (2006). Study shows laughter helps difficult- to- control RA. Retrieved November 30, 2008 from: <http://www.medscape.com/viwarticle/538946>
- Goleman D. (1995). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη: Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»*. (Α. Παπασταύρου, μετάφραση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Haig R. (1986). Therapeutic uses of humor. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 4.
- Happiness protects your heart. (n. d.). UAB Health System. Retrieved November 30, 2008 from: <http://www.joyofkidding.com/laughterclub/HealthWrArticles.html#heart>
- Krikmann A. (2005). Contemporary Linguistic Theories of Humor. Retrieved May 2008, from: <http://www.folklore.ee/folklore/vol33/kriku.pdf>

- Lewis P. (1989). *Comic Effects: Interdisciplinary Approaches to Humor Literature*. New York.
- Lindeman L., Kemp G. & Segal J. (2007). Humor, laughter and health. Retrieved November 20, 2008 from: http://www.helpguide.org/life/humor_laughter_health.htm
- Location of sense of humor discovered. (2000). Retrieved November 30, 2008 from: <http://www.medscape.com/viewarticle/412229>
- Loizou E. (2007). Humor as a means of regulating one's social self: Two infants with unique humourous personas. *Early Child Development and Care*, 117, 2, 195-205.
- Lowis M. & Nieuwoudt J. (1993). The humor phenomenon: A theoretical perspective. *The Humor Phenomenon*, 33, 4. South Africa.
- Lyttle J. (2007). The judicious use and management of humor in workplace. *Business Horizons*, 50, 239-245.
- Manheimer R. J. (2007). *Humor*. University of North Carolina, Asheville, NS, USA.
- Mannoni O. (1993). *Φροῦντ.* (Α. Βουδούρη, μετάφραση). Αθήνα: Βιβλιοπωλείο της «Εστίας».
- Martin A. R., Puhlik – Doris P., Larsen G., Grey J. & Weir K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.

- McGhee P. E. & Goldstein J. H. (1983). *Handbook of Humor Research, 1*. New York: Springer – Verlag.
- Miracle V. A. (2007). A personal reflection: Humor – I'd rather laugh than cry. *Dimens Crit Care Nurs*, 26, 6,241-243.
- Newirth J. (2006). Jokes and the relation to the unconscious: Humor as a fundamental emotional experience. *Psychoanalytic Dialogues*, 16, 5, 557-571.
- Opton E. M. (2004). Book forum. *Am J Psychiatry*, 161, 8.
- Patch A. (2002). Humour and love: The origination of clown therapy. *Postgraduate Medical Journal*, 78, 447-448.
- Pepicello W & Weisberg R. (1983). Linguistics and humor. *Handbook of Humor Research, 1*, 4. New York.
- Provine R. (2001). *Laughter: A Scientific Investigation*. USA: Penguin Books.
- Ramachandran V. S. (1998). The neurology and evolution of humor, laughter and smiling: The false alarm theory. *Medical Hypothesis*, 51, 351-354.
- Rankin – Box D. (1997). Of friendship, fun and health. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 3, 149-151.
- Rogerson-Revell P. (2007). Humour in business: A double-edged sword. A study of humour and style shifting in intercultural business meetings. *Journal of Pragmatics*, 39, 4-28.

- Rosen D., Vilaythong A. P., Arnau R. C. & Mascaro N. (2005). Humor can increase hope, research shows. Retrieved November 30, 2008 from: <http://www.joyofkidding.com/laughterclub/HealthWrArticles.html#humor>
- Rotton J. (2004). Humor and well-being. *Encyclopedia of Applied Psychology*, 2.
- Ryan K. & Kanjorsky J. (1998). Sex Roles: A Journal of Research. Retrieved May 2008, from: http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_n9-10_v38/ai_20914088
- Schmitt J., Janszky J., Woermann F., Tuxhorn I. & Ebner A. (2006). Laughter and the mesial and lateral premotor cortex. *Epilepsy and Behavior*, 8, 773-775.
- Scott E. (2008). The stress management and health benefits of laughter. Retrieved November 20, 2008 from: <http://stress.about.com/od/stresshealth/a/laughter.htm>
- Seligman M. & Peterson C. (2008). The science of Positive Psychology. Retrieved January 23, 2009 from http://www.happier.com/research.jsp?slide=mp_science_of_pp
- Seligman M. & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Seligman M., Rashid T., Parks A. C. (2006, November). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*.

- Seligman M., Steen T., Park N. & Peterson C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 5, 410-421.
- Sheldon K. M. & King L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 3, 216-217.
- Shibata D. & Zhong J. (2001). Humor and laughter with FMRI. Emotion and Cognition. *Neuroimage*, 13, 6, part 2. USA – New York.
- Shibles W. (1998). *Humor Reference Guide: A Comprehensive Classifications and Analysis*. Retrieved May 19, 2008 from: <http://fecstaff.www.edu/shiblesw/>
- Storr A. (2006). *Φροῦντ: όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε*. (Φ. Πολυχρόνη, μετάφραση). Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Sultanoff S. (1995). What is humor. *Therapeutic Humor*, 9, 3, 1-2.
- Sultanoff S. (2002). Integrating Humor in Psychotherapy: Play Therapy with *Adults*. Retrieved May 2008, from: <http://www.humormatters.com/bibtherapy.htm>
- Uekermann J. & Daum I. (2007). Toward a cognitive and social neuroscience of humor processing. *Social Cognition*, 25, 4, 567.
- Vaid J. (2002). Humor and laughter. *Encyclopedia of the Human Brain*, 2. USA
- Vaillant G. (2000). Adaptive mental mechanisms. *American Psychologist*, 55, 1, 89-98.

- Vereen L. G., Butler S. K., Williams F. C., Drag J. A. & Downing T. K. E. (2006). The use of humor when counseling African American college students. *Journal of Counselling and Development*, 84.
- Weisfeld G. E. (2006). Humor appreciation as an adaptive esthetic emotion. *Humor*, 19, 1, 1-26.
- Which humor for doctors? (1998). *The Lancet*, 351, 9095.
- Woolfolk R. L. & Wasserman R. H. (2005). Count no one happy: Eudaimonia and Positive Psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psy*, 25, 1.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

www.humormatters.com

www.wikipedia.org

www.livescience.com

www.sciencedaily.com

www.answers.com

www.medscape.com

www.medlook.net

www.elmundo.es

www.joyofkidding.com

www.happier.com

www.counselingpsychology.gr

www.positiveemotions.gr