

ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«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»

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
Χλιαουτάκης Ιωάννης

ΣΥΝΤΑΚΤΕΣ  
Γιακουμάκη Κυριακή  
Δερμεντζή Μαρία

Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους βοήθησαν να φέρουμε εις πέρας την εργασία αυτή. Καταρχήν, ευχαριστούμε θερμά τον επόπτη – καθηγητή της πτυχιακής μας εργασίας για την πολύτιμη βοήθεια και τις ιδιαίτερα χρήσιμες παρατηρήσεις του, καθ' όλη την διάρκεια της συνεργασίας μας.

Ακόμη, θέλουμε να απευθύνουμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στους Καναδούς και Αμερικανούς ερευνητές που μας διέθεσαν λίγο από τον πολύτιμο χρόνο τους. Ευχαριστούμε επίσης τους γονείς μας και όλα εκείνα τα άτομα που μας στήριξαν σε αυτήν την προσπάθεια.

Ένα ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μας στην Κ....

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	5
<b>A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....</b>	<b>8</b>
1 <sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ .....	8
Το χιούμορ, το γέλιο και οι ιδιότητές τους στην ανθρώπινη ψυχολογία .....	8
1.1 Ορισμός του χιούμορ.....	8
1.2 Ιστορική εξέλιξη του χιούμορ .....	9
1.3 Μορφές έκφρασης του χιούμορ και χιουμοριστικές τεχνικές .....	13
1.4 Αίσθηση του χιούμορ, πλάκα και αστείο: τρία διαφορετικά στοιχεία που προκαλούν εύθυμη διάθεση.....	20
1.5 Χρήσεις του χιούμορ στην καθημερινή ζωή.....	22
1.6 Θεωρίες του χιούμορ.....	25
1.7 Ορισμός του γέλιου .....	28
1.8 Φιλοσοφικές και θεωρητικές προσεγγίσεις για το γέλιο .....	30
1.9 Το γέλιο και το χαμόγελο .....	32
1.10 Το γέλιο σε σχέση με το παιδί και το παιχνίδι.....	34
1.11 Το γαργαλητό, ως πηγή γέλιου.....	34
1.11.1 Γιατί δεν μπορούμε να γαργαλήσουμε τον εαυτό μας; .....	37
2 <sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ .....	39
Το χιούμορ και το γέλιο ως εναλλακτικό θεραπευτικό μέσο για την άσκηση της κοινωνικής εργασίας .....	39
2.1 Η φυσιολογία του γέλιου και η επίδρασή του στην ανθρώπινη υγεία.....	39
2.2 Τα πλεονεκτήματα του γέλιου .....	45
2.3 Το γέλιο ως θεραπευτικό μέσο για τους ασθενείς και τους επαγγελματίες υγείας ..	47
2.4 Θεραπευτικές τεχνικές του χιούμορ .....	51
2.5 Γελωτοθεραπεία .....	55
2.6 Εκτιμώντας την δεκτικότητα του κάθε ατόμου στο θεραπευτικό χιούμορ.....	56
2.7 Χρησιμοποιώντας το χιούμορ στην κρίση .....	58
2.8 Χρησιμοποιώντας το χιούμορ στην θεραπευτική σχέση .....	59
2.9 Η χρήση του χιούμορ στην Κοινωνική Εργασία .....	62
2.10 Προηγούμενες μελέτες για το χιούμορ και την ψυχολογική ευεξία .....	64

B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ .....	70
1. Σκοπός της έρευνας.....	70
2. Μεθοδολογία της έρευνας.....	70
2.1 Πιλοτική μελέτη.....	70
2.2 Δειγματοληψία .....	70
2.3 Διαδικασία συμπλήρωσης ερωτηματολογίων.....	71
2.4 Ερωτηματολόγιο και μετρήσεις .....	71
2.5 Στατιστική ανάλυση.....	73
3. Αποτελέσματα έρευνας .....	74
3.1 Προσωπικά χαρακτηριστικά .....	74
3.2 Εκτίμηση των τρόπων χρήσης του χιούμορ.....	75
3.3 Εκτίμηση των χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας.....	78
3.4 Αξιοπιστία μέτρησης των οργάνων .....	81
3.5 Περιγραφική ανάλυση των παραγόντων του χιούμορ και της ψυχολογικής ευεξίας .....	82
3.5.1 Οι τέσσερις διαστάσεις του χιούμορ ως προγνωστικοί παράγοντες των έξι χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας.....	82
4. Συζήτηση – συμπεράσματα .....	84
4.1 Συζήτηση των συμπερασμάτων της έρευνας.....	85
4.2 Περιορισμοί της έρευνας .....	88
4.3 Η χρησιμότητα των αποτελεσμάτων στην Κοινωνική Εργασία .....	88
4.4 Γενικό συμπέρασμα .....	90
 BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.....	 92
 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	 97

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το χιούμορ είναι ένα ανθρώπινο χαρακτηριστικό το οποίο χαρίζει στο άτομο ευεξία, ανακούφιση, χαρά, και ενέργεια, ώστε να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και τα προβλήματα που προκύπτουν στην καθημερινή του ζωή. Γι' αυτό το λόγο αλλά και γιατί έχει αποδειχθεί πως το γέλιο ως αποτέλεσμα του χιούμορ βοηθά την άμυνα του οργανισμού, όχι μόνο την ψυχική αλλά και την σωματική, το χιούμορ αποτελεί ένα παρά πολύ σημαντικό στοιχείο για τον άνθρωπο.

Το γεγονός ότι ολοένα και λιγότεροι άνθρωποι γελούν σήμερα, στάθηκε ως ερέθισμα για προβληματισμό και μελέτη από την ομάδα μας. Στην προσπάθεια εύρεσης θέματος ανακαλύψαμε ότι βασική πηγή του γέλιου είναι το χιούμορ που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι. Κατά την διερεύνηση του θέματος αυτού, ανακαλύψαμε ότι το χιούμορ δεν έχει μόνο θετικές αλλά και αρνητικές διαστάσεις. Θεωρήσαμε το γεγονός αυτό ιδιαίτερα ενδιαφέρον, για αυτό και αποφασίσαμε να αποτελέσει το αντικείμενο μελέτης της πτυχιακής μας εργασίας διερευνώντας παράλληλα την πιθανή του σχέση με την ψυχολογική ευεξία.

Μέχρι σήμερα δεν έχει πραγματοποιηθεί καμία έρευνα αναφορικά με το θέμα αυτό μέσα στα πλαίσια του ΤΕΙ Κρήτης. Όλα τα παραπάνω, σε συνδυασμό με το ότι στην Ελλάδα το χιούμορ και η πιθανή του σχέση με την ψυχολογική ευεξία δεν έχει μελετηθεί επαρκώς σε ένα επιστημονικό επίπεδο, αποτέλεσε ερέθισμα διερεύνησής του από μέρους μας.

Σκοπός αυτής της πτυχιακής ήταν να μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα χρησιμοποιούν το χιούμορ και πώς οι διάφορες μορφές – διαστάσεις του συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία των ανθρώπων. Ειδικότερα στόχοι της έρευνας ήταν:

1. Η διερεύνηση του χιούμορ και του τρόπου που χρησιμοποιείται ως ευνοϊκός παράγοντας της ψυχολογικής ευεξίας των ανθρώπων και
2. Η διερεύνηση χρήσης του χιούμορ με τρόπο που αυτό να είναι επιβλαβές είτε για το ίδιο το άτομο είτε για τους άλλους καθώς υπάρχουν ορισμένα είδη τα οποία μειώνουν την αυτοεκτίμηση είτε του εαυτού είτε των γύρω.

Επιπλέον μέσα από το ερευνητικό μέρος της πτυχιακής εργασίας προσπαθήσαμε να δώσουμε απάντηση και στις ακόλουθες ερευνητικές υποθέσεις:

1. Το χιούμορ συμβάλλει στην κοινωνική και ψυχολογική ευεξία του ανθρώπου.
2. Η χρήση του χιούμορ και του γέλιου αποτελεί προσωρινό ή μόνιμο μέτρο αντιμετώπισης αρνητικών καταστάσεων.

Κατά την διάρκεια επόνησης της πτυχιακής εργασίας η ομάδα μας αντιμετώπισε ποικίλα προβλήματα. Αρχικά, ήρθαμε αντιμέτωπες με προβλήματα ανεύρεσης βιβλιογραφικών πηγών καθώς δεν μπορούσαμε να βρούμε κάποιο ελληνικό άρθρο το οποίο να μας παραπέμπει σε μια επιστημονική διερεύνηση του θέματος μας. Στην συνέχεια, ήρθαμε σε επαφή με πολλές πανεπιστημιακές βιβλιοθήκες και τελικά βρήκαμε στην βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου του Ρεθύμνου διάφορες βιβλιογραφικές πηγές όσον αφορά το χιούμορ και τις επιδράσεις του, όλα αυτά

τα στοιχεία όμως ήταν αρκετά γενικά. Επιπλέον, καθώς δεν υπήρχε δυνατότητα δανεισμού των βιβλίων για φοιτητές άλλων ιδρυμάτων χρειάστηκε να μελετήσουμε όλες τις πηγές στον χώρο της βιβλιοθήκης.

Πέρα όμως από την δυσκολία ανεύρεσης θεωρητικού υλικού στο οποίο λόγω του τρόπου συλλογής του αναγκαστήκαμε να διαθέσουμε αρκετό χρόνο, μια ακόμη δυσκολία που συναντήσαμε ήταν αυτή της αναμονής για τις απαντήσεις των διάφορων ερευνητών με τους οποίους ήρθαμε σε επαφή προκειμένου να αποκτήσουμε τις κλίμακες μέτρησης για την δική μας έρευνα.

Πιστεύουμε ότι στο δείγμα μας θέσαμε κάποιους περιορισμούς όπως την ηλικία και το ήταν μόνο φοιτητές που σπουδάζουν στο ΤΕΙ Ηρακλείου, όμως αυτό συνέβη για πρακτικούς λόγους τήρησης του χρονοδιαγράμματος που θέσαμε. Θεωρούμε ότι αν είχαμε περισσότερο χρόνο στην διάθεση μας, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερο εύρος στην ηλικιακή ομάδα, τα αποτελέσματα της έρευνας θα ήταν «πλουσιότερα».

Η πτυχιακή αποτελείται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το ερευνητικό. Το Θεωρητικό Μέρος περιέχει δύο κεφάλαια εκ των οποίων το πρώτο προσεγγίζει θεωρητικά το χιούμορ, το γέλιο και τις επιδράσεις των δύο αυτών χαρακτηριστικών στο άτομο. Το κεφάλαιο αρχίζει δίνοντας διάφορους ορισμούς του χιούμορ και συνεχίζει αναφέροντας την εξέλιξή του, μέσα από τους αιώνες σε διάφορες χώρες του κόσμου όπως αυτά έχουν καταγραφεί από ιστορικούς και άλλους συγγραφείς. Το επόμενο υποκεφάλαιο αναφέρει διάφορες μορφές έκφρασης, καθώς και τεχνικές του χιούμορ που χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους. Ένα αρκετά ενδιαφέρον κομμάτι του πρώτου κεφαλαίου είναι το υποκεφάλαιο που μελετά τρία διαφορετικά στοιχεία που έχουν ορισμένοι άνθρωποι είτε επίκτητα είτε έμφυτα και τα οποία στοχεύουν στην δημιουργία εύθυμης διάθεσης. Στην συνέχεια ακολουθούν οι διάφορες χρήσεις με τις οποίες οι άνθρωποι χρησιμοποιούν καθημερινά το χιούμορ ενώ στο επόμενο υποκεφάλαιο αναφέρονται εν συντομία οι θεωρίες που διατύπωσαν κατά διαστήματα ψυχοθεραπευτές διάφορων σχολών, όπως ο Freud. Στο ίδιο κεφάλαιο ορίζεται το γέλιο ως έμφυτο χαρακτηριστικό ενώ παράλληλα παρατίθενται και άλλοι ορισμοί καταλήγοντας στην προσέγγιση του γέλιου από μια φιλοσοφική και θεωρητική άποψη όπως το εξέλαβαν σημαντικές προσωπικότητες από τον κλάδο της φιλοσοφίας, της κοινωνιολογίας και της ψυχανάλυσης. Στην συνέχεια γίνεται μια θεωρητική σύγκριση μεταξύ της σχέσης που υπάρχει ανάμεσα στο γέλιο και στο χαμόγελο. Το επόμενο υποκεφάλαιο αναφέρεται στο πώς ένα παιδί χρησιμοποιεί το γέλιο και στο ότι το τελευταίο είναι αποτέλεσμα του παιχνιδιού και της ξηγνοιασίας του παιδιού. Τελειώνοντας, το κεφάλαιο αυτό εξετάζει ως πηγή του γέλιου το γαργαλητό και εξηγεί την διαδικασία με την οποία προκαλείται το γέλιο.

Το δεύτερο κεφάλαιο του Θεωρητικού Μέρους προσεγγίζει το χιούμορ και το γέλιο ως εναλλακτικό θεραπευτικό μέσο για την άσκηση Κοινωνικής Εργασίας. Συγκεκριμένα, το κεφάλαιο αρχίζει μελετώντας την φυσιολογία του γέλιου και τις επιδράσεις που αυτό έχει στον οργανισμό μας, μέσα από έρευνες που διεξήχθησαν στο εξωτερικό και συνεχίζει με ορισμένα από τα πλεονεκτήματα που προκύπτουν από την χρήση του γέλιου σε συναισθηματικό, κοινωνικό και σωματικό επίπεδο.

Στην συνέχεια, αναφέρονται οι θεραπευτικές ιδιότητες που έχει το γέλιο τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους επαγγελματίες που απασχολούνται σε ιδιαίτερα στρεσογόνες επαγγελματικές συνθήκες. Ακολουθεί η σύντομη παράθεση διάφορων θεραπευτικών τεχνικών του χιούμορ, οι στόχοι τους και οι τρόποι με τους οποίους χρησιμοποιούνται αυτές από έναν θεραπευτή. Αναφέρεται ακόμη η γελωτοθεραπεία ως ένας τρόπος προσέγγισης του χιούμορ και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτήν. Στην συνέχεια, το επόμενο υποκεφάλαιο παρουσιάζει διάφορους τρόπους τους οποίους θα πρέπει ένας θεραπευτής να χρησιμοποιεί, προκειμένου να εκτιμήσει την δεκτικότητα του ατόμου στο χιούμορ πριν αποφασίσει να το χρησιμοποιήσει ως θεραπευτική τεχνική. Ιδιαίτερα σημαντικά είναι αυτά που ακολουθούν στα επόμενα υποκεφάλαια, τα οποία αναφέρονται στο τι θα πρέπει να προσέχει ο θεραπευτής πριν χρησιμοποιήσει το χιούμορ στην κρίση και τον σχεδιασμό της παρέμβασής του ώστε η χρήση του χιούμορ να είναι εύστοχη και αποτελεσματική. Τελειώνοντας, το δεύτερο κεφάλαιο παρέχει κάποιες πληροφορίες για την σχέση που υπάρχει ανάμεσα στην Κοινωνική Εργασία και το χιούμορ, τον ρόλο και την θέση που έχει το τελευταίο στην πρώτη καθώς επίσης τα πλεονεκτήματα αλλά και μειονεκτήματα που θα μπορούσαν να προκύψουν από την χρήση του. Επίσης γίνεται μια αναφορά σε προηγούμενα ερευνητικά δεδομένα όσον αφορά το χιούμορ και την ψυχολογική ευεξία.

Το Ερευνητικό Μέρος της πτυχιακής μας εργασίας αποτελείται από τέσσερα υποκεφάλαια τα οποία περιλαμβάνουν τον σκοπό, την μεθοδολογία της έρευνας, καθώς και τα αποτελέσματα που προέκυψαν από αυτήν. Τέλος, γίνεται μια συζήτηση των αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων της έρευνας.

## **A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### 1<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ

#### Το χιούμορ, το γέλιο και οι ιδιότητές τους στην ανθρώπινη ψυχολογία

##### **1.1 Ορισμός του χιούμορ**

Ξεκινώντας από τον ορισμό του χιούμορ στη σύγχρονη εποχή, στο Ελληνικό Λεξικό διαβάζουμε: «*χιούμορ σημαίνει πνευματώδης αστεϊσμός, εύθυμη διάθεση που εκδηλώνεται με άκακη ειρωνεία και προκαλεί στους άλλους διασκέδαση ή ευχάριστη διάθεση*»(Γουρνίκη, 2000)

Γενικότερα το χιούμορ αποτελεί ένα μέσο έκφρασης των ανθρώπινων όντων που δεν μπορεί να διασαφηνιστεί με μια μόνο λέξη ή έναν μόνο ορισμό. Για τον λόγο αυτό παρατίθενται διάφοροι ορισμοί οι οποίοι προσπαθούν να αποδώσουν όσο το δυνατόν σαφέστερα αυτό που ονομάζουμε «χιούμορ». Ο Freud έχει αναφέρει ότι το χιούμορ είναι συσσωρευμένη ενέργεια, άποψη που θα αναλυθεί παρακάτω. Για τίποτα δεν υπάρχει ένας μοναδικός και απόλυτος ορισμός, που να εφαρμόζεται σε όλα τα κείμενα, σε όλους τους τύπους.

ο Rollo May, Ουμανιστής ψυχολόγος αναφέρει ότι «*Το χιούμορ είναι η ικανότητα να επιδιώκεις, να εκτιμάς ή να εκφράζεις οτιδήποτε αστείο, διασκεδαστικό, άτοπο, γελοίο κ.λ.π.*». Ένας άλλος ορισμός που δίνει ο ίδιος ψυχολόγος είναι ο εξής: «*το χιούμορ είναι ο υγιής τρόπος αίσθησης μιας 'απόστασης' μεταξύ του ατόμου και των προβλημάτων του, ένας τρόπος να βλέπει τα προβλήματα του με κάποια προοπτική*» ([www.humormatters.com](http://www.humormatters.com)).

Κατά τον Robert Escarpit, το χιουμοριστικό συναίσθημα (sense of humor) είναι ακριβώς «*η φυσική συνείδηση, έμφυτη, φωτεινή, όμως και ζωντανά εύθυμη, του ίδιου μας προσωπικού χαρακτήρα*» (Escarpit, 1963). Ισχυρίζεται ακόμη ότι 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,1963).

Προσπαθώντας να καταλάβουμε το χιούμορ και βλέποντας την ζωή από μια υπεραισιόδοξη πλευρά, κάποιος που το εκτιμά θα μπορούσε να πει ότι χιούμορ σημαίνει ένα αναμενόμενο μέλλον να αντικαθίσταται από ένα μη αναμενόμενο. Μάλιστα όσο πιο απρόσμενο είναι το μέλλον τόσο πιο χιουμοριστικό μπορεί να αποβεί. Κατά πόσο βέβαια κάποιος θα μπορούσε να αποδεχτεί αυτήν την άποψη και να την κάνει πράξη; Είναι μάλλον αδύνατο, αν σκεφτούμε, όχι τα ευτράπελα της ζωής που κατά καιρούς μας τυχαίνουν και γελάμε μαζί τους αλλά τις αντιξοότητες της και όταν μάλιστα αυτές γίνονται κατά συρροή. Σε αυτήν την περίπτωση ένα άτομο θα χρειαστεί στήριξη και βοήθεια. Η βοήθεια αυτή δεν είναι απαραίτητο να ληφθεί με τους συμβατικούς τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων. Αντί αυτών θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί το θεραπευτικό χιούμορ. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Εφαρμοσμένου και Θεραπευτικού Χιούμορ, αυτό το είδος του χιούμορ ορίζεται ως «*οποιαδήποτε παρέμβαση η οποία προωθεί την υγεία και την ενέζια ενθαρρύνοντας την ευδιάθετη ανακάλυψη,*



*την έκφραση ή εκτίμηση των διάφορων αντιξοοτήτων και παραλογισμών της ζωής. Αυτή η παρέμβαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας επαγγελματικός παράγοντας για την υγεία ή ως μια συμπληρωματική θεραπεία για μια ασθένεια είτε αυτή είναι σωματική, ψυχολογική, πνευματική, γνωστική ή κοινωνική, με σκοπό την αντιμετώπιση ή την εξάλειψη αυτής».*

Όπως έχει προαναφερθεί, το χιούμορ δεν είναι κάτι το οποίο μπορεί να αποδοθεί με μια λέξη ή πρόταση. Καθένας το αντιλαμβάνεται διαφορετικά και το εκφράζει διαφορετικά. Υπάρχει κάποια μερίδα ανθρώπων η οποία το θεωρεί ανούσιο και ανόητο, γι' αυτό και απλά δεν το χρησιμοποιεί και δεν το δέχεται. Υπάρχει όμως και κάποια μερίδα ατόμων η οποία θεωρεί ότι αν δεν έχει κάποιος χιούμορ τότε δεν έχει ζήσει την ζωή.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους το χιούμορ δεν έχει έναν σαφή ορισμό ακόμα είναι γιατί συγκεντρώνει περιορισμένο ενδιαφέρον από τους ερευνητές και έτσι δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Όσοι προσπάθησαν να μελετήσουν το χιούμορ διαπίστωσαν ότι δεν μπορεί να μελετηθεί αν το απομονώσουν από την ζωή μας και επομένως ο μόνος τρόπος ανάλυσής του, γίνεται μόνο ως μέρος της ζωής.

Υπάρχουν ιδιαίτεροι λόγοι για τους οποίους η έρευνα αναφορικά με το χιούμορ είναι περιορισμένη και ελλιπής. Πρώτον, κάποιοι μελετητές περιορίστηκαν σε ένα συγκεκριμένο μοντέλο, το οποίο μελέτησαν με τις προοπτικές κάποιας συγκεκριμένης θεωρίας ή αρχής όπως για παράδειγμα μια κοινωνιολογική ή ψυχολογική ανάλυση του χιούμορ τοποθετώντας το στην επιθετικότητα ή τις αντιξοότητες. Δεύτερον, δεν μπόρεσαν να ορίσουν το χιούμορ καθώς, ορίζοντας κάτι, αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αναλυθεί αυτός ο ορισμός. Φυσικό επακόλουθο της αδυναμίας ορισμού του χιούμορ είναι τα πειράματα που γίνονται να μην είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα. Δεν μπορούμε να πούμε τι προκαλεί το χιούμορ, τι κάνει, ή ότι το χιούμορ είναι ευεργετικό αν δεν μπορούμε να πούμε τι είναι αυτό. Τρίτον, ακόμα και αν τελικά οριστεί το χιούμορ το πρόβλημα που εξακολουθεί να υπάρχει είναι ότι ο ορισμός του είναι πιθανότατα υποκειμενικός. Τέλος, αν το χιούμορ τελικά είναι ένα συναίσθημα, θα πρέπει να υπάρχει μια θεωρία έγκυρη και καλά τεκμηριωμένη για αυτό ([www.uni-duesseldorf.de](http://www.uni-duesseldorf.de)).

Με λίγα λόγια, το χιούμορ αποτελεί συνάρτηση της ιδιοσυγκρασίας μας, των εκφραστικών δυνατοτήτων και ικανοτήτων μας, των επιδιώξεων σε κάθε φάση της ζωής μας, αλλά και του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ανατραφήκαμε και ζούμε. Μπορεί επίσης να χαρακτηριστεί ως μια «κατάσταση του νου», αντικατοπτρίζοντας τον τρόπο ζωής, αλλά και τη φιλοσοφική στάση από την οποία απορρέουν οι επιλογές της ζωής μας (Λουπασάκης, 2002).

## **1.2 Ιστορική εξέλιξη του χιούμορ**

Το χιούμορ εξελίχθηκε μέσα από τους αιώνες όπως και οι άνθρωποι. Διαφέρει από λαό σε λαό και από ηλικία σε ηλικία. Γνωρίζουμε ότι το χιούμορ υπάρχει από τα γραπτά αρχεία που έχουν διασωθεί μέσα από τους αιώνες. Μέσα από αναφερόμενες έρευνες στον ελληνικό χώρο διαπιστώθηκε

ότι οι Έλληνες μέσω του κωμικού στοιχείου, καταφέρνουν να ασκήσουν κριτική στον κόσμο γύρω τους και την ζωή γενικότερα. Οι αρχαίοι Έλληνες, φαίνεται να είχαν την ικανότητα να εντοπίζουν τις ατέλειες των ανθρώπων και να τις εκφράζουν με τον τρόπο αυτό (Γιγιέρνης, 2001). Το χιούμορ επομένως, θα μπορούσαμε να πούμε, ότι σχετίζεται άμεσα με τον τρόπο ζωής.

Ετυμολογικά η λέξη «χιούμορ», η οποία στην αγγλική και γαλλική γλώσσα γράφεται «Humour», και στα γερμανικά «Humor», έχει ελληνική προέλευση καθώς η λατινική λέξη «umor» προέρχεται από την ελληνική «χυμός» (Τουλουμάκος, 2003). Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το σώμα αποτελείται από τέσσερα στοιχεία, από τέσσερις διαφορετικούς χυμούς, οι οποίοι διαμόρφωναν τον ψυχοσωματικό τύπο του ανθρώπου και την ιδιοσυγκρασία του. Στην ανομοιομερή μίξη των χυμών του σώματος οφειλόταν η κωμική συμπεριφορά των ανθρώπων. Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που έκανε αναφορά στους χυμούς. Συγκεκριμένα, τους συσχέτισε με τα τέσσερα στοιχεία: την κίτρινη χολή με τη φωτιά (ζεστό), τη μέλαινα χολή με τη γη (ψυχρό), το αίμα με τον αέρα (ξηρό) και το φλέγμα – ή βλέννα- με το νερό (υγρό). Ο Λουπασάκης (2002) στο βιβλίο του αναφέρει ότι το «χολερικό» χιούμορ είναι γκρινιακό, το «μελανό» αποκαλύπτει τη μελαγχολική διάθεση, το «αιματώδες» είναι χαρούμενο και κυκλοθυμικό και τέλος, το «φλεγματικό» χιούμορ υποδηλώνει απάθεια. Στο 2<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ., ο Γαληνός προώθησε τη θεωρία των χυμών κατά ένα βήμα, κρίσιμο για το χιούμορ: θεώρησε ότι η αιτία των ασθενειών βρισκόταν στην ανώμαλη επικράτηση ενός από τους χυμούς στον οργανισμό (Escarpit, 1963). Στη θεωρία αυτή βασίστηκαν οι όροι που πολύ αργότερα ανέφερε ο Ben Jonson για τη διάγνωση και το χαρακτηρισμό τεσσάρων χαρακτήρων-τύπων: του χολερικού, του μελαγχολικού, του αψίθυμου και του φλεγματικού, καθώς και πολλών άλλων ενδιάμεσων συνδυασμών. Συγκεκριμένα, η τυπολογία των τεσσάρων αυτών βασικών χαρακτήρων ήταν η εξής:

*Αιματώδης ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος ευερέθιστος και ενέζαπτος. Επιθυμεί να διασκεδάσει και γενικότερα να περνάει καλά.*

*Χολερική ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος εριστικός και απαισιόδοξος. Είναι σίγουρος για τον εαυτό του, με τάσεις αρχηγικές.*

*Μελαγχολική ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος καταθλιπτικός και απελπισμένος. Κατ' εξοχήν συναισθηματικός τύπος ανθρώπου.*

*Φλεγματική ιδιοσυγκρασία: άνθρωπος στοχαστικός και ψύχραιμος. Ριζωμένος στην παράδοση και στη ρουτίνα.» (Λουπασάκης, 2002).*

Σύμφωνα με την προσέγγιση των τεσσάρων χαρακτήρων που βασίζονται στους τέσσερις διαφορετικούς χυμούς της ανθρώπινης φύσης παρουσιάζονται παρακάτω τέσσερις τύποι ανθρώπων του χιούμορ:

- Αιματώδες: το εξωστρεφές και χοντροκομμένο χιούμορ που επικεντρώνει στην επιφάνεια, και όχι στην ουσία των πραγμάτων/καταστάσεων. Εκφράζεται από εύθυμους και ανοιχτόκαρδους τύπους, που δεν ανησυχούν και πολύ στη ζωή τους. Οι σημαντικότερες κωμικές μορφές που

χρησιμοποιεί ο «αιματώδης» χιούμοριστας, είναι το καλαμπούρι, οι επιτόλαιοι αστειίσμοι, οι βωμολοχίες και γενικότερα όλα εκείνα τα στοιχεία που συνθέτουν τη λαϊκή φάρσα.

- **Μελαγχολικό:** βρίσκεται στον αντίποδα του αιματώδους χιούμορ και είναι εσωστρεφές. Ο «μελαγχολικός» χιούμοριστας παραθέτει απόλυτες απόψεις (ανωτερότητας ή κατωτερότητας), τοποθετώντας τον εαυτό του στο επίκεντρο. Χαρακτηρίζεται λοιπόν από εσωστρέφεια και κατηγορηματική άποψη, στοιχεία τα οποία εκφράζονται μέσα από το σαρκασμό και τον αυτοσαρκασμό.
- **Χολερικό:** ο «χολερικός» (πικρόχολος) χιούμοριστας εμφανίζει έντονη συναισθηματική ταύτιση με τα γεγονότα και θεωρεί ότι τα πάντα τον αφορούν και τον επηρεάζουν. Γι' αυτό ακριβώς, εκφράζει χιούμορ μέσα από μια επιθετικότητα που ταιριάζει απόλυτα με μορφές χιούμορ όπως η σάτιρα και η γελοιογραφία. Αναλαμβάνει τέλος συχνά το ρόλο «κριτή» ή «δικαστή», αφού ασκεί με το χιούμορ του έντονη κριτική προς τους άλλους.
- **Φλεγματικό:** στον αντίποδα του συναισθηματικά φορτισμένου χολερικού χιούμοριστα, βρίσκεται ο «φλεγματικός», δηλαδή ο απαθής και σχετικά αδιάφορος με τις εξελίξεις τύπος, ο οποίος πάντα διατηρεί μια «ψύχραιμη απόσταση». Ο χιούμοριστας που εκφράζει φλεγματώδες χιούμορ, το κάνει με τρόπο κυνικό και λεπτές αποχρώσεις ειρωνείας. Τον διακρίνει ακόμη, απομάκρυνση από τη συναισθηματική ταύτιση.

Συγκρίνοντας το παρελθόν με το παρόν παρατηρούμε κάποιες ομοιότητες, όπως είναι για παράδειγμα η αντίληψη για το χιούμορ ότι *«Αποτελεί έναν τρόπο έκφρασης μιας κοινωνικής συμπεριφοράς η οποία έχει τρία βασικά χαρακτηριστικά: την κοινωνικότητα, την πνευματική ευστροφία και την καλαισθησία. Η συμπεριφορά αυτή ονομαζόταν 'ευτραπεία' και περιγράφεται από τον Αριστοτέλη ως 'αρετή', δηλαδή ως η ικανότητα να είναι κανείς ευχάριστος, με χάρη σε φιλική συναστροφή, με την οποία αποφεύγονταν δύο ακρότητες ο αδιάντροπος αστειίσμος (βωμολοχία) και το να είναι κανείς άξεστος (αγροίκος)»* (Γουλουμάκος, 2003). Η λέξη **αστείος** δείχνει ακριβώς αυτό, την αντίθεση προς τα δύο αυτά άκρα, καθώς σημαίνει τον 'πολιτισμένο' κάτοικο μιας πόλης.

Το αρχαίο ελληνικό χιούμορ είναι γνωστό εκτός από τις κωμωδίες και τα σατυρικά δράματα από παρωδίες, ευθυμογραφήματα, αποφθέγματα, λογοπαίγνια, ανέκδοτα παροιμίες και χιούμοριστικές παραστάσεις στην τέχνη (Γουλουμάκος, 2003). Σε όλα τα παραπάνω παρατηρούνται διαφορές από εποχή σε εποχή.

Περίπου το 800 π.Χ- 300 π.Χ, δηλαδή κατά την Αρχαϊκή και Κλασική εποχή δημιουργούνται οι πόλεις – κράτη από τις οποίες διακρίνονται για τα πολιτιστικά και πολιτικά τους στοιχεία, η Αθήνα, η Σπάρτη και η Θήβα. Το χιούμορ αυτής της εποχής που εκφράζεται από τον Όμηρο και τους μιμητές του είναι πολύ απλοϊκό. Οι κωμικές καταστάσεις προκύπτουν από αντιθέσεις, για παράδειγμα η πανουργία ενός παιδιού είναι η πανουργία ενός ενήλικου. Η σάτιρα πρωτοεμφανίζεται στους μύθους του Αισώπου, στους ιάμβους του Ιπώννακτα και στην κωμωδία του Αριστοφάνη. Ο Θεόφραστος (μαθητής του Αριστοτέλη) επεξεργάζεται χαρακτήρες που

προαναγγέλλουν την Νέα Κωμωδία. Το χιούμορ το λαού εκφράζεται με τραγούδια, αινίγματα και παροιμίες (Γκιγκέρνης, 2001).

Στην Ελληνιστική και Ύστερη Αρχαιότητα (περίπου το 300 π.Χ έως τον 4<sup>ο</sup> αι. μ.Χ) οι Έλληνες αντιμετωπίζουν την ζωή με περισσότερη ελαφρότητα. Η κωμωδία αντλεί τα θέματα της από την καθημερινή ζωή. Όλα τα συγγράμματα είναι σύντομα. Αυτήν την εποχή για να εκφράσουν την ειρωνεία και την σάτιρα χρησιμοποιούν επιγράμματα, ενώ τα ποιήματα της εποχής έχουν ως κύριο θέμα τους τον έρωτα και το ποτό. Η σάτιρα τόσο των θεών όσο και των ανθρώπων κυριαρχεί στον πεζό λόγο, ενώ παράλληλα αυτήν την εποχή εμφανίζεται ένα νέο είδος χιούμορ που έχει την προέλευση του στην Αίγυπτο και αφορά για παράδειγμα, σε γράμματα με παράπονα παιδιών προς τους γονείς τους, γεμάτα λάθη (Γκιγκέρνης 2001).

Τέλος, στην Βυζαντινή εποχή, ο τρόπος σκέψης αλλάζει. Παρατηρείται μια έντονη προσήλωση στην θρησκεία. Την εποχή αυτή αναπτύσσεται η γελοιογραφία και η παρωδία που πηγάζει από την αντίθεση των απολυταρχικών καθεστώτων με την δημοκρατική σκέψη του λαού, η οποία βρίσκει έκφραση μέσω της λογοτεχνίας καθυβρίζοντας τον αυτοκράτορα και τους αξιωματούχους.

Οι Άγγλοι, γύρω στο 1550 με 1650, υιοθέτησαν τη λέξη «humour» στο λεξιλόγιό τους, έτσι όπως τη γνώρισαν από τη «θεωρία των χυμών» (δηλαδή άμεσα συνδεδεμένη με το άνισο και άστατο που παρουσίαζε η ανάμειξή τους). Από τα μέσα του 16<sup>ου</sup> αι. λοιπόν, το «humour» υπονοούσε για τους άλλους μια ιδιοτροπία του χαρακτήρα, μια εκκεντρικότητα και δίχως άλλο, μια παράξενη συμπεριφορά (Escarpit, 1963). Τον όρο «humour», με την ίδια ερμηνεία, υιοθέτησε λίγο αργότερα και η Γαλλία, ενώ την ίδια εποχή ακολούθησε και η Ιταλία με τον όρο «umore», μέχρι τα τέλη του 17<sup>ου</sup> αι. όπου, σε όλες τις χώρες εκτός της Αγγλίας, η λέξη χιούμορ έπεσε σε αχρηστία για τα επόμενα 150 χρόνια. Μετά το 18<sup>ο</sup> αι., αποκτά νέα έννοια: συνδέεται με το γέλιο και σημαίνει το λόγο ή την πράξη που προκαλεί διασκέδαση.

Σε ένα από τα συγγράμματα του, ο Kant αναφέρει ότι *«οι δυσκολίες της ζωής αντιμετωπίζονται με τρεις τρόπους: την ελπίδα, το όνειρο και το χιούμορ»* (Γουλουμάκος, 2003). Αυτοί οι τρεις τρόποι ποικίλουν ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία, την παιδεία του καθενός αλλά και με τις εκάστοτε περιστάσεις. Το χιούμορ διαφέρει από την ελπίδα και το όνειρο ως προς την υπέρβαση της πραγματικότητας, η οποία δεν έχει και πολύ μεγάλη σημασία και ως προς τις προϋποθέσεις του. Για την ψυχική εκτόνωση προϋπόθεση είναι να υπάρχει αυτοπεποίθηση, για την έκφραση προϋπόθεση είναι η πνευματική ευαισθησία και φαντασία, η πείρα ζωής ακόμα και η μόρφωση. Όλα αυτά δεν είναι απαραίτητα αν σκεφτούμε ότι το χιούμορ δεν είναι παρά μια έκφραση πνευματικής ελευθερίας. Επομένως η ελπίδα και το όραμα συνιστούν την ψυχολογική βάση των διαφόρων ιδεολογιών που στην πράξη, διαφέρουν ουσιαστικά από την θεωρία, φτάνοντας έτσι στο σημείο να καταργήσουν την πνευματική ελευθερία. Για παράδειγμα, βλέπουμε ηγέτες και οπαδούς οι οποίοι διακρίνονται για τον δυναμισμό και την αποφασιστικότητά τους, στερούνται όμως χιούμορ (Γουλουμάκος, 2003).

### 1.3 Μορφές έκφρασης του χιούμορ και χιουμοριστικές τεχνικές

Το χιούμορ από νωρίς διακρίθηκε σε δύο είδη: στο λεκτικό και στο χιούμορ καταστάσεων. Κοινός πυρήνας τόσο του λεκτικού, όσο και του χιούμορ καταστάσεων είναι η ανατροπή της «κανονικότητας» ή αλλιώς, η σύνδεση αταίριαστων εννοιών, σκέψεων, αντικειμένων ή λέξεων που προκαλεί την έκπληξη και τον αιφνιδιασμό του αναγνώστη/ακροατή. Το κωμικό προβάλλει από το απροσδόκητο και από το ξάφνιασμα που προκαλεί η αντίθεση με τους κανόνες της εμπειρίας και της λογικής. Η παραπάνω διάκριση δεν είναι πάντα εμφανής, καθώς τα δύο αυτά είδη αλληλοσυμπληρώνονται και συχνά χρησιμοποιούνται παράλληλα. Χωρίς λοιπόν να έχουν ξεκάθαρα όρια μεταξύ τους, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το λεκτικό χιούμορ πηγάζει από την ανατροπή των κανόνων που ενυπάρχουν στο γλωσσικό σύστημα, μέσα από την παιγνιώδη χρήση της γλώσσας, ενώ το χιούμορ καταστάσεων συνδέεται με την παραβίαση των κοινωνικών συμβάσεων και των εμπειρικών ή λογικών προσδοκιών του δέκτη (Γουρνίκη, 2000).

Στο σημείο αυτό αξίζει ν' αναφέρουμε λίγα λόγια, για τον άνθρωπο που εκφράζει χιούμορ στις σχέσεις του με τους γύρω. Άνθρωπος του χιούμορ λοιπόν (man of humour), κατά τον Robert Escarpit (1963), είναι «αυτός που είναι ικανός να παραστήσει με επιτυχία, είτε αυτός ο ίδιος είτε δια μέσου άλλου, ένα πρόσωπο αδύναμο και γελοίο στην πραγματική ζωή, κάνοντας αυτό τόσο φυσικά που να μπορούμε, όπως λένε, να βάλουμε το δάχτυλό μας επάνω στις πιο εξωφρενικές ιδιοτροπίες και αδυναμίες αυτού του προσώπου». Μια ακόμη έννοια που παραθέτει, είναι αυτή του χιουμοριστή. Για τον Escarpit (1963), «Ο χιουμοριστής (humorist) είναι πρόσωπο της πραγματικής ζωής, προσηλωμένο επίμονα σε παραξενιές που προσδιάζουν στη δική του πρωτοτυπία και που τις βλέπουμε στο χαρακτήρα και στη διαγωγή του». Χιουμορίστας είναι ο προικισμένος με ξεχωριστό ταλέντο άνθρωπος που «δημιουργεί», που «πλάθει» αστεία, προκαλώντας μ' έντεχνο τρόπο το γέλιο. Συνδέοντας τις δύο αυτές έννοιες, θα μπορούσαμε με λίγα λόγια να πούμε, ότι ο άνθρωπος του χιούμορ είναι ικανός να παραστήσει και να φανερώσει επιτυχημένα τις ιδιοτροπίες και τις αδυναμίες ενός χιουμοριστή ή άλλων προσώπων.

Κάνοντας μια πιο συγκεκριμένη ανάλυση στις μορφές και τις τεχνικές του, θα λέγαμε ότι το χιούμορ εκφράζεται με πολλούς τρόπους και παίρνει διάφορες μορφές. Αυτή του η ποικιλομορφία, το διαχωρίζει σε καλοπροαίρετο και κακοπροαίρετο. Όλα αυτά είναι σχετικά. Κάποιες από τις μορφές του, είναι η σάτιρα, η παρωδία, το μαύρο χιούμορ, η ειρωνεία και άλλα είδη που αναλυτικότερα αναφέρονται στις σελίδες που ακολουθούν.

#### Μορφές του χιούμορ

**Σάτιρα:** Η σάτιρα αποτελεί μια διέξοδο αναγκαία για να μπορεί ο άνθρωπος να συνεχίζει ν' αντιμετωπίζει προβλήματα εξαιρετικής σημασίας. Η άμεση ή έμμεση επιτυχία της σάτιρας καθορίζεται από τα όρια της σχέσης του ατόμου που τη χρησιμοποιεί και του ακροατηρίου του. Ο πρώτος μπορεί να επιδιώκει να εξοργίσει το ακροατήριο, να γελοιοποιήσει τη σοβαρότητά του, να

ξεσκεπάσει τη σοβαροφάνεια κ.α. Μπορεί απλά να επιδιώκει να δώσει μια εύθυμη νότα, χωρίς να θίγει τη σοβαρότητα του ακροατηρίου.

Ο σατιρικός ενδιαφέρεται, όχι για ένα πράγμα αυτό καθαυτό, αλλά για την αντίληψη που έχει ο άνθρωπος σχετικά με αυτό. Φέρνει τον άνθρωπο στη λογική διάσταση του προβλήματος υπερτονίζοντάς το, κάνοντας τον να γελά πότε πλατιά και πότε μελαγχολικά. Ο σατιρικός έχει πάντα ένα θύμα, και πάντα επικρίνει. Θα πρέπει όμως να κερδίσει τον ακροατή του με την επιδεξιότητα της τέχνης του, γιατί δεν μπορεί να βασίζεται μόνο στην πειρακτική του διάθεση. Μπορεί επίσης να είναι υπέρμετρα απογοητευμένος, ευαίσθητος, αποξενωμένος, προκατειλημμένος, για να έχει όμως επιτυχία θα πρέπει να εμφανίζεται αμερόληπτος, ισορροπημένος, συνετός και ακόμα πιο καλοκάγαθος απ' ό,τι φαίνεται (Pollard, 1972). Σκοπός του σατιρικού είναι να παρακινήσει τους ακροατές του να επικρίνουν και να καταδικάσουν και θα επιδιώξει να το κάνει παρακινώντας τους σε διάφορα συναισθήματα, από γέλιο και γελοιοποίηση, μέχρι περιφρόνηση, θυμό και μίσος (Pollard, 1972).

Η σάτιρα είναι ποικιλόμορφη και, λιγότερο ή περισσότερο, εμφανίζεται σε όλες σχεδόν τις λογοτεχνικές μορφές, η ποικιλία αυτή, πέρα από το είδος της, χαρακτηρίζει και τα θέματά της. Συνδέεται άμεσα με λέξεις- κλειδιά όπως «πνεύμα», «γελοιοποίηση», «ειρωνεία», «σαρκασμός», «σαρδόνιο γέλιο» κ.α., λέξεις που έντονα χαρακτηρίζονται από αρνητική σημασία. Όλα τα παραπάνω προκαλούν πόνο, όμως η ίδια η σάτιρα επιδιώκει τον πόνο για τα θύματά της. Όμως, όπως και στον ταυρομάχο έτσι και στο σατιρικό, η αξιόσημη του δεν βρίσκεται στην ικανότητά του να κάνει τη δουλειά του, αλλά μάλλον στην τέχνη που δείχνει καθώς την κάνει (Pollard). Πριν τον 20<sup>ο</sup> αιώνα η σάτιρα, οριζόταν σε μεγάλο βαθμό από την κοινωνική της λειτουργία και τα κίνητρα αυτού που την χρησιμοποιούσε.

Με λίγα λόγια, όπως περιγράφει ο Arthur Pollard (1972), *«η ουσία της πετυχημένης σάτιρας, είναι να κάνεις τα θύματά σου έξω φρενών, ενώ το ακροατήριό σου θα πεθαίνει στα γέλια»*.

Η κοινωνική αναστάτωση που επέφερε η Γαλλική Επανάσταση, οι εκατοντάδες εκτελέσεις πολιτών, η μακροχρόνιοι πόλεμοι και άλλα γεγονότα εκείνης της περιόδου, σκόρπισαν μεγάλες συμφορές στην Ευρώπη και κούρασαν τον κόσμο. Όπως όλες οι μορφές της ψυχαγωγίας, έτσι και η σάτιρα δέχτηκε σημαντικές επιδράσεις. Συγκεκριμένα, έγινε πιο επιφανειακή και στράφηκε περισσότερο προς το μεμονωμένο άτομο, απομακρύνοντας έτσι τον πολίτη από τη μίζερη πραγματικότητα που βίωνε, προσφέροντάς του το γέλιο μέσα από κάποιες μορφές ψυχαγωγίας (Βαλούκος, 2001). Μια τέτοια μορφή ψυχαγωγίας ήταν και το **βαριετέ**. Γεννήθηκε στη Γαλλία και αρχικά περιελάμβανε μικρά σκετς με τραγούδια. Όταν απλώθηκε σε αστικές περιοχές, προστέθηκαν θεατρικά έργα συναισθηματικής πλοκής με τραγούδι, μουσική και στίχο (μελοδράματα). Αργότερα, με τον όρο βαριετέ χαρακτηρίστηκε ένα σύνολο ψυχαγωγικών προγραμμάτων το οποίο θα μπορούσαμε ν' αντιστοιχίσουμε με τη σημερινή θεατρική επιθεώρηση. Η εξέλιξή του στον 20<sup>ο</sup> αιώνα συνδυάζεται με το night club, μέσα στο οποίο απασχολούνται κωμικοί σ' ένα είδος «stand up» κωμωδίας που διασκεδάζει τους πελάτες (Βαλούκος, 2001).

Μια δεύτερη μορφή ψυχαγωγίας αποτέλεσε το **τσίρικο**, το οποίο εμφανίστηκε αρχικά στην Ευρώπη και ήρθε κυρίως το δεύτερο μισό του 19<sup>ου</sup> αιώνα. Η λέξη στα λατινικά σημαίνει «κύκλος» και η ονομασία του προέρχεται από την κυκλική μορφή που έχουν τα αμφιθέατρα των τσίρικων. Το τσίρικο αποτελεί μετεξέλιξη και προσαρμογή των θεαμάτων του Ρωμαϊκού Κολοσσαίου με προσθήκη μουσικής, ενώ λίγο αργότερα εισάγει το σημαντικότερο νέο ψυχαγωγικό του στοιχείο, τα θεάματα του «αέρα» (Βαλούκος, 2001).

**Παρωδία:** Αποτελεί μια από τις βασικές αποχρώσεις του χιούμορ. Με βάση τον ορισμό του Ελληνικού Λεξικού, «παρωδώ» σημαίνει απομιμούμαι το ύφος ή το θέμα συγκεκριμένου λογοτεχνικού έργου με τρόπο που να προκαλεί κωμικό αποτέλεσμα (Γουρνίκη, 2000). Η διακωμώδηση της τέχνης μέσα από την τέχνη, αποτελεί ένα σχόλιο του συγγραφέα παρωδίας στο αρχικό κείμενο, ο οποίος ασκεί με τον τρόπο αυτό γλωσσική, δομική και υφολογική επεξεργασία στο έργο. Η παρωδία λειτουργεί με την αντιπαράθεση, την παράλειψη, την προσθήκη, τη συμπύκνωση και με την ασυνέχεια της σημασιολογικής και μεταφορικής λογικής του αρχικού κειμένου, για να το ενεργοποιήσει ξανά. Με απλά λόγια, παρωδία είναι η κοροϊδευτική μίμηση ενός πρωτότυπου έργου, η οποία επιτυγχάνεται με την κατάλληλη χρησιμοποίηση των αφηγηματικών του κλισέ. Είναι μια μίμηση η οποία φτάνει στην υπερβολή, προκειμένου να τονίσει τις αδυναμίες ή να σατιρίσει τις ιδέες του πρωτότυπου (Βαλούκος, 2001).

**Ειρωνεία:** Είναι η μορφή του χιούμορ στην οποία συναντάμε αντίφαση ή αντίθεση ανάμεσα σ' ένα φαινόμενο και την πραγματικότητα. Ετυμολογικά η λέξη παράγεται από το ρήμα «είρω», το οποίο έχει πολλές ερμηνείες, όπως «συναρμολογώ», «άνω συνδυασμούς», «προσποιούμαι», «υποκρίνομαι». Περίτεχνο, κοροϊδευτικό ύφος που «ισχυρίζεται» ή «παριστάνει» πως δέχεται αξίες, προϋποθέσεις και μεθόδους λογικής, τις οποίες στην ουσία αντιμάχεται.

Στην τραγική ειρωνεία, οι ήρωες αγνοούν την πραγματικότητα, κι αν κάποτε την ανακαλύπτουν, η επίγνωση της αλήθειας ενισχύει την τραγικότητα της ύπαρξής τους. Στην κωμική ειρωνεία, αντίθετα με την τραγική, ο αναγνώστης ή ο θεατής που γνωρίζει περισσότερα από κάποιον ή κάποιους χαρακτήρες, απολαμβάνει τις κωμικές παρεξηγήσεις ή παρανοήσεις των ηρώων, οι οποίοι αγνοούν κάποιο σημαντικό στοιχείο που θα διαμόρφωνε ίσως διαφορετικά τις επιλογές τους (Γουρνίκη, 2000). Μια διαφορετική ποιότητα της ειρωνείας είναι ο σαρκασμός, δηλαδή η προσέγγιση ενός θέματος με επιθετική κριτική που ενέχει μέσα της στοιχεία περιφρόνησης, με φανερή πρόθεση να πληγώσει. Η πιο συνηθισμένη μορφή του σαρκασμού είναι η τάση να μιλά κανείς για σοβαρά θέματα με αστείο τρόπο, ή για αστεία θέματα με τρόπο σοβαρό.

**Φάρσα:** Το είδος αυτό του χιούμορ μιμείται το ύφος της παρωδίας, αλλά το κωμικό αποτέλεσμα προκύπτει από την αποκάλυψη της απάτης. Δομείται κυρίως πάνω στο χιούμορ καταστάσεων, όπου η φυσική δραστηριότητα και η πλοκή συνήθως υπερτερεί του λόγου. Χρησιμοποιεί αστεϊσμούς, μιμήσεις και μεταμφιέσεις, πολλές φορές μάλιστα με τρόπο

χοντροκομμένο. Η φάρσα έχει ως στόχο της την ψυχαγωγία και την προσφορά ενός καλόγουστου θεάματος. Όσο πιο πολύπλοκη και απίθανη είναι η ιστορία, τόσο καλύτερη γίνεται η φάρσα. Χαρακτηριστικά της αποτελούν οι έντονες και απίθανες συμπτώσεις και συγκυρίες που ωθούν μια κατάσταση στο αντίθετο απ' αυτό που επιδιώκεται (Βαλούκος, 2001). Μια φάρσα δεν είναι απλά και μόνο ένα κρέμα από ηλίθια καλαμπούρια. Έχει στ' αλήθεια κάτι το αυτοματικό, και ο μηχανιστικός χειρισμός της πλοκής και των χαρακτήρων τη διαχωρίζει σαφέστατα από άλλες πιο ευέλικτες μορφές (Γουρνίκη, 2000). Όπως και η κωμωδία, η φάρσα είναι επιθετική και διασκεδαστική. Βαθιά μέσα της υπάρχει η αιώνια κωμική σύγκρουση ανάμεσα στις δυνάμεις της συμβατικής εξουσίας και τις δυνάμεις της εξέγερσης.

**Γκροτέσκο:** Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στα χρόνια της Πρωτοχριστιανικής περιόδου της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, όπου συναντάται κυρίως στο χώρο της οικιακής διακόσμησης και των εικαστικών τεχνών. Είναι όρος ιταλικός που προέρχεται από τη λέξη “grotte” , που σημαίνει σπήλαιο και, με την εμφάνισή του, υποδήλωσε ένα νέο ύφος. Η ουσία του γκροτέσκο έγκειται στη μείωση της πραγματικής σημασίας μιας λέξης ή μιας κατάστασης, δια μέσου της υπερβολής (Βαλούκος, 2001). Αποτελεί ένα παιχνίδι παραμόρφωσης του κόσμου, στο οποίο συγκρούονται ασυμβίβαστα στοιχεία σε μια προσπάθεια εξορισμού των δαιμονικών στοιχείων, προσπάθεια που προκαλεί ταυτόχρονα γέλιο και φρίκη. Σύμφωνα με την αντίληψη αυτή, το πιο ευδιάκριτο στοιχείο του γκροτέσκο είναι αυτό της δυσαρμονίας, μιας συγχώνευσης ανόμοιων στοιχείων (Γουρνίκη, 2000). Στη γελοιογραφική απεικόνιση γεγονότων και προσώπων, όπου η αχαλίνωτη διόγκωση του άσχημου αποκαλύπτει την πραγματική όψη του ανθρώπινου χαρακτήρα, το γκροτέσκο είναι ένας φακός που μεγεθύνει τόσο πολύ την εικόνα ώστε να εξαφανίζεται κάθε είδους ομορφιά. Όλη αυτή η διαδικασία, συχνά προκαλεί το γέλιο και χρησιμοποιείται γι' αυτό το σκοπό (Βαλούκος, 2001). Με λίγα λόγια, το γκροτέσκο είναι η ταυτόχρονη παρουσία του κωμικού με το τερατόμορφο και αποτελεί ένα παιχνίδι με το παράλογο αφού, ο καλλιτέχνης, προκαλώντας άλλοτε το γέλιο και άλλοτε τη φρίκη, Παίζει με το βαθύτερο παραλογισμό της ζωής.

**Μαύρο χιούμορ:** Αποτελεί μια άλλη μορφή του χιούμορ, η οποία έχει επηρεαστεί από το γκροτέσκο. Το μαύρο χιούμορ προσεγγίζει μακάβρια θέματα με εύθυμη διάθεση, ζορίζοντας κατά κάποιο τρόπο τη φρίκη που προκαλούν, αναδεικνύοντας την κωμική τους σκοπιά. Έχει σκοπό να διασκεδάσει τον πόνο ενός ατόμου, αλλά και να δείξει στους άλλους έναν άλλο τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς. Το μαύρο χιούμορ είναι σκληρό, όμως αυτή η σκληρότητα ενεργεί ως μαλακτικό στον τρόπο που λειτουργεί η σκέψη μας (Λουπασάκης, 2002).

**Το παράλογο- το σουρεαλιστικό:** Οι δύο αυτοί όροι έχουν φιλοσοφική, καλλιτεχνική, ακόμα και βιωματική σημασία. Το παράλογο επηρεάζεται επίσης από το γκροτέσκο και ενθαρρύνει την παρωδία των ηθικών αξιών και τη γλωσσική ασυναρτησία (Βαλούκος, 2001). Κάποιοι το ορίζουν



σαν συνδυασμό λέξεων, σκέψεων ή καταστάσεων που δεν αντιστοιχούν σε κάποιο αναγνωρίσιμο νοητικό κώδικα (Γουρνίκη, 2000). Το σουρεαλιστικό συναντάται κυρίως σε κινηματογραφικά έργα και αποτελεί ένα εκφραστικό ύφος στο οποίο η πραγματικότητα αναμειγνύεται με το παραλήρημα του νου, όπως λόγω χάρη η εμφάνιση ενός λιονταριού μέσα σ' ένα ασανσέρ (Βαλούκος, 2001).

**Αλληγορία:** Η μορφή αυτή χρησιμοποιεί τη μεταφορά ως κυρίαρχο στοιχείο μιας αφήγησης, συνδέοντας υπαινικτικά μια έννοια, μια ιδέα ή ένα γεγονός μ' ένα σύμβολο. Η αλληγορία έχει αγαπηθεί σε μεγάλο βαθμό, ιδιαίτερα σε παλαιότερες πόλεις και εποχές στις οποίες υπήρχαν καταπιεστικά καθεστώτα (Βαλούκος, 2001).

**Κωμωδία:** Κλείνοντας αυτή την εκτενή ανάλυση, θα μπορούσαμε να βάλουμε ως μορφή έκφρασης του χιούμορ την κωμωδία, η οποία όμως διαφοροποιείται από τα παραπάνω είδη, σ' ένα στοιχείο ιδιαίτερα σημαντικό: η κωμωδία δεν αποτελεί μια μορφή χιούμορ με δικά της, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, αλλά ένα συνδυασμό πολλών από τα παραπάνω είδη. Αποτελεί μια έννοια γενική, με την οποία θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε κάθε τύπο έκφρασης του χιούμορ από ένα άτομο. Για το λόγο αυτό, όλες οι παραπάνω κατηγορίες, θα μπορούσαν να εκφραστούν ως «είδη κωμωδίας». Τη συσχέτιση χωρίς σαφή όρια στον προσδιορισμό των όρων «χιούμορ» και «κωμωδία» άλλωστε, τη συναντήσαμε σε αρκετές βιβλιογραφικές πηγές. Ο Στάθης Βαλούκος (2001), στο βιβλίο του πολύ εύστοχα εκφράζει ότι « η κωμωδία αποτελεί το “φυσικό χώρο” του χιούμορ». Σε γενικές γραμμές, η τέχνη και η τεχνική της κωμωδίας αναπτύσσονται σε τρεις βασικούς τομείς της ανθρώπινης έκφρασης: το γραπτό λόγο, το θέατρο και τον κινηματογράφο.

Η ετυμολογία της λέξης κωμωδία προέρχεται από το «κωμωδία» ή «κώμο» που σημαίνει ξεφάντωμα, διασκέδαση ή από την «κώμη» που σημαίνει χωριό και την λέξη «αιοιδός» τον γνωστό τραγουδιστή. Ο κωμωδός ήταν ο ψάλτης των πανηγυριών. Στο λεξικό της Οξφόρδης η κωμωδία επεξηγείται ως ένα θεατρικό έργο με ελαφρό και διασκεδαστικό χαρακτήρα και ευτυχή κατάληξη της πλοκής (Merchant, 1980).

Αναλύοντας λοιπόν τον όρο «κωμωδία», βλέπουμε ότι, όπως ήδη αναφέρθηκε, πολλές από τις παραπάνω μορφές του χιούμορ, χρησιμοποιούνται εδώ συνδυαστικά. Παράλληλα, σε κάποιες τεχνικές συναντάμε κοινά στοιχεία και αποτελέσματα. Για παράδειγμα, το λεγόμενο «γέλιο ανωτερότητας» είναι ένα στοιχείο που προκύπτει από τη σωστή και λάθος χρήση των αντικειμένων στην κωμωδία και στηρίζεται σε αυτήν ακριβώς την αντίθεση μεταξύ λάθους και σωστού. Η σύγκριση και ο συσχετισμός μεταξύ δύο χαρακτηριστικών, καταστάσεων ή ιδεών που δεν ανήκουν στην ίδια κατηγορία αποτελεί άλλη μια διαδικασία η οποία ονομάζεται «αποξένωση» και συχνά χρησιμοποιείται ως κωμικό μέσο. Ένα ακόμη τέτοιο στοιχείο της κωμωδίας είναι η «υπερβολή». Γεγονότα, ιδέες και χαρακτήρες διογκώνονται τόσο ώστε να τονίσουν κάποιο χαρακτηριστικό, συνήθως αρνητικό, που προκαλεί το γέλιο στο κοινό (Γουρνίκη, 2000).

Η κωμωδία έχει ως αφετηρία τη δυσαρμονία του ήρωα με το – οικογενειακό, επαγγελματικό, κοινωνικό κ.α.- περιβάλλον. Πηγή της είναι ο βασικός χαρακτήρας του ήρωα, ο οποίος αποτελεί το βασικό φορέα δράσης, αφού το γέλιο ξεπηδά από τις σωματικές και ψυχολογικές του αντιδράσεις στα γεγονότα (Βαλούκος, 2001). Τα μέρη μιας κωμωδίας είναι ίδια με αυτά της τραγωδίας ακόμα και το τέλος είναι περίπου το ίδιο. Και οι δύο τέρπουν και διδάσκουν. Στόχος της κωμωδίας δεν είναι πάντα η πρόκληση γέλιου. Σκοπός της είναι η ευχαρίστηση και διασκέδαση του κόσμου. Η πρόκληση γέλιου είναι ένα ελάττωμα της κωμωδίας καθώς εξευτελίζει τμήματα της ανθρώπινης φύσης, ενώ δεν θα έπρεπε. Η κωμωδία συνδέεται με την ευθυμία, την ελαφρότητα την εξυπνάδα (Merchant, 1980).

Η τέχνη και η ικανότητα ν' αποσπά κανείς το γέλιο των θεατών/ακροατών, δεν είναι κάτι που διδάσκεται, αλλά κάτι που βρίσκεται έμφυτο στην ψυχή ενός ανθρώπου. Κάτι τέτοιο αποδεικνύεται περίττορα όταν σκεφτούμε ότι κανένας απ' όσους έχουν ασχοληθεί με το θέμα αυτό, δεν έχει βρει τον τρόπο να εξασφαλίσει στα σίγουρα το γέλιο του κοινού. Μπορούμε ακόμη να παρατηρήσουμε πως, όλοι οι μεγάλοι και αναγνωρισμένοι επαγγελματίες κωμικοί, έχτισαν ενστικτωδώς την καλλιτεχνική τους προσωπικότητα και δεν αποτέλεσαν δημιουργήματα ενός σκηνοθέτη ή ενός συγγραφέα, του οποίου να ακολουθήσαν τις λεπτομερείς οδηγίες. Ο κωμικός λοιπόν, αναπτύσσει μόνος του τα εκφραστικά του μέσα και, κατά κάποιον τρόπο σκηνοθετεί μόνος του τον εαυτό του. Ο (επαγγελματίας) κωμικός δεν είναι πάντα μόνος του. Αρκετές φορές «δένει» μ' έναν άλλο κωμικό, έναν διαμετρικά αντίθετο χαρακτήρα με τέτοιο τρόπο, ώστε ν' αποτελούν ένα αδιάσπαστο «κωμικό ζευγάρι» συμπληρώνοντας ο ένας τον άλλο. Κάθε επαγγελματίας κωμικός έχει τρία διαφορετικά επίπεδα ερμηνευτικής ικανότητας, τα οποία αντιστοιχούν σε τρεις διαφορετικές μορφές κωμικής έκφρασης. Πρώτον, το εξωτερικό του παρουσιαστικό, τα εξωτερικά του δηλαδή χαρακτηριστικά. Δεύτερον, την εκφραστικότητα του σώματος και του προσώπου του και τρίτον, τη σχέση που αναπτύσσει με το χώρο μέσα στον οποίο κινείται και με τ' αντικείμενα που έρχεται σε επαφή. Τα τρία αυτά στοιχεία αποτελούν την προσωπική «γλώσσα του σώματος» κάθε κωμικού, η οποία είναι πάντα μοναδική και ξεχωριστή (Βαλούκος, 2001).

Η σωματική καχεξία και η «διαφορετική» εμφάνιση, συνοδευόμενη από οποιαδήποτε ανομοιομορφία ή έλλειψη ομορφιάς και καλαισθησίας, φαίνεται να αποτελεί συστατικό στοιχείο της κωμικής προσωπικότητας, και μάλιστα σε τέτοιο βαθμό ώστε ν' αναρωτιόμαστε εάν μπορεί να υπάρξει «όμορφος κωμικός» (Βαλούκος, 2001). Αλλά και όσοι κωμικοί δεν έχουν άσχημα ή καχεκτικά εξωτερικά χαρακτηριστικά, φροντίζουν να δημιουργούν αυτή την αίσθηση, άλλοτε με την ιδιότυπη συμπεριφορά τους, άλλοτε με τις περίεργες γκριμάτσες τους και, κατά ένα μεγάλο βαθμό, από το εξαιρετικά κακόγουστο ή ιδιαίτερο ντύσιμό τους.

Είναι αποδεδειγμένο ότι, στις κινηματογραφικές κωμωδίες κυρίως όπου υπάρχει οπτική επαφή με το κοινό, το ντύσιμο του κωμικού, συχνά αποτελεί από μόνο του κωμικό στοιχείο. Παρόλα αυτά, το στοιχείο που κυρίαρχα τον χαρακτηρίζει, είναι η εκφραστικότητα, ο τρόπος δηλαδή και η ικανότητά του να εκφράζει και να μεταδίδει συναισθήματα μέσα από τις κινήσεις του, τις συσπάσεις

του προσώπου του και την εκφορά του λόγου. Το τελευταίο στοιχείο που ολοκληρώνει τα απαραίτητα χαρακτηριστικά του καλού κωμικού, είναι η ικανότητα αυτοσχεδιασμού που διαθέτει, από την οποία τις περισσότερες φορές ξεπηδούν τα σημαντικότερα κωμικά περιστατικά (γιάφες, φάρσες κ.τ.λ.).

Κλείνοντας την ανάλυση των διάφορων μορφών έκφρασης του χιούμορ, θα λέγαμε ότι υπάρχουν διαβαθμίσεις, από τη διάθεση για «χοντρή πλάκα» μέχρι την «αίσθηση του χιούμορ». Όπως έχει προαναφερθεί, είναι θέμα ιδιοσυγκρασίας. Είναι όμως σημαντικό, το χιούμορ που χρησιμοποιεί κάθε άτομο να μην πληγώνει τους άλλους. Η φάρσα δημιουργεί πληγές. Το ίδιο και η «πλάκα», κάποιες φορές και τ' ανέκδοτα. Με όσο πιο λεπτό τρόπο γίνεται το χιούμορ, τόσο λιγότερο πληγώνονται οι γύρω και τόσο πιο καλά νιώθει το άτομο που το χρησιμοποιεί, ως προς τον εαυτό και τις ψυχο- νοητικές δυνατότητές του.

Τα φαιδρά σχέδια που χρησιμοποιεί το μυαλό μας για να αποτρέψει μια δυσάρεστη κατάσταση, περιλαμβάνουν στοιχεία από τη σάτιρα, την ειρωνεία, το πνεύμα και το κωμικοτραγικό, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία μας. Συγκεκριμένα, ο Λουπασάκης (2002) αναφέρει ότι, στις περισσότερες περιπτώσεις, η «χολερική» ιδιοσυγκρασία τείνει προς την ειρωνεία, η «αιματώδης» χρησιμοποιεί στοιχεία σάτιρας, η «μελαγχολική» έχει στοιχεία κωμικοτραγικού και η «φλεγματοώδης» ιδιοσυγκρασία αξιοποιεί το πνεύμα. Όλα αυτά όμως είναι στοιχεία που θ' αναφερθούν αναλυτικότερα παρακάτω.

### Τεχνικές του χιούμορ

Ο Evan Esar στην μελέτη του «The humor of humor» (1954), παρουσιάζει κάποιες κλασσιές τεχνικές του χιούμορ όπως η κυκλική, η αλυσιδωτή, η εκκρεμής διατύπωση, η άμβλυση μιας κατάστασης, η ανατροπή, το αθροιστικό χιούμορ κλπ. Οι τεχνικές αυτές αποτελούν γλωσσικά τεχνάσματα, όπως ο μπερδεμένος λόγος, τα σαρδάμ, ο γλωσσοδέτης, η παραδρομή της γλώσσας, ο λόγος που τρεκλίζει, η νηπιακή ομιλία, ο ανόητος λόγος, η ακυριολεξία, η μετάθεση (λέξεων, συλλαβών, ή γραμμάτων), η επανάληψη, η γιάφα, η καρικατούρα, η κωμική διόρθωση, το άκρον άωτον, η «πληρωμένη» απάντηση καθώς και άλλα (Κωστίου, 2000).

Οι παραπάνω τεχνικές αφορούν στον τρόπο έκφρασης του χιούμορ. Παρόλα αυτά, το ίδιο το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τεχνική για να ανταπεξέλθουμε σε διάφορες καταστάσεις, αρκετές από τις οποίες μπορεί να είναι, η αποδοχή της πραγματικότητας του εαυτού, από μία κοινωνική ομάδα, ή η αποδοχή των άλλων. Από την άλλη, το χιούμορ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως μια τεχνική αποφυγής ή/και προσαρμογής σε δύσκολες καταστάσεις, για να κρύψουμε συναισθήματα, να αποφύγουμε τα ψέματα όπως για παράδειγμα, ορισμένοι καρκινοπαθείς, που δυσκολεύονται να αποδεχθούν το γεγονός ότι πάσχουν από μια ασθένεια που μπορεί να επιφέρει τον θάνατο και για τον λόγο χρησιμοποιούν το χιούμορ, ως ένα μέσο αποδοχής της κατάστασης. Μια άλλη τεχνική αποτελεί η επίλυση μιας σύγκρουσης. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η παρεμβολή ενός αστείου κατά την διάρκεια ενός διαζυγισμού για να «ελαφρύνει το κλίμα».

Παρόμοιες τεχνικές είναι: η δημιουργία φιλικών και ερωτικών σχέσεων, η οποία αποτελεί έναν σημαντικό συντελεστή για την επιλογή συντρόφου, ένα συστατικό ευτυχίας και μέρος της χαράς της ζωής. Ταυτόχρονα, το χιούμορ αποτελεί μια τεχνική κριτικής και σάτιρας για παράλογους στόχους, στην οποία ασκείται εποικοδομητική κριτική σε απόψεις και στάσεις σε θέματα ιδεολογικά, κοινωνικά, πολιτισμικά, θρησκευτικά κ.α (www.uni-duesseldorf.de).

Ως τεχνικές του χιούμορ χρησιμοποιούνται η σάτιρα,, η αλληγορία, η ειρωνεία, η αποστασιοποίηση από την κοινωνία και τα πιστεύω. Μια ακόμη τεχνική είναι η αποστασιοποίηση του εαυτού από την πραγματικότητα, από επώδυνες καταστάσεις, όπως αυτή του θανάτου. Κυρίως αυτή η τεχνική είναι αισθητική, δηλαδή το άτομο θεωρεί ότι εφόσον μπορεί να γελάει με αυτό που του συμβαίνει, αυτό δεν είναι τόσο τραγικό. Ακόμη, το χιούμορ θα μπορούσε να αποτελέσει μια τεχνική επαναδιατύπωσης μιας άποψης, από αρνητική σε θετική, μια συμπεριφοράς από απροσάρμοστη σε μια προσαρμοστική, προκειμένου το παράλογο να γίνει λογικό.

Πολλές φορές το χιούμορ χρησιμοποιείται και ως τεχνική για να ειπωθούν πράγματα που είναι δύσκολο να ειπωθούν με άλλον τρόπο, για να δείξουμε στον αντίπαλο μας ότι κάνει λάθος ή για να λυθούν προβλήματα. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως τεχνική διδασκαλίας και εκπαίδευσης. Αυτό γίνεται ξεκάθαρα αν σκεφτεί κανείς ότι ένα μάθημα με χιουμοριστικά στοιχεία γίνεται ευκολότερα κατανοητό από μια τυπική, αυστηρή παράδοση μαθήματος (www.duesseldorf.de). Το χιούμορ μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά στις σχέσεις μεταξύ των καθηγητών και των μαθητών/φοιτητών. Ένας καθηγητής θα μπορούσε να λειτουργήσει καλύτερα, να διδάξει καλύτερα και να κινητοποιήσει τους μαθητές/φοιτητές του αν είχε την επιπρόσθετη ικανότητα του να δημιουργεί και να χρησιμοποιεί χιούμορ.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι το χιούμορ έχει και τεχνικές έκφρασης αλλά αποτελεί και το ίδιο αυτό καθ' εαυτό τεχνική, για να αποκτήσουμε ως άτομα μια διαφορετική άποψη, ή να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε πράγματα και καταστάσεις που δεν έχουμε το ψυχικό σθένος να τα δούμε διαφορετικά. Στην παραπάνω παράγραφο παραθέσαμε όσο το δυνατόν περισσότερες τεχνικές και χρήσεις του χιούμορ, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι αυτές σταματούν εδώ.

#### ***1.4 Αίσθηση του χιούμορ, πλάκα και αστείο: τρία διαφορετικά στοιχεία που προκαλούν εύθυμη διάθεση***

Πολλές φορές ακούμε να λένε την έκφραση «καλά! Αυτός δεν έχει αίσθηση του χιούμορ!» ή το αντίθετο «έχει τρομερή αίσθηση του χιούμορ». Τι είναι τελικά η αίσθηση του χιούμορ; Πως γίνεται αντιληπτή; «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). Όλες αυτές οι διαφορετικές αντιλήψεις για την αίσθηση του χιούμορ οδηγούν σαφώς και σε διαφορετικές προσεγγίσεις του.

Ως αίσθηση του χιούμορ χαρακτηρίζεται η ικανότητα του ατόμου ν' αντιμετωπίσει μια δύσκολη κατάσταση, χρησιμοποιώντας κάποιους προσωπικούς κώδικες, έτσι ώστε να επέλθει η ανατροπή (Λουπασάκης, 2002). Η αίσθηση του χιούμορ λειτουργεί αποπροσανατολιστικά γι' αυτόν που περνάει τη δύσκολη φάση και ευχάριστα για έναν τρίτο, όταν βεβαίως ο τελευταίος είναι σε θέση να κατανοήσει τους κώδικες ανατροπής του πρώτου.

Στους Έλληνες είναι περισσότερο εμφανής η αίσθηση της πλάκας και του «χαβαλέ», παρά η αίσθηση του χιούμορ. Η πλάκα, όσο ευφύης κι αν είναι, έχει πιο επιφανειακό χαρακτήρα. Η αίσθηση του χιούμορ αντίθετα, χρειάζεται καλλιέργεια για να εκδηλωθεί και ευρύτητα πνεύματος για να γίνει αντιληπτή από κάποιον άλλο (Λουπασάκης, 2002).

Η βασική διαφορά ανάμεσα στην αίσθηση του χιούμορ και στην αίσθηση για χαβαλέ, έγκειται στον αποδέκτη του κωμικού. Στην αίσθηση του χιούμορ, καθένας διακωμωδεί τον εαυτό του, ενώ στην πλάκα, το ευτράπελο στοιχείο αφορά σε κάποιον ή κάτι άλλο. Επίσης, ενώ το καλαμπούρι είναι ξεκάθαρα φαιδρό, η αίσθηση του χιούμορ υπαινίσσεται τη φαιδρότητα των καταστάσεων. Ακόμη, ενώ η διάθεση για οποιοδήποτε είδος αστεϊσμού, όπως και τα αστεία, αντιγράφεται, η αίσθηση του χιούμορ δεν μπορεί να αντιγραφεί αφού, ο καθένας από μας έχει τη δική του, μοναδική και ξεχωριστή αίσθηση του χιούμορ.

Το αστείο είναι ένα ξεχωριστό κωμικό στοιχείο, το οποίο εμφανίζεται με το απροσδόκητο ενός λόγου ή μιας πράξης. Είναι αυτό που ανατρέπει την επικρατούσα λογική με αποτέλεσμα να καταργούνται οι γνωστές σε μας αναλογίες μεταξύ καταστάσεων, όντων και πράξεων, κι έτσι τα πράγματα να γίνονται αστεία. Όταν λοιπόν σε μια σοβαρή συζήτηση κάποιος κάνει ένα «σαρδάμ» οι υπόλοιποι γελούν, με τη νέα τροπή των πραγμάτων (Λουπασάκης, 2002).

Ο Freud πιστεύει ότι βασικό χαρακτηριστικό του αστείου, είναι η συντομία του και το διακρίνει δύο κατηγορίες: τα «αθώα» και τα «αποκλίνοντα» αστεία. Τα αθώα συνήθως σχετίζονται με το παιχνίδι των λέξεων και ακόμα κι αν δεν προκαλούν έντονο γέλιο, χαρακτηρίζονται από μια εύθυμη διάθεση που κάνει τους άλλους να αισθανθούν καλύτερα. Τα αποκλίνοντα αστεία προέρχονται από μια εχθρική διάθεση, κρύβουν επιθετικότητα ή/και αμυντική στάση και ορισμένα περιέχουν στοιχεία χυδαιότητας. Συγκεκριμένα τα αποκλίνοντα αστεία διακρίνονται σε δύο είδη: α) αυτά που καταστρέφουν και β) αυτά που εκθέτουν. Στα αστεία που καταστρέφουν δίνονται ονομασίες όπως σαρκασμός, σκάνδαλο και σάτιρα ενώ σε αυτά που εκθέτουν, αισχρότητα, άσεμνο αστείο κλπ (Merchant, 1980). Ο Freud πίστευε ακόμη ότι το χιούμορ απελευθερώνει τον άνθρωπο και ότι συγκαταλέγεται στις μεθόδους που ο ανθρώπινος ψυχισμός έχει επινοήσει, ώστε ν' αντιμετωπίζει τον πόνο. Πιστεύει τέλος ότι κάποιος, δεν είναι δυνατόν να χαρακτηριστεί ψυχολογικά υγιής, αν δεν διαθέτει αίσθηση του χιούμορ (Λουπασάκης, 2002).

Κλείνοντας την παράγραφο αυτή, με δυο λόγια θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε ως «αστείο» κάθε λόγο, ενέργεια ή συμβάν που προκαλεί γέλιο. Από την άλλη πλευρά, «αίσθηση του

χιούμορ» είναι η πηγαία, η εκ βαθέων αίσθηση αντίληψης των αστείων που έχει ένας άνθρωπος (Βαλούκος, 2001).

### **1.5 Χρήσεις του χιούμορ στην καθημερινή ζωή**

Η σημαντικότητα του χιούμορ απορρέει από τις χρήσεις του. Όσο περισσότερα γνωρίζουμε για τις χρήσεις του, τόσο περισσότερα μπορούμε να κάνουμε με το χιούμορ. Η λέξη «χρήση» αναφέρεται στην πραγματική χρήση του χιούμορ και στους σκοπούς του. Στο υποκεφάλαιο αυτό θα ασχοληθούμε με τις χρήσεις του χιούμορ σε πρακτικές εφαρμογές.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους κάποιος θα πει ένα αστείο. Μπορεί να θέλει να δείξει ότι είναι κοινωνικός, ή έξυπνος, να αποδείξει κάτι, ή να εκφράσει κάτι για το οποίο δεν υπήρχε άλλος τρόπος να το κάνει. Όσο καλύτερα γνωρίζουμε το χιούμορ και το πεδίο στο οποίο εκτείνεται αυτό, τόσο καλύτερα θα είμαστε ικανοί να το χρησιμοποιήσουμε για τους σκοπούς μας. Έτσι λοιπόν το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εξής:

#### **Ως μέθοδος αναζήτησης, Ορθολογιστικό χιούμορ:**

Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια μέθοδος κριτικής, επιστημονικής και φιλοσοφικής αναζήτησης. Πολλοί τύποι του χιούμορ, όπως οι ακόλουθοι, βασίζονται ή παρέχουν οξυδέρκεια: ενορατικό χιούμορ, σάτιρα, αλληγορία, αντίφαση, παρέκκλιση από το περιεχόμενο, παρέκκλιση από το γνωστό, διευρυνόμενη μεταφορά, ελεύθεροι συνειρμοί, απρόσμενη ειλικρίνεια, ειρωνεία, κυριολεξία, μεταφορά, παράδοξο, αντιστροφή, παράλογο, αντιπαράθεση όπως και πολλοί άλλοι ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Δημιουργώντας μια μεταφορά, δημιουργείται μια υπόθεση. Μειώνοντας κάποια επιχειρήματα με το παράλογο τα επιχειρήματα αυτά αντικρούονται. Με την αντιπαράθεση, αλλάζοντας περιεχόμενο σε μια συζήτηση και αντικαθιστώντας αυτό με κάτι άλλο εμφανίζονται νέες προοπτικές. Επίσης το χιούμορ μας επιτρέπει να μην παίρνουμε πολύ σοβαρά τις απόψεις μας και έτσι να μην «αιχμαλωτιζόμαστε» από αυτές. Μέσω αυτού μπορούμε να περιγράψουμε φαινόμενα που είναι δύσκολο να περιγραφούν με άλλον τρόπο καθώς αποκαλύπτονται λάθη, αντιφάσεις, ασυνέχειες, υποκρισίες, ανοησίες, παραλογισμοί και μηχανισμοί άμυνας. Αμφισβητούνται πιστεύω, αξίες, και προκαταλήψεις. Κάποιες από τις κριτικές λειτουργίες του χιούμορ αφορούν στην αμφισβήτηση της κοινωνίας, της γλώσσας, των εννοιών, των ιδεών, ακόμα και των προσωπικοτήτων των ατόμων και των πράξεών τους.

Δεν πρέπει λοιπόν να μας εκπλήσσει το γεγονός ότι το χιούμορ είναι το εργαλείο των φιλοσόφων. «*Δημιουργώντας χιούμορ, δημιουργούμε τον κόσμο. Το χιούμορ, αποτελεί μια νέα συναισθηματική δημιουργία που στηρίζεται στην κριτική της πραγματικότητας, αποτελώντας ουσιαστικά μια νέα πραγματικότητα*» (Shibles, 2000).

### **Για αποφυγή απογοήτευσης- ματαιώσης:**

Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εκφράσει εννευρισμό, εχθρότητα, φόβους, ή να χρησιμοποιηθεί ως αντίδραση στην θέση ενός έξυπνου ελιγμού. Χρησιμοποιούμε το χιούμορ για να επικοινωνήσουμε, να εκφράσουμε κάτι που μας απασχολεί είτε αυτό είναι συναίσθημα είτε αντίδραση στον ίδιο μας τον εαυτό. Αυτό θα μπορούσε να χαρακτηριστεί όμως ως δυσλειτουργικό χιούμορ.

Αν κάποιος θεωρεί ή αισθάνεται κατώτερος και αδύναμος τότε είναι πιθανόν το άτομο αυτό να κοροϊδεύει τους άλλους, ώστε να αισθανθεί ανώτερος και δυνατός. Αυτό δεν είναι πάντα λογικό, καθώς αν κάποιος αισθάνεται σίγουρος για τον εαυτό του τότε δεν χρειάζεται να αποδείξει τίποτα σε κανέναν. Η χρήση του χιούμορ για να προσβάλουμε ή να ταπεινώσουμε κάποιον, πέραν του ότι δεν είναι ευγενική και δεν σέβεται τον συνάνθρωπο, αφορά χρήστες οι οποίοι οι ίδιοι σαν άτομα είναι δυσλειτουργικοί ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)). Είναι σαν τα πρακτικά αστεία που περιλαμβάνουν την ευχαρίστηση κάποιου με τον πόνο και την προσβολή κάποιου άλλου. Τα πρακτικά αστεία μπορεί να είναι μια μορφή εκδίκησης καθώς το άτομο που τα πραγματοποιεί φαίνεται να αισθάνεται καλύτερα όταν ένα άλλο άτομο βιώνει παρόμοια απογοήτευση με την δικιά του. Ο σαρκασμός από την άλλη πλευρά έχει περίεργη λογική, καθώς το γέλιο που τον συνοδεύει είναι σκληρό και εχθρικό, όχι ζεστό και ευχάριστο. Παρόλα αυτά αν η γελοιοποίηση είναι προσποιούμενη, τότε αυτό μπορεί να αποτελέσει χιούμορ και πάλι να αποτελεί μια δυσλειτουργική συμπεριφορά.

Αρκετοί τύποι του χιούμορ που μπορεί να βασίζονται σε εχθρικά συναισθήματα είναι οι ακόλουθοι: η μίμηση, τα ταμπού που εκφράζονται με χιούμορ, το black humor, το χιούμορ που αποκλίνει από κοινωνικές αξίες, το χιούμορ που δεν εκφράζεται με λεπτότητα, όπως η χυδαία ειλικρίνεια, η χυδαία κακία, τα παρατσούκλια, τα χυδαία ψέματα, και η απεχθής ειρωνεία (Shibles, 2000). Επίσης το ταπεινωτικό χιούμορ, δηλαδή το να γελάει κάποιος με την άγνοια κάποιου άλλου, το χιούμορ που χρησιμοποιεί κάποιος για να αισθανθεί ανώτερος, καθώς και κάποιες μορφές του χιούμορ που χρησιμοποιείται ως μηχανισμός άμυνας, βασίζονται σε αρνητικά συναισθήματα.

Το χιούμορ που εκφράζει ταμπού ή το χιούμορ που αποκλίνει από τις κοινωνικές αξίες, ουσιαστικά εκφράζει κάτι αρνητικό με έναν πιο αποδεκτό τρόπο. Γελάμε επομένως με κάτι που δεν εγκρίνουμε γιατί εκφράζεται με έναν χιουμοριστικό και άρα πιο αποδεκτό τρόπο, λέγοντας κάτι θετικό για κάτι που είναι αρνητικό. Έτσι για παράδειγμα, αν κάποιος έχει αρνητικά συναισθήματα μπορεί να τα εκφράσει, μετατρέποντας το θυμό, που αποτελεί εχθρικό συναίσθημα σε χιούμορ. Το χιούμορ όμως πάλι να είναι χιουμοριστικό όταν εκφράζεται με εχθρότητα (Shibles, 2000).

### **Ως διαφυγή ή αποφυγή:**

Μέσω του χιούμορ, έχουμε την δυνατότητα να «αποδράσουμε» σε έναν κόσμο αντιθέσεων και παραδόξων, σε έναν μη πρακτικό και άσκοπο κόσμο, όπου δεν υπάρχουν κανόνες. Ο κόσμος αυτός είναι χαρούμενος και αποδεκτός, και εισερχόμενοι σε αυτόν αφήνουμε πίσω την μερικές φορές σκληρή και άσχημη πραγματικότητα.

Το χιούμορ έχει την δυνατότητα να μας δώσει ελπίδα ή να μας υπενθυμίσει ότι αυτή δεν χάθηκε, ακόμα και σε καταστάσεις που δεν θυμίζουν τίποτα ευχάριστο όπως τα στρατόπεδα συγκεντρώσεως, η φυλακή, ένας πόλεμος, ένας επικείμενος θάνατος, και άλλες πολλές περιπτώσεις ακόμα. Μετατρέπει τους απαράδεκτους και σοβαρούς φόβους μας σε αποδεκτούς και κάνει το ανέφικτο εφικτό ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Το χιούμορ μπορεί να αναδειχθεί σε ένα βοηθητικό μέσο επιβίωσης όταν όλα γύρω μας δείχνουν να καταρρέουν. Για παράδειγμα, κατά το παρελθόν όποιος σατίριζε το Ράιχ ή τον Στάλιν τιμωρούνταν με φυλάκιση, καθώς αυτό αποτελούσε εγκληματική ενέργεια. Παρόλα αυτά κάποιοι έκαναν χιούμορ γύρω από αυτά τα θέματα χαμηλόφωνα. Οι αιχμάλωτοι στα στρατόπεδα συγκεντρώσεως αστειεύονταν μεταξύ τους, γεγονός που αποτελούσε για τους ίδιους ένα μέσο επιβίωσης και αντίστασης.

Η συγκεκριμένη χρήση του χιούμορ είναι μια λύση διαφυγής. Το χρησιμοποιούμε για να επικοινωνήσουμε και να βγάλουμε τους εαυτούς μας από κάτι που μοιάζει αναπόφευκτο.

Επιπλέον, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος επανάστασης ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)). Είναι ένας τρόπος για να ανακοινωθεί πίστη ή υποδούλωση. Αρχιετές φορές αντιστεκόμαστε σε καταπιεστικούς γονείς, κανόνες, αξίες, λανθασμένες θεωρίες. Το χιούμορ όμως, εκφράζει την αντίσταση σε πράγματα που εν μέρει είναι κοινωνικά αποδεκτά. Για αυτό χρησιμοποιούνται τύποι του χιούμορ όπως η απόκλιση από την παράδοση, από τους κανόνες, από το συνηθισμένο, η υπερβολή, η ειρωνεία, η σάτιρα, το μύθο χιούμορ, η γελοιοποίηση, η μίμηση, τα πρακτικά αστεία, καθώς και άλλοι πολλοί τύποι. Για παράδειγμα, ένας έφηβος επιθυμεί να ξεφύγει από τους περιορισμούς των γονέων και των καθηγητών του. Χρησιμοποιώντας χιούμορ που εκφράζει απόκλιση από τις αξίες, «δραπετεύει» από τους κανόνες της κοινωνίας.

Τέλος, το χιούμορ μπορεί να αποδειχθεί σε ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο καθώς έχει την δυνατότητα να μειώσει την σοβαρότητα κάποιου λάθους και να απελευθερώσει καταθλιπτικά συναισθήματα, κακοδιαθεσίες, ή να βοηθήσει σε μια στιγμή έντασης.

### **Για αλλαγή:**

Αλλαγή μπορεί να προέλθει με τρόπους όπως η πειθώ, η αναζήτηση επιδοκιμασίας και αποδοχής από τους άλλους, και αυτά μπορούν να επιτευχθούν χρησιμοποιώντας το χιούμορ. Το χιούμορ για να πείσει χρειάζεται την αποδοχή. Επομένως όταν κάτι διακωμωδείται γίνεται πιο εύκολα αποδεκτό. Παρατηρώντας τις διαφημίσεις, θα διαπιστώσουμε ότι αρκετές από αυτές ενέχουν πολλά χιουμοριστικά στοιχεία. Οι περισσότερες από αυτές αποδεικνύονται αρκετά επιτυχημένες και οι καταναλωτές στρέφονται σε αυτό το προϊόν ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Με τον ίδιο τρόπο χρησιμοποιείται το χιούμορ και στις συγκεντρώσεις όταν κάποιος εκφωνεί έναν λόγο. Ο εκφωνητής μπορεί να πετύχει τον σκοπό του χρησιμοποιώντας μια μεταφορά, ελαχιστοποιώντας έτσι μια αντιπαράθεση με το κοινό του.



### **Ως θεραπευτικό μέσο:**

Μια από τις βασικότερες χρήσεις του χιούμορ είναι αυτή του θεραπευτικού μέσου. Το χιούμορ μπορεί να αποδειχθεί σε ένα ισχυρό εργαλείο του θεραπευτή. Την συγκεκριμένη χρήση του χιούμορ δεν θα την αναλύσουμε σε αυτό το κεφάλαιο. Θα μελετηθεί αναλυτικά παρακάτω. Αναφορικά όμως, η χρήση αυτή του χιούμορ περιλαμβάνει την 1) θεραπευτική μεταφορά, γνωστή και ως γελωτοθεραπεία, 2) το παράδοξο και 3) την προκλητική θεραπεία ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

### **1.6 Θεωρίες του χιούμορ**

Η **γνωστική θεωρία** υποστηρίζει ότι το χιούμορ εξομαλύνει την κοινωνική δράση και ασχολείται με την κατανόηση των λαθών, την δυσαρμονία κ.α.. Σύμφωνα όμως με την **βουλητική θεωρία** το στρες είναι η κινητήριος δύναμη. Οι ψυχολόγοι εδώ, τείνουν να ερμηνεύουν τα συναισθήματα με συμπεριφορές. Για παράδειγμα, επεξηγούν το μίσος ως φυγή, και την αγάπη ως πλησίασμα. Αυτό βέβαια συχνά οδηγεί στην υπεραπλούστευση της πολυπλοκότητας των συναισθημάτων.

Από την άλλη πλευρά, πολλές απόψεις που αφορούν στο χιούμορ βασίζονται κατά κύριο λόγο σε κυκλικές δηλώσεις, όπως για παράδειγμα: το χιούμορ βασίζεται στην επιθυμία για γέλιο. Το χιούμορ βασίζεται σε ότι θεωρείται αστείο. Γελάμε με κάτι που θεωρείται αστείο κ.ο.κ ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Η **συμπεριφορική θεωρία**, υποστηρίζει ότι το χιούμορ αποτελεί μια ανθρώπινη λειτουργία που θα μπορούσε να δημιουργηθεί, να επιλεχθεί και να αναπτυχθεί από τους ανθρώπους και αυτοί θα μπορούσαν με την σειρά τους να επιλέξουν αν θα αντιδράσουν με έναν χιουμοριστικό τρόπο σε σοβαρούς ανθρώπους και καταστάσεις. Η θεωρία αυτή εφαρμόζει το χιούμορ σε κλασικές μεθόδους της, όπως την μάθηση μέσω ερεθίσματος και απάντησης το γνωστό stimulus- response (S-R), ότι δηλαδή η συμπεριφορά είναι κάτι που μαθαίνεται και αυτό οδηγεί στην ανάπτυξη επιθυμητών προτύπων συμπεριφοράς και στην ελάττωση κάποιων ανεπιθύμητων.

Η **θεωρία των ενστίκτων** αναφέρει ότι γελάμε κυρίως από ένστικτο. Μια ερμηνεία για αυτό είναι ότι το γέλιο αποτελεί έμφυτο χαρακτηριστικό του ανθρώπου. Παρόλα αυτά, η θεωρία αυτή δεν αναφέρει το χιούμορ ως κάτι έμφυτο όπως το γέλιο και άρα είναι κάτι που μαθαίνεται και διαφέρει στο κάθε άτομο (επίκτητο χαρακτηριστικό). Μελετητές αυτής την θεωρίας κάνουν υποθέσεις για τυχόν κληρονομικότητα του χιούμορ, χωρίς όμως να έχει αποδειχθεί ότι το χιούμορ υπάρχει στα γονίδια του ανθρώπου ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Η **θεωρία των συναισθημάτων** αναφέρει ότι το χιούμορ βασίζεται στα συναισθήματα. Ο ισχυρισμός αυτός είναι διφορούμενος, καθώς πιο συγκεκριμένα, λέει ότι το χιούμορ προκαλείται από μία σύγκρουση συναισθημάτων. Υποθετικά δηλαδή, είναι σαν ένα συναισθημα να έρχεται αντιμέτωπο

με το αντίθετο προς αυτό συναίσθημα και αυτό κατά κάποιον τρόπο καταλήγει στην δημιουργία χιούμορ. Τα πιο συνηθισμένα και τυπικά αντίθετα συναισθήματα ή καταστάσεις είναι: ανωτερότητα και κατωτερότητα, μανία και κατάθλιψη, σοβαρότητα και παιχνιδι, συμπάθεια και εχθρότητα, χαρά και μίσος ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Η **θεωρία της φυσιολογίας** βασίζεται στην ισορροπία των τεσσάρων χυμών του σώματος, τα οποία έχουν προαναφερθεί και θεωρούμε περιττό να επαναληφθούν σε αυτήν την ενότητα. Αν και ενδιαφέρουσα η θεωρία αυτή, δεν αποσαφηνίζει το χιούμορ και έτσι δημιουργεί ερωτήματα του τύπου «είναι το χιούμορ απάντηση σε ένα ερέθισμα ή είναι το ίδιο ένα ερέθισμα». Κατά κύριο λόγο εξετάζει το θέμα του γέλιου και το πώς αυτό παράγεται στον εγκέφαλο. Ταυτόχρονα υποστηρίζει ότι δεν είναι απαραίτητο να υπάρχει πάντα συσχέτιση του γέλιου με το χιούμορ και το αντίθετο.

Οι **θεωρίες διέγερσης** αποτελούν τον κορμό πάνω στον οποίο στηρίχθηκαν οι περισσότερες θεωρίες που μελετούν το γέλιο και το χιούμορ. Ορισμένοι υποστηρικτές αυτών των θεωριών αναφέρουν ότι κάποια συναισθήματα φαίνονται να σχετίζονται μερικώς με κάποια φυσική κατάσταση. Αξίζει να σημειωθεί ότι, είναι καθοριστικοί οι γνωστικοί παράγοντες για την αναγνώριση των συναισθηματικών καταστάσεων που βιώνει ένα άτομο. Με βάση αυτήν την άποψη, μια φυσική κατάσταση από μόνη της δεν δύναται να παράγει ένα συναίσθημα. Σύμφωνα με την άποψη του Schachter – έναν από τους κύριους υποστηρικτές αυτής της θεωρίας – η αντίληψη μιας κατάστασης μπορεί να προκαλέσει μια φυσική διέγερση. Αυτό δεν σημαίνει ότι η γνώση προκαλεί αλλά μόνο ότι συσχετίζεται με την φυσική διέγερση. Ο Berlyne, εφαρμόζει την θεωρία αυτή συγκεκριμένα στο χιούμορ. Υποστηρίζει ότι υπάρχουν παράγοντες οι οποίοι αυξάνουν το χιούμορ και άλλοι που το μειώνουν. Οι διεγερτικοί παράγοντες δεν είναι μόνον η αύξηση της αδρεναλίνης, αλλά και η εκτίμηση διάφορων ειδών όπως για παράδειγμα μία καινοτομία, έκπληξη, δύναμη, μία ασάφεια κ.α. Ένας άλλος θεωρητικός, ο James Jones, στην διδακτορική διατριβή του «η εκτίμηση του χιούμορ μέσω γνωστικών παραγόντων» τονίζει την σημασία της γνωστικής αντίληψης. Σημείωσε ότι οι περισσότερες παραδοσιακές θεωρίες υποθέτουν ότι οι θετικές αντιδράσεις στο χιούμορ είναι ενδεικτικές μιας θετικής επίδρασης και προσπάθησε να εξηγήσει ποιες διαδικασίες παράγουν αυτά τα γεγονότα.

Η **θεωρία Gestalt και το χιούμορ**. Με βάση αυτήν την θεωρία για να βιώσουμε το χιούμορ θα πρέπει να υπάρχει μια συναισθηματική απόσταση από αυτό. Από την άλλη βέβαια, η κατανόηση ενός αστείου απαιτεί μια απροσδόκητη αντιστροφή της ελάχιστης κατάστασης.

Οι **θεωρίες υπέρ ή κατά του χιούμορ** ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)). Σύμφωνα με αυτές τις θεωρίες ένα άτομο δεν θα πρέπει να χρησιμοποιεί ποτέ χιούμορ ή να μιλάει μεταφορικά. Με βάση αυτές τις απόψεις ο καθένας θα πρέπει να είναι πάντα σοβαρός και να μιλάει κυριολεκτικά ή το ακριβώς αντίθετο. Κατά το παρελθόν πολλοί υποστήριζαν, κυρίως άτομα προσηλωμένα στην θρησκεία, ότι το χιούμορ πρέπει να αποφεύγεται, καθώς οδηγεί στην αμαρτία και μολύνει τις ψυχές των ανθρώπων. Ο Πλάτωνας θεωρούσε το χιούμορ ως κάτι κακό, πιθανότατα γιατί πίστευε ότι βασιζόταν στον δόλο.

Γενικότερα, όσοι είναι πνευματώδεις, παιχνιδιάρηδες και έχουν χιούμορ, θεωρούνται – λανθασμένα κατά την γνώμη μας- παιδαριώδεις και ανώριμοι.

Από την άλλη μεριά, υπάρχουν και αυτοί οι οποίοι υποστηρίζουν ότι το χιούμορ έχει ευεργετικές επιδράσεις και δρα θετικά για τον άνθρωπο. **Υπέρ του χιούμορ τάχθηκε ο Αριστοτέλης**, ο οποίος μάλιστα αναφέρει σε κάποιο από τα έργα του ότι *«η κωμωδία είναι απομίμηση πράξεων, οι οποίες είναι γελοίες και ατελείς...παρουσιάζονται άμεσα από ηθοποιούς δίχως όμως να έχουν αφηγηματική μορφή. Μέσα από την ευχαρίστηση και το γέλιο επέρχεται κάθαρση συναισθημάτων»* ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)). Επομένως, προεκτείνοντας τα λόγια του Αριστοτέλη, θα λέγαμε ότι το χιούμορ είναι οτιδήποτε μη τέλειο και στοχεύει στην κάθαρση ή απελευθέρωση από την ένταση. Στο έργο του *Tractatus Coislinianus* ο Αριστοτέλης λέει ότι το χιούμορ πηγάζει από την εκλογή και χρήση των λέξεων και από τα πεπραγμένα. Η εκλογή και χρήση λέξεων περιλαμβάνει κυρίως διαφορούμενες έννοιες, συνώνυμα, φλυαρία, αλλαγές των λέξεων είτε προσθέτοντας είτε αφαιρώντας συλλαβές αυτών, μικρότητες ή παραμόρφωση του συντακτικού ή της γραμματικής. Το χιούμορ που πηγάζει από τα πεπραγμένα περιλαμβάνει κυρίως παρομοίωση των ανθρώπων για παράδειγμα με ζώα, εξαπάτηση, παρουσία του παραλόγου, του αδύνατου, ασχετοσύνη, το απροσδόκητο και η έκπληξη. Όλα αυτά αποτελούν τις κύριες αιτίες- πηγές του γέλιου. Όσοι ασπάστηκαν την θεωρία του Αριστοτέλη για το χιούμορ έδωσαν έμφαση σε μια από τις δύο πηγές που προαναφέρθηκαν.

**Φροϋδική θεωρία του χιούμορ.** Ο Freud ανέλυσε το χιούμορ στο βιβλίο του «τα αστεία και η σχέση τους με το υποσυνείδητο». Πολύ συνοπτικά, η άποψη του Freud για το χιούμορ είναι ότι αυτό «είναι πόνος που έχει μετατραπεί σε ευχαρίστηση». Ας υποθέσουμε ότι κατά την διάρκεια της παιδικής μας ηλικίας συναντούμε κάποια εμπόδια για την άμεση έκφραση της ευχαρίστησης. Η επιστροφή σε αυτό το κομμάτι της παιδικής ηλικίας είναι απαραίτητη. Όταν συμβεί αυτό, η «ενέργεια» που παράγεται από την υπερνίκηση αυτού του εμποδίου «συσσωρεύεται» και απελευθερώνεται με την μορφή του γέλιου. Για τον Freud *«το γέλιο δημιουργείται όταν το συνολικό άθροισμα της ψυχικής ενέργειας που προηγουμένως χρησιμοποιούνταν για την απασχόληση κάποιων συγκεκριμένων ψυχικών καναλιών, έχει γίνει μη χρησιμοποιήσιμη και έτσι βιώνεται η απόλυτη έκπτωση της ενέργειας αυτής»* ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)). Θέτοντας το διαφορετικά, το χιούμορ εμπλέκεται στην ζωή μας εξαπατώντας το υπερεγώ. Αυτή η εξοικονόμηση της ενέργειας χρησιμοποιείται στην θεωρία του χιούμορ από τον Freud ως εξής: *«η απόλαυση του πνεύματος είναι η εξοικονόμηση ενέργειας που καταναλώνεται στην αναστολή. Η απόλαυση του χιούμορ είναι η εξοικονόμηση ενέργειας που θα καταναλωνόταν στα συναισθήματα. Η απόλαυση του κωμικού είναι η εξοικονόμηση ενέργειας που επρόκειτο να καταναλωθεί στην σκέψη»* ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Αναφερόμενος στα αθώα αστεία, θεωρεί ότι σκοπός τους είναι η παραγωγή ευχαρίστησης, διαφορετικά δύο άλλοι σκοποί αυτών είναι η ανακούφιση από κάποια ένταση, ή η άμυνα και η έκθεση είτε ενός ατόμου είτε μιας κατάστασης. Ο Freud δίνει τις ακόλουθες πνευματώδεις τεχνικές:

α) Την σύμπτυξη λέξεων, που υποτίθεται ότι φανερώνει τι πραγματικά θέλει να πει κάποιος αντί αυτού που είναι κοινωνικά αποδεκτό να πει. Είναι μια μορφή κρυφαλέας ειλικρινείας. Για τον Freud

η σύμπτυξη λέξεων είναι αυτό που ονομάζουμε εμείς σήμερα «Φροϋδική παραδρομή». Επομένως, για αυτόν το χιούμορ είναι η έκφραση κάποιας απογοήτευσης και το γέλιο έκφραση ευεξίας ή ανακούφισης. β) Τον διαχωρισμό μιας λέξης, γ) τα λογοπαίγνια, δ) τις διαφορούμενες έννοιες, ε) την λανθασμένη σιέψη, στ) τα αυτόματα λάθη στην σιέψη, ζ) το να πει κάποιος το αντίθετο από αυτό που εννοεί, η) την σύγκριση, και θ) την παράλειψη.

### **1.7 Ορισμός του γέλιου**

Αυτό που πρέπει αρχικά να καταστεί σαφές, είναι ότι το γέλιο αποτελεί στοιχείο διαφορετικό από το χιούμορ. Πιο συγκεκριμένα, το γέλιο είναι το αποτέλεσμα του χιούμορ, μια φυσιολογική αντίδραση, η οποία αποτελείται από δύο μέρη: ένα σύνολο γκριμάτσων και η παραγωγή ήχου. Όταν γελάμε ο εγκέφαλος ασκεί πίεση ώστε να χρησιμοποιήσουμε και τα δυο αυτά μέρη ταυτόχρονα.

Το γέλιο αποτελεί έναν εύκολο (πέρα από ευχάριστο) τρόπο επικοινωνίας γιατί δεν έχει την πολυπλοκότητα και την ποικιλία του λόγου, ούτε και το βάρος της γραμματικής (Provine, 2001). Είναι επίσης εξαιρετικά μεταδοτικό, γι' αυτό και δεν μπορούμε ν' αντισταθούμε σ' αυτό, όταν ακούμε τους γύρω μας να γελούν. Αυτή η ηχητική αλυσιδωτή αντίδραση, είναι απόδειξη μιας νευρολογικής διαδικασίας, η οποία εντοπίζει και αναπαράγει το γέλιο. Οι νευρολογικοί μηχανισμοί του οργανισμού δεν δυσκολεύονται να εντοπίσουν τους ήχους του γέλιου, αφού είναι εκπαιδευμένοι να εντοπίζουν πολύ πιο πολύπλοκους ήχους, όπως αυτούς που χρησιμοποιούμε στον ανθρώπινο λόγο.

Η άγνοιά μας για το γέλιο είναι αξιοσημείωτη. Με κάποιον υπέροχο τρόπο, στις κοινωνικές μας στιγμές, γελάμε την κατάλληλη ώρα, χωρίς ουσιαστικά να γνωρίζουμε συνειδητά το λόγο. Είναι η «ομιλία της γλώσσας», μια κοινωνική και γλωσσική αντίδραση του οργανισμού (Provine, 2001). Με λίγα λόγια, είναι μια κίνηση που παράγει ήχους. Το γέλιο, με τους διαφορετικούς τρόπους έκφρασης και χρήσης του, μπορεί να μας κάνει να δείχνουμε πιο ζεστοί, πιο οικείοι, πιο συνεργάσιμοι, ή απλώς πιο ανόητοι και ενοχλητικοί. Είναι αυτό, που μπορεί να γίνει σύνδεσμος που θα φέρει τους ανθρώπους πιο κοντά, ή το όπλο που θα ταπεινώσει τα θύματά του.

Ο Robert Provine (2001), συμπεριφοριστής- νευροβιολόγος και πρωτοπόρος στον τομέα της έρευνας για το γέλιο, στο βιβλίο του "Laughter- a scientific investigation", χαρακτηρίζει το γέλιο ως μια σειρά από ομόηχες/παρόμοιες συλλαβές. Οι λέξεις αυτές του γέλιου, οι οποίες αποτελούν μέρη του ανθρώπινου λεξιλογίου, παράγονται και αναγνωρίζονται από όλους τους ανθρώπινους λαούς και κουλτούρες. Ισχυρίζεται ακόμη ότι το γέλιο αποτελεί ενστικτώδη συμπεριφορά, η οποία προέρχεται από τα γονίδιά μας και όχι από το φωνητικό περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνουμε.

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 νόημα της με το χιούμορ, αυτό καθορίζει το αν θα γελάσουμε ή όχι»(www.humormatters.com).

Μιλώντας για το γέλιο με περισσότερη ακρίβεια, θα λέγαμε ότι *«πρόκειται για μια συντονισμένη σύσπαση δεκαπέντε μυών του προσώπου σε μια σειρά διαβαθμίσεων, που ξεκινά από το αχνό χαμόγελο και φτάνει ως την πλήρη έκρηξη του γέλιου, προκαλώντας αλλοίωση της αναπνοής, χαρακτηριστικούς ήχους και παραμόρφωση των ανθρώπινων χαρακτηριστικών. Η παραμόρφωση περιλαμβάνει αλλαγή της καμπύλης του στόματος, σταδιακή αποκάλυψη των δοντιών, δημιουργία ρυτίδων στο μέτωπο και τα μάγουλα, καθώς και μια χαρακτηριστική λάμψη στα μάτια»*. (Βαλούκος, 2001)

Η εγκυκλοπαίδεια Britannica περιγράφει το όρο ως *«ρυθμικές, φωνητικές, εκπνευστικές, ακούσιες πράξεις»*([www.humormatters.com](http://www.humormatters.com)), το γνωστό σε όλους μας γέλιο. Για να γελάσουμε ενεργοποιούνται οι μύες του προσώπου, συσπώνται και διεγείρουν τον κύριο ζυγωματικό μύ, το βασικό μηχανισμό που ανυψώνει το πάνω χείλος του προσώπου. Παράλληλα, αναστατώνεται το αναπνευστικό σύστημα, καθώς η επιγλωττίδα μισό-κλείνει τον λάρυγγα με αποτέλεσμα ο αέρας να βγαίνει ακανόνιστα και έτσι να μας κόβεται η ανάσα. Σε ορισμένες εξαιρετικές περιπτώσεις ενεργοποιούνται οι δακρυϊκοί πόροι, έτσι ώστε, όταν το στόμα ανοιγοκλείνει στην προσπάθεια ανεύρεσης οξυγόνου, το πρόσωπο υγραίνεται και μερικές φορές κοκινίζει. Αυτή η περιεργη συμπεριφορά συνοδεύεται και από ήχους, οι οποίοι ποικίλουν από ήρεμα χαχανίσματα μέχρι ασυγκράτητα γέλια ([www.humormatters.com](http://www.humormatters.com)).

Ο Robert Provine (2001), από την προσωπική του εμπειρία αναφέρει ότι το γέλιο ως θέμα προς διερεύνηση αμφισβητήθηκε έντονα από πολλούς, οι οποίοι δεν το αντιμετώπισαν ως στοιχείο επαγγελματικής έρευνας, αλλά το χαρακτήρισαν περισσότερο ως ενθουσιασμό του κάθε ερευνητή, και προσθέτει ότι, όπως και η αγάπη, το γέλιο αντιμετωπιζόταν ανέκαθεν περισσότερο ποιητικά, παρά επιστημονικά. Αναφέρει επίσης ότι η έρευνά του, δεν βασίστηκε στη φιλοσοφία, την ποίηση ή την κοινωνική ψυχολογία. Αντίθετα, εξετάζει το γέλιο από τη συμπεριφορική- νευρολογική σκοπιά, δηλαδή το γέλιο σε σχέση με τη φύση, την ανατροφή, την αντίληψη, την εικόνα του εαυτού, το λόγο και την κοινωνική συμπεριφορά. Περιγράφει την εμπειρία του κατά τη διάρκεια της έρευνας, αναφέροντας ότι οι γλωσσολόγοι με τους οποίους συζήτησε το θέμα, δεν αναγνώριζαν το γέλιο ως μέρος του ανθρώπινου λόγου και της ομιλίας. Γρήγορα λοιπόν, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το γέλιο είναι *«μια ορφανή συμπεριφορά με πολλά υποσχόμενο μέλλον, αλλά χωρίς θεωρητική βάση και υποστήριξη»* (Provine, 2001).

Ο Provine (2001), είναι ίσως από τους λίγους μελετητές που επεξεργάζεται το γέλιο ως ένα κοινωνικό σήμα που εκπέμπουν οι άνθρωποι. Αυτή η θεωρία επιβεβαιώνεται από έρευνες οι οποίες έδειξαν ότι είναι πιθανότερο οι άνθρωποι να γελάσουν μέχρι και 30 φορές περισσότερο σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις από ότι όταν είναι μόνοι τους. Σε μια από τις μελέτες του, αναφέρεται στην ηχητική δομή του γέλιου. Ανακάλυψε λοιπόν ότι το ανθρώπινο γέλιο αποτελείται από διάφορες παραλλαγές στην βασική του μορφή, η οποία συνίσταται από μικρές φωνηεντητικές επαναλαμβανόμενες νότες κάθε 20 milliseconds.

Πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι σκοπός του γέλιου είναι η ενδυνάμωση των ανθρώπινων σχέσεων. *«Το γέλιο συμβαίνει όταν οι άνθρωποι αισθάνονται άνετα ο ένας με τον άλλο και όσο πιο πολύ γέλιο*

υπάρχει, τόσο πιο πολύ δένεται η ομάδα»([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)), αναφέρει ο ανθρωπολόγος Mahadev Arte. Βέβαια, αν αναλογιστούμε τις παρές μας θα παρατηρήσουμε ότι αυτή είναι η μια άποψη για το γέλιο. Εμπειρικά, όλοι μας ζήσαμε στιγμές που αισθανθήκαμε άβολα μέσα σε μια νέα ομάδα και η αντίδραση μας ήταν να πούμε κάτι αστειό για να γελάσουμε και να «σπάσει ο πάγος».

Ο Άρθουρ Κέσλερ, στα βιβλία του «Η πράξη της δημιουργίας» και «Ιανός», παρουσιάζει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα άποψη για το γέλιο. Συγκεκριμένα, για εκείνον, το αντικείμενο που εξετάζουμε αποτελεί ένα πολυσύνθετο επίπεδο διανοητικής εξέλιξης που αμφισβητεί το γνωστό και καθιερωμένο, συλλαμβάνοντας μια νέα πραγματικότητα και σπάζοντας τη ρουτίνα της πειθαρχημένης σκέψης. Και τούτο γιατί αμφισβητεί τη λογική, παρουσιάζοντας ένα νέο κόσμο στον άνθρωπο. Έναν κόσμο ενάντια στους νόμους της φύσης, στον οποίο οι εκδηλώσεις του πνεύματος υπερέχουν της φυσικής δραστηριότητας. Ο Κέσλερ θεωρεί αυτό το δημιουργικό γέλιο την υπέρτατη έκφραση της υπαρξιακής ελευθερίας του ατόμου και έμπρακτη αμφισβήτηση της ακαμψίας μιας φαινομενικής πραγματικότητας.

Ο Κ. Χριστόπουλος (1939), στο βιβλίο του «Γέλιο και δάκρυα», διακρίνει το γέλιο σε τρία επίπεδα: στο πρώτο, ανήκει η ελαφριά διαστολή των χειλιών, το μειδίαμα. Στο δεύτερο, παρατηρείται σύσπαση των μυών του προσώπου γενικότερα και εντονότερα, η οποία επεκτείνεται μέχρι τους ώμους, συνοδευόμενη από θορυβώδεις ήχους του λάρυγγα. Στο τρίτο επίπεδο, ενεργοποιείται ολόκληρος ο οργανισμός, παρουσιάζοντας χαρακτηριστικά σε διάφορα σημεία, όπως τα δάκρυα των ματιών. Ακόμη, λόγω της έντονης σύσπασης του διαφράγματος και της καθόδου του, πιέζονται τα σπλάχνα και προκαλείται αίσθηση πόνου στην κοιλιά. Στα αποτελέσματα του γέλιου που αναφέρονται παραπάνω, οφείλονται κάποιες πολύ γνωστές σ' εμάς φράσεις, όπως «γέλιο μέχρι δακρύων» και «με πόνεσε η κοιλιά μου από τα γέλια».

Το γέλιο, εκ πρώτης όψης, δεν εξυπηρετεί κανένα φανερό βιολογικό σκοπό. Στις πρωτόγονες κοινωνίες, εκφράζει το αντίθετο της επιθετικότητας και αποτελεί το αρχέτυπο της φιλικής συμπεριφοράς. Από τότε μέχρι και σήμερα το γέλιο, με λίγα λόγια, επιτελεί τρεις σημαντικούς κοινωνικούς σκοπούς: Πρώτον, είναι μια έκφραση ατομικής χαράς των μελών μιας ομάδας, δεύτερον, ενισχύει την ομοιογένεια της ομάδας, αφού αποτελεί έκφραση ικανοποίησης και τρίτον, χρησιμοποιείται ως όπλο απομόνωσης των παρείσακτων μελών της ομάδας.

### **1.8 Φιλοσοφικές και θεωρητικές προσεγγίσεις για το γέλιο**

Κάποιες βιβλιογραφικές πηγές αναφέρουν ότι το γέλιο πρωτοεμφανίζεται στον άνθρωπο στο διάστημα μεταξύ του τέταρτου και πέμπτου μήνα της ζωής του. Άλλες πηγές, κάνουν λόγο για ακόμα νωρίτερα. Αναφέρουν την εμφάνιση του γέλιου, ταυτόχρονα με το δάκρυ, προς τα τέλη του δεύτερου μήνα ζωής του παιδιού. Εμείς θα αρκεστούμε στο ευρύτερο διάστημα του πρώτου εξαμήνου, εφόσον δεν έχουμε ακριβείς πληροφορίες για το θέμα αυτό.

Οι πρώτοι μήνες της ζωής, είναι η περίοδος που το βρέφος αναπτύσσει την ικανότητα να αναγνωρίζει πρόσωπα και να εκδηλώνει τα συναισθήματά του. Το γέλιο σ' αυτή την περίοδο συνδέεται άμεσα με το γαργάλημα, μια χειρονομία που του προκαλεί ένα αίσθημα αβεβαιότητας και φόβου. Αρχικά δεν γνωρίζει εάν αυτή η «επίθεση» προς το σώμα του είναι πραγματική ή προσποιητή, και το γεγονός αυτό του δημιουργεί ένταση. Για το λόγο αυτό, εάν κάποιος ξένος γαργάλησει ένα μωρό, εκείνο θα αρχίσει να κλαίει, ενώ στο γαργάλημα της μητέρας, όπου αναγνωρίζει ότι πρόκειται για μια προσποιητή «επίθεση», η ανακούφιση που νιώθει, θα εκδηλωθεί με το γέλιο (Λουπασάκης, 2002).

Όταν ο άνθρωπος έρθει σε επαφή με κάποιο ξένο πρόσωπο, αντικείμενο ή γεγονός καιτ' επανάλψη, τότε σταματά να γελά, διότι πλέον δεν του προκαλεί το ίδιο συναίσθημα όπως πρώτα. Για τον ίδιο ακριβώς το λόγο, ένας άνθρωπος δεν γελά με κάτι αστειό που βλέπει ή ακούει για δεύτερη και τρίτη φορά.

Οι παραπάνω παρατηρήσεις, μας βοηθούν να κατανοήσουμε την ψυχολογική θεωρία του Freud, σύμφωνα με την οποία, το γέλιο αποτελεί ένα αυθόρμητο αντανακλαστικό δώρο της φύσης, με το οποίο ο άνθρωπος αποβάλλει φόβο και ένταση. Στο σημείο όμως αυτό, θα ήταν καλύτερο να εξετάσουμε αναλυτικότερα τις θεωρητικές και φιλοσοφικές προσεγγίσεις που, κατά το παρελθόν, αναφέρθηκαν στο γέλιο.

Πολλές εξαιρετικά σημαντικές προσωπικότητες έχουν ασχοληθεί με το θέμα αυτό, όπως ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης, ο Σοπενχάουερ, ο Δαρβίνος, ο Freud κ.α. Το ν' αναζητήσει κανείς τι έχει υποστηρίξει ο καθένας από τους παραπάνω είναι ιδιαίτερα αποθαρρυντικό. Επιπλέον, οι θεωρητικές τοποθετήσεις που έχουν αναφερθεί μέχρι σήμερα είναι πάρα πολλές, ενώ τα εμπειρικά δεδομένα πάρα πολύ λίγα.

Η έρευνα για το γέλιο και τη σημασία του εντοπίζεται ακόμη και στα αρχαιότερα φιλοσοφικά γραπτά. Απ' όσο γνωρίζουμε σήμερα, η πρώτη θεωρία που αναφέρεται στο γέλιο είναι αυτή του **Πλάτωνα** (427-348 π.Χ.). Ο Πλάτωνας τόνιζε περισσότερο το φόβο του για τις αρνητικές επιπτώσεις, παρά για τα θετικά στοιχεία του γέλιου. Συζητούσε για την αρνητική σημασία του ν' αφήνει κανείς τον εαυτό του να γελά ανεξέλεγκτα. Πρότεινε επίσης, να μην αναφέρονται στην ποίηση γεγονότα στα οποία οι θεοί και οι ήρωες γελούν έντονα, ενώ πίστευε ότι αυτό που κάνει τον άνθρωπο να γελά είναι η έλλειψη αυτογνωσίας, σε συνδυασμό με την αδυναμία του χαρακτήρα. Τέλος, ο Πλάτωνας έδινε έμφαση στο συσχετισμό του γέλιου με τον πόνο και την ευχαρίστηση. (Provine, 2001)

Οι απόψεις του **Αριστοτέλη** (384-322 π.Χ.) για το γέλιο βασίζονται σε έμμεσες αναφορές, αφού οι πρωτότυπες πηγές έχουν χαθεί. Κατά τον Αριστοτέλη, αυτό που κάνει τους άλλους να γελούν, είναι μια υποδιαίρεση του άσχημου, η οποία δεν προκαλεί τραύμα ή πόνο. Για το λόγο αυτό, για παράδειγμα οι περισσότερες μάσκες είναι άσχημες. Επιπλέον, έδινε έμφαση στη θετική πλευρά του αυθόρμητου γέλιου που μπορεί να ξεσπάσει έντονα και στιγμιαία. Σε αντίθεση με τον Πλάτωνα,

ο Αριστοτέλης χαρακτηρίζει επιθυμητό το γέλιο με μέτρο. Παρ' όλα αυτά, θεωρεί πως οι άνθρωποι δεν πρέπει να το παρακάνουν γιατί κινδυνεύουν να φανούν ανόητοι και χωρίς γούστο. (Provine,2001)

Ο **Thomas Hobbes** (1588- 1679) στηρίχθηκε στις θεωρίες του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη και υποστήριξε ότι το γέλιο σχετίζεται με την ανωτερότητα και την υπεροχή σε σχέση με τους άλλους. Πιστεύοντας επιπλέον ότι η ανθρωπότητα μάχεται διαρκώς για τη δύναμη, αποδίδει το γέλιο στους νικητές και το χαρακτηρίζει ως αποτέλεσμα μιας ξαφνικής δόξας.(Provine, 2001)

Ο **Immanuel Kant** δεν ασχολήθηκε πολύ με το γέλιο, σε κάποιο σύγγραμμά του όμως υποστηρίζει μια ιδιαίτερη θέση. Συγκεκριμένα, ισχυρίζεται ότι «το γέλιο είναι μια εκδήλωση που αναδεικνύεται από μια ξαφνική διαφοροποίηση μιας εκτεταμένης προσδοκίας του τίποτα». Ο **Arthur Schopenhauer** (1788-1860) αναπτύσσει αυτή την ιδέα και υποστηρίζει ότι το γέλιο δημιουργείται από το αντίληπτο «κακό ταίριασμα» (αντίφαση) μεταξύ μιας φυσικής αντίληψης και μιας ιδεατής παρουσίας κάποιου αντικειμένου, ατόμου ή πράξης (Provine, 2001). Πιστεύει τέλος ότι η επιτυχία μας στη διαπίστωση της δυσλειτουργίας αυτής επιβραβεύεται με το γέλιο.

Πολλοί άλλοι θεωρητικοί, αντιλαμβάνονται το γέλιο ως τρόπο ανακούφισης από μια διαρκώς αυξανόμενη αρνητική ενέργεια, η οποία προκαλεί άγχος. Ο **Sigmund Freud**, όπως αναφέρθηκε και στο ξεκίνημα της παραγράφου, αναλύει μια τέτοια θεωρία «ανακούφισης». Υποστηρίζει ότι το γέλιο είναι ένα έμφυτο αντανακλαστικό του ανθρώπινου οργανισμού και πιστεύει ότι όλες οι καταστάσεις που προκαλούν γέλιο είναι ευχάριστες, γιατί εξοικονομούν φυσική ενέργεια. Εξηγεί ότι το χιούμορ φέρνει ευχαρίστηση γιατί «κάνει οικονομία», περιορίζει τη μεγάλη σπατάλη και διεύρυνση συναισθημάτων, η κωμωδία γιατί περιορίζει τη σπατάλη ιδεών και η πλάκα γιατί περιορίζει τη σπατάλη των αναστολών. Αυτή η εξοικονομούμενη ενέργεια, απαλλάσσεται από την πράξη του γέλιου και λειτουργεί ως ένα είδος «βαλβίδας ασφαλείας». Ο Freud υποστηρίζει ότι τα ανέκδοτα/ οι πλάκες, είναι κάτι περισσότερο απ' αυτό που φαίνονται, κι αυτό γιατί, όπως και τα όνειρα, έχουν κρυμμένα πλεονεκτήματα. Και τα δύο, κατά τον Freud, μας επιτρέπουν να ανοίγουμε θαμμένες πηγές ευχαρίστησης, επειδή επιτρέπουν την πρόσβαση στο ασυνείδητο. (Provine, 2001)

### **1.9 Το γέλιο και το χαμόγελο**

Το χαμόγελο αποτελεί ένα θετικό τρόπο έκφρασης και επικοινωνίας με τους γύρω μας. Ο ρόλος του χαμόγελου στις κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου είναι βασικός, αφού στη δημιουργία και στη διατήρηση πάσης φύσεως ανθρώπινων δεσμών, το χαμόγελο είναι παρόν για να εκφράσει την ευχαρίστηση. Είναι βέβαια σημαντικό να αναφερθεί ότι, παρόλο που ένα χαμόγελο μπορεί να προμηνύει ένα ξέσπασμα γέλιου, τα δύο αυτά στοιχεία, όσο επιτυχημένα συνεργάζονται, άλλο τόσο καλά λειτουργούν και αυτόνομα.

Το χαμόγελο πρωτοεμφανίζεται κατά τη διάρκεια της πρώτης εβδομάδας ζωής του βρέφους. Τότε αποτελεί μια ακούσια κίνηση του νευρικού συστήματος, μια αντανακλαστική ενέργεια του προσώπου. Μετά τη δεύτερη- τρίτη εβδομάδα, το χαμόγελο του μωρού έχει πια τα γνωστά μας



χαρακτηριστικά, και εμφανίζεται ως αντίδραση στις ανθρώπινες φωνές. Από το σημείο αυτό, μέχρι και την όγδοη- δωδέκατη εβδομάδα, το μωρό μαθαίνει πλέον το «κοινωνικό» χαμόγελο, και το χρησιμοποιεί στους δικούς του ανθρώπους.

Ο Paul Ekman σε έρευνά του κατέληξε σε 19 διαφορετικούς τύπους χαμόγελου, που χωρίζονται σε τρία βασικά είδη: α) το χαμόγελο που αισθανόμαστε, β) το υποκρινόμενο χαμόγελο και γ) το δυστυχημένο χαμόγελο (Λουπασάκης, 2002).

Τα φυσικά, ειλικρινή χαμόγελα μπορεί να διαφέρουν από περίσταση σε περίσταση και από άτομο σε άτομο. Τα βλέπουμε από μικρά, ντροπαλά χαμόγελα, μέχρι πλατιά και μεγάλα, που καταλήγουν σε γέλιο. Ένα ειλικρινές χαμόγελο έχει διάρκεια από 2/3 του δευτερολέπτου, έως και 4 δευτερόλεπτα (σπανίως τα υπερβαίνει). Διακρίνεται επίσης από την ακρίβεια της στιγμής κατά την οποία εμφανίζεται, και στο σημείο αυτό έγκειται η διαφορά του με τα προσποιητό χαμόγελο, το οποίο εμφανίζεται πάντα λίγο πριν ή λίγο μετά, και ποτέ την κατάλληλη στιγμή.

Κοιτάζοντας γύρω μας, μπορούμε εύκολα να διαπιστώσουμε ότι, πέρα από τα ειλικρινή και αυθεντικά χαμόγελα, υπάρχουν τα προσποιητά, τα οποία συνήθως εμφανίζονται προκειμένου να καλύψουν ένα αρνητικό συναίσθημα. Είναι ακόμα μια προσπάθεια πρόκλησης θετικών συναισθημάτων, με σκοπό την επίτευξη κάποιου στόχου. Είναι εύκολο να διακρίνει κανείς τα προσποιητά χαμόγελα γιατί, όσο πλατιά κι αν είναι, υστερούν συναισθηματος και ζεστασιάς(Λουπασάκης, 2002).

Η πιο σημαντική διαφορά μεταξύ του αληθινού και του ψεύτικου χαμόγελου, βρίσκεται στη συμμετρία που δημιουργείται στο πρόσωπο. Συγκεκριμένα, όταν κάποιος χαμογελά προσποιητά, υπάρχει ένα είδος ασυμμετρίας στο πρόσωπο. Επιπλέον, το προσποιητό χαμόγελο χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να εμφανιστεί και παραμένει για περισσότερο χρόνο απ' ότι απαιτεί η περίσταση που το προκάλεσε.

Συνοψίζοντας, «τα χαρακτηριστικά ενός ψεύτικου χαμόγελου είναι δύο: α) η έλλειψη ζεστασιάς και αυθεντικής χαράς και β) η έλλειψη κίνησης των σφριγκτήρων μυών των οφθαλμών»(Λουπασάκης, 2002).

Πέρα από το ψεύτικο χαμόγελο, υπάρχει και αυτό που χαρακτηρίζεται από αρνητικά στοιχεία. Για παράδειγμα, μ' ένα χαμόγελο μικρής διάρκειας σε συνδυασμό με έλλειψη οπτικής επαφής, μπορεί να δείξει στον άλλο μια αδιαφορία ή αντιπάθεια και γενικότερα ένα σημάδι δυσαρέσκειας σχετικά με την παρουσία του στο χώρο. Ένα ακόμη παράδειγμα αποτελούν τα «σφιγμένα χαμόγελα», στα οποία υπάρχουν κάποια στοιχεία του θετικού χαμόγελου, όμως λείπουν κάποια άλλα, όπως η ζεστασιά που έχει μια γνήσια τέτοια ενέργεια. Παρ' όλα αυτά το χαμόγελο, στη συντριπτική πλειοψηφία του είναι θετικό και μεταδίδει στους άλλους τη χαρά της ευχαρίστησης και της ομαδικότητας.

### **1.10 Το γέλιο σε σχέση με το παιδί και το παιχνίδι**

Το παιχνίδι αποτελεί πηγή χαράς, και η χαρά πηγή γέλιου. Παίζοντας, το παιδί μαθαίνει να ανακαλύπτει, να εκφράζει και να εκτονώνει τα συναισθήματά του. Μαθαίνει ακόμη να συνεργάζεται, να διαπραγματεύεται και να συμβιβάζεται, ενώ παράλληλα αναπτύσσει ικανότητες και καλλιεργεί το ομαδικό πνεύμα.

Τα παιδιά σήμερα, υπερφορτώνονται από διάφορες δραστηριότητες, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει πλέον χρόνος για παιχνίδι στο καθημερινό τους πρόγραμμα. Όμως η δραστηριότητα του παιχνιδιού, χαρακτηρίζεται από ευθυμία, η οποία εκφράζεται -στην αρχή, κατά τη διάρκεια ή στο τέλος του- μέσα από το γέλιο. Ενώ το παιχνίδι δεν ταυτίζεται με το γέλιο, είναι άμεσα συνδεδεμένο με αυτό.

Ο ανθρωπολόγος Felix Keesing ασχολήθηκε με το ρόλο του παιχνιδιού στις πρωτόγονες κοινωνίες και κατέληξε σε επτά σημεία λειτουργικότητάς του, τα οποία είναι: α) η απόλαυση, β) η χαλάρωση ή η αποκατάσταση της δυναμικότητας, γ) η σταθεροποίηση των σχέσεων μεταξύ των μελών της κοινότητας, δ) η «θεραπευτική» διοχέτευση των εντάσεων και της επιθετικότητας, ε) η ευκαιρία για δημιουργικότητα και αυτοέκφραση, στ) η απαραίτητη επικοινωνία μεταξύ παιδιών και ενηλίκων και ζ) η μετάδοση των παραδόσεων και των άγραφων νόμων (Λουπασάκης, 2002).

Όλοι μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι τα παιδιά γελούν σχεδόν συνεχώς. Αυτό συμβαίνει γιατί ζουν το παρόν, χωρίς να έχουν τη «γνώση» και την «εμπειρία της ζωής» (Λουπασάκης, 2002). Βιώνουν τα πάντα γύρω τους με έντονο το στοιχείο της περιέργειας και ξεχνούν εύκολα το παρελθόν, αμέσως μόλις κάτι άλλο τους τραβήξει την προσοχή. Τα παιδιά αποτελούν σημαντικό παράδειγμα προς μίμηση για τους ενήλικες οι οποίοι, κατά το πέρασμα των χρόνων, αφήνουν πίσω την ανεμελιά και την αισιοδοξία τους. Άλλωστε, είναι σοφή η κουβέντα ότι όλοι κρύβουμε ένα παιδί μέσα μας και, όσο νωρίτερα αφήσουμε τα στοιχεία αυτά να βγουν στην επιφάνεια, τόσο καλύτερα θα νιώσουμε εμείς οι ίδιοι.

### **1.11 Το γαργαλητό, ως πηγή γέλιου**

Σε μία εργασία με βασικό αντικείμενο διερεύνησης το γέλιο και το χιούμορ, δεν θα μπορούσαμε φυσικά, να μην αναφερθούμε στο γαργαλητό, στη διαδικασία αυτή που σχεδόν πάντα, συνοδεύεται από άφθονο γέλιο. Το γαργαλητό αποτελεί μέρος της ζωής του ανθρώπου, λίγο μετά τη γέννησή του και πιο συγκεκριμένα, αμέσως μετά την εμφάνιση του γέλιου. Είναι μια πράξη η οποία αποτελεί συνέπεια ερεθισμάτων που σχετίζονται με την αφή και την επαφή.

Το γαργαλητό είναι κάτι πολύ περισσότερο από τη φυσιολογία του γέλιου, ως προς τις αισθήσεις. Οι κοινωνικές σχέσεις, αποτελούν το κλειδί για την κατανόηση του αινίγματος του γαργαλητού. Γι' αυτό ακριβώς το λόγο, εάν ένας άντρας γαργαλήσει τη σύντροφό του, εκείνη θα

εισπράξει την κίνηση θετικά και θα νιώσει ευχάριστα συναισθήματα, ενώ αντίθετα, εάν κάποιος άγνωστος άντρας γαργαλήσει ένα παιδί, εκείνο θα αρχίσει να φωνάζει από τρόμο (Provine, 2001).

Ο Robert Provine (2001) εκτός από το γέλιο, μελέτησε και το γαργαλητό, μέσα από έρευνα με ερωτηματολόγιο, στην οποία συμμετείχαν συνολικά 421 άτομα (146 άνδρες και 275 γυναίκες). Το ηλικιακό εύρος, ήταν από 8 έως 86 ετών και το δείγμα ήταν τυχαίο. Τα βασικότερα συμπεράσματα αυτής της έρευνας, ακολουθούν παρακάτω:

- ✓ Για τους περισσότερους συμμετέχοντες, το γαργαλητό αποτελεί μέτρια ευχαρίστηση.
- ✓ Τα περισσότερα άτομα που γαργαλιούνται (84%), και περίπου το ίδιο ποσοστό των ατόμων που γαργαλούν (80%), γελούν κατά τη διάρκεια των επεισοδίων.
- ✓ Το γαργαλητό είναι λιγότερο ευχάριστο για τις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες (4,8 και 5,4 αντίστοιχα σε κλίμακα μέτρησης από το 1 «πολύ δυσάρεστο», έως το 10 «πολύ ευχάριστο»).

Γενικότερα, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων, στη διάρκεια του τελευταίου χρόνου έχουν γαργαληθεί από το ευρύτερο οικογενειακό- φιλικό περιβάλλον. Ένα βασικό συμπέρασμα της έρευνας είναι η έντονη ετερόφυλη φύση των σχέσεων που περιέχουν γαργαλητό. Περίπου 7 φορές μεγαλύτερο ήταν το ποσοστό των ατόμων που στην ερώτηση «ποιος σας γαργάλησε περισσότερο τη χρονιά που πέρασε;» απάντησαν άτομα του αντίθετου φύλου. Στην ερώτηση «ποιος θα θέλατε να σας γαργαλήσει περισσότερο;» γίνεται έντονα εμφανής η σχέση του γαργαλητού με τη σεξουαλική σχέση και επιθυμία. Εδώ, το ποσοστό όσων απάντησαν άτομα του αντίθετου φύλου με τα οποία έχουν ή θα ήθελαν να έχουν ρομαντική σχέση, αυξάνεται περίπου 15 φορές περισσότερο από αυτά των άλλων απαντήσεων. Ακόμη, επιβεβαιώνεται έντονα ότι το γαργαλητό χρησιμοποιείται συχνά από τα άτομα ως μέσο προσέγγισης και δημιουργίας μιας ερωτικής σχέσης. Μάλιστα, έχει θετική ανταπόκριση, ακόμα και σε άτομα που το αντιπαθούν (Provine, 2001).

Από την έρευνα αποδείχτηκε ότι τα άτομα προτιμούν να γαργαλούν κάποιον άλλο παρά να γαργαλιούνται από αυτόν. Ακόμα και οι συμμετέχοντες που αντιπαθούν το γαργαλητό, έδειξαν να έχουν απολαύσει κάποιες στιγμές στο παρελθόν την πράξη αυτή, έχοντας όμως ενεργητικό ρόλο. Επίσης, οι άντρες με ποσοστό 6,1% σε σχέση με το 5,9% των γυναικών, το απολαμβάνουν περισσότερο. Ακόμη, αυτοί που συνήθως γαργαλούν είναι άντρες, ενώ αυτοί που γαργαλιούνται είναι γυναίκες (Provine, 2001).

Οι 421 συμμετέχοντες στην έρευνα, συμφωνούν έντονα ότι γαργαλούν και γαργαλιούνται από συγγενείς, φίλους και εραστές, ανθρώπους δηλαδή με τους οποίους έχουν στενές κοινωνικές σχέσεις. Το 72% των συμμετεχόντων απάντησε ότι, όταν κάποιος τους γαργαλάει, χρησιμοποιεί την πράξη αυτή ως ένδειξη στοργής. Στην ερώτηση αυτή, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να απαντήσουν σε περισσότερες από μία επιλογές, κι έτσι προέκυψαν και άλλα, σημαντικά συμπεράσματα. Συγκεκριμένα, ένα 45% απάντησε ότι κάποιος γαργαλούν για να ενοχλήσουν, για να τραβήξουν την

προσοχή (41%), άλλοι απάντησαν ότι είναι βλαβερό και επώδυνο (27%), ότι τους προκαλεί θυμό (14%), ότι αποτελεί παρέμβαση στην προσωπική τους ζώνη (9%), ενώ τέλος ένα μικρό ποσοστό (6%), το χαρακτήρισε ως μία μορφή επίθεσης- κακοποίησης (Provine, 2001).

Ενώ αυτός που γαργαλιέται συνήθως το απολαμβάνει, αντανάκλαστικά υιοθετεί μια αμυντική συμπεριφορά με κινήσεις όπως, παραδείγματος χάρη να φύγει μακριά από το πρόσωπο που τον γαργαλάει ή να προσπαθήσει ν' απομακρύνει το χέρι του. Το εξαναγκαστικό γαργαλητό δεν είναι επιθυμητό από κανέναν, αφού έχει σωματικά αποτελέσματα, τα οποία τις περισσότερες φορές δεν είναι καθόλου ευχάριστα. Ακόμη, όπως άλλωστε αναφέρεται και στα ποσοστά παραπάνω, το γαργαλητό συνδυάζεται από κάποιους, με αισθήματα που νιώθει ένα άτομο μετά από κακοποίηση ή βιασμό. Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν δεν γνωρίζουν καλά αυτόν που τους γαργαλάει.

Ο χαρακτήρας του γαργαλητού και του γέλιου που το συνοδεύει, εξαρτάται από την ηλικία και αλλάζει σύμφωνα με αυτήν. Πιο συγκεκριμένα, στα παιδικά χρόνια λειτουργεί ως μέσο που δένει τους γονείς με τα παιδιά, στην εφηβεία ως μέσο προσέγγισης ανάμεσα στα δύο φύλα, στη μέση ηλικία χάνει την αξία του όμως συναντάται ως ένδειξη ενδιαφέροντος και τέλος, στην τρίτη ηλικία, αποτελεί πλέον σπάνιο χαρακτηριστικό (Provine, 2001).

Τα μωρά γελούν όταν γαργαλιούνται ή αγγίζονται από τις μητέρες τους. Η διαδικασία αυτή, αποτελεί ηχητικό κανάλι επικοινωνίας που συμβάλει στη μητρική επαφή. Το γέλιο, το χαμόγελο και το κλάμα, όταν προκαλείται από το γαργαλητό ή από άλλο ερέθισμα, είναι σημαντικά μέσα με τα οποία το βρέφος ελέγχει τη συμπεριφορά της μητέρας του και των άλλων προσώπων που του προσφέρουν φροντίδα. Αργότερα, όταν αναπτύσσεται ο λόγος, τα στοιχεία αυτά όπως και άλλα ηχητικά σήματα, παραμένουν σημαντικά κανάλια επικοινωνίας με την οικογένεια, τους φίλους και τους εραστές (Provine, 2001).

Τα παιδιά, τα οποία αρέσκονται περισσότερο από όλους στο γαργάλημα, φεύγουν μακριά όταν κάποιος τα «καταδιώκει» για να τα γαργαλήσει, όμως λίγα δευτερόλεπτα αργότερα γυρίζουν πίσω και το αναζητούν ξανά. Είναι μια διαδικασία που τα παιδιά λατρεύουν και συνήθως συνδέεται άμεσα με άλλα αγαπημένα τους παιχνίδια, όπως το κυνηγητό.

Όσο μεγαλώνουμε γαργαλάμε και γαργαλιόμαστε λιγότερο, αυτή η τάση μας εξασθενεί και η ευχαρίστησή μας από αυτό μειώνεται. Στην έρευνα που αναφέρεται παραπάνω, το ποσοστό των ατόμων που ανέφεραν ότι γαργαλήθηκαν μέσα στην προηγούμενη εβδομάδα και ηλικιακά ανήκαν σε κατηγορίες κάτω των 40 ετών, ήταν 10 φορές μεγαλύτερο από αυτό των ατόμων που ήταν 40 και πάνω (43% και 4% αντίστοιχα). Όσο για την ερώτηση εάν οι ίδιοι γαργάλησαν κάποιον μέσα στην εβδομάδα που πέρασε, τα ποσοστά 47% και 1% αντίστοιχα, επιβεβαιώνουν το παραπάνω συμπέρασμα. Επιπλέον, όταν όλοι οι συμμετέχοντες γαργαλήθηκαν και μετά σημείωσαν την ευχαρίστηση που τους έδωσε αυτό, επιβεβαιώθηκε ξανά ότι η συγκεκριμένη πράξη, για τις μικρότερες ηλικιακές ομάδες ήταν πιο διασκεδαστική και προκάλεσε πολύ περισσότερο γέλιο απ' ότι στις μεγαλύτερες. Αναφορικά με την τρίτη ηλικία, το γαργαλητό έχει ελάχιστο ποσοστό ύπαρξης και

σημασίας. Μάλιστα, οι συμμετέχοντες στην έρευνα, σε σχετική ερώτηση, απάντησαν πως συνήθως γαργαλούν άτομα νεότερα από αυτούς ή το πολύ, της ίδιας ηλικίας (Provine, 2001).

### **1.11.1 Γιατί δεν μπορούμε να γαργαλήσουμε τον εαυτό μας;**

Το να γαργαλήσει κανείς τον εαυτό του, είναι μια πράξη ανούσια. Κανείς δεν μπορεί να γαργαληθεί μόνος του, όπως κανείς δεν μπορεί να κάνει έκπληξη στον εαυτό του. Το γαργαλητό είναι παράγωγο- αποτέλεσμα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ εκείνου που γαργαλάει, εκείνου δηλαδή που στέλνει το ερέθισμα, και εκείνου που το δέχεται, του ατόμου δηλαδή που γαργαλιέται.

Η ανικανότητα του ανθρώπου να γαργαλήσει τον εαυτό του, οφείλεται σε μια νευρολογική ακύρωση των αποτελεσμάτων των αισθήσεων, που έχουν οι κινήσεις που ο καθένας αυτο- παράγει. Ο οργανισμός μας χαρακτηρίζεται από ένα μηχανισμό ακύρωσης του γέλιου σε κινήσεις που κάνουμε εμείς οι ίδιοι, αφήνοντας ως «γαργαλητό», τις απρόβλεπτες και εξωτερικές κινήσεις που γίνονται από τους άλλους. Χωρίς αυτό το μηχανισμό, όλοι θα γελούσαμε διαρκώς από αυτο- παραγόμενες κινήσεις, ανταποκρινόμενοι σε μια αλυσίδα από εξωτερικά ερεθίσματα. Βεβαίως, ο μηχανισμός αυτός δεν είναι τέλειος, διότι εάν λειτουργούσε 100% ακυρωτικά, τότε θα μας χαρακτήριζε αναισθησία σε κάθε αυτο- παραγόμενη κίνηση (Provine, 2001).

Εάν θέλαμε να περιγράψουμε τι συμβαίνει στον οργανισμό και δημιουργείται το γαργαλητό, θα περιγράφαμε την εξής διαδικασία: Όταν σκοπεύουμε να αγγίξουμε το δέρμα μας, ο εγκέφαλός μας, στέλνει εντολή σε συγκεκριμένους μύες να αγγίξουν συγκεκριμένο σημείο του δέρματος. Αυτή η κίνηση στέλνει αυτόματα ένα δεύτερο μήνυμα από το δέρμα που αγγίχτηκε στον εγκέφαλο για την ενέργεια που συνέβη, κι εκεί τα δύο μηνύματα συγκρίνονται. Εάν το μήνυμα (1)- να γίνει μια ενέργεια- ταυτίζεται με το μήνυμα (2)- έγινε μια ενέργεια-, τότε το ένα ακυρώνει το άλλο κι έτσι δεν υπάρχει κάποια αντίδραση του οργανισμού. Όταν όμως υπάρξει από μόνο του το μήνυμα (2)- έγινε μια ενέργεια- χωρίς να υπάρξει νωρίτερα η αντίστοιχη εντολή που προετοιμάζει τον οργανισμό, δεν υπάρχει το μήνυμα που θα ακυρώσει το μήνυμα (2), γι' αυτό η ενέργεια αποδίδεται σε εξωτερικούς παράγοντες. Σ' ένα μήνυμα όμως που δεν είναι αυτο- παραγόμενο, ο οργανισμός παρουσιάζει μια αντίδραση, το γαργαλητό (Provine, 2001).

Παρ' όλο που χάνεται η αίσθηση του γέλιου όταν γαργαλάμε τον εαυτό μας, υπάρχει μια περίπτωση κατά την οποία νιώθουμε όπως όταν μας γαργαλάει κάποιος άλλος: Όταν γαργαλήσουμε τη δεξιά πατούσα μας με το αριστερό χέρι και την αριστερή με το δεξί, τότε γαργαλιόμαστε πολύ περισσότερο απ' ότι εάν προσπαθήσουμε να το κάνουμε με τα πάνω και κάτω άκρα μας αντίστοιχα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα ημισφαίρια του εγκεφάλου αναγνωρίζουν πολύ γρηγορότερα τις ενέργειες που γίνονται από τις αντίστοιχες με αυτά πλευρές του σώματος, ενώ καθυστερούν περισσότερο να αναγνωρίσουν αυτές που προέρχονται από την αντίθετη πλευρά. Γι' αυτό το λόγο, το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου, καθυστερεί να αναγνωρίσει ως αυτο-παραγόμενο ένα γαργαλητό που προκαλεί το αριστερό χέρι ενός ατόμου στο δεξί του πόδι (Provine, 2001).

Γενικότερα όμως, το «αυτο-γαργαλητό», αποτελεί μια χωρίς ουσία και ενδιαφέρον πράξη, εφόσον σαν διαδικασία στερείται αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο ατόμων και βέβαια, δεν μπορεί να αποτελέσει κανάλι επικοινωνίας. Αντίθετα, το γαργαλητό που κάποιος ενεργεί και κάποιος άλλος δέχεται, αποτελεί μια πράξη ανταλλαγής συναισθημάτων και μηνυμάτων, μια πράξη που όπως και το γέλιο, δημιουργεί ευθυμία και ζεστασιά στα άτομα που τη μοιράζονται.

## 2<sup>ο</sup> ΚΕΦΑΛΑΙΟ

### Το χιούμορ και το γέλιο ως εναλλακτικό θεραπευτικό μέσο για την άσκηση της κοινωνικής εργασίας

#### **2.1 Η φυσιολογία του γέλιου και η επίδρασή του στην ανθρώπινη υγεία**

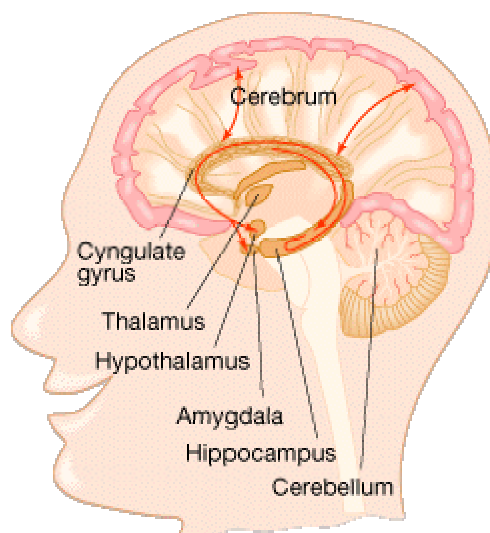
Όλοι γνωρίζουμε ότι ο εγκέφαλος είναι ένα πολύπλοκο «μηχάνημα» το οποίο χωρίζεται σε μέρη, καθένα από τα οποία εκτελεί συγκεκριμένες λειτουργίες. Υπάρχει διχογνωμία μεταξύ πολλών ερευνητών για το αν το γέλιο εκφράζεται από μια συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου ή αν συνεργάζονται πολλές περιοχές για το τελικό αποτέλεσμα. Ο P. Derks κατάφερε να εντοπίσει κάποια κύματα εγκεφαλικής δραστηριότητας που προέρχονταν από την αντίδραση υποκειμένων σε χιουμοριστικό υλικό. Είχε συνδέσει τα υποκείμενα με ένα ηλεκτροεγκεφαλογράφημα το οποίο μετρούσε τις δραστηριότητες του εγκεφάλου όταν αυτοί γελούσαν. Σε κάθε περίπτωση, ο εγκέφαλος παρήγαγε ένα συγκεκριμένο ηλεκτρικό κύμα που εντοπιζόταν στον εγκεφαλικό φλοιό, το μεγαλύτερο μέρος του εγκεφάλου. Δραστηριότητες που λάμβαναν μέρος κατά την διαδικασία του πειράματος είναι οι εξής:

- Η αριστερή μεριά του φλοιού (το στρώμα των κυττάρων που καλύπτει ολόκληρη την επιφάνεια του εγκεφάλου) ανέλυε τις λέξεις και την δομή των ανέκδοτων.
- Μεγάλο μέρος του μετωπιαίου λοβού, το οποίο σχετίζεται με τις κοινωνικές και συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων, παρουσίασε μεγάλη ενεργητικότητα.
- Το δεξί ημισφαίριο του φλοιού αναλαμβάνει την διαλεκτική ανάλυση που είναι απαραίτητη για να «πιάσει» το αστείο.
- Η δραστηριότητα των εγκεφαλικών κυμάτων στην περιοχή της αντιληπτικής διεργασίας του νιακού λοβού (η περιοχή στο πίσω μέρος του κεφαλιού που περιλαμβάνει τα κύτταρα τα οποία επεξεργάζονται τα οπτικά σήματα.)
- Ερεθισμός των τομέων κίνησης που προκαλούν φυσικές αντιδράσεις στο ανέκδοτο/αστείο. ([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com))

Αυτές οι αντιδράσεις, διαφέρουν από εκείνες των συναισθηματικών αντιδράσεων, καθώς οι τελευταίες φαίνεται να λαμβάνουν μέρος σε συγκεκριμένη εγκεφαλική περιοχή. Αντίθετα το γέλιο, όπως δείχνουν οι έρευνες, παράγεται μέσω ενός «κυκλώματος» το οποίο περνά από πολλές περιοχές του εγκεφάλου. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι, βλάβη σε οποιαδήποτε από τις προαναφερθέντες περιοχές, είναι δυνατόν να επηρεάσει την αίσθηση του χιούμορ και την ανταπόκριση του ατόμου σε αυτό.

Ένα από τα κυριότερα κέντρα του εγκεφάλου που σχετίζονται με το γέλιο είναι το μεταχιακό σύστημα. Πρόκειται για ένα δίκτυο δομών που εντοπίζεται κάτω από τον εγκεφαλικό φλοιό και θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό διότι ελέγχει κάποιες ουσιώδεις ανθρώπινες λειτουργίες όπως είναι η εύρεση φαγητού και το ένστικτο της επιβίωσης. Το σύστημα αυτό σχετίζεται κατά κύριο λόγο με την κίνηση και την συναισθηματική συμπεριφορά.

Έρευνες δείχνουν ότι η αμυγδαλά, ένα μικρό -σε σχήμα αμύγδαλου- μέρος που βρίσκεται βαθιά μέσα στον εγκέφαλο και ο ιππόκαμπος, που πήρε την ονομασία του από τους θαλάσσιους ιππόκαμπους, καθώς έχουν παρόμοιο σχήμα, φαίνονται να είναι οι κύριες περιοχές που σχετίζονται με τα συναισθήματα ([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)).



**Δομές στο λιμβικό σύστημα του εγκεφάλου, οι οποίες ελέγχουν πολλές βασικές λειτουργίες της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επίσης συμβάλλουν στην παραγωγή του γέλιου.**

(πηγή: [www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com))

Η αμυγδαλά συνδέεται με τον ιππόκαμπο, καθώς και με τον μεσο-ραχιαίο πυρήνα του θαλάμου. Ο υποθάλαμος, και ιδιαίτερα το μέσο τμήμα του, αναγνωρίστηκε ως ο κύριος υπεύθυνος για την παραγωγή δυνατού και ανεξέλεγκτου γέλιου. ([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com))

Ο Stearns (1972), ο οποίος μελέτησε την φυσιολογία του γέλιου, αναφέρει ότι το γέλιο είναι σπασμωδικό, ρυθμικό, φωνητικό, εκπνευστικό και -όταν υπάρχει γαργάλημα- ακούσιο. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και ο ψεύδο-προμηχικής παλμός που οδηγεί σε ένα γέλιο που φαίνεται ακατάλληλο και το άτομο δεν μπορεί να σταματήσει να γελά. Το άτομο μπορεί να γελάσει και σε ακατάλληλες στιγμές όπως για παράδειγμα στο άκουσμα δυσάρεστων νέων. Η πηγή αυτού του φαινομένου είναι άγνωστη. Επίσης, ο συγγραφέας αναφέρει ότι δεν βρέθηκε κέντρο γέλιου στον εγκέφαλο, κάτι το οποίο δεν ισχύει σήμερα όπως φαίνεται και από τα παραπάνω.

Το γέλιο από την άλλη, όμως, μπορεί να αποτελεί σημάδι διαταραχής του θαλάμου. Η ασθένεια του Wilson για παράδειγμα, έχει ως παρενέργεια την μη ηθελημένη παραγωγή γέλιου. Επίσης, το λεγόμενο υστερικό γέλιο ορισμένες φορές παρουσιάζεται μετά από κάποιο τραύμα, σοκ, ή ύστερα από λοβοτομή, στην ασθένεια του Alzheimer, καθώς και σε άλλες ασθένειες και σύνδρομα. Τα παραπάνω δείχνουν ότι το χιούμορ δεν αποτελεί τον κύριο υπαίτιο του γέλιου και ότι η παραγωγή αυτού δεν χρειάζεται πάντα την παρουσία του χιούμορ ([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)).



Το παροξυσμικό γέλιο οδηγεί σε απουσία ελέγχου των μυών με αποτέλεσμα το άτομο που γελά να πέφτει. Αυτού του είδους το γέλιο δύναται να παρουσιαστεί και όταν κάποιος είναι υπό την επήρεια ουσιών, όπως το LSD, νιτρικό οξύ, αλκοόλ κλπ. ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de))

Η συχνότητα, η ένταση και η ποιότητα του γέλιου διαφέρει από άτομο σε άτομο. Υπάρχουν κάποια χαρακτηριστικά, τα οποία καθορίζουν το γέλιο μας, και αυτά είναι α) η ιδιωτική λογική μας, β) η σωματική μας κατάσταση, γ) η συναισθηματική μας φόρτιση, δ) ο τόπος που βρισκόμαστε και ε) η κοινωνικοπολιτική ζωή μέσα στην οποία ζούμε (Λουπασάκης, 2002). Κάθε άνθρωπος γελά με διαφορετικό τρόπο. Το κάθε γέλιο μπορεί να διαφέρει με τα υπόλοιπα στη διάρκεια, στο ηχόχρωμα, στην ένταση, στο ρυθμό, στις διακυμάνσεις του κ.α.

Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, το γέλιο αποτελεί ένα έμφυτο ανθρώπινο χαρακτηριστικό. Το ερώτημα είναι εάν αυτό ελέγχεται συνειδητά ή ασυνείδητα όταν συμβαίνει. Για να μπορέσει κανείς να γελάσει, θα πρέπει να είναι αδιάφορος προς το περιβάλλον που βρίσκεται, να μην υπάρχει δηλαδή εκεί κάποιος ή κάτι που να του προκαλεί ένταση, διότι είναι στοιχείο το οποίο λειτουργεί ανασταλτικά στην έκφραση του γέλιου. Γενικότερα, το συμπέρασμα που έχει κυριαρχήσει μέχρι σήμερα είναι ότι το γέλιο ελέγχεται από έναν αδύναμο συνειδητό μηχανισμό. Για το λόγο αυτό, όταν ένα άτομο ζητήσει από κάποιον άλλο να γελάσει, στιγμιαία θα το κάνει, όμως αμέσως μετά θα απαντήσει κάτι όπως «δεν μπορώ να γελάσω επειδή μου το ζητάς!». Επίσης, όταν ένα άτομο ζητήσει από κάποιον άλλο να πει «χα-χα-χα» αυτόματα μετά, θα ακολουθήσει ένα «χα-χα-χα» αυθόρμητο και πραγματικό. Οι παραπάνω ενδείξεις οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το γέλιο, είναι μεν κάτι αυθόρμητο που προέρχεται από το ασυνείδητο, όμως περνά κατά ένα μέρος από κάποιον συνειδητό έλεγχο του εγκεφάλου (Provine, 2001).

Το χαμόγελο είναι πολύ πιο εύκολα ελεγχόμενο από το γέλιο. Έτσι, ένας άνθρωπος μπορεί να χαμογελάσει ή να μην χαμογελάσει σκόπιμα, παρά να γελάσει ή να μη γελάσει. Όταν κάποιος χαμογελά εθελοντικά- συνειδητά, αποκτά αυξημένη ευελιξία και συνειδητό έλεγχο στη συμπεριφορά του προσώπου, μέσα από εντολές που δίνει ο εγκέφαλος. Το ίδιο πράγμα, σε μικρότερο βέβαια βαθμό, συμβαίνει και με το γέλιο. Το να γελά κανείς συνειδητά, δεν αποτελεί μια εύκολη διαδικασία, υπάρχουν όμως άνθρωποι που το κάνουν με ευκολία, είτε λόγω χαρακτηριστικών της προσωπικότητάς τους, είτε γιατί έχουν μάθει να το κάνουν. Για παράδειγμα, οι ηθοποιοί μπορούν να γελάσουν ανά πάσα στιγμή και με μεγάλη ευκολία, εφόσον το στοιχείο αυτό αποτελεί μέρος της δουλειάς τους.

Η διαφορά ανάμεσα στο συνειδητό και στο ασυνείδητο γέλιο και χαμόγελο, διαπιστώνεται ξεκάθαρα στα άτομα με νευρολογικές παθήσεις, τα οποία παρουσιάζουν μερική παράλυση του προσώπου και τα οποία μπορούν να επηρεάσουν συνειδητά μόνο τη μία πλευρά του προσώπου τους. Συγκεκριμένα, όταν τους ζητήθηκε να (χαμο)γελάσουν σκόπιμα, μόνο η ενεργή πλευρά του προσώπου τους αντέδρασε, με αποτέλεσμα να παρουσιάσουν μισό χαμόγελο. Αντίθετα, όταν γαργαλήθηκαν ή άκουσαν κάτι αστείο, ένα φυσιολογικό συμμετρικό χαμόγελο εμφανίστηκε στο πρόσωπό τους. Αυτό βέβαια δεν συμβαίνει στη νόσο Parkinson, όταν υπάρχει μερική παράλυση

προσώπου. Στην περίπτωση αυτή, ο ασθενής κατ' εξαίρεση, είναι σε θέση να (χαμο)γελάσει πλήρως, είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα (Provine, 2001).

Σίγουρα αν προσέξουμε θα παρατηρήσουμε ότι η διαφορά στο γέλιο δεν έγκειται μόνο στο «πως» αλλά και στο «με τι» γελάμε. Σαφώς λοιπόν, δεν γελάμε όλοι με τα ίδια πράγματα. Πιο σημαντικοί συντελεστές για αυτό είναι η **ηλικία, ο πολιτισμός ή η κοινωνία**. Έτσι λοιπόν στα νήπια και στα παιδιά καθώς συνεχώς ανακαλύπτουν τον κόσμο γύρω τους πολλά από αυτά που συμβαίνουν γύρω τους τούς φαίνονται αξιολόγηστα και πρωτοφανή και επομένως διασκεδαστικά. Για ένα παιδάκι που μόλις μαθαίνει να περπατάει, η διασκέδαση αποτελείται από απλές και μικρές έννοιες. Αυτό που τρομάζει ορισμένους γονείς είναι το γεγονός ότι τα παιδιά αντιλαμβάνονται και βρίσκουν διασκεδαστικά και τα λεγόμενα «ωμά» αστεία.

Έχοντας περάσει από αυτήν, όλοι γνωρίζουμε πόσο περίεργη και έντονη είναι η προεφηβική και εφηβική περίοδος. Πολλοί έφηβοι γελούν με αστεία που έχουν ως κύριο θέμα το σεξ, το φαγητό, αλλά και φιγούρες της εξουσίας. Γενικότερα βρίσκουν διασκεδαστικό οτιδήποτε οι ενήλικες θεωρούν απαγορευμένο. Επιπρόσθετα η χρήση του χιούμορ σε αυτήν την ηλικία μπορεί να λειτουργήσει ως ένα προστατευτικό εργαλείο του εαυτού ή για να αισθανθούν ανώτεροι από τους συνομηλίκους τους.

Καθώς πλησιάζουμε στην ενηλικίωση και ωριμάζουμε, αλλάζει ο τρόπος σκέψης μας, το σώμα μας και η αίσθηση του χιούμορ μας λόγω της μάθησης και των εμπειριών που αποκτούμε από την ζωή, τόσο θετικών όσο και αρνητικών. Όταν ερχόμαστε σε δύσκολη θέση ή είμαστε αμήχανοι γελάμε με τους άλλους ή και με τον εαυτό μας. Η ενήλικη αίσθηση του χιούμορ συνήθως χαρακτηρίζεται ως πιο διακριτική, ανεκτική και λιγότερο κριτική ως προς τις διαφορές των ανθρώπων. Τα πράγματα που εμείς οι ενήλικες θεωρούμε αστεία ως αποτέλεσμα της ηλικίας μας ή του αναπτυξιακού μας σταδίου, πιθανόν σχετίζονται με διάφορους στρεσογόνους παράγοντες την εκάστοτε στιγμή.

Εκτός από την ηλικία, ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει την αίσθηση του χιούμορ μας είναι ο πολιτισμός και η κοινωνία μέσα στην οποία μεγαλώσαμε και ζούμε. Αν αναλογιστούμε την κοινωνία μας, θα παρατηρήσουμε ότι πολλές φορές μας παρέχει «τροφή» για αστεία. Υπάρχουν πολιτικά, οικονομικά, κοινωνικά ζητήματα που προκαλούν γέλιο, αλλά μόνο οι άνθρωποι που ζούνε στον συγκεκριμένο πολιτισμό μπορούν να τα καταλάβουν. Εξαίρεση στον κανόνα αποτελεί η Αμερική, που χάρη στα ΜΜΕ και στις ταινίες που προβάλλονται σε ολόκληρο τον κόσμο, η πλειοψηφία των ανθρώπων γνωρίζει τα δρώμενα εκεί και επομένως γίνονται κατανοητά από όλους ([www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)).

Θα ήταν χρήσιμο, να αναφερθούμε ακόμη στην ευφυΐα, μια παρεξηγημένη έννοια όταν αυτή σχετίζεται με το γέλιο. Όταν κάποιος γελά συνεχώς, συνήθως χαρακτηρίζεται από τους άλλους ως «χαζοχαρούμενος» και λιγότερο έξυπνος ή καλλιεργημένος από κάποιον που, ως προς το γέλιο, είναι πιο συγκρατημένος. Έτσι, όσο πιο σοβαρός είναι (ή φαίνεται) αυτός που μιλάει, τόσο πιο ευφυής θεωρείται από τους γύρω. Όμως, εάν σκεφτούμε, θα διαπιστώσουμε ότι είναι πραγματικά δύσκολο ν' απεργλωβιστεί κανείς από τα δυσάρεστα συναισθήματα που του προκαλεί μια κατάσταση και να την

αντιμετωπίσει με τρόπο χιουμοριστικό. Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει μόνο από άτομο εύστροφο και με οξύ πνεύμα.

Ο άνθρωπος που γελά όταν βιώνει μια δύσκολη κατάσταση, δεν σημαίνει ότι δεν θέλει να την αντιμετωπίσει. Αντίθετα, η ευστροφία του κινητοποιείται, ώστε να γίνει μια διαφορετική διαχείριση συναισθημάτων, με αποτέλεσμα τον απεργλωτισμό από το άγχος και το αδιέξοδο που νιώθουμε όλοι μας όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα (Λουπασάκης, 2002).

Από τα παραπάνω λοιπόν, γίνεται σαφές ότι ο άνθρωπος που γελά πολύ, συχνά χαλαριάζεται από οξύνια και ευφυΐα, διότι είναι ικανός να ξεφύγει από τα πλαίσια της ιδιωτικής του λογικής, οδηγώντας τη σκέψη και τα συναισθήματά του προς μια πολύ πιο ευχάριστη κατεύθυνση.

Όπως έχει αναφερθεί σε προηγούμενο κεφάλαιο, το ξεκαρδιστικό γέλιο κινεί το διάφραγμα και έτσι γίνεται ένα εσωτερικό μασάζ στην σπλαχνική κοιλότητα. Για να γίνουμε πιο σαφείς, το γέλιο επιδρά στον οργανισμό μέσω δύο φάσεων: α) της διέγερσης κατά τη διάρκεια του επεισοδίου του γέλιου και β) της χαλάρωσης που ακολουθεί (Λουπασάκης, 2002).

Έχει επίσης σημειωθεί παραπάνω ότι το γέλιο προσφέρει καλύτερη οξυγόνωση στον οργανισμό. Έχει διαπιστωθεί ότι όταν γελάμε, ο αέρας κινείται μέσα στους πνεύμονές μας με ταχύτητα που φτάνει τα 120 χλμ/ ώρα, ενώ παράλληλα μετά το γέλιο, έχουμε πιο σωστή αναπνοή.

Αμέσως μετά το επεισόδιο του γέλιου, το μυϊκό μας σύστημα ξεκουράζεται και χαλαρώνει. Συγκεκριμένα, η υπέρταση μειώνεται, γεγονός που επιδρά ευεργετικά στην καρδιά και στο κυκλοφορικό μας σύστημα. Ακόμη, το γέλιο κάνει καλό στο ανοσοποιητικό σύστημα το οποίο συνεχώς πεθαίνει και αναγεννάται, αφού σε ένα έως δύο λεπτά, παράγονται 10.000.000 νέα λεμφοκύτταρα και 10.000.000.000.000.000 μόρια αντισωμάτων (Λουπασάκης, 2002).

Τα κυριότερα αποτελέσματα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί για τις επιδράσεις του γέλιου στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, αναφέρουν ότι:

1. Το χιούμορ αυξάνει τη δραστηριότητα και τον αριθμό κάποιων κυττάρων σημαντικών για το ανοσοποιητικό μας σύστημα.
2. Η παρακολούθηση μιας χιουμοριστικής ταινίας προκαλεί αύξηση στο επίπεδο της ουσίας που ονομάζεται «συμπλήρωμα 3». Η ουσία αυτή βοηθά τα αντισώματα να εισχωρούν στα ελαττωματικά ή μολυσμένα κύτταρα και να τα καταστρέφουν.
3. Το χιούμορ βοηθά στην αύξηση και την καλύτερη κυκλοφορία των Β-λεμφοκυττάρων του ανοσοποιητικού μας συστήματος μέσα στο σώμα.
4. Το χιούμορ και το γέλιο βοηθούν στην αύξηση της δραστηριότητας και του αριθμού των Τ-λεμφοκυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος.
5. Το χιούμορ βοηθά στην αύξηση της γ-ιντερφερόνης, μιας ουσίας με σπουδαίο ρόλο στην άμυνα του οργανισμού.

6. Το ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων με αυξημένη αίσθηση του χιούμορ είναι περισσότερο ανθεκτικό στο καθημερινό στρες και στα προβλήματα.
7. Όσοι έχουν καλή αίσθηση του χιούμορ, αρρωσταίνουν σπανιότερα από κρυολογήματα (Λουπασάκης, 2002).

Υπάρχουν πολλά ακόμη συμπεράσματα σχετικά με τις ευεργετικές επιδράσεις του γέλιου και του χιούμορ στον ανθρώπινο οργανισμό, όμως τα παραπάνω είναι τα βασικότερα.

Μελετώντας τη «γραμματική» του γέλιου, αξίζει να αναφερθούμε στην Καναδή ψυχοθεραπεύτρια Paule Desgagnés, η οποία ισχυρίστηκε ότι οι δονήσεις των φωνηέντων του γέλιου αντανακλούν σε διαφορετικά σημεία του ανθρώπινου σώματος, στα οποία βεβαίως επιδρούν θετικά. Συγκεκριμένα η ψυχοθεραπεύτρια αυτή υποστήριξε ότι:

Το *χα-χα-χα!* ξυπνάει την ενέργεια στο λαιμό και στους πνεύμονες.

Το *χε-χε-χε!* κινητοποιεί το θυρεοειδή αδένι.

Το *χι-χι-χι!* δονεί ολόκληρο το σώμα.

Το *χο-χο-χο!* ενεργοποιεί το διάφραγμα, τη θωρακική και τη σπλαχνική κοιλότητα.

Το *χου-χου-χου!* αναζωογονεί τον αυχένα και τις φωνητικές χορδές.

Αυτό που παρουσιάζει ενδιαφέρον, είναι το γεγονός ότι αν κάποιος από μας δοιμάσει να γελάσει με τους παραπάνω τρόπους, εύκολα θα διαπιστώσει την αντιστοιχία μεταξύ των διαφορετικών φωνηέντων με τα διαφορετικά μέρη του σώματος. Παρ' όλα αυτά, ελάχιστοι είναι οι άνθρωποι που θα συνειδητοποιούσαν τα παραπάνω μέσα από αυτή τη –γενικά– αυθόρμητη αντίδραση, το γέλιο (Λουπασάκης, 2002).

Το γέλιο συνδέεται άμεσα με την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου και γι' αυτό, ένα άτομο που αισθάνεται ψυχολογική ευεξία και κάλυψη γελάει συχνά, ακόμα και στις μικρές δυσκολίες που εμφανίζονται στη ζωή του. Αντίθετα, ένα άτομο που αισθάνεται έλλειψη σε κάποιον τομέα της ζωής του και που αναζητά την ευεξία και την πληρότητα γελάει σπανιότερα, ενώ μικρά προβληματάκια της ζωής, γίνονται εύκολα αιτία για να στενοχωρηθεί και να δυσανασχετήσει.

Το γέλιο αποτελεί μέρος της χαράς και της ευθυμίας. Είναι ο τρόπος εκείνος που κάθε άτομο μπορεί να εκφράσει ικανοποίηση, και ευχαρίστηση για πρόσωπα, αντικείμενα ή καταστάσεις. Πέρα όμως από τον αόριστο θετικό του χαρακτήρα, θα δούμε παρακάτω, πώς το γέλιο μπορεί να επηρεάσει τον ανθρώπινο οργανισμό.

Όταν ένας άνθρωπος γελά, ασκείται άμεση επίδραση στο αμυντικό του σύστημα. Αυτό συμβαίνει διότι το γέλιο, σε γενικές γραμμές, επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα με δύο τρόπους: α) αυξάνει τη συγκέντρωση των αντισωμάτων στο αίμα και β) αυξάνει τη συγκέντρωση των λευκών αιμοσφαιρίων (τα λευκά αιμοσφαίρια συμβάλλουν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων). Έτσι, η άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού, γίνεται ισχυρότερη.

Αναφορικά με την αναπνοή, το γέλιο συμβάλλει σε τέτοιο βαθμό, ώστε ο κος Λουπασάκης, στο βιβλίο του «Γέλιο- η καλύτερη θεραπεία», το χαρακτηρίζει ως «*μια υπέροχη μορφή*

*οξυγονοθεραπείας»*(2002). Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι όταν γελάμε, 400.000.000 πνευμονικές κυψελίδες ενεργοποιούνται, αριθμός σημαντικότητας, αφού μόνο το ένα τρίτο αυτών των κυψελίδων βρίσκονται σε λειτουργία όταν αναπνέουμε. Ακόμη το γέλιο, όταν συμβαίνει συχνά, αυξάνει τα επίπεδα των ενδογενών οπιοειδών ουσιών στον οργανισμό μας, οι οποίες έχουν παυσίπονη δράση και δημιουργούν ατμόσφαιρα ευφορίας και ηρεμίας στον άνθρωπο.

Το πεπτικό και το μυϊκό σύστημα του οργανισμού, επηρεάζονται επίσης από το γέλιο. Πιο αναλυτικά, όταν γελάμε έντονα κινητοποιείται ο πεπτικός σωλήνας. Όλη αυτή η σύσπαση που γίνεται εσωτερικά, προσφέρει ένα μασάζ στην σπλαχνική κοιλότητα. Η διαδικασία αυτή που ενεργοποιείται με το γέλιο, έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυση της χώνεψης και την καταπολέμηση μιας σημαντικής δυσλειτουργίας του οργανισμού, της δυσκοιλότητας. Τέλος, οι εσωτερικές συσπάσεις που προκαλεί το γέλιο, αναζωογονούν το πάγκρεας, ενισχύοντας την καλύτερη λειτουργία του (Λουπασάκης, 2002).

Στο σημείο αυτό, δεν θα μπορούσαμε να αγνοήσουμε τη σπανιότατη αλλά πάντα πιθανή περίπτωση των αρνητικών αποτελεσμάτων του παρατεταμένου γέλιου. Ένα εξαιρετικά μεγάλη διάρκειας και έντασης επεισόδιο γέλιου, μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Συγκεκριμένα, όταν οι συσπάσεις του διαφράγματος και οι εκπνευστικές κινήσεις είναι εντονότερες και ταχύτερες, παρακωλύεται η κυκλοφορία των πνευμόνων, διακόπτεται η αναπνοή και είναι πιθανόν για κάποιον να φτάσει μέχρι και την ασφυξία. Ευτυχώς όμως, παρ' ότι ο θάνατος με αιτία το γέλιο μπορεί να συμβεί, για τους υγιείς αποτελεί σπανιότατο φαινόμενο. Δεν ισχύει όμως το ίδιο και για άτομα που πάσχουν από βλάβες της καρδιάς και κυρίως των αιμοφόρων αγγείων, όπου ένα τόσο έντονο επεισόδιο γέλιου μπορεί να αποβεί μοιραίο. Βεβαίως, το γέλιο μέτριας έντασης, είναι για αυτούς ιδιαίτερα βοηθητικό (Λουπασάκης, 2002).

## ***2.2 Τα πλεονεκτήματα του γέλιου***

Όλοι απολαμβάνουμε ένα εγκάρδιο γέλιο διότι, όχι μόνο μας κάνει να αισθανόμαστε καλά, αλλά το καλό αυτό συναίσθημα παραμένει ακόμα και όταν το γέλιο υποχωρήσει. Επιπλέον το γέλιο μας βοηθάει να κατανοήσουμε ότι τα απλά πράγματα που μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά δεν είναι τελικά τόσο μεγάλα και δύσκολα όσο μας φαίνονται μερικές φορές. Μας βοηθάει να δούμε ένα πρόβλημα μέσα από μια διαφορετική οπτική γωνία κάνοντας το έτσι να φαίνεται λιγότερο σοβαρό.

**Το γέλιο αποτελεί έναν πολύ αποτελεσματικό τρόπο ανακούφισης από το άγχος**, σε μια «καθαριστική» ανακούφιση από συναισθήματα και επίσης βοηθά να απελευθερωθούν συναισθήματα θυμού και έντασης με έναν κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Συχνά συνοδεύεται από μια κατάσταση χαλάρωσης και ένα αίσθημα μειωμένης έντασης. Πέρα όμως από τα πολλά ψυχολογικά πλεονεκτήματά του, το γέλιο ασκεί θετική επίδραση και στο σώμα μας. Επίσης βοηθά στην

απελευθέρωση των ενδορφινών – φυσικές χημικές ουσίες στον οργανισμό- και δημιουργείται με αυτόν τον τρόπο ένα αίσθημα ευχαρίστησης και ανακούφισης από τον πόνο ([www.ianr.unl.edu](http://www.ianr.unl.edu)).

**Το γέλιο μειώνει την απόσταση μεταξύ δύο ανθρώπων.** Μας φέρνει κοντά μειώνοντας τις πολύ αυστηρές άμυνές μας, ενώ παράλληλα δεν χάνουμε τον αυτοέλεγχο μας όπως συμβαίνει με το αλκοόλ ([www.ianr.unl.edu](http://www.ianr.unl.edu)). Όλα γύρω μας, άλλα πολύ και άλλα λιγότερο, χρειάζονται το γέλιο' η δουλειά μας, η οικογένεια μας, οι γιορτές, τα παιχνίδια, κάποιες τελετές και η επίλυση κάποιων προβλημάτων.

**Το χιούμορ μας ενώνει ειδικά όταν γελάμε όλοι μαζί.** Ένα από τα πράγματα που μας διαχωρίζει είναι η ενέργεια που καταναλώνουμε για την αντιμετώπιση των προβλημάτων της ζωής και η εστίαση στα όρια των συνανθρώπων μας. Δεν σκεφτόμαστε όμως ότι κανένας δεν είναι τέλειος, ούτε οι φίλοι μας ούτε οι γείτονες μας ούτε ο γάμος μας ούτε καν η ίδια μας η ζωή και ακόμα και εμείς οι ίδιοι ([www.ianr.unl.edu](http://www.ianr.unl.edu)). Όμως όταν γελάμε μαζί, ερχόμαστε πιο κοντά, δενόμαστε αντί να είμαστε σε αντίθετα στρατόπεδα και να πολεμάμε ο ένας τον άλλο φθείροντας έτσι τον ίδιο μας τον εαυτό και καταναλώνοντας τον χρόνο μας, όχι σε πράγματα που μας προσφέρουν ικανοποίηση αλλά σε πράγματα που μας στεναχωρούν.

**Το γέλιο γιατρεύει.** Όταν γελάμε ενεργοποιούνται οι μηχανισμοί που αυξάνουν την θέλησή μας για ζωή, και την ικανότητα του οργανισμού για την καταπολέμηση των ασθενειών. Το στήθος διαστέλλεται, η αναπνοή μας αυξάνεται και βγάζουμε περισσότερο αέρα από τους πνεύμονες μας. Το γέλιο χαλαρώνει το σώμα και προβλήματα που σχετίζονται με υψηλή πίεση, εγκεφαλικά, αρθρίτιδα, έλκη και καρδιακά νοσήματα ορισμένες φορές μειώνονται ([www.ianr.unl.edu](http://www.ianr.unl.edu)).

Μπορούμε να προσθέσουμε το γέλιο στην καθημερινότητά μας με κάποιους πολύ απλούς τρόπους:

Κάνοντας παρέα με φίλους που μας κάνουν να γελάμε ή ζώντας δίπλα σε ένα άτομο με χιούμορ. Η παρέα ενός δεύτερου ατόμου, αποτελεί το έναυσμα για την παραγωγή ερεθισμάτων, τα οποία συχνά, οδηγούν στο γέλιο.

Προσπαθώντας να βρούμε και να αντιμετωπίσουμε χιουμοριστικά, παράλογα, ανόητα, αντιφατικά πράγματα και καταστάσεις που συμβαίνουν στην καθημερινότητά μας. Επιδιώκοντας επίσης να εκμεταλλευόμαστε τα αποτελέσματα του μεταδοτικού γέλιου και γελώντας σε κάθε ευκαιρία με τις αφορμές που μας δίνει το περιβάλλον.

Κάνοντας ένα πεντάλεπτο διάλειμμα για χιούμορ κάθε μέρα. Διαβάζοντας αστεία ή ακούγοντας μια χιουμοριστική κασέτα. Και κυρίως, εκφράζοντας το γέλιο μας σε όλη του τη διάσταση. Ένα επεισόδιο γέλιου, όσο πιο έντονο είναι, τόσο και πιο απολαυστικό. Πνίγοντας το γέλιο μας, δεν εκφραζόμαστε ελεύθερα.

Νοιιάζοντας μια κωμωδία ή παρακολουθώντας χιουμοριστικές εκπομπές στην τηλεόραση. Δημιουργώντας ακόμη, μια άνετη ατμόσφαιρα. Το άνετο και οικείο περιβάλλον, μας βοηθά πάντα

να χαλαρώσουμε και να νιώσουμε πιο ανάλαφρα και βεβαίως, πιο ευχάριστα, ξεφεύγοντας από το άγχος και τους έντονους ρυθμούς της καθημερινότητας.

Αν ακούσουμε ένα ανέκδοτο που μας αρέσει πάρα πολύ μπορούμε να το γράψουμε κάπου ή να ζητήσουμε από κάποιον που το γνωρίζει να μας το θυμίσει. Μπορούμε ακόμη να υιοθετήσουμε μια «έτοιμη για γέλιο» συμπεριφορά, επιδιώκοντας να γελάμε περισσότερο, εκμεταλλευόμενοι κάθε χιουμοριστική στιγμή.

Θα γελάσουμε περισσότερο με την καρδιά μας, προσπερνώντας τις κοινωνικές μας αναστολές και αφήνοντας την προσωπικότητά μας να εκφραστεί ελεύθερα, πέρα από τα λογικά και κοινωνικά καθιερωμένα ([www.ianr.unl.edu](http://www.ianr.unl.edu)).

Οργανώνοντας κοινωνικές εκδηλώσεις, διότι πάντα αυτές φέρνουν τους ανθρώπους πιο κοντά και προσφέρουν ευκαιρίες χαράς, ανανέωσης, ευθυμίας, και βέβαια γέλιου.

Παίζοντας με το γαργαλητό. Τον να γαργαλάμε και να γαργαλιόμαστε είναι το πιο ευαίσθητο και το πιο δύσκολο να αγνοηθεί από όλα τα ερεθίσματα που προκαλούν γέλιο, ενώ παράλληλα, αποτελεί έναν πολύ ευχάριστο τρόπο επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους.

Αξίζει να θυμόμαστε ότι, ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές μας, ένα γέλιο ή ακόμα και ένα χαμόγελο μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε κάπως καλύτερα. Τα δύο αυτά είναι απολαυστικότερα όταν τα μοιραζόμαστε με άλλους και τέλος το αν θα γελάσουμε ή όχι είναι επιλογή του καθένα από εμάς.

### ***2.3 Το γέλιο ως θεραπευτικό μέσο για τους ασθενείς και τους επαγγελματίες υγείας***

Πολλοί ισχυρίζονται ότι το γέλιο προσφέρει εξαιρετικές υπηρεσίες στα καθημερινά προβλήματα των ανθρώπων, με αποτέλεσμα τη διατήρηση της υγείας τους. Όταν γελάμε, νιώθουμε χαλάρωση, ηρεμία και συναισθηματική ευεξία. Όμως, τα αισθήματα αυτά σχετίζονται άμεσα με τη «βιοχημική επανάσταση» που πραγματοποιείται στον οργανισμό όταν γελάμε. Οι ουσίες που εκκρίνονται και ενεργοποιούν αυτά τα θετικά συναισθήματα, μεταφράζονται γενικότερα με μια λέξη: αισιοδοξία. Όταν αφήνουμε τον εαυτό μας να γελά, ανακουφιζόμαστε από κάτι που μας ταλαιπωρεί, και νιώθουμε μια αίσθηση ελαφρότητας, σαν να έφυγε από πάνω μας ένα βάρος. Με το γέλιο, αμυνόμαστε από το άγχος και τη θλίψη. Είναι μια διαδικασία αποτοξίνωσης, με την οποία εξορκίζουμε τους φόβους, τις αγωνίες και τις ανησυχίες μας.

Μιλώντας για τη σημασία του γέλιου στην υγεία του ανθρώπου, παρακάτω παρατίθενται κάποια από τα βασικά συμπεράσματα μιας έρευνας (Λουπασάκης, 2002) η οποία είχε ως αντικείμενο μελέτης τη χρησιμοποίηση του χιούμορ στα νοσοκομεία:

- α) το 80% των ασθενών θέλει το νοσοκομειακό προσωπικό να γελά
- β) το 83% των ασθενών επιθυμεί οι νοσηλευτές να τους βοηθούν να γελούν
- γ) το 83% των ασθενών πιστεύει ότι το γέλιο τους βοηθά να ξεπερνούν τις δύσκολες στιγμές

- δ) το 94% των ασθενών διαφώνησε με την άποψη ότι, το να γελά το νοσοκομειακό προσωπικό αποτελεί αντιεπαγγελματική συμπεριφορά
- ε) το 94% των ασθενών διαφώνησε με την άποψη ότι, όταν οι νοσηλευτές γελούν αδιαφορούν προς τον πόνο τους
- στ) το 89% των ασθενών διαφώνησε με την άποψη ότι το γέλιο δεν έχει καμία θέση στα νοσηλευτικά ιδρύματα.

Το χιούμορ παρέχει στον ασθενή την δυνατότητα να δει το στρες και τον πόνο που αντιμετωπίζει από μια πιο ανώδυνη πλευρά, αυτό δεν σημαίνει ότι το χιούμορ και το γέλιο αποτελούν άμεσες θεραπείες για κάποιο τραύμα, χρόνια ασθένεια ή κάποια συναισθηματική δυσκολία. Προσφέρουν όμως μια θετική διέξοδο προς τους ασθενείς με χρόνιες παθήσεις αλλά και προς το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό που βιώνει έντονο στρες.

Επί χρόνια το ιατρικό προσωπικό παρατηρούσε ότι οι ασθενείς οι οποίοι διατηρούσαν μια θετική συμπεριφορά και μοιράζονταν το γέλιο, είχαν πολύ καλύτερα αποτελέσματα στην θεραπευτική τους αγωγή. Κάποιες οργανικές αντιδράσεις προς το γέλιο περιλαμβάνουν αυξημένη αναπνοή, κυκλοφορία, έκκριση ενζύμων του πεπτικού συστήματος καθώς και αντιστάθμιση της πίεσης. Αρριετοί είναι αυτοί οι οποίοι αναφέρουν μια γενικότερη αίσθηση ευφορίας μετά από έντονο γέλιο.

Κλινικές μελέτες αποδεικνύουν ότι το γέλιο αυξάνει τα επίπεδα των ενδορφινών, παυσίπονες ουσίες που παράγει ο οργανισμός μας και αντίθετα μειώνει τα επίπεδα των επινεφρινών και των στρεσογόνων ορμονών ([www.mdaua.org](http://www.mdaua.org)). Όσον αφορά το αμυντικό σύστημα του οργανισμού αναφέρεται αύξηση των T cells και των κυττάρων που μας προστατεύουν από ιούς, ξένα καθώς και ορισμένα καρκινικά κύτταρα. Επίσης παρατηρείται αύξηση της γάμα ιντερφερόνης, ένα χημικό συστατικό του αίματος που μεταφέρει μηνύματα στο νευρικό σύστημα και το διεγείρει.

Το χαρούμενο γέλιο, γυμνάζει το καρδιαγγειακό σύστημα αυξομειώνοντας τους καρδιακούς ρυθμούς και την πίεση, συντονίζει τις εγκεφαλικές λειτουργίες με αποτέλεσμα να εντείνει την εγρήγορση και την μνήμη, μειώνει το στρες και ανακουφίζει από τον πόνο. Καθαρίζει την βλέννα του αναπνευστικού μας συστήματος και ενδυναμώνει του μύες που λαμβάνουν μέρος σε αυτήν την λειτουργία.

Ο William Fry, ένας ακόμα ερευνητής που ασχολήθηκε με το θέμα αυτό, δοκίμασε ένα πείραμα πάνω στον εαυτό του: λαμβάνοντας υπόψη ως δεδομένα τον οργανισμό του ως αντικείμενο μελέτης και τους χτύπους της καρδιάς του ως δείκτη μέτρησης, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι καρδιακοί παλμοί μετά από 10 λεπτά φυσικής άσκησης, ήταν ίσοι με τους παλμούς μετά από 1 λεπτό δυνατού γέλιου. Παρατήρησε ακόμη ότι ο ανθρώπινος οργανισμός παράγει τα ίδια ποσοστά οξυγόνου στο αίμα, είτε ο άνθρωπος γελάει, είτε συζητάει. Και παρόλο που η σχέση του γέλιου με θερμιδικά και άλλα στοιχεία του οργανισμού δεν έχει ακόμα διασαφηνιστεί, είναι γεγονός ότι το γέλιο παρέχει μια χαμηλής έντασης μορφή αεροβικής άσκησης (Λουπασάκης, 2002).



Οι θεραπευτικές ιδιότητες του γέλιου έγιναν περισσότερο γνωστές έπειτα από δημοσίευση μιας μελέτης του Norman Cousins στο περιοδικό *New England Journal of Medicine*, το 1979 ([www.rtpnet.org](http://www.rtpnet.org)). Ο Norman Cousins στο βιβλίο του “Anatomy of an Illness (as perceived by the patient)”, δημοσιευμένο στο περιοδικό “*New England Journal of Medicine*” υποστήριξε ότι το γέλιο έχει θεραπευτική ιδιότητα. Η εργασία του στηρίχθηκε πάνω στην προσωπική του εμπειρία στην οποία, όπως ο ίδιος ισχυρίστηκε, το γέλιο αποτέλεσε καθοριστικό παράγοντα βελτίωσης της κατάστασης της υγείας του. Οι γιατροί είχαν διαγνώσει μια μορφή σπονδυλίτιδας, μια επίπονη νόσο, η οποία προκαλούσε αποσάθρωση του συνδετικού ιστού της σπονδυλικής στήλης. Ο Cousins αποφάσισε να κάνει θεραπεία χιούμορ και έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα ανακάλυψε ότι 15 λεπτά δυνατού γέλιου του εξασφάλιζαν δύο ώρες ύπνο χωρίς πόνο. Τα αποτελέσματα των αιματολογικών του εξετάσεων έδειξαν ότι τα επίπεδα της φλεγμονής είχαν μειωθεί. Τελικά ο Cousins κατάφερε μέσω του χιούμορ και του γέλιου να αναστρέψει την ασθένεια. Στα πλαίσια της αυτο-θεραπείας του λοιπόν, υπέβαλλε σκόπιμα τον εαυτό του σε αστείες καταστάσεις. Τις εμπειρίες του, κατέγραψε σε δύο βιβλία τα οποία αποτέλεσαν το έναυσμα μιας μακροχρόνιας έρευνας για την επίδραση του γέλιου στον ανθρώπινο οργανισμό. Τα τελευταία χρόνια της ζωής του, όπου εργαζόταν στην Ιατρική σχολή του UCLA, δημιούργησε την «Ομάδα Δύναμης του Χιούμορ», η οποία συντόνιζε και υποστήριζε έρευνες για το γέλιο.

Στο σημείο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αναφέρουμε ότι σε ορισμένες χώρες της Ευρώπης και την Αμερική, υπάρχουν νοσοκομεία που διαθέτουν χώρους ειδικά διαμορφωμένους για τη διασκέδαση των ασθενών. Εκεί, διοργανώνουν χιουμοριστικές παραστάσεις, προβάλλουν διασκεδαστικές ταινίες και παρέχουν στους νοσηλεύομενους κωμικά βιβλία. Στη Μ. Βρετανία, στην Ιταλία, στη Σουηδία, στη Ρωσία αλλά και στην Ινδία ακόμα, ομάδες γιατρών έχουν εφαρμόσει θεραπείες γέλιου με μεγάλη επιτυχία και ανταπόκριση από τους εξυπηρετούμενους. Επιπλέον, κάποιοι από αυτούς έχουν μεταδώσει τη σχετική γνώση και εμπειρία τους σε φοιτητές διαφόρων ιατρικών σχολών ανά τον κόσμο και παράλληλα τους έχουν διδάξει τεχνικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας με χιούμορ ([www.rtpnet.org](http://www.rtpnet.org)).

Πιο συγκεκριμένα το 1986 ιδρύθηκε το **Carolina Health & Humor Association (Carolina Ha Ha)** το οποίο λειτουργεί ως εκπαιδευτικό ίδρυμα. Το συγκεκριμένο ίδρυμα ειδικεύεται στην θεραπευτική χρήση του χιούμορ προς τους επαγγελματίες υγείας, τους επιχειρηματίες και γενικότερα προς ομάδες που εμφανίζουν υψηλά ποσοστά στρες. Το 1987 δημιουργήθηκε ένα πρόγραμμα για το Duke University Medical Center το **Laugh Mobile**, πλέον γνωστό ως **Duke Humor Project**. Το πρόγραμμα αυτό κάνει χιουμοριστικές παρεμβάσεις δίπλα στα κρεβάτια καρδιοπαθών. Οι συντονιστές του προγράμματος συνεργάζονται με το τμήμα Ογκολογίας και Ψυχαγωγικής Θεραπείας, στο οποίο οι ασθενείς αλληλεπιδρούν χιουμοριστικά χρησιμοποιώντας το εν λόγω πρόγραμμα που περιλαμβάνει μέσα όπως ταινίες, βιβλία, κασέτες, παιχνίδια κ.α. με χιουμοριστικό περιεχόμενο. Οι ασθενείς προσκαλούνται να χρησιμοποιήσουν τον χρόνο τους μέσα στο νοσοκομείο μαθαίνοντας νέες ικανότητες που ενισχύουν την δημιουργικότητα

τους και κρατά το μυαλό τους σε εγρήγορση. Η περισπασμός αυτός γίνεται μια πηγή διαχείρισης του πόνου ([www.rtpnet.org](http://www.rtpnet.org)).

Αυτές οι παρεμβάσεις του χιούμορ, γενικότερα κύριο σκοπό τους έχουν την προώθηση γέλιου και χαράς σε ασθενείς, στοιχεία τα οποία έχουν να προσφέρουν πολλά θετικά αποτελέσματα στην θεραπεία τους. Οι ασθενείς ανατροφοδοτούν μέσα από γραπτές εκθέσεις την αποτελεσματικότητα των χιουμοριστικών παρεμβάσεων.

Αυτήν την εναλλακτική θεραπευτική μέθοδο δεν χρησιμοποιεί μόνο το προσωπικό υγείας αλλά και επιχειρήσεις όπως η IBM που προσφέρουν σεμινάρια χιούμορ στους εργαζόμενους τους. Στα σεμινάρια αυτά μαθαίνουν τεχνικές αντιμετώπισης που προάγουν την θετική επικοινωνία και την δημιουργική επίλυση προβλημάτων.

Αν και το χιούμορ έχει αποδειχθεί χρήσιμο εργαλείο στα χέρια των επαγγελματιών υγείας (του εξωτερικού), δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε ασθενής και κατ' επέκταση άνθρωπος ακολουθεί τους δικούς του ρυθμούς, προς την ανάρρωση, την αποδοχή αλλά και γενικότερα προς οτιδήποτε τον αφορά. Έτσι λοιπόν και το χιούμορ μπορεί να είναι επουλωτικό όμως δεν είναι πάντοτε κατάλληλο. Είναι πολύ σημαντικό να «δοκιμάσουμε» την αντίδραση των ασθενών στο χιούμορ δείχνοντας τους για παράδειγμα, αρχικά μια κάρτα με ένα αστείο πρόσωπο, παρατηρώντας τις μη λεκτικές αντιδράσεις του ασθενή' αν «χαμογελούν» τα μάτια του, αν ανασηκώνονται τα ζυγωματικά τους και άλλες μικρές αντιδράσεις που να δηλώνουν δεκτικότητα. Τότε ο θεραπευτής χρησιμοποιεί λίγο περισσότερο το χιούμορ, πάντοτε όμως κατευθύνοντας το προς τον εαυτό του και ποτέ προς τον ασθενή ([www.mdaua.org](http://www.mdaua.org)). Όταν δημιουργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης μεταξύ των μερών τότε σταδιακά αρχίζει να κατευθύνει το χιούμορ προς το πρόσωπο του ασθενή.

Αν από την άλλη θέλουμε να μάθουμε πότε ένας ασθενής έχει αρχίσει να αποδέχεται την ασθένεια του, ή και αναπηρία του, μπορούμε να του δείξουμε κάρτες με καρτούν που έχουν την ίδια αναπηρία/ασθένεια και αν κάνει χιούμορ και δεν δείξει με τις μη λεκτικές του αντιδράσεις ότι αισθάνεται άβολα, τότε κατά πάσα πιθανότητα έχει αποδεχτεί την κατάσταση του ([www.mdaua.org](http://www.mdaua.org)). Το χιούμορ και το γέλιο μπορεί να είναι βοηθητικό για όλη την οικογένεια, όχι μόνο για τον ασθενή' υιοθετεί νέους τρόπους επαφής με τον ασθενή και ανανεώνουν την ενέργεια τους για να μπορέσουν να ανταποκριθούν στην κρίση.

Σχετικά με τα παραπάνω, ο Provine (2001) αναφέρει ότι «το χιούμορ και το γέλιο, όπως αμφίβωτο το παίξιμο του βιολιού, μπορεί να είναι ένα όργανο τέχνης ή επιθετικότητας, ανάλογα με το γούστο, την ευαισθησία και την ικανότητα εκείνου που το παίζει». Αυτό σημαίνει πως, το χαμόγελο, το χιούμορ και ότι άλλο σχετίζεται με το γέλιο, μπορούν να ωφελήσουν ή να βλάψουν την επαγγελματική σχέση και κυρίως τον εξυπηρετούμενο, ανάλογα με τον τρόπο που θα χρησιμοποιηθούν. Στη θετική τους πλευρά, μπορούν να δηλώσουν συμπάθεια, αισιοδοξία και συμπαράσταση, ενώ συνήθως συνοδεύονται από εκφράσεις του τύπου «όλα θα πάνε καλά», «να έχετε μια όμορφη μέρα», «μην ανησυχείτε, τα προβλήματα θα διορθωθούν» κ.τ.λ. Υπάρχει όμως και μια άλλη πλευρά, κατά την οποία το γέλιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον εξυπηρετούμενο ως άμυνα, σε στιγμές που το

αναφερόμενο θέμα είναι ιδιαίτερο κι εκείνος δεν θέλει ή δεν μπορεί ακόμη να το συζητήσει με το θεραπευτή. Τέλος υπάρχει και η αρνητική πλευρά του, σε περιπτώσεις που ο ίδιος ο θεραπευτής το χρησιμοποιεί αρνητικά (συχνά ασυνείδητα), περνώντας στον εξυπηρετούμενο μηνύματα ειρωνείας και αμφισβήτησης.

Το χιούμορ δίνει μια αίσθηση προοπτικής στα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε, το γέλιο παρέχει την ευκαιρία της ανακούφισης από όλα εκείνα τα αρνητικά συναισθήματα που, αν τα κρατήσουμε μέσα μας, θα προκαλέσουν στο τέλος βιοχημικές αλλαγές επιβλαβείς για το σώμα μας ([www.jesthealth.com](http://www.jesthealth.com)). Ιδιαίτερα όταν αυτό μοιράζεται με τους άλλους αποτελεί έναν ανθρώπινο δεσμό που λειτουργεί ως εξισωτής, διευκολύνοντας την κοινωνικότητα των ασθενών. Δεν είναι δύσκολο να κάνουμε χιούμορ με κάποιον ασθενή, ούτε χρειάζεται να σκεφτούμε κάτι πνευματώδες, αρκεί μια απλή πρόταση ([www.jesthealth.com](http://www.jesthealth.com)). Το αν ένας ασθενής ανταποκριθεί και εκτιμήσει το χιούμορ, αυτό είναι κάτι που κανένας δεν μπορεί να εγγυηθεί καθώς επαφίεται στον χαρακτήρα του κάθε ατόμου. Για αυτό θα πρέπει να είμαστε πάρα πολύ προσεκτικοί όταν το χρησιμοποιούμε όπως προαναφέρθηκε.

Πέρα όμως από τους ασθενείς και οι επαγγελματίες που εργάζονται σε ανθρωπιστικά επαγγέλματα χρειάζονται τις θεραπευτικές ιδιότητες του χιούμορ και του γέλιου. Τα εργασιακά πλαίσια θέτουν σε κίνδυνο την σωματική, πνευματική και ψυχική μας υγεία. Είναι πιθανόν να έχουμε τα ίδια συναισθήματα με αυτά των ασθενών όπως για παράδειγμα, φόβο, θυμό, απελπισία και κατάθλιψη. Ακόμη μπορεί να βιώσουμε αισθήματα αποτυχίας και ματαιώσης, το στρες της εργασίας σε συνδυασμό με την ελλιπή ανατροφοδότηση μπορεί να οδηγήσει πολύ πιο γρήγορα στο λεγόμενο burnout και σε αγχώδεις διαταραχές ([www.jesthealth.com](http://www.jesthealth.com)). Η ικανότητα όμως του να μπορούμε να βρούμε χιουμοριστικά στοιχεία σε μια κατάσταση και να γελάμε με τους συνεργάτες μας, μπορεί να αποβεί ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος φροντίδας της σωματικής, πνευματικής και ψυχικής μας υγείας.

Ο Freud ονόμασε το χιούμορ, που χρησιμοποιείται από τους επαγγελματίες υγείας, «χιούμορ αγχόνης», όταν έτυχε να είναι παρών σε ένα συμβάν απαγχονισμού το οποίο σατιρίζει ο ίδιος ο θανατοποινίτης. Αυτό το συγκεκριμένο είδος χιούμορ, είναι ιδιαίτερο καθώς προκαλεί γέλιο για την ασθένεια ή τον θάνατο σαν να πρόκειται για κάτι εύθυμο επιτρέποντας στους επαγγελματίες να αντιμετωπίζουν κατάματα την σκληρή πραγματικότητα, τον πόνο και την τραγωδία ([www.jesthealth.com](http://www.jesthealth.com)). Το είδος αυτό είναι πιθανόν να παρεξηγηθεί από ανθρώπους που δεν έχουν σχέση με αυτά τα επαγγέλματα, όμως ο Freud το χαρακτηρίζει ως μια τεχνική αυτό-φροντίδας, η οποία προσπαθεί να μετατρέψει τα άσχημα συναισθήματα σε πιο ευχάριστα.

## **2.4 Θεραπευτικές τεχνικές του χιούμορ**

Θεραπευτική μεταφορά: Ορισμένες φορές η θεραπευτική χρήση του χιούμορ ονομάζεται και γελωτοθεραπεία. Αν και το χιούμορ συνδέεται στενά με την μεταφορά, εδώ η θεραπευτική μεταφορά

αναφέρεται στο συναίσθημα. Η μεταφορά μπορεί να χρησιμοποιηθεί προς αποφυγή της κυριολεξίας, της καταπίεσης, των ταμπού, ή μιας απαγορευμένης λέξης και γενικότερα αποτελεί έναν έμμεσο τρόπο έκφρασης. Χρησιμοποιώντας την μεταφορά κρατάμε τους εαυτούς μας σε μια απόσταση από το πράγμα, τον άνθρωπο ή την κατάσταση που περιγράφουμε ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Η γλώσσα, και ιδιαίτερα η χρήση της μεταφοράς, παίζει σημαντικό ρόλο στην θεραπεία των ασθενών με συναισθηματικές διαταραχές. Από την άλλη οι σχιζοφρενικοί ασθενείς συνήθως δεν αντιλαμβάνονται την μεταφορά, κατά κύριο λόγο κυριολεκτούν και αυτή η κυριολεξία τους, αποτελεί το συναίσθημα τους. Πολλοί ασθενείς που πάσχουν από διαταραχές του συναίσθηματος χρησιμοποιούν την μεταφορά αν και η κυριολεκτική χρήση της γλώσσας είναι πιο κατάλληλη. Επομένως θα μπορούσαμε να πούμε ότι η μεταφορά, μερικώς, είναι μέρος του συναίσθηματος. Αυτή η διαπίστωση αποτελεί ένα επεξηγηματικό στοιχείο για το τι είναι συναίσθημα και συναισθηματική διαταραχή. Λόγω του ότι η μεταφορά παρέχει την απαραίτητη απόσταση που χρειάζεται από το συναίσθημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην επικοινωνία με έναν σχιζοφρενικό ασθενή. Έτσι ο ασθενής μπορεί να την χρησιμοποιήσει ως μια διαφυγή ή μια απελευθέρωση από μια συναισθηματικά έντονη πραγματικότητα.

Το χιούμορ ως θεραπευτικό εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εξής:

- Δίνει στους ασθενείς νέες επιλογές και αλλαγές,
- Επιτρέπει να πέσουν οι άμυνες τους στην θεραπευτική συνεδρία.
- Αφοπλίζει τις αντιστάσεις των ασθενών στην αλλαγή,
- Αποτελεί έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή όταν όλοι οι άλλοι τρόποι επικοινωνίας έχουν αποτύχει
- «Βγάζει» τον εξυηρητούμενο από μια καταθλιπτική κατάσταση
- Δείχνει έναν άλλο τρόπο αντιμετώπισης των προβληματικών καταστάσεων
- Βοηθά τον ασθενή να βιώσει την απόλαυση και μέσω αυτής να αποκτήσει θέληση για ζωή.
- Ενδυναμώνει και δίνει κουράγιο όταν υπάρχουν έντονες στρεσογόνες καταστάσεις.
- Δείχνει στους ασθενείς έναν άλλο τρόπο επικοινωνίας όταν όλοι οι άλλοι έχουν αποτύχει.
- Λειτουργεί ως παιγνιοθεραπεία.
- Βοηθά τον ασθενή να δει ότι η ζωή έχει νόημα και αξία.
- Αποτελεί έναν διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης προβλημάτων.
- Ως έναν τρόπο εκμάθησης δημιουργίας και διατήρησης μιας φιλίας.
- Αποτελεί έναν τρόπο προσαρμογής.
- Μέσω αυτού αποκαλύπτονται πράγματα για την προσωπικότητα και τις σκέψεις του ασθενή που με άλλους τρόπους δεν θα μπορούσαμε να μάθουμε ή θα έπαιρνε περισσότερο χρόνο.
- Τέλος, αποκαλύπτει διάφορους μηχανισμούς άμυνας που χρησιμοποιούν οι ασθενείς ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Παράδοξος στόχος: Η θεραπευτική αυτή προσέγγιση, περιλαμβάνει την πραγματοποίηση, από το άτομο, των ενεργειών που φοβάται να κάνει. Αν για παράδειγμα κάποιος φοβάται να παραστεί σε δημόσιους χώρους, προσπαθεί να παρακολουθήσει κάποιον αγώνα ή να πάρει μέρος σε αυτόν. Χωρίς ο ασθενής να δέχεται πίεση, οι αντιστάσεις του αφοπλίζονται. Ο Lamp, ένας λογοθεραπευτής, περιγράφει τους παράδοξους στόχους ως μια υπερβολή των συμπτωμάτων σε τέτοιο παράλογο σημείο, που προκαλεί γέλιο στους ίδιους τους ασθενείς με αποτέλεσμα να εγκαταλείπουν τους φόβους τους ή τις καταναγκαστικές τους συμπεριφορές. Η τεχνική αυτή αποκαλύπτει την αντιπαράθεση με τον εαυτό. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε πόσο ουσιαστική είναι η παρουσία του χιούμορ στους παράδοξους στόχους. Το χιούμορ παρέχει την απαραίτητη απόσταση που χρειάζεται κάποιος για να μπορέσει να ελέγξει την κατάσταση που του προκαλεί άγχος. Γίνεται ένα είδος επιλογής ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Κάποιοι το θεωρούν φιλοσοφία ζωής, καθώς πιστεύουν ότι όταν έχουν εξαντλήσει όλες τις άλλες επιλογές που τους δίνουν ελπίδα το μόνο που τους δίνει κουράγιο για να συνεχίσουν να ελπίζουν είναι το χιούμορ. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ταινία με τον Roberto Benini με τίτλο «η ζωή είναι ωραία» στην οποία ο ήρωας, προσπαθούσε να αποτρέψει με κάθε τρόπο να ζήσει την βία και τον πόνο το παιδί του, στο στρατόπεδο συγκεντρώσεως. Αυτό το κατάφερε με το παιχνίδι και το χιούμορ.

Η συγκεκριμένη θεραπευτική τεχνική προσπαθεί να αλλάξει την στάση μας προς την ζωή και εμάς τους ίδιους. Το χιούμορ εδώ, μας επιτρέπει να αλλάξουμε τους εαυτούς μας σε έναν ανώτερο, πιο ανθρώπινο εαυτό που έχει ως αποτέλεσμα το να βρούμε νόημα για να συνεχίσουμε να ζούμε και να απολαμβάνουμε την ζωή μας. Μάλιστα η συγκεκριμένη τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ταυτόχρονα με άλλες θεραπείες, όπως α) την Γνωστική, με στόχο να θεραπεύσει την διαδραστική κατάθλιψη, β) την διαχείριση του άγχους, γ) την συστημική (οικογενειακή) θεραπεία, στην οποία για παράδειγμα πολλοί θεραπευτές βάζουν τις οικογένειες να λειτουργήσουν με παράδοξους και άτυπους τρόπους, δ) την Ομαδική θεραπεία για την ενίσχυση της ομαδικότητας, την ελεύθερη έκφραση, την εγγύτητα και την ενόραση και πολλές άλλες ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Ο παράδοξος στόχος την θεραπείας Gestalt, είναι να γίνουμε ότι είμαστε. Συγκεκριμένα η θεωρία αναφέρει ότι πριν επέλθει η αλλαγή θα πρέπει ο ασθενής να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του, να γνωρίσει τους πόλους στους οποίους κινείται έτσι ώστε να γίνει ο πραγματικός του εαυτός. Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η χρήση του χιούμορ είναι ένας τρόπος εξερεύνησης του εαυτού, μέσω της εξέτασης του είδους του χιούμορ που κάποιος χρησιμοποιεί. Επίσης το χιούμορ επιτρέπει στο άτομο να συμπεριφερθεί φυσικά, δημιουργικά και αυθόρμητα, η θεραπεία μέσω χιούμορ συνεπάγεται όχι τον λεκτικό αλλά τον βιωματικό τρόπο απόδοσης, του τι συμβαίνει. Ο αρχικός παράδοξος στόχος και η σύγχυση της συγκεκριμένης θεραπείας μετατρέπεται σε μια αποδεκτή λύση, για παράδειγμα η θεραπεία ενός αρνητικού συναισθήματος είναι η απόδοση του σε ένα θετικό συναίσθημα.

Ο Albert Ellis και άλλοι Ορθολογιστές-Συγνησιακοί Θεραπευτές (Rational-Emotive Therapist, RET) χρησιμοποιούν το χιούμορ για να σοκάρουν, πέρα από την συζήτηση παράλογων ιδεών, παρεμβάινουν, προκαλούν και υπερβάλουν με τα λάθη ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)). Το χιούμορ παρουσιάζεται με κάθε ευκαιρία με λανθασμένες ερωτήσεις που πλησιάζουν το παράλογο, για παράδειγμα ένας ασθενής μπορεί να αναφέρει «δεν ξέρω ποιος είμαι» και ο θεραπευτής να γράψει σε ένα χαρτί το όνομα του και να του το δώσει. Ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει «πόσα προβλήματα έχετε, δύο, πέντε, οκτώ; Μήπως αντιμετωπίζετε και αστεία προβλήματα;». Αναφέροντας κάποιος ότι δεν έχει ταυτότητα, η απάντηση θα μπορούσε να είναι «κεννοείτε ότι την χάσατε;» ή «αυτό είναι χειρότερο από το χάσετε το πορτοφόλι σας;». Την τεχνική αυτή χρησιμοποιεί και ο συστημικός θεραπευτής δρ. Carl Whitaker με πολύ καλά αποτελέσματα ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Προκλητική θεραπεία: Η θεραπεία προκειμένου να επηρεάσει τον ασθενή θα πρέπει να είναι ενεργητική, αυτό επιτυγχάνεται με μεθόδους όπως η χιουμοριστική πρόκληση ή η αμφισβήτηση. Το χιούμορ και οι αντιφατικές έννοιες χρησιμοποιούνται για να εξωθήσουν κάποιον ενάντια στην δική του αυτό-υποτιμητική συμπεριφορά. Η εν λόγω θεραπευτική τεχνική έχει κάποιες ομοιότητες με την Λογοθεραπεία, την Πελατοκεντρική θεραπεία του Rogers, και την RET. Όσον αφορά την χρήση του χιούμορ έχει ως στόχο να εξωθήσει τον πελάτη σε συγκεκριμένες συμπεριφορές, παρουσιάζεται με την μορφή πρόκλησης που κατά κάποιον τρόπο τον αναγκάζει να ανταποκριθεί υπεύθυνα στην αλλαγή. Στόχοι της θεραπευτικής τεχνικής για τον πελάτη είναι: α) η επιβεβαίωση της αξίας του εαυτού, β) ο επαναπροσδιορισμός παράλογων ιδεών για τον εαυτό, γ) ο ρεαλισμός, δ) η προσαρμοσμένη αντίδραση, ε) το να παίρνει ρίσκο στις προσωπικές του σχέσεις, στ) η προοπτική ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

Το χιούμορ παρέχει την δυνατότητα απόστασης από κάτι που δημιουργεί ένταση, αποφυγής παλαιών τρόπων σκέψης και δημιουργίας νέων προτύπων συμπεριφοράς, αντιπαράθεσης του πραγματικού από το ανύπαρκτο, μεταφοράς από την φαντασία, αμφισβήτησης σχέσεων και γενικότερα μια πληθώρα τρόπων αντίδρασης. Αν λοιπόν, ο θεραπευτής προκαλεί τον εξυπηρετούμενο να διατηρήσει την αυτό-υποτιμητική του συμπεριφορά, τότε ο δεύτερος θα αρχίσει να χρησιμοποιεί αυτό-ενισχυτικές συμπεριφορές. Για τον λόγο αυτό οι πελάτες ενθαρρύνονται να κάνουν τις χειρότερες σκέψεις που μπορούν.

Η προκλητική θεραπεία χρησιμοποιεί κάποιες κοινές τεχνικές με την θεραπεία του παράδοξου στόχου, όπως την άρνηση, την εκλογίκευση, την κωμική σκέψη, την ενθάρρυνση εμφάνισης της αρνητικής συμπεριφοράς του πελάτη, την ενίσχυση των συμπτωμάτων κ.α

Όμως ο θεραπευτής θα πρέπει να χρησιμοποιεί το χιούμορ μόνο προς όφελος του εξυπηρετούμενου και επίσης να υποδεικνύοντας τις θετικές αλλαγές του. Θα πρέπει πάντα να είναι ευγενικός, να εκφράζει μια ζεστασιά και φροντίδα' μάλιστα ο αυθορμητισμός, η ειλικρίνεια, και η φυσική αντίδραση του θεραπευτή γίνονται αντιληπτά πέρα από την τεχνική που χρησιμοποιεί κάθε φορά ([www.duesseldorf.de](http://www.duesseldorf.de)).

## 2.5 Γελωτοθεραπεία

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησε ο Christian Schaller, το 1939 οι άνθρωποι γελούσαν κατά μέσο όρο δεκαεννιά λεπτά την ημέρα, το 1982 γελούσαν μόνο έξι λεπτά, ενώ το 1990 γελούσαν κατά μέσο όρο μόνο τέσσερα λεπτά την ημέρα! Από τις παραπάνω πληροφορίες και με το πέρασμα των χρόνων, μπορεί κανείς εύκολα ν' αντιληφθεί πόσο σημαντική καθίσταται η ανάγκη να γελάμε περισσότερο (Λουπασάκης, 2002).

Η γελωτοθεραπεία σήμερα, αποτελεί ένα τρόπο προσέγγισης του γέλιου. Δεν συνιστά κάποιο είδος θεραπείας με την κλασική έννοια του όρου, αλλά αποτελεί μια μέθοδο εκμείωσης αυτού του –θετικού για τον άνθρωπο- στοιχείου και παράλληλα, επιδεικνύει τρόπους με τους οποίους καθένας από μας θα μπορούσε να το υιοθετήσει ή/και να το καλλιεργήσει στην καθημερινή του ζωή.

Η ολιστική ιατρική ασχολείται με τη σχέση που υπάρχει μεταξύ του νου, του συναισθήματος και του σώματος του ανθρώπου. Υποστηρίζει ότι, για να νιώθει κάποιος καλά θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ των τριών αυτών τμημάτων της ύπαρξής μας και αυτό ακριβώς είναι που επιδιώκει. Η ισορροπία αυτή δεν είναι όμοια, ούτε δεδομένη, αλλά διαφορετική και μοναδική για τον καθένα. Η γελωτοθεραπεία εντάσσεται στα πλαίσια της ολιστικής θεραπείας. Χρησιμοποιεί μεθόδους, οι οποίες βοηθούν τον άνθρωπο να οριοθετήσει τις πραγματικές του ανάγκες και συγχρόνως, κινητοποιεί τις αυτό-θεραπευτικές δυνατότητες του οργανισμού του (Λουπασάκης, 2002).

Είναι αδύνατο να γελά κανείς και συγχρόνως να σκέφτεται αρνητικά πράγματα. Χρησιμοποιώντας το στοιχείο αυτό, η γελωτοθεραπεία μαθαίνει στα άτομα τρόπους που ταιριάζουν στον καθένα, ώστε να κινητοποιηθεί μέσα του ο μηχανισμός του γέλιου. Στις περιπτώσεις αυτές, σαφέστατα το γέλιο δεν θα εξαφανίσει το πρόβλημα που αντιμετωπίζει το άτομο, θα το βοηθήσει όμως να το δει από μια διαφορετική, πιο θετική οπτική γωνία, με σκοπό να το εξετάσει διαφορετικά και να βρει γρηγορότερα τη λύση του.

Η γελωτοθεραπεία στηρίζεται κατά ένα μεγάλο ποσοστό στην παιδική πλευρά του εαυτού μας. «Κρατά» την άποψη που λέει πως όλοι κρύβουμε ένα παιδί μέσα μας και, σε πρακτικό επίπεδο, επιδιώκει να υπενθυμίσει στο άτομο αυτή του την παιδικότητα, μαθαίνοντάς το να χρησιμοποιεί ξανά τις ψυχο-νοητικές ικανότητες του παιδιού. Σκοπός της θεραπείας αυτής είναι να φέρει τον άνθρωπο σε επαφή με το γέλιο του, όσο απλό κι αν ακούγεται αυτό. Επιδιώκει την εξάλειψη της σοβαροφάνειας του ενήλικου, μέσα από την απελευθέρωση του οργανισμού, του πνεύματος και του συναισθήματός του, χρησιμοποιώντας ως μέσο το γέλιο (Λουπασάκης, 2002).

Μέσα στα πλαίσια της γελωτοθεραπείας στη σχολή του Αλέξανδρου Λουπασάκη -γιατρού ολιστικής θεραπευτικής- που λειτουργεί στην Αθήνα, ανήκει το πρόγραμμα «Ελληνική Κλινική Γέλιου». Είναι μια κλινική η οποία προσφέρει θεραπευτικά μαθήματα γέλιου στο πλαίσιο της ολιστικής ιατρικής. Διαχειρίζεται την ενέργεια του ατόμου στο σώμα, στο νου και στο συναίσθημα, αναζητώντας το γέλιο και το χαμόγελο μέσα από ένα χαρούμενο τρόπο σκέψης και αντίληψης των

καταστάσεων. Στην Ελληνική Κλινική Γέλιου, οι θεραπευτές δουλεύουν ατομικά, αλλά και ομαδικά με τους εξυπηρετούμενους με απλές πρακτικές και μεθόδους. Μέσα δηλαδή από διάφορες δραστηριότητες που στοχεύουν αρχικά στη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των ατόμων και έπειτα στην απελευθέρωση του εαυτού και της έκφρασης του γέλιου.

## **2.6 Εκτιμώντας την δεκτικότητα του κάθε ατόμου στο θεραπευτικό χιούμορ.**

Αν και το χιούμορ κερδίζει ολοένα και περισσότερο σεβασμό από τους επαγγελματίες, παρόλα αυτά, πολλοί είναι εκείνοι οι επαγγελματίες οι οποίοι το βλέπουν με σκεπτικισμό έχοντας υπόψιν τους τις αρνητικές χρήσεις αυτού. Προκειμένου να αποφύγει ένας επαγγελματίας την χρήση του «αρνητικού» χιούμορ θα πρέπει να μάθει να διαφοροποιεί τις δύο αυτές χρήσεις του (Sultanoff, 1994). Πριν κάποιος χρησιμοποιήσει τις θεραπευτικές ιδιότητες του χιούμορ θα πρέπει πρωτίστως να εξετάσει:

- 1) **Τον στόχο του χιούμορ** (προς τον εαυτό, τις καταστάσεις ή τους άλλους). Γενικότερα το χιούμορ στοχεύει είτε προς τον εαυτό, κάποιον τρίτο είτε προς μια κατάσταση. Αν υποθέσουμε ότι το καλό και υγιές χιούμορ και το αρνητικό χιούμορ ήταν οι δύο άκρες ενός συνεχούς, τότε το χιούμορ που στοχεύει στον εαυτό και το χιούμορ που στοχεύει στους άλλους θα στήριζαν τις δύο αυτές άκρες. Αυτό σημαίνει ότι το χιούμορ που στοχεύει προς το ίδιο το άτομο είναι πιο πιθανόν να είναι θετικό και αυτό που επικεντρώνεται στους άλλους είναι κατά πάσα πιθανότητα αρνητικό. Επομένως το χιούμορ που εστιάζεται στις καταστάσεις βρίσκεται στο μέσο των δύο αυτών άκρων. Παρατηρώντας το και εμπειρικά θα διαπιστώσουμε ότι το χιούμορ που στοχεύει στους ίδιους μας τους εαυτούς είναι πιο ασφαλές όσον αφορά τις σχέσεις μας με τους άλλους, το χιούμορ που κατευθύνεται προς τις καταστάσεις είναι σχετικά ασφαλές ενώ το χιούμορ που έχει ως αποδέκτη ένα τρίτο πρόσωπο είναι πιο επικίνδυνο για την διατήρηση θετικών σχέσεων και για τον λόγο αυτό βρίσκεται στην αρνητική πλευρά του συνεχούς.

Υπάρχουν όμως και ορισμένες περιπτώσεις κατά τις οποίες και οι τρεις αυτοί στόχοι αλληλοσυνδέονται. Για παράδειγμα αν κάποιος κάνει χιούμορ αναφερόμενος σε μια κατάσταση, όπως ένα σεισμό, μπορεί να φανεί αστειό όμως για τους σεισμοπαθείς θα είναι σκληρό και πιθανόν κάποιος σεισμόπληκτος να αισθανθεί ότι το χιούμορ κατευθυνόταν προς αυτόν. Αυτό συμβαίνει διότι όταν ένα άτομο βρίσκεται σε κρίση, δυσκολεύεται να διαχωρίσει τον εαυτό του από την κατάσταση την οποία βιώνει, με αποτέλεσμα το χιούμορ που κατευθύνεται προς την κατάσταση να ελαμβάνεται ως χιούμορ που κατευθύνεται προς τον ίδιο (Sultanoff, 1994).

- 2) **Τις εκάστοτε περιβαλλοντικές συνθήκες.** Με ποιον πρόκειται να χρησιμοποιηθεί το χιούμορ, ποια είναι η δεδομένη στιγμή και πως αυτό τοποθετείται, είναι από τις πιο βασικές παραμέτρους που θα πρέπει να ελέγχει ένας θεραπευτής, όταν σκοπεύει να χρησιμοποιήσει ως θεραπευτικό μέσο το χιούμορ. Τα περισσότερα, αν όχι όλα τα επαγγέλματα χρησιμοποιούν το χιούμορ για να αντεπεξέλθουν με το στρες. Παρόλα αυτά οι επαγγελματίες υγείας οφείλουν να είναι ιδιαίτερα



προσεκτικοί και ευαίσθητοποιημένοι προσέχοντας το χιούμορ να βιώνεται μόνο από το άτομο προς το οποίο στοχεύει και όχι προς όλους τους ασθενείς.

- 3) **Την δεκτικότητα του συγκεκριμένου ατόμου στο χιούμορ** (Sultanoff, 1994). Πριν γίνει χρήση αυτού του θεραπευτικού εργαλείου, θα ήταν καλό να εξεταστεί και ένας τρίτος παράγοντας που αφορά στην εξατομικευμένη δεκτικότητα του χιούμορ, δηλαδή τα όρια που θέτει κάθε άνθρωπος. Υπάρχουν τέσσερις μέθοδοι με τις οποίες μπορούμε να ελέγξουμε το πώς χρησιμοποιείται και μέχρι ποιο σημείο γίνεται αποδεκτό το χιούμορ. 1) παρατήρηση της επικρατέστερης χρήσης του χιούμορ. Ο πρώτος και ευκολότερος τρόπος για να εξετάσουμε την δεκτικότητα του ατόμου είναι να παρατηρήσουμε το πώς το ίδιο εκφράζει το χιούμορ στους άλλους. Όσο περισσότερο ένα άτομο εκφράζεται με υγιείς τρόπους τότε είναι πολύ πιθανόν να είναι περισσότερο δεκτικό στο θεραπευτικό χιούμορ. Αν όμως χρησιμοποιείτο χιούμορ με αρνητικό τρόπο (σαρκασμός, για να μειώνει τους άλλους) τότε πιθανότατα να παρουσιάζει μικρότερη δεκτικότητα σε αυτό. 2) μαθαίνοντας τον ρόλο που κατέχει το χιούμορ στην ζωή του ατόμου. Ένας δεύτερος τρόπος είναι να ρωτήσουμε απευθείας τι ρόλο παίζει στην ζωή του εξυπηρετούμενου το χιούμορ είτε ρωτώντας ποια είναι τα αγαπημένα του καρτούν, ποιες κωμωδίες προτιμάει, ποια αστεία κλπ. Η παρατήρηση των μη λεκτικών αντιδράσεων του ασθενή, καθώς δίνονται οι απαντήσεις, δείχνουν την σημαντικότητα που κατέχει το χιούμορ στην ζωή του. 3) παρατήρηση της ικανότητας του ατόμου να γελά με τον εαυτό του. Όσο περισσότερο είναι ικανό το άτομο να γελά με τα λάθη του τόσο μεγαλύτερος είναι ο self esteem του και άρα τόσο μεγαλύτερη είναι η δεκτικότητα του σε χιουμοριστικές παρεμβάσεις. 4) παρατηρώντας τις αντιδράσεις του ατόμου στο χιούμορ τρίτων. Όταν κάποιος κάνει χιούμορ αρκεί να παρατηρήσει τις αντιδράσεις του αποδέκτη για να καταλάβει πόσο δεκτικός είναι στο χιούμορ. Το γέλιο, το χαμόγελο, η επιθυμία να μοιραστεί το δικό του χιούμορ είναι όλα ενδεικτικά της δεκτικότητας του ατόμου.

Αναφορικά με τις θεραπευτικές συνεδρίες, βασικός στόχος είναι να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αλλάξουν τον τρόπο που σκέφτονται και δρουν. Οι σύμβουλοι χρησιμοποιούν παρεμβάσεις, οι ποιες επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις σκέψεις των εξυπηρετούμενων προκειμένου να αισθανθούν καλύτερα και να συμπεριφέρονται διαφορετικά. Το χιούμορ έχει την δυνατότητα να προκαλέσει αλλαγές σε όλα όσα προαναφέρθηκαν και για τον λόγο αυτό αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για τον θεραπευτή (Sultanoff, 1992).

**Το χιούμορ βοηθά στην δημιουργία σχέσεων.** Εμπειρικά και μόνο μπορούμε να διαπιστώσουμε και οι ίδιοι την προηγούμενη πρόταση. Τείνουμε να συμπαθούμε και προτιμούμε την συντροφιά χιουμοριστικών ανθρώπων. Όταν λοιπόν αυτό χρησιμοποιηθεί θεραπευτικά δημιουργεί έναν δεσμό μεταξύ των δύο μερών και μπορεί να αποτελέσει την βάση πάνω στην οποία θα στηριχθεί ο θεραπευτής για να προωθήσει την προσωπική ανάπτυξη του ασθενή.

**Το χιούμορ διευρύνει την επικοινωνία και την προσοχή.** Κατά την θεραπευτική συνεδρία το χιούμορ μπορεί να λειτουργήσει ως ένας μη απειλητικός τρόπος για την προώθηση κάποιου

μηνύματος από τον θεραπευτή στον πελάτη. Επιπλέον χρησιμοποιώντας χιούμορ ο επαγγελματίας «τραβάει» την προσοχή του πελάτη και επομένως το μήνυμα γίνεται ευκολότερα αντιληπτό (Sultanoff, 1992).

**Το χιούμορ αλλάζει μια συναισθηματική κατάσταση.** Δεν γίνεται να αισθανόμαστε θυμό, άγχος ή κατάθλιψη και να κάνουμε χιούμορ την ίδια στιγμή. Την στιγμή που θα κάνουμε χιούμορ τα άλλα συναισθήματα υποχωρούν, έστω και προσωρινά, δημιουργώντας μια αίσθηση ανακούφισης. Για παράδειγμα όταν κάποιος έχει άγχος πριν από μια παρουσίαση, ένας αποτελεσματικός τρόπος για να το αποβάλει είναι να του ζητήσουμε να σκεφτεί κάτι αστειό που του συνέβη στο παρελθόν με αποτέλεσμα να αποσπάται η προσοχή του από την πηγή του άγχους.

**Το χιούμορ αλλάζει τις σκέψεις.** Αναφέραμε σε προηγούμενο υποκεφάλαιο ότι δεν είναι οι καταστάσεις αυτές καθ' εαυτές που δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα αλλά η σημασία που αποδίδουμε σε αυτές. Το χιούμορ μας βοηθάει να αλλάξουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα (Sultanoff, 1992).

**Το χιούμορ αλλάζει την συμπεριφορά.** Γνωρίζουμε ότι το χιούμορ αλλάζει τον τρόπο που αισθανόμαστε και η συμπεριφορά μας σχετίζεται άμεσα με την συναισθηματική μας κατάσταση. Όταν αισθανόμαστε καλά, είμαστε πιο ανοιχτοί στο να δοκιμάσουμε νέα πράγματα, να παίρνουμε ρίσκα, και να επεκτείνουμε τις επιλογές μας, το αντίθετο συμβαίνει όταν αισθανόμαστε άσχημα. Όταν βιώνουμε χιούμορ αισθανόμαστε καλά και επομένως συμπεριφερόμαστε διαφορετικά (Sultanoff, 1992).

## ***2.7 Χρησιμοποιώντας το χιούμορ στην κρίση***

Το χιούμορ είναι μια από τις πιο υγιείς και δυνατές μεθόδους αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων την καθημερινής ζωής και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιόδους κρίσεως (Sultanoff, 1995). Όμως όταν η κρίση δεν έχει παρέλθει, θεωρείται από πολλούς σκληρό όπως προαναφέρθηκε. Αυτό συμβαίνει διότι όταν ένα άτομο βρίσκεται πολύ κοντά στην κρίση ταυτίζεται συναισθηματικά με την κατάσταση στην οποία ζει και δεν διαχωρίζει τον εαυτό του από το περιβάλλον αν και γνωστικά αντιλαμβάνεται την διαφορά που έχει ως άτομο με την κατάσταση. Έτσι το χιούμορ που στοχεύει στην κατάσταση αυτομάτως εκλαμβάνεται ως χιούμορ που έχει ως στόχο του το άτομο. Σε αυτά τα άτομα θα ήταν προτιμότερο να μην χρησιμοποιείται το χιούμορ ως θεραπευτικό μέσο, τουλάχιστον έως ότου περάσει κάποιο χρονικό διάστημα και διαφοροποιήσουν τους εαυτούς τους.

Ο λόγος για τον οποίο θα ήταν καλό να χρησιμοποιήσουμε χιούμορ σε καταστάσεις κρίσης είναι ότι παρέχει μια διαφορετική προοπτική και βοηθά να αντιμετωπιστεί η έντονη συναισθηματική φόρτιση. Γενικότερα είναι καλό να θυμόμαστε ότι όταν υπάρχει απόσταση από την κρίση τότε το άτομο παρουσιάζει μεγαλύτερη δεκτικότητα στο χιούμορ. Η απόσταση αυτή μπορεί να αφορά στην εγγύτητα, στο συναίσθημα και στον χρόνο (Sultanoff, 1995). Η εγγύτητα αφορά στο κατά πόσο το άτομο βιώνει την κρίση και όλα όσα συνεπάγεται αυτή ή βρίσκεται στις άκρες αυτής και επομένως

παρουσιάζει μεγαλύτερη δεκτικότητα. Για παράδειγμα ένας σεισμοπαθής, ο οποίος δεν υπέστη τραύματα ή βλάβες στα περιουσιακά του στοιχεία από τον σεισμό θα δεχτεί το χιούμορ που σχετίζεται με τον σεισμό, από ότι κάποιος άλλος ο οποίος τραυματίστηκε και υπέστη υλικές ζημιές. Η συναισθηματική απόσταση εξαρτάται από το πώς αντιλαμβάνονται τα άτομα την κατάσταση κρίσης και τι νόημα δίνουν σε αυτήν. Σίγουρα όταν συμβαίνει κάτι αναπάντεχο και αρνητικό όλοι αισθανόμαστε άσχημα και βιώνουμε μια απώλεια όμως το αν θα το δούμε ως μια ευκαιρία προκειμένου να εξελιχθούμε μέσα από αυτήν ή ως κάτι που κατέστρεψε για πάντα την ζωή μας, είναι κάτι που ποικίλλει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η χρονική απόσταση εξαρτάται από το πόσος χρόνος θα περάσει από την περίοδο κρίσης (Sultanoff, 1995). Παρόλα αυτά ο χρόνος που χρειάζεται ο καθένας διαφέρει και επομένως θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να διερευνήσουμε τα συναισθήματα που υπάρχουν. Θα πρέπει επίσης να είμαστε ευαισθητοποιημένοι και όταν το θεραπευτικό χιούμορ δεν λειτουργήσει θετικά είναι υποχρέωση του κάθε επαγγελματία να «διορθώσει» τα όποια διαπροσωπικά προβλήματα δημιούργησε αυτή η παρέμβαση.

## ***2.8 Χρησιμοποιώντας το χιούμορ στην θεραπευτική σχέση***

Σε κάθε θεραπευτική παρέμβαση υπάρχει πάντα ένας κύριος σκοπός και οι επιμέρους στόχοι που τον απαρτίζουν. Πέρα από τους στόχους που θέτει ο εξυπηρετούμενος και επιθυμεί να επιτύχει, υπάρχει ένας γενικότερος στόχος για τον οποίο αρχίζει μια συνεργασία ο οποίος είναι, η αλλαγή μιας συναισθηματικής κατάστασης (Sultanoff, 1992). Γνωρίζουμε ότι όλα τα μέρη τόσο του σώματος όσο και της ψυχολογίας μας, επηρεάζουν το ένα το άλλο. Το χιούμορ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί με στόχο να θεραπεύσει αλλά και να λειτουργήσει ως διαγνωστικό μέσο. Ο Sultanoff (2000) παρουσίασε ένα περιστατικό του, για να γίνει κατανοητή η χρήση του χιούμορ ως θεραπευτικό μέσο. Μια από τις πελάτισσες του ήταν «αφοσιωμένη» στην κατάθλιψη της αν και ανέφερε συνεχώς ότι δεν ήθελε να αισθάνεται έτσι. Ο θεραπευτής άρχισε τις συνεδρίες κάνοντας χιουμοριστικές παρεμβάσεις. Έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα η ασθενής του είπε ότι μισεί αυτές τις παρεμβάσεις. Καθώς προχωρούσαν οι συνεδρίες η ασθενής φαινόταν εννευρισμένη και γι' αυτό ο θεραπευτής την ρώτησε τι είναι αυτό που την ενοχλεί. Η ασθενής αυθόρμητα απάντησε ότι την ενοχλεί το γεγονός ότι σταματά να αισθάνεται καταθλιπτικά. Η απάντηση αυτή αποτέλεσε την ουσιαστική αρχή της θεραπείας καθώς συνειδητοποίησε ότι ασυνείδητα η ίδια επιθυμούσε να βάζει τον εαυτό της σε αυτήν την δύσκολη θέση (Sultanoff, 2000). Το χιούμορ δηλαδή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί τόσο για την ανακούφιση όσο και για την διαχείριση συναισθηματικών προβλημάτων.

Ως διάγνωση το χιούμορ χρησιμοποιείται για να διαγνώσει την ψυχολογική κατάσταση του πελάτη. Η ικανότητα ενός πελάτη να δέχεται χιούμορ σχετίζεται με την αλληλεπίδραση της σκέψης και του συναισθήματος του. Η αντίληψη του χιούμορ μπορεί να αποτελεί ένδειξη προόδου της θεραπείας (Sultanoff, 2000). Ο θεραπευτής αναφέρει ότι, όσο περισσότερο αντιλαμβανόμαστε την

διεργασία της χρήσης του χιούμορ ως θεραπευτική προσέγγιση και όσο περισσότερο παρατηρούμε την αντίδραση του πελάτη σε αυτό, τόσο καλύτερα εφοδιασμένοι θα είμαστε για να μπορούμε συνειδητά πλέον να χρησιμοποιούμε θεραπευτικές παρεμβάσεις του χιούμορ, ως στρατηγική διάγνωσης και θεραπείας του στρες και άλλων διαταραχών.

Για να χρησιμοποιηθεί σωστά και αποτελεσματικά το χιούμορ μέσα στην επαγγελματική σχέση θα πρέπει ο θεραπευτής να:

✓ Έχει προγραμματίσει την παρέμβαση διατηρώντας ταυτόχρονα την αυθεντικότητα του χιούμορ. Πολλοί θεραπευτές θεωρούν ότι το χιούμορ δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτική παρέμβαση και ένας από τους λόγους που θέτουν είναι ότι, αν είναι σχεδιασμένο δεν μπορεί να είναι αυθόρμητο κάτι πολύ βασικό για την αποτελεσματικότητά του. Παρόλα αυτά μπορεί να σχεδιαστεί και να διατηρήσει τον αυθορμητισμό που χρειάζεται ταυτόχρονα. Για παράδειγμα, ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι «εφοδιασμένος» με ορισμένα «χιουμοριστικά εργαλεία» όπως καρτούν, ανέκδοτα, αστεία, πινακίδες, κ.α. τα οποία, ανάλογα με το θέμα τους θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε ένα ευρύ πεδίο ψυχολογικών θεμάτων. Ωστόσο, το πώς αυτά θα χρησιμοποιηθούν και ποια είναι η κατάλληλη στιγμή, επαφίεται στην γνώση που έχει ο θεραπευτής για τον συγκεκριμένο πελάτη. Μέχρι αυτό το σημείο το χιούμορ έχει σχεδιαστεί. Το είδος όμως του χιούμορ είναι κάτι που αποφασίζεται εκείνη την στιγμή και επομένως είναι αυθόρμητο (Sultanoff, 2000).

Ανάλογα με το πρόβλημα το οποίο θέτει ως αίτημα ο πελάτης χρησιμοποιείται και το ανάλογο εργαλείο. Για παράδειγμα οι μπάλες που χρησιμοποιούν πολλοί ζογκλέρ μπορούν να παρουσιαστούν έχοντας κάποιον στόχο. Όταν κάποιος αντιμετωπίζει πολλά προβλήματα μαζί και δεν μπορεί να τα αντιμετωπίσει με αποτέλεσμα να αγχώνεται, με τις μπάλες αυτές μπορεί ο επαγγελματίας να του δείξει την δυσκολία του να προσπαθεί να κάνει κάποιος πολλά πράγματα μαζί. Ακόμα και η υπερβολή μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως χιουμοριστική παρέμβαση αν και αυτή εξαρτάται κατά μεγάλο βαθμό από τον ίδιο τον ασθενή.

✓ Ρισκάρει μια πιθανή λανθασμένη παρέμβαση. Χρησιμοποιώντας το χιούμορ ως παρέμβαση ο επαγγελματίας διακινδυνεύει να απορριφθεί από τον πελάτη αλλά και να βλάψει τον ίδιο τον ασθενή. Θα πρέπει λοιπόν αυτό να χρησιμοποιείται προς όφελος του πελάτη και όχι του συμβούλου. Με την χρήση του ο επαγγελματίας ρισκάρει, να αποξενώσει τον πελάτη, να δημιουργηθεί στον πελάτη η εντύπωση ότι δεν τον παίρνει σοβαρά και κατ'επέκταση ότι ο σύμβουλος δεν τον βοηθά κ.α. Για τους παραπάνω λόγους θα πρέπει, όπως έχουμε ξαναπεί να ληφθεί υπόψη η ικανότητα του ατόμου στο να δέχεται χιούμορ. Το σίγουρο είναι ότι η οποιαδήποτε παρέμβαση αν δεν χρησιμοποιηθεί σωστά και προσεκτικά από τον επαγγελματία μπορεί να βλάψει τον πελάτη.

✓ Εξετάσει την δεκτικότητα του ατόμου στο χιούμορ. Προκειμένου ο επαγγελματίας να επιτύχει ένα αποδεκτό επίπεδο ρίσκου κατά την χρήση του χιούμορ, θα πρέπει να εξετάσει την ικανότητα του ατόμου να σχετίζεται με το χιούμορ. Αυτό δεν είναι εύκολο, υπάρχουν όμως ορισμένοι τρόποι με τους οποίους μπορεί να εξεταστεί το θέμα. Καταρχήν ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει απευθείας τον θεραπευόμενο τι βρίσκει χιουμοριστικό και κατά την διάρκεια που ο δεύτερος απαντά, ο επαγγελματίας να παρατηρεί τις μη λεκτικές αντιδράσεις του. Επίσης το να γνωρίζει ο θεραπευτής το είδος του χιούμορ που ο πελάτης προτιμά είναι ενδεικτικό του τύπου του χιούμορ που γίνεται αποδεκτό από τον εξυπηρετούμενο.

Κατά δεύτερον οι πελάτες που καθώς περιγράφουν αυτό που τους αρέσει γελούν ταυτόχρονα με τους εαυτούς τους ή με τις καταστάσεις είναι περισσότερο δεκτικοί σε χιουμοριστικές παρεμβάσεις.

✓ Αντιδράσει στην αντίδραση του πελάτη. Όπως συμβαίνει με όλες τις παρεμβάσεις σε μια θεραπευτική συνεδρία είναι σημαντικό ο θεραπευτής να απαντά στις αντιδράσεις του πελάτη στην εκάστοτε παρέμβαση. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν η παρέμβαση που χρησιμοποιείται είναι το χιούμορ. Το είδος του χιούμορ που χρησιμοποιείται είναι τόσο σημαντικό όσο η αντίδραση σε αυτό. Αν ο εξυπηρετούμενος αντιδράσει θετικά τότε η παρέμβαση ήταν σωστή και κατ' επέκταση επιτυχημένη, αν όμως η αντίδραση είναι αρνητική τότε επιβάλλεται να διορθωθεί η «ζημιά» προσπαθώντας να κατανοήσει ο θεραπευτής γιατί είχε την συγκεκριμένη αντίδραση.

✓ Γελά με τα λάθη του. Είναι σημαντικό, προκειμένου να είναι αποτελεσματικός ο θεραπευτής, να αντιλαμβάνεται σοβαρά την θεραπευτική διαδικασία και την ίδια στιγμή να μπορεί να «κάνει πλάκα» με τον εαυτό του (Sultanoff, 1992). Ορισμένες φορές, οι σύμβουλοι στην προσπάθειά τους να είναι αποτελεσματικοί κάνουν λάθη τα οποία τους παρουσιάζουν οι πελάτες τους και τότε αμύνονται με αποτέλεσμα να έχουν τα αντίθετα αποτελέσματα. Αντίθετα αυτοί οι οποίοι δεν παίρνουν τόσο σοβαρά τον εαυτό τους και γελούν με τα λάθη τους παραμένουν επικεντρωμένοι στον πελάτη τους χωρίς να αμύνονται λόγω των λαθών τους.

✓ Είναι αληθινός και συνεπής. Οι αποτελεσματικότεροι σύμβουλοι είναι εκείνοι οι οποίοι είναι αληθινοί και συνεπείς. Αυτό σημαίνει ότι ενεργούν με έναν ειλικρινή και έντιμο τρόπο (Sultanoff, 1992). Κατά την χρήση του χιούμορ οι θεραπευτές αυτοί γελούν όταν βιώνουν κάτι αστειό χωρίς να χρειαστεί να ψεύδονται. Δεν χρησιμοποιούν χιούμορ που ούτε και στους ίδιους δεν φαίνεται αστειό. Το χιούμορ όταν παρουσιάζεται με έναν «προγραμματισμένο» αυθορμητισμό σε συνδυασμό με την ειλικρίνεια του θεραπευτή και την ικανότητα του να κινείται επιδέξια μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικότατο εργαλείο. Όπως συμβαίνει με όλες τις θεραπευτικές παρεμβάσεις θα πρέπει πριν ξεκινήσει να αναρωτηθεί πως το χιούμορ θα εκτιμηθεί από τον πελάτη.

## 2.9 Η χρήση του χιούμορ στην Κοινωνική Εργασία

Ο κοινωνικός λειτουργός στην Ελλάδα όπως και στο εξωτερικό ακολουθεί συγκεκριμένους τρόπους όσον αφορά στις επαγγελματικές του συνεργασίες. Οι τρόποι αυτοί χωρίζονται σε τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες:

- Κοινωνική εργασία με άτομα (ΚΕΑ)
- Κοινωνική εργασία με οικογένειες
- Κοινωνική εργασία με ομάδες (ΚΕΟ)
- Κοινωνική εργασία με κοινότητα (ΚΕΚ)

Στα πλαίσια την εργασίας του στα παραπάνω πεδία ο Κοινωνικός Λειτουργός χρησιμοποιεί μια ποικιλία μεθόδων παρέμβασης, όπως για παράδειγμα:

- Επιεντρωμένη σε στόχους εργασία
- Κοινωνικό συμβόλαιο
- Παρέμβαση σε κρίση
- Συμβουλευτική
- Επανάταξη και αποκατάσταση στο κοινωνικό περιβάλλον
- Συνηγορία
- Διαμεσολάβηση

Προκειμένου να είναι αποτελεσματικός ο κοινωνικός λειτουργός και να μπορεί να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τα παραπάνω θα πρέπει πρώτα να έχει αποκτήσει κάποιες πολύ βασικές ικανότητες για το επάγγελμα της κοινωνικής εργασίας.

Ως παράγοντας κλειδί θεωρείται η **ικανότητα της επικοινωνίας**. Η επικοινωνία αποτελεί μια διπλή διαδικασία, την διαπροσωπική αλληλεπίδραση μεταξύ κοινωνικού λειτουργού και πελάτη. Ο επαγγελματίας όμως θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη του ότι η επικοινωνία αποτελεί μια πολύπλοκη διαδικασία με αποτέλεσμα συχνά να μεταφέρονται λανθασμένα ή αντιφατικά μηνύματα ανάμεσα στον πομπό και στον δέκτη.

Μια ακόμη πολύ βασική ικανότητα είναι η **αυτογνωσία**, δηλαδή ο τρόπος με τον οποίο μας αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Είναι πολύ σημαντικό για τον επαγγελματία να γνωρίζει τα στοιχεία της δικής του προσωπικότητας πριν αποφασίσει να δουλέψει πάνω στην προσωπικότητα του πελάτη. Η αυτογνωσία αναπτύσσεται σταδιακά, με το πέρασμα του χρόνου.

Εξετάζοντας την κατάσταση στα επιμέρους κομμάτια της, ο κοινωνικός λειτουργικός μπορεί να φέρει στην επιφάνεια τα βαθύτερα αίτια της προβληματικής κατάστασης ή τα μικρότερα προβλήματα που συνέβαλαν στην δημιουργία φαινομενικού προβλήματος. Αυτό επιτυγχάνεται με την **εμβάθυνση**, μια διαδικασία που βοηθάει τον κοινωνικό λειτουργό να κατανοήσει την ουσία του προβλήματος.

Η ικανότητα του κοινωνικού λειτουργού να αναγνωρίζει και να ανταποκρίνεται καταλλήλως στα συναισθήματα του εξυπηρετούμενου αποτελεί σημαντικό μέρος της επαγγελματικής σχέσης.

Για όλα τα παραπάνω μπορεί κανείς να βρει πληθώρα πληροφοριών στην ελληνική βιβλιογραφία και αρθρογραφία. Πέρα όμως από τους καθιερωμένους τρόπους και μεθόδους θεραπείας και παρέμβασης, υπάρχουν και άλλες εναλλακτικές μέθοδοι. Για νέες και εναλλακτικές μεθόδους δεν φαίνεται να υπάρχει σχετική βιβλιογραφία και αρθρογραφία στην Ελλάδα. Αντιθέτως σε χώρες του εξωτερικού έχουν πραγματοποιηθεί αρκετά βήματα για την μελέτη επιμέρους στοιχείων τα οποία θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην θεραπευτική διαδικασία.

Ένα από αυτά τα στοιχεία είναι το χιούμορ και το γέλιο ως αποτέλεσμα αυτού. Το χιούμορ όταν χρησιμοποιηθεί την κατάλληλη στιγμή, μπορεί να ενισχύσει τις παραπάνω ικανότητες και έτσι να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην επαγγελματική συνεργασία. Παρόλα αυτά στην Ελλάδα δεν έχει μελετηθεί το χιούμορ ως ένα εναλλακτικό μέσο θεραπείας στην κοινωνική εργασία (Dewane, 1978).

Γενικότερα στην βιβλιογραφία σχετικά με το αντικείμενο της κοινωνικής εργασίας σπάνια συναντάμε τον όρο «χιούμορ». Αυτό συμβαίνει διότι η κοινωνική εργασία είναι ένα επάγγελμα το οποίο ασχολείται με επίπονα και «καταθλιπτικά» θέματα, όπως ο ανθρώπινος πόνος, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η καταπίεση και άλλα. Επιπλέον, από την αρχή της εκπαίδευσης του ο κοινωνικός λειτουργός μαθαίνει να αντιμετωπίζει με σοβαρότητα τις καταστάσεις εκείνες, που οδηγούν τους εξυπηρετούμενους στα παραπάνω προβλήματα και καλείται να τις αντιμετωπίσει με την δέουσα σοβαρότητα.

Παρόλα αυτά, το χιούμορ έχει τον δικό του ρόλο στην κοινωνική εργασία αφού, όταν χρησιμοποιείται με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να αποδυναμώσει καταστάσεις κρίσης. Τα άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν την ζωή τους με χιούμορ έχουν την ικανότητα να αντεπεξέρχονται σε δυσάρεστες καταστάσεις πιο ανώδυνα. Άλλωστε, αν στην ζωή υπάρχει χιούμορ υπάρχει και ελπίδα (Witkin, 1999).

Ένα ακόμη πλεονέκτημα του χιούμορ είναι ότι προσδίδει αμεσότητα στην επαγγελματική σχέση. Πιο συγκεκριμένα, χρησιμοποιώντας χιούμορ ο κοινωνικός λειτουργός, μπορεί να περάσει στον εξυπηρετούμενο μηνύματα τα οποία ο τελευταίος δεν θα μπορούσε να δεχτεί μέσα από μια σοβαρή συζήτηση. Επίσης, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην σχέση του επαγγελματία με πληθυσμούς ευάλωτους στην κοινωνική κρίση και σε συμπεριφορές προκατάληψης (Witkin, 1999). Οι πληθυσμιακές αυτές ομάδες χρησιμοποιώντας το χιούμορ, μπορούν να αντιμετωπίσουν τις καθημερινές δυσκολίες που προκύπτουν στις διαπροσωπικές τους σχέσεις από τις παραπάνω συμπεριφορές.

Επομένως, η χρήση του χιούμορ ως ένας εναλλακτικός τρόπος επικοινωνίας με τον εξυπηρετούμενο έχει σημαντική αξία για τον κοινωνικό λειτουργό. Είναι λοιπόν σημαντικό για τον επαγγελματία να μαθαίνει να εκτιμά, να κατανοεί, και να χρησιμοποιεί σωστά το χιούμορ από τα πρώτα χρόνια της εκπαίδευσης του (Witkin, 1999).

Παρόλα αυτά, θα πρέπει να σημειωθεί ότι η χρήση του χιούμορ από τον κοινωνικό λειτουργό και γενικότερα από τον επαγγελματία όλων των συναφών αντικειμένων είναι αρκετά περιορισμένη και όταν γίνεται, θα πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή (Dewane, 1978). Το χιούμορ παρόλο που αποτελεί θετικό χαρακτηριστικό συχνά μπορεί να βλάψει ή να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα. Καθοριστικός παράγοντας για τα αποτελέσματα του χιούμορ είναι η προσωπικότητα του ατόμου προς το οποίο απευθύνεται καθώς και η ανεκτικότητα του ατόμου σε αυτό (Kubie, 1971). Συχνά το χιούμορ εκφράζει πραγματική ζεστασιά και κατανόηση όμως, δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλο το φάσμα των κατηγοριών των εξυπηρετούμενων. Για παράδειγμα σε ένα ψυχιατρικό πλαίσιο, ο διαταραγμένος ασθενής είναι πιθανόν να θεωρήσει ότι ο θεραπευτής που χρησιμοποιεί το χιούμορ, είτε τον κοροϊδεύει είτε δεν είναι σε θέση να κατανοήσει το πρόβλημά του. Ακόμη, όταν ο θεραπευτής αστειεύεται συχνά, τότε προκαλείται σύγχυση στον εξυπηρετούμενο, ο οποίος δεν γνωρίζει πότε ο επαγγελματίας αστειεύεται και πότε μιλάει σοβαρά.

Ένας νέος θεραπευτής πολλές φορές χρησιμοποιεί το χιούμορ ως άμυνα, προκειμένου να καλύψει τις ανασφάλειες του μέσα στην επαγγελματική σχέση. Όμως, με τον τρόπο αυτό μπορεί να εμποδίσει την επικοινωνία στην σχέση, να δυσχεράνει την θεραπευτική παρέμβαση ενώ παράλληλα πιθανότατα να μάθει στον ασθενή να χρησιμοποιεί και εκείνος το χιούμορ ως άμυνα με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να αποδεχτεί το πρόβλημά του (Kubie, 1971).

Είναι λοιπόν εμφανές ότι ο κοινωνικός λειτουργός πρέπει πάντα να υποστηρίζει και να επιδιώκει την προστασία των δικαιωμάτων του εξυπηρετούμενου. Η κακή χρήση του χιούμορ αφήνει τον ασθενή απροστάτευτο, ευάλωτο και εκτεθειμένο. Αντίθετα, ο επαγγελματίας που χρησιμοποιεί σωστά το χιούμορ μπορεί μέσα από αυτό να επιτύχει ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι το διακριτικό και ευγενικό χιούμορ δείχνει γνήσιο ενδιαφέρον και κατανόηση από την πλευρά του κοινωνικού λειτουργού. Επιπλέον, καθώς ο ασθενής σταδιακά επιτυγχάνει μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού του, το «καλό» χιούμορ συμβάλει στην κινητοποίηση του ίδιου ώστε, να περιορίσει, να ελέγξει και να καθοδηγήσει τις προβληματικές του αντιδράσεις (Kubie, 1971). Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι ένας έμπειρος κοινωνικός λειτουργός συχνά είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει σωστά το χιούμορ ώστε να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αντίθετα, το χιούμορ μπορεί να αποτελέσει ένα μέσο – παγίδα για τον νέο επαγγελματία.

## ***2.10 Προηγούμενες μελέτες για το χιούμορ και την ψυχολογική ευεξία***

Τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να παρατηρείται στην Ελλάδα μια αύξηση του ενδιαφέροντος σχετικά με ιδιαίτερα στοιχεία και χαρακτηριστικά του ανθρώπου όπως για παράδειγμα το γέλιο και το χαμόγελο (Λουπασάκης, 2002). Σημαντικότερος και καθοριστικότερος παράγοντας για την ύπαρξή τους είναι το χιούμορ που καθέναν από εμάς παράγει ή ανταποκρίνεται σε αυτό. Δεν συμβαίνει όμως το ίδιο και σε άλλες χώρες -όπως ενδεικτικά αναφέρουμε- στην Αγγλία, την Αμερική, τον Καναδά (Martin,2003) και αλλού όπου εκεί υπάρχει πληθώρα ερευνών που



ασχολούνται με στο συγκεκριμένο θέμα. Παρακάτω αναφέρουμε συμπεράσματα από κάποιες έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο εξωτερικό σχετικά με τις ευεργετικές σωματικές (Martin, 2001) και ψυχολογικές επιδράσεις (Lefcourt & Martin, 1984) του χιούμορ στον άνθρωπο.

Όσον αφορά στις σωματικές επιδράσεις του χιούμορ μπορούμε να πούμε ότι πολλά έχουν υποστηριχθεί, όπως για παράδειγμα η ανοχή στον πόνο, η αύξηση κάποιων ουσιών στον οργανισμό μας που μειώνουν το στρες επιβεβαιώνονται. Όμως τα αποτελέσματα πρόσφατων ερευνών, όπως του Martin (2001) δείχνουν ότι η συσχέτιση μεταξύ του χιούμορ και της σωματικής υγείας είναι μικρή και ότι είναι απαραίτητο να διερευνηθεί περισσότερο εις βάθος στο μέλλον.

Παρόλο που η παραπάνω συσχέτιση φαίνεται να είναι μικρή, πολλοί είναι οι ερευνητές που έχουν ασχοληθεί ιδιαίτερα με την αλληλεπίδραση μεταξύ χιούμορ και στρες, καθώς αυτά τα δύο συνδέονται άμεσα με την ψυχική ευεξία και με σημαντικές αλλαγές στην ζωή αντίστοιχα. Σε έρευνα που διεξήγαγαν οι ερευνητές Martin και Lefcourt (1983) επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι το χιούμορ μειώνει την αρνητική επίδραση του στρες. Συγκεκριμένα, τα ποσοστά των συμμετεχόντων στην έρευνα έδειξαν ότι, όση περισσότερη αίσθηση του χιούμορ εμφάνιζαν τόσο πιο αδύναμη ήταν η σχέση που είχαν με αρνητικά γεγονότα ζωής και καταθλιπτική διάθεση. Το ακριβώς αντίθετο συνέβαινε στα άτομα που είχαν μικρότερη αίσθηση του χιούμορ.

Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται από την έρευνα των Nezu, Blissett και Nezu (1988). Επιπλέον στα συμπεράσματα τους αναφέρουν ότι οι χιουμοριστικές αντιδράσεις στο στρες μπορούν να αυξήσουν το ποσοστό των θετικών αντιδράσεων του κοινωνικού περιβάλλοντος ενώ οι αρνητικές – καταθλιπτικές αντιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν το άτομο στην αποδοκιμασία από τους άλλους.

Το καλοήθες και καλοκάγαθο χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επαυξήσει τον εαυτό με έναν τρόπο ανεκτικό που δεν είναι επιβλαβής για τους άλλους (self- enhancing humor). Η πρώτη αυτή μορφή χρήσης του χιούμορ σχετίζεται άμεσα με την ενίσχυση που προσφέρει το κοινωνικό περιβάλλον και την θετική αλληλεπίδραση του με το άτομο.

Αναφορικά με το κοινωνικό περιβάλλον μέσα από την έρευνα των Sarason et al. (1983) έχει μελετηθεί η σημασία της κοινωνικής στήριξης, της στήριξης δηλαδή που παρέχεται από τους σημαντικούς άλλους, σε σχέση με την ανάπτυξη της θετικής προσαρμογής και της προσωπικότητας και με την μείωση του στρες. Από την έρευνα απεδείχθη ότι οι άνθρωποι που βιώνουν υψηλή κοινωνική στήριξη είναι περισσότερο αισιόδοξοι σχετικά με τον τρόπο ζωής τους από ότι αυτοί που βιώνουν χαμηλή κοινωνική στήριξη. Με άλλα λόγια, το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την σύσφιξη των διαπροσωπικών σχέσεων με τρόπο που είναι σχετικά καλοήθης, το λεγόμενο και αυτό-αποδεχόμενο (affiliative humor) χιούμορ (Martin, 2003).

Σε αντίθεση με τα άτομα που απολαμβάνουν κοινωνική στήριξη και τα οποία παρουσιάζουν μεγαλύτερη ικανότητα κοινωνικής προσαρμογής, τα άτομα που παρουσιάζουν μικρότερη ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον φαίνεται να εκτιμούν και να εκφράζουν περισσότερο εχθρικούς «πνευματώδεις αστειϊσμούς». Η διαδικασία αυτή λειτουργεί προσαρμοστικά για αυτούς (O' Connell, 1960). Αυτό όμως μπορεί να χρησιμοποιηθεί εις βάρος των διαπροσωπικών

σχέσεων του ατόμου (aggressive humor). Η τρίτη αυτή μορφή χιούμορ αναφέρεται σε εχθρικές χρήσεις αυτού, κατά τις οποίες το άτομο αισθάνεται ανώτερο μειώνοντας, αποθαρρύνοντας, πειράζοντας ή γελοιοποιώντας τους άλλους. Σε αυτήν την κατηγορία δεν ανήκει το φιλικό πείραγμα ή κοροϊδεμα των άλλων καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συνοχή της ομάδας και σε πιο καλοήθειες μορφές χιούμορ, αλλά σε πιο επιθετικές μορφές του που σκοπό τους έχουν να μειώσουν και να προσβάλλουν με την δικαιολογία του πειράγματος. Ο συγκεκριμένος τύπος του χιούμορ πιθανολογείται να είναι επιβλαβής για την ψυχολογική ευεξία του ατόμου, όταν χρησιμοποιείται σε υπερβολικό βαθμό καθώς προσβάλλει τους άλλους και καταστρέφει σημαντικές σχέσεις (Martin, 2003).

Οι Janes και Olson (2000) αναφέρουν ότι το υποτιμητικό χιούμορ χωρίζεται μεταξύ άλλων στην γελοιοποίηση και στην αυτό-γελοιοποίηση. Η γελοιοποίηση κατευθύνεται προς τους άλλους και αφορά κάποια συγκεκριμένη συμπεριφορά τους ενώ η αυτό-γελοιοποίηση επικεντρώνεται στον εαυτό. Αυτό αποτελεί μια ακόμη μορφή χρήσης του χιούμορ που συνήθως είναι εις βάρος του ίδιου του ατόμου (self-defeating humor). Η τελευταία, αναφέρεται σε χρήσεις του χιούμορ που είναι υπερβολικά αυτό-υποτιμητικές ή σε προσπάθειες που κάνει κάποιος για να γίνει αρεστός και να κερδίσει την αποδοχή των άλλων κάνοντας ή λέγοντας αστεία πράγματα που δεν τον κολακεύουν. Εδώ το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια μορφή άρνησης προς υπεράσπιση του εαυτού, ή να υιοθετηθεί η χρήση του χιούμορ ως μέσο, από το άτομο για να κρύψει ή να καταπιέσει τα βαθύτερα συναισθήματα του, προκειμένου να διατηρήσει την αποδοχή των άλλων. Το αυτό-υποτιμητικό χιούμορ (self-defeating humor) θεωρείται επιβλαβή για την ευφορία του ατόμου όταν χρησιμοποιείται σε υπερβολικό βαθμό, αφού δυσφημεί τον εαυτό και καταπιέζει τις συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου.

Από τα παραπάνω μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το χιούμορ χρησιμοποιείται τόσο για την προστασία και ενίσχυση του εαυτού όσο και για την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους. Από την στιγμή λοιπόν που το χιούμορ επικεντρώνεται στην προστασία του εαυτού, θεωρείται ως μια έσω-ψυχική διεργασία (λειτουργία) του χιούμορ (Martin et al. 2003). Από την άλλη μεριά, όταν το χιούμορ χρησιμοποιείται για την δημιουργία στενότερων σχέσεων με τους άλλους, αναφέρεται ως μια διαπροσωπική λειτουργία, η οποία προωθεί την επικοινωνία και επιτρέπει την εγκαθίδρυση κοινωνικών σχέσεων με ελάχιστες συγκρούσεις.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι αυτές οι τέσσερις διαστάσεις του χιούμορ δεν έχουν σαφή και αυστηρό διαχωρισμό μεταξύ τους αλλά μέχρι κάποιο βαθμό όλες περιλαμβάνουν στοιχεία των άλλων μορφών. Προκειμένου να ξεχωρίσουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τις διαστάσεις αυτές, τα χαρακτηριστικά τους παρουσιάζονται παρακάτω ως εξής (Martin et al., 2003):

**Affiliative humor:** Τα άτομα που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία, έχουν την τάση να λένε αστεία πράγματα, ανέκδοτα και υιοθετούν αυθόρμητους τρόπους για να διασκεδάζουν τους άλλους, να διευκολύνουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και να μειώνουν τις εντάσεις που δημιουργούνται

στις σχέσεις τους. Προκείμενου να διευκολύνουν τους άλλους, μπορεί να ταπεινώνουν τον εαυτό τους με το χιούμορ, να λένε αστεία πράγματα για τους ίδιους, να μην «παίρνουν σοβαρά» τις πράξεις τους, ενώ παράλληλα διατηρούν μια αίσθηση αυτο- αποδοχής. Το είδος αυτό του χιούμορ χρησιμοποιείται ως μη εχθρικό και πιθανότατα ενισχύει την διαπροσωπική έλξη και συνεικτικότητα. Το affiliative humor, αναμένεται να σχετίζεται με θετικά συναισθήματα όπως χαρά, αυτοεκτίμηση, οικειότητα, και ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις. Γενικότερα φαίνεται να κυριαρχεί ευχάριστη διάθεση.

Self-enhancing humor: Η διάσταση αυτή περιλαμβάνει μια γενικότερη αντιμετώπιση της ζωής με χιούμορ. Το άτομο φαίνεται να έχει την τάση να διασκεδάσει με τις αντιξοότητες της ζωής και να διατηρεί μια χιουμοριστική προοπτική ακόμα και όταν υπάρχει έντονο στρες και ατυχία. Το Self-enhancing humor είναι στενά συγγενικό με την ιδέα της αντιγραφής χιούμορ και συνδέεται με την προοπτική και την χρήση του χιούμορ για έλεγχο των συναισθημάτων ή ως μηχανισμός άμυνας. Η διάσταση αυτή έρχεται πιο κοντά με τον φροϋδικό ορισμό του χιούμορ με την στενή έννοια, ως ένας υγιής μηχανισμός άμυνας, ο οποίος επιτρέπει σε κάποιον να αποφύγει αρνητικά συναισθήματα, ενώ διατηρεί μια ρεαλιστική άποψη σε μία πιθανόν αρνητική κατάσταση. Συγκριτικά με το affiliative humor, η συγκεκριμένη χρήση εστιάζεται περισσότερο σε μία έσω- ψυχική παρά διαπροσωπική διεργασία. Καθώς εστιάζεται στην ρύθμιση των αρνητικών συναισθημάτων, μέσω μιας χιουμοριστικής προοπτικής, αυτή η διάσταση δείχνει να έχει αρνητική συσχέτιση με αρνητικά συναισθήματα όπως κατάθλιψη και άγχος, και γενικότερα νευρωτισμό, και θετική συσχέτιση με την αυτοπεποίθηση, την δεκτικότητα σε εμπειρίες και μια καλή ψυχολογική κατάσταση.

Aggressive humor: σχετίζεται με τον σαρκασμό, το πείραγμα, την γελοιοποίηση, το να «βάλω κάτω» τον άλλο, ή το αποθαρρυντικό χιούμορ. Επίσης περιλαμβάνει την χρήση του χιούμορ για την εκμετάλλευση άλλων με μέσα όπως η έμμεση απειλή ή η γελοιοποίηση. Γενικότερα το χιούμορ εκφράζεται χωρίς να ενδιαφέρει η πιθανή επίδραση στους άλλους (σεξιστικό ή ρατσιστικό χιούμορ) και περιλαμβάνει παρορμητικές εκφράσεις δηλαδή το να μην μπορεί κάποιος να αντισταθεί στην παρόρμηση του να πει αστεία πράγματα που είναι πιθανόν να πληγώσουν ή να μειώσουν τους άλλους. Η διάσταση αυτή σχετίζεται θετικά με τον νευρωτισμό και συγκεκριμένα με την εχθρότητα, τον θυμό και την επιθετικότητα. Αρνητική συσχέτιση παρουσιάζει με την ύπαρξη ικανοποιητικών σχέσεων, την ευχαρίστηση και την συναίσθηση.

Self-defeating humor: Η διάσταση αυτή περιλαμβάνει υπερβολικά αυτο- υποτιμητικό χιούμορ. Το άτομο προσπαθεί να διασκεδάσει τους άλλους κάνοντας ή λέγοντας αστεία πράγματα εις βάρος του εαυτού του, προκείμενου να γίνει αρεστός ή να κερδίσει την εύνοια τους, επιτρέποντας στον εαυτό του να γίνει περίγελος. Γελάει μαζί με τους άλλους όταν ταπεινώνεται ή όταν μιλούν υποτιμητικά για αυτόν. Η διάσταση αυτή χρησιμοποιεί το χιούμορ ως έναν προστατευτικό μηχανισμό άμυνας (άρνηση). Υπάρχει η τάση να χρησιμοποιείται η χιουμοριστική συμπεριφορά ως μέσο για να κρύψει κάποιος τα αρνητικά του συναισθήματα ή να αποφύγει την ενασχόληση με τα προβλήματα του. Αν και τα άτομα που σημειώνουν υψηλά σκορ στην κλίμακα βαθμολόγησης σε

αυτήν την διάσταση μπορεί να φαίνονται πνευματώδη ή διασκεδαστικά, υπάρχει ένα στοιχείο στο χιούμορ τους που φανερώνει συναισθηματική ανάγκη και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Επίσης, και αυτό το είδος του χιούμορ αναμένεται να σχετίζεται με νευρωτικά συμπτώματα και αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος και η κατάθλιψη. Δεν φαίνεται να σχετίζεται θετικά με ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις και καλή ψυχολογική κατάσταση (Martin et al., 2003).

Στο σημείο αυτό είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε ένα διαφορετικό αντικείμενο έρευνας που όμως, όπως παρατηρήσαμε μέσα από την ξένη αρθρογραφία, θα μπορούσε άμεσα να συσχετιστεί με τους τρόπους χρήσης του χιούμορ. Το αντικείμενο αυτό είναι η ψυχολογική ευεξία (psychological well-being).

Η ευεξία του ανθρώπου έχει μελετηθεί από πολλούς ερευνητές, οι οποίοι αναφέρουν ότι είναι δύσκολο να ορίσει κανείς επακριβώς την έννοια του αντικειμένου αυτού. Συγκεκριμένα, οι Keyes, Ryff, & Shmotkin (2002) στο άρθρο τους “Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions” εξετάζουν δύο είδη ευεξίας, α) την ψυχολογική και β) την υποκειμενική. Μελετώντας αυτόν τον διαχωρισμό, ένα από τα συμπεράσματα της ερευνάς τους ήταν ότι οι δύο αυτές κατηγορίες σαφώς έχουν κοινά χαρακτηριστικά παράλληλα όμως δεν αποτελούν ταυτόσημες έννοιες.

Όσον αφορά την ψυχολογική ευεξία, ο επαγγελματίας μελετά την ανάπτυξη του ατόμου μέσα από την λειτουργικότητα του, την αυτοπραγμάτωση, την ωριμότητα και την ατομικότητα του. Σύμφωνα με την Ryff (1989) η ψυχολογική ευεξία μελετάται μέσα από έξι διαστάσεις:

- ✓ Την αυτό-αποδοχή (self-acceptance). Έχοντας γνώση των ορίων τους, τα άτομα προσπαθούν να αισθανθούν καλά για τους εαυτούς τους.
- ✓ Θετικές σχέσεις με τους άλλους (positive relations with others). Τα άτομα επιδιώκουν την ανάπτυξη και διατήρηση σχέσεων εμπιστοσύνης και ζεστασιάς με τους άλλους.
- ✓ Έλεγχος περιβάλλοντος (environmental mastery). Τα άτομα επιδιώκουν να έχουν τον έλεγχο του περιβάλλοντος έτσι ώστε να έχουν την δυνατότητα να ικανοποιούν τις προσωπικές τους ανάγκες και επιθυμίες.
- ✓ Αυτονομία (autonomy). Τα άτομα επιδιώκουν τον αυτοπροσδιορισμό τους, και την συνειδητή λήψη και υλοποίηση των αποφάσεών τους διατηρώντας έτσι την ατομικότητα τους μέσα στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.
- ✓ Σκοπός στην ζωή (purpose in life). Τα άτομα επιδιώκουν την ύπαρξη νόηματος και σκοπού στις προσπάθειες και στις προκλήσεις της ζωής τους.
- ✓ Προσωπική ανάπτυξη (personal growth). Τα άτομα επιδιώκουν να επιτύχουν το μέγιστο των ικανοτήτων και δυνατοτήτων τους.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν το κεντρικό νόημα της ψυχολογικής ευεξίας. Σχετικά με την υποκειμενική ευεξία εξετάζονται κάποια άλλα χαρακτηριστικά. Βασικές έννοιες που μελετώνται σε αυτήν την κατηγορία είναι η κληρονομικότητα, η προσωπικότητα, οι ελάχιστες συνθήκες ζωής του ατόμου και η πρόσβαση του ατόμου σε ένα ευρύτερο φάσμα γνώσεων.

Αρχικά η ψυχολογική ευεξία είχε μελετηθεί μόνο σε θεωρητικό επίπεδο από γνωστούς θεωρητικούς όπως ο Jung. Αργότερα οι Keyes & Ryff (1995) απέδειξαν ερευνητικά την θεωρία αυτή. Στην παρούσα εργασία θα επιδιώξουμε να μελετήσουμε την ψυχολογική ευεξία σε σχέση με τον τρόπο που άτομα χρησιμοποιούν το χιούμορ στην καθημερινή τους ζωή.

## **B. ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ**

### **1. Σκοπός της έρευνας**

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι να μελετηθεί ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα χρησιμοποιούν το χιούμορ και πώς οι διάφορες μορφές – διαστάσεις του συμβάλλουν στην ψυχική ευεξία των ανθρώπων. Μέχρι σήμερα στην Ελλάδα δεν έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σχετικά με αυτό το θέμα ή με άλλα παρεμφερή αντικείμενα. Το γεγονός αυτό μας κινητοποίησε το ενδιαφέρον για επιστημονική διερεύνηση του θέματος αυτού.

### **2. Μεθοδολογία της έρευνας**

#### ***2.1 Πιλοτική μελέτη***

Αρχικά πραγματοποιήθηκε μια πιλοτική μελέτη με το μεταφρασμένο ερωτηματολόγιο, το οποίο διανεμήθηκε σε 20 φοιτητές με σκοπό να μελετηθεί ο τρόπος κατανόησης και ανταπόκρισής τους σε αυτό. Στην συνέχεια, έγιναν κάποιες διορθώσεις προκειμένου να διαμορφώθουν ορισμένες ερωτήσεις έτσι ώστε να ταιριάζουν καλύτερα στα ελληνικά δεδομένα και στην συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Κατόπιν, το διαμορφωμένο ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε σε 80 φοιτητές με σκοπό να μελετηθεί η εγκυρότητα και η αξιοπιστία του, με τις κατάλληλες στατιστικές δοκιμασίες και συγκρίσεις.

#### ***2.2 Δειγματοληψία***

Για την έρευνα επιλέχθηκαν 200 φοιτητές ηλικίας 18-25 ετών. Ως πεδίο έρευνας ορίστηκε η πόλη του Ηρακλείου και οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν φοιτητές του ΤΕΙ της πόλης. Πριν την επιλογή των συμμετεχόντων ακολουθήθηκε μια διαδικασία (τεχνική του αναλογικού καταμερισμού) προκειμένου το δείγμα να είναι αντιπροσωπευτικό. Συγκεκριμένα, μετά από συνεργασία με τις γραμματείες των τεσσάρων σχολών (ΣΔΟ, ΣΤΕΦ, ΣΤΕΓ, ΣΕΥΠ), συγκεντρώθηκε ο αριθμός των ενεργών φοιτητών σε κάθε σχολή. Σκοπός αυτής της διαδικασίας ήταν η συγκέντρωση ανάλογων ποσοστών μεταξύ ανδρών και γυναικών, καθώς και ανάλογος αριθμός φοιτητών από κάθε τμήμα (βλ πίνακα 1). Η μετέπειτα επιλογή των συμμετεχόντων ήταν τυχαία.

Πίνακας 1. Επιλογή αριθμού συμμετεχόντων ανά σχολή

Τμήμα \ φύλο	Άνδρες	Γυναίκες	Σύνολο Φοιτητών
ΣΤΕΦ: Ηλεκτρολογία	12	1	13
Μηχανολογία	11	2	13
Π.Δ.Ε	7	5	12
Ε.Π.Π	8	4	12
ΣΤΕΓ: ΘΕ.ΚΑ	12	13	25
Φ. Παραγωγή	13	12	25
ΣΔΟ: Λογιστική	9	8	17
Τουρ. Επαγγελ.	6	11	17
Συνεταιρ. Οργ.	6	10	16
ΣΕΥΠ: Κ. Εργασία	3	22	25
Νοσηλευτική	4	21	25
<b>Σύνολο</b>	<b>91</b>	<b>109</b>	<b>200</b>

### 2.3 Διαδικασία συμπλήρωσης ερωτηματολογίων

Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκε στον χώρο του ΤΕΙ. Η προσέγγιση των συμμετεχόντων γινόταν μετά από το τέλος των μαθημάτων τους όπου κάθε φοιτητής συμπλήρωνε ένα ερωτηματολόγιο. Ο χρόνος συμπλήρωσής του κυμαινόταν από 15 έως 30 λεπτά. Ο ρόλος μας ως ερευνήτριες ήταν να τους εξηγήσουμε το αντικείμενο και την αναγκαιότητα της έρευνας, όπως επίσης και να δώσουμε περαιτέρω διευκρινήσεις όπου αυτό κρίνόταν απαραίτητο.

### 2.4 Ερωτηματολόγιο και μετρήσεις

Έπειτα από εκτεταμένη βιβλιογραφική αναζήτηση και επαφή με Καναδούς και Αμερικανούς ερευνητές, βρέθηκαν δύο ερωτηματολόγια στα οποία βασίστηκε η παρούσα έρευνα. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για την έρευνα αυτή προέκυψε από τον συνδυασμό των δύο ερωτηματολογίων που είχαν δημιουργήσει και χρησιμοποιήσει παλαιότερα ο Martin et al. (2001) και η Ryff et al. (1995), με σκοπό να μετρήσουν τις τέσσερις διατάσεις του χιούμορ και έξι συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας αντίστοιχα.

Το τελικό ελληνικό ερωτηματολόγιο χωριζόταν σε τρία μέρη. Το πρώτο μέρος αφορούσε σε ατομικά χαρακτηριστικά όπως η ηλικία, το φύλο, η σχολή, το τμήμα και το εξάμηνο φοίτησης. Οι συμμετέχοντες σημείωναν τις απαντήσεις που ταίριαζαν στα δικά τους ατομικά στοιχεία. Στο δεύτερο και τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου, οι ερωτώμενοι καλούνταν να εκφράσουν το βαθμό στον οποίο συμφωνούσαν ή διαφωνούσαν με το περιεχόμενο κάθε πρότασης, χρησιμοποιώντας μια

εξαβάθμια κλίμακα τύπου Likert: 1= διαφωνώ απόλυτα, 2= διαφωνώ αρκετά, 3= διαφωνώ λίγο, 4= συμφωνώ λίγο, 5=συμφωνώ αρκετά, 6= συμφωνώ απόλυτα.

Πιο συγκεκριμένα, στο δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου χρησιμοποιήθηκαν 32 μεταβλητές, δανεισμένες από προηγούμενη έρευνα (Martin et al. 2001), με σκοπό να εκτιμηθεί ο τρόπος χρήσης του χιούμορ από τους συμμετέχοντες. Η έννοια του *χιούμορ* μετρήθηκε στο επίπεδο ποικίλων τρόπων έκφρασης συμπεριφορών και αντιλήψεων. Οι ερωτήσεις αυτές εξέφραζαν *το χιούμορ που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους* (πχ. «μου αρέσει να κάνω τους ανθρώπους να γελούν», «γελάω και αστειεύομαι πολύ με τους φίλους μου»), *το χιούμορ που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση του εαυτού* (πχ. «αν αισθάνομαι πολύ στεναχωρημένος συνήθως μπορώ να φτιάξω την διάθεση μου με χιούμορ», «όταν έχω νεύρα ή δεν είμαι καλά συνήθως προσπαθώ να σκεφτώ κάτι αστείο για την κατάσταση προκειμένου να αισθανθώ καλύτερα»), *το επιθετικό χιούμορ* (πχ. «αν δεν συμπαθώ κάποιον συχνά χρησιμοποιώ το χιούμορ ή το πείραγμα για να τον μειώσω», «κάποιος κάνει ένα λάθος συχνά θα τον πειράξω γι' αυτό») και *το αυτό- υποτιμητικό χιούμορ* (πχ. «αφήνω τους ανθρώπους να με κοροϊδεύουν ή να κάνουν πλάκα εις βάρος μου περισσότερο από όσο θα έπρεπε», «συνήθως το παρκαιάνω μειώνοντας τον εαυτό μου όταν κάνω πλάκα ή όταν προσπαθώ να είμαι αστείος»).

Τέλος, το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου ήταν βασισμένο στο ερωτηματολόγιο της Ryff (1995) που μελετούσε την ψυχολογική ευεξία, με θέματα που περιλαμβάνονταν σε έξι κύρια χαρακτηριστικά που την εξέφραζαν. Συγκεκριμένα, μέσα από τα θέματα επιδιώχθηκε η μελέτη:

1) *Της αυτονομίας*. Την αυτονομία χαρακτήριζαν προτάσεις οι οποίες μελετούσαν το βαθμό στον οποίο οι συμμετέχοντες επηρεάζονταν από απόψεις και ενέργειες άλλων προσώπων ή αν υποστήριζαν τις προσωπικές τους επιθυμίες και απόψεις (πχ. «δεν φοβάμαι να εκφράσω τις απόψεις μου ακόμα και όταν έρχονται σε αντίθεση με αυτές των περισσότερων ανθρώπων», «μου είναι δύσκολο να εκφράσω την γνώμη μου σε αμφισβητήσιμα θέματα», «οι αποφάσεις μου συνήθως δεν επηρεάζονται από πράξεις τρίτων», «κρίνω τον εαυτό μου σύμφωνα με το τι θεωρώ εγώ σημαντικό και όχι σύμφωνα με αυτά που θεωρούν οι άλλοι σημαντικά», «ακόμα και όταν κατά κοινή ομολογία οι απόψεις μου διαφέρουν εγώ τις υποστηρίζω και έχω εμπιστοσύνη σε αυτές» κ.α).

2) *Του ελέγχου του περιβάλλοντος*. Στο δεύτερο αυτό χαρακτηριστικό ανήκαν προτάσεις με θέμα τον τρόπο που οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν τις ευθύνες και υποχρεώσεις της καθημερινότητας (πχ. «είμαι αρκετά καλός στην διαχείριση των ευθυνών και υποχρεώσεων στην καθημερινή μου ζωή», « γενικά νιώθω ότι έχω τον έλεγχο των καταστάσεων που συμβαίνουν στην ζωή μου», «συχνά νιώθω να πνίγομαι από τις υποχρεώσεις μου», «δυσκολεύομαι να κανονίσω την ζωή μου με έναν ικανοποιητικό τρόπο», «είμαι καλός στο να μοιράζω τον χρόνο μου έτσι ώστε να προλαβαίνω τις υποχρεώσεις μου» κ.α).

3) *Της προσωπικής ανάπτυξης*. Τα θέματα που ανήκαν στην προσωπική ανάπτυξη εκτιμούσαν το πώς οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν την προσωπική τους βελτίωση και ανάπτυξη αλλά και αυτήν του γενικού συνόλου (πχ. «δεν ενδιαφέρομαι για δραστηριότητες που θα επεκτείνουν τους



ορίζοντές μου», «δεν μου αρέσει να δοκιμάζω καινούρια πράγματα- μου αρέσει η ζωή μου όπως είναι», «νομίζω ότι είναι σημαντικό να δοκιμάζει κάποιος εμπειρίες οι οποίες τον κάνουν να αμφισβητεί τον τρόπο που σκέφτεται για τον εαυτό του και τον κόσμο», «για μένα η ζωή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης, αλλαγής και ανάπτυξης», «όσο το σκέφτομαι δεν έχω βελτιωθεί ως άτομο τα τελευταία χρόνια» κ.α.

4) *Των θετικών σχέσεων με τους άλλους.* Το χαρακτηριστικό αυτό προσέγγιζε την αντίληψη των ερωτώμενων αναφορικά με τις σχέσεις τους με πρόσωπα του περιβάλλοντος τους (πχ. «οι άλλοι θα με περιέγραφαν ως ένα απλόχερο άτομο, πρόθυμο να μοιραστεί τον χρόνο του με τους άλλους», «μου είναι δύσκολο και αγχωτικό να διατηρήσω στενές σχέσεις με άλλους», «συχνά αισθάνομαι μοναξιά γιατί έχω λίγους στενούς φίλους με τους οποίους μοιράζομαι τις ανησυχίες μου», «απολαμβάνω τις προσωπικές συζητήσεις και την καλή επικοινωνία με την οικογένεια ή τους φίλους μου», «ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου και εκείνοι εμένα», «οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν στοργικό και αγαπητό» κ.α).

5) *Του σκοπού στην ζωή.* Τα θέματα εδώ εξέφραζαν τους στόχους που οι συμμετέχοντες έθεταν στην ζωή τους. Οι προτάσεις στην κατηγορία αυτή εκτιμούσαν την αντίληψη των συμμετεχόντων σχετικά με τις επιδιώξεις και τις φιλοδοξίες τους (πχ. «ζω την ζωή μέρα με την μέρα και δεν σκέφτομαι πολύ το μέλλον», «οι καθημερινές μου δραστηριότητες συχνά μου μοιάζουν τετριμμένες και ανούσιες», «συνήθιζα να θέτω στόχους για τον εαυτό μου αλλά τώρα αυτό μου φαίνεται χάσιμο χρόνου», «δεν γνωρίζω ακριβώς τι είναι αυτό που προσπαθώ να πετύχω στην ζωή μου», «μου αρέσει να κάνω σχέδια για το μέλλον και να προσπαθώ να τα πραγματοποιήσω» κ.α).

6) *Της αυτό-αποδοχής.* Το τελευταίο αυτό χαρακτηριστικό μελετούσε τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονταν τον χαρακτήρα και την προσωπικότητα τους και το μέτρο αποδοχής του εαυτού τους (πχ. «αναπολώντας την ζωή μου αισθάνομαι ικανοποιημένος με την τροπή που έχουν πάρει τα πράγματα», «αισθάνομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζω έχουν πάρει περισσότερα από την ζωή από ότι εγώ», «συγκρίνοντας τον εαυτό μου με φίλους με φίλους και γνωστούς νιώθω καλά για το ποιος είμαι», «μου αρέσουν οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητας μου», «γενικότερα αισθάνομαι αυτοπεποίθηση και έχω θετική εικόνα για τον εαυτό μου» κ.α.).

## **2.5 Στατιστική ανάλυση**

Τα δεδομένα αναλύθηκαν με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS, εφαρμόζοντας Περιγραφική Ανάλυση και Ανάλυση Κυρίων Συνιστωσών (Principal Component Analysis) με Περιστροφή Varimax. Ο σκοπός της PCA είναι διπλός: αφ' ενός να συνδυάσει μεταβλητές με ένα κοινό υπόβαθρο σε μια νέα μεταβλητή και αφ' ετέρου να αναδείξει τις λανθάνουσες, περιορίζοντας τον αριθμό των νέων μεταβλητών. Σκοπός της Περιστροφής Varimax ήταν η σαφέστερη ερμηνεία του νοήματος των δεδομένων.

Τέλος, προκειμένου να μελετηθεί η ενδεχόμενη σχέση μεταξύ των τεσσάρων διαστάσεων του χιούμορ και των έξι χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας, χρησιμοποιήθηκε η Πολλαπλή Γραμμική Παλινδρόμηση (Linear Regression Analysis). Η διαδικασία αυτή θεωρείται μία από τις περισσότερο ισχυρές στατιστικές τεχνικές (Μακράκης, 1997) και σκοπός της είναι η εκτίμηση μιας εξαρτημένης μεταβλητής από μία ή περισσότερες ανεξάρτητες μεταβλητές (Γναρδέλης, 2003). Οι ανεξάρτητες μεταβλητές στην επεξεργασία των δεδομένων ήταν τα προσωπικά χαρακτηριστικά φύλο και ηλικία και οι 4 διαστάσεις του χιούμορ, *χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού, αυτό-υποτιμητικό χιούμορ, χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων με άλλους και επιθετικό χιούμορ*. Οι εξαρτημένες μεταβλητές ήταν τα 6 χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας, *αυτό-αποδοχή, αυτονομία, προσωπική ανάπτυξη, σκοπός στην ζωή, έλεγχος περιβάλλοντος και θετικές σχέσεις με τους άλλους*.

### **3. Αποτελέσματα έρευνας**

Σύμφωνα με την ανάλυση που αναφέρεται παραπάνω, στην εργασία αυτή παρουσιάζονται κάποια αποτελέσματα σχετικά με τις μεταβλητές που συμπεριλαμβάνονται στο ερωτηματολόγιο της έρευνας. Παρακάτω παρατίθενται αναλυτικά τα αποτελέσματα αυτά.

#### ***3.1 Προσωπικά χαρακτηριστικά***

Στην έρευνα συμμετείχαν 200 φοιτητές του ΤΕΙ Ηρακλείου, εκ των οποίων το 45,5% ήταν άνδρες και το 54,5 % ήταν γυναίκες. Η ηλικία των συμμετεχόντων κυμαινόταν από 18 έως 25 ετών, με μέση τιμή τα 21 έτη. Τα ποσοστά των συμμετεχόντων ανά σχολή ήταν ίσα. Η αναλογία των 2 φύλων των σπουδαστών που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο ήταν συνάρτηση της αναλογίας των ανδρών και γυναικών ανά τμήμα. Τα ποσοστά των εξαμήνων σπουδών των συμμετεχόντων ήταν τυχαία. Στον πίνακα 3 αναφέρονται οι συχνότητες και οι ποσοστιαίες τιμές των χαρακτηριστικών φύλο, σχολή και εξάμηνο σπουδών. Αναφέρεται ακόμη, η μέση τιμή και η σταθερή απόκλιση της ηλικίας των συμμετεχόντων (βλ. πίνακα 2).

Πίνακας 2. Συχνότητες (%) των προσωπικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων.

	n	%
Φύλο:		
Άνδρες	91	45,5
Γυναίκες	109	54,5
Σχολή:		
ΣΔΟ	50	25,0
ΣΤΕΦ	50	25,0
ΣΤΕΓ	50	25,0
ΣΕΥΠ	50	25,0
Εξάμηνο Σπουδών:		
Α' εξ.	17	8,5
Β' εξ.	27	27
Γ' εξ.	18	9,0
Δ' εξ.	19	9,5
Ε' εξ.	19	9,5
Στ' εξ.	17	8,5
Ζ' εξ.	19	9,5
Άλλο (πτυχίο)	64	32,0
	M.T	T.A
Ηλικία	21,3	1,9

### 3.2 Εκτίμηση των τρόπων χρήσης του χιούμορ

Η Ανάλυση Κυρίων Συνιστωσών [Principal Component Analysis (PCA)] επελέγη να εφαρμοστεί στις 32 μεταβλητές που μετρούσαν το χιούμορ. Με την PCA οι 32 μεταβλητές του δεύτερου μέρους του ερωτηματολογίου συνοψίστηκαν σε ένα σχετικά μικρό αριθμό νέων μεταβλητών. Έτσι υιοθετήθηκε, ένα μοντέλο 4 κυρίων παραγόντων το οποίο συνόψισε τις 32 μεταβλητές. Οι 4 αυτοί κύριοι παράγοντες περιστράφηκαν με την μέθοδο varimax επειδή υπήρξε αρχικά αδυναμία στην ερμηνεία τους. Η σαφής ερμηνεία και οι ιδιοτιμές (Eigenvalues) των παραγόντων ήταν τα κριτήρια για την κατασκευή αυτού του μοντέλου. Όλοι οι παράγοντες είχαν ιδιοτιμές υψηλότερες του 1,800. Συγκεκριμένα η χαμηλότερη ιδιοτιμή ήταν 1,878 (τέταρτος παράγοντας) και η υψηλότερη ιδιοτιμή (πρώτος παράγοντας) ήταν 4,008. Ο πρώτος παράγοντας μετρούσε 15,4% στη συνολική διακύμανση (variance) και ο τέταρτος συνεισέφερε κατά 7,2% στη συνολική διακύμανση των 4 παραγόντων. Στους 4 αυτούς παράγοντες που θα πρέπει να θεωρηθούν ως τέσσερις διαφορετικοί τύποι του χιούμορ, δόθηκαν οι ακόλουθες (συμβατικές) ονομασίες: 1) χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού, 2) αυτό-υποτιμητικό χιούμορ, 3) χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων με άλλους και 4) επιθετικό χιούμορ. Η κατηγοριοποίηση αυτή έρχεται σε πλήρη συμφωνία με τις 4 διαστάσεις του χιούμορ που παρουσίασε ο Martin et al. (2001) στο άρθρο του «Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire», ως αποτέλεσμα της έρευνας που πραγματοποίησε με το ίδιο ερωτηματολόγιο.

Όλοι οι παράγοντες με όλες τις μεταβλητές από τις οποίες συντίθενται καθώς και τα φορτία (loadings) για κάθε μεταβλητή παρουσιάζονται στον Πίνακα 4. Ο πρώτος παράγοντας περιέλαβε 8 μεταβλητές, οι οποίες συνδέονται με το χιούμορ που χρησιμοποιεί κάποιος προκειμένου να ενισχύσει τον εαυτό του. Τα φορτία στον παράγοντα αυτόν κυμαίνονται από ,484 έως ,743. Στον δεύτερο παράγοντα ανήκαν 6 μεταβλητές με φορτία από ,460 έως ,718, οι οποίες αποτύπωναν το χιούμορ που χρησιμοποιείται από κάποιον με τρόπο που να μειώνει τον εαυτό του. Ο τρίτος παράγοντας περιέλαβε μεταβλητές σχετιζόμενες με το χιούμορ που χρησιμοποιείται από ένα άτομο, με σκοπό την ενίσχυση των σχέσεων αυτού με τους γύρω του. Σ' αυτή την κατηγορία ανήκαν 7 μεταβλητές, με φορτία από ,460 έως ,692. Ο τέταρτος και τελευταίος παράγοντας αναφερόταν στο χιούμορ μέσα από το οποίο κάποιος εκφράζει επιθετικότητα. Το επιθετικό χιούμορ περιελάμβανε 5 μεταβλητές, με φορτία από ,366 έως και ,669 (βλ. πίνακα 3).

Πίνακας 3. Ανάλυση Κυρίων Συνιστωσών 26 μεταβλητών του Χιούμορ

	1	2	3	4
<b>Χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού</b>				
Αν αισθάνομαι πολύ στεναχωρημένος, συνήθως μπορώ να φτιάξω την διάθεση μου με χιούμορ	,579			
Ακόμα και όταν είμαι μόνος/η μου συχνά διασκεδάζω από τις ανοησίες της ζωής	,600			
Όταν έχω νεύρα ή είμαι στεναχωρημένος συνήθως προσπαθώ να σκεφτώ κάτι αστείο για την κατάσταση προκειμένου να αισθανθώ καλύτερα	,708			
Η χιουμοριστική μου άποψη για την ζωή με κρατάει από το ταραχθώ ή να στεναχωρηθώ υπερβολικά για τα πράγματα	,525			
Αν είμαι μόνος/η μου και είμαι στεναχωρημένος προσπαθώ να σκεφτώ κάτι αστείο προκειμένου να μου φτιάξω το κέφι	,743			
Αν είμαι στεναχωρημένος/η ή αναστατωμένος/η συνήθως χάνω την αίσθηση του χιούμορ μου	,482			
Με βάση την εμπειρία μου, το να σκέφτεσαι την εύθυμη πλευρά μιας κατάστασης συχνά είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης προβλημάτων	,504			
Δεν χρειάζεται να είμαι με άλλους ανθρώπους για να διασκεδάσω - συνήθως μπορώ να βρω πράγματα για να γελάσω ακόμα και όταν είμαι μόνος μου	,484			
<b>Αυτό- υποτιμητικό χιούμορ</b>				
Αφήνω τους ανθρώπους να με κοροϊδεύουν ή να κάνουν πλάκα εις βάρος μου περισσότερο απ'όσο θα έπρεπε		,460		
Συνήθως το παρακάνω (υπερβάλω) μειώνοντας τον εαυτό μου, αν αυτό θα κάνει την οικογένεια μου και τους φίλους μου να γελάσουν		,709		
Συνήθως προσπαθώ να κάνω τους ανθρώπους να με συμπαθήσουν ή να με δεχτούν περισσότερο λέγοντας κάτι αστείο για τις αδυναμίες, τις γκάφες ή τα λάθη μου		,505		
Συνήθως το παρακάνω όταν κάνω πλάκα ή όταν προσπαθώ να είμαι αστείος/α με αποτέλεσμα να μειώνω τον εαυτό μου		,718		
Όταν είμαι με φίλους ή με την οικογένεια μου συχνά φαίνεται να είμαι αυτός που οι άλλοι πειράζουν ή λένε αστεία εις βάρος μου		,559		
Το να αφήνω τους άλλους να με κοροϊδεύουν είναι ο δικός μου τρόπος για να κρατώ τους φίλους και την οικογένεια μου ευδιάθετους		,592		
<b>Χιούμορ για την ενίσχυση σχέσεων με άλλους</b>				
Συνήθως δεν γελάω ή αστειεύομαι πολύ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους.			,593	
Δεν χρειάζεται να προσπαθήσω πολύ για να κάνω τους άλλους να γελάσουν-το χιούμορ μου είναι αυθόρμητο.			,620	
Γελάω και αστειεύομαι πολύ με τους φίλους μου			,528	
Συνήθως δεν μου αρέσει να λέω ανέκδοτα ή να διασκεδάζω τους άλλους			,692	
Μου αρέσει να κάνω τους ανθρώπους να γελούν			,460	
Δεν κάνω συχνά, αστεία με τους φίλους μου			,556	
Συνήθως δεν μπορώ να σκεφτώ έξυπνα πράγματα να πω όταν είμαι με άλλους ανθρώπους			,589	
<b>Επιθετικό χιούμορ</b>				
Αν κάποιος κάνει ένα λάθος, συχνά θα τον πειράξω γι' αυτό				,366
Δεν μου αρέσει όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ ως έναν τρόπο για να κάνουν κριτική ή να μειώσουν κάποιον				,567
Δεν λέω συχνά αστεία πράγματα για να μειώσω τον εαυτό μου				,517
Ποτέ δεν συμμετέχω στην κοροϊδία των άλλων, ακόμα και αν όλοι μου οι φίλοι το κάνουν				,598
Ακόμα και όταν κάτι μου φαίνεται πολύ αστείο, δεν θα γελάσω ούτε θα το κοροϊδέψω, αν κάποιος πρόκειται να προσβληθεί!				,669

### 3.3 Εκτίμηση των χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας

Στο άρθρο της Ryff (1995) “the structure of psychological well-being revisited” μελετά τις 54 μεταβλητές του τρίτου μέρους του ερωτηματολογίου και της κατηγοριοποιεί σε έξι επιμέρους χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας. Αθροίζοντας τις μεταβλητές οι οποίες είχαν, ως επί το πλείστον, ένα κοινό υπόβαθρο συνοψίστηκε το πλήθος τους, με αποτέλεσμα να προκύψουν 6 νέοι παράγοντες από το συνδυασμό αρκετών από τις αρχικές μεταβλητές. Η ίδια διαδικασία πραγματοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα προκειμένου να μελετηθούν τα έξι χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας. Η αθροιστική επίδοση από την επεξεργασία των μεταβλητών της ψυχολογικής ευεξίας, μετά την εξαίρεση 7 «προβληματικών» προτάσεων έδωσε την εξής κατηγοριοποίηση:

Το πρώτο χαρακτηριστικό, το οποίο αναφέρεται στην αυτό- αποδοχή, περιέλαβε 7 μεταβλητές που εκτιμούσαν την θετική στάση του ατόμου προς τον εαυτό του, την αποδοχή των θετικών και αρνητικών χαρακτηριστικών του και το αίσθημα ικανοποίησης για προηγούμενες εμπειρίες του. Συγκεκριμένα οι μεταβλητές που κατηγοριοποιήθηκαν στην αυτό-αποδοχή ήταν: «*μου αρέσουν οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητας μου*», «*αναπολώντας την ζωή μου αισθάνομαι ικανοποιημένος από την τροπή που έχουν πάρει τα πράγματα*», «*γενικότερα αισθάνομαι αυτοπεποίθηση και έχω θετική εικόνα για τον εαυτό μου*», «*συγκρίνοντας τον εαυτό μου με φίλους και γνωστούς νιώθω καλά για το ποιος είμαι*» κ.α

Οι θετικές σχέσεις με τους άλλους ήταν το θέμα του δεύτερου χαρακτηριστικού, το οποίο περιέλαβε 6 μεταβλητές που μετρούσαν την ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρεί ικανοποιητικές σχέσεις με τους άλλους καθώς επίσης και την ικανότητά του να βιώνει σχέσεις συμπάθειας και εμπιστοσύνης. Οι μεταβλητές που αντιπροσώπευαν αυτήν την κατηγορία ήταν «*οι άλλοι θα με περιέγραφαν ως ένα απλόχερο άτομο, πρόθυμο να μοιραστεί τον χρόνο του με τους άλλους*», «*μου είναι δύσκολο και αγχωτικό να διατηρήσω στενές σχέσεις με άλλους*», «*συχνά αισθάνομαι μοναξιά γιατί έχω λίγους στενούς φίλους με τους οποίους μοιράζομαι τις ανησυχίες μου*» κ.α

Το τρίτο χαρακτηριστικό, το οποίο χαρακτηρίστηκε ως παράγοντας της προσωπικής ανάπτυξης, περιείλε 10 θέματα σχετικά με την ικανότητα του ατόμου να ακμάζει, να διευρύνει τις εμπειρίες του και να αλλάζει με έναν τρόπο που να αντανακλά περισσότερη γνώση και αποτελεσματικότητα. Οι μεταβλητές που μελετούσαν την προσωπική ανάπτυξη ήταν: «*δεν ενδιαφέρομαι για δραστηριότητες που θα επεκτείνουν τους ορίζοντές μου*», «*δεν μου αρέσει να δοκιμάζω καινούρια πράγματα- μου αρέσει η ζωή μου όπως είναι*» «*όσο το σκέφτομαι δεν έχω βελτιωθεί ως άτομο τα τελευταία χρόνια*», «*δεν γνωρίζω ακριβώς τι είναι αυτό που προσπαθώ να πετύχω στην ζωή μου*» κ.α

Το τέταρτο χαρακτηριστικό περιέλαβε 8 μεταβλητές που εκτιμούσαν την αποφασιστικότητα και την ανεξαρτησία του ατόμου, την ικανότητά του να αντιδρά με συγκεκριμένο τρόπο με βάση τα προσωπικά του κριτήρια κλπ., προτάσεις δηλαδή που αντιπροσώπευαν την αυτονομία. Πιο συγκεκριμένα οι μεταβλητές αυτές ήταν: «*δεν φοβάμαι να εκφράσω τις απόψεις μου ακόμα και όταν έρχονται σε αντίθεση με αυτές των περισσότερων ανθρώπων*», «*κρίνω τον εαυτό μου σύμφωνα με το τι θεωρώ*

εγώ σημαντικό και όχι σύμφωνα με αυτά που θεωρούν οι άλλοι σημαντικά», «συνήν αλλάζω τις αποφάσεις μου όταν η οικογένεια ή οι φίλοι μου διαφωνούν» κ.α

Το πέμπτο χαρακτηριστικό, με 8 θέματα που αποτύπωναν τον έλεγχο του περιβάλλοντος, μετρούσε τη ικανότητα του ατόμου να επιλέγει και να δημιουργεί πλαίσια που ταιριάζουν στις προσωπικές του ανάγκες και αξίες, όπως επίσης και να χρησιμοποιεί αποτελεσματικά τις δυνατότητες που του παρέχει το περιβάλλον. Οι μεταβλητές που εκτιμούσαν τον έλεγχο του περιβάλλοντος ήταν: «γενικά νιώθω ότι έχω τον έλεγχο των καταστάσεων που συμβαίνουν στην ζωή μου», «δυσκολεύομαι να κανονίσω την ζωή μου με έναν ικανοποιητικό τρόπο», «γενικά τα καταφέρνω με την διαχείριση των οικονομικών μου θεμάτων και των άλλων υποχρεώσεων μου» κ.α

Τέλος, το έκτο χαρακτηριστικό (σκοπός στην ζωή) περιέλαβε επίσης 8 θέματα τα οποία εξέφραζαν την ικανότητα του ατόμου να θέτει στόχους στην ζωή και να πιστεύει ότι τόσο η παλιά του ζωή όσο και η παρούσα, έχει νόημα. Οι μεταβλητές που σχετίζονταν με το χαρακτηριστικό αυτό ήταν: «ζώ την ζωή μέρα με την μέρα και δεν σκέφτομαι πολύ το μέλλον», «συνήθιζα να θέτω στόχους για τον εαυτό μου αλλά τώρα αυτό μου φαίνεται χάσιμο χρόνου», «είμαι δραστήριο άτομο ως προς την διεκπεραίωση των στόχων μου» κ.α

Οι κατανομές των έξι χαρακτηριστικών όπως έχουν ομαδοποιηθεί παραπάνω δίνονται στον πίνακα 4. για την συντομία του πίνακα παρατίθενται οι επανακωδικοποιημένες απαντήσεις στις δύο ομάδες «συμφωνώ» και «διαφωνώ». (βλ. πίνακα 4)

Πίνακας 4. Οι μεταβλητές της ψυχολογικής ευεξίας και οι επανακωδικοποιημένες απαντήσεις τους. Συχνότητα (%).

Μεταβλητές	Διαφωνώ	Συμφωνώ
<b>Αυτό-αποδοχή</b>	N %	N %
1. Μου αρέσει να κάνω σχέδια για το μέλλον και να προσπαθώ να τα πραγματοποιήσω.	14 7,0	186 93,0
2. Αναπολώντας την ζωή μου, αισθάνομαι ικανοποιημένος με την τροπή που έχουν πάρει τα πράγματα	55 27,5	145 72,5
3. Γενικότερα αισθάνομαι αυτοπεποίθηση και έχω θετική εικόνα για τον εαυτό μου	44 22,0	156 78,0
4. Αισθάνομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζω έχουν πάρει περισσότερα από την ζωή από ότι εγώ	141 70,5	59 29,5
5. Μου αρέσουν οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητας μου.	19 9,5	181 90,5
6. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν περισσότερο θετική στάση για τον εαυτό τους από ότι εγώ για μένα.	123 61,5	77 38,5
7. Συγκρίνοντας τον εαυτό μου με φίλους και γνωστούς, νιώθω καλά για το ποιος είμαι.	27 13,5	173 86,5
<b>Αυτονομία</b>		
1. Δεν φοβάμαι να εκφράσω τις απόψεις μου ακόμα και όταν έρχονται σε αντίθεση με αυτές των περισσότερων ανθρώπων	20 10,0	180 90,0
2. Μου είναι δύσκολο να εκφράσω την γνώμη μου σε αμφισβητήσιμα θέματα	140 70,0	60 30,0
3. Οι αποφάσεις μου συνήθως δεν επηρεάζονται από τις πράξεις τρίτων	87	113

	43,5	56,5
4. Κρίνω τον εαυτό μου σύμφωνα με το τι θεωρώ εγώ σημαντικό και όχι σύμφωνα με αυτά που οι άλλοι θεωρούν σημαντικά	25 12,5	175 87,5
5. Ακόμα και όταν κατά κοινή ομολογία οι απόψεις μου διαφέρουν εγώ τις υποστηρίζω και έχω εμπιστοσύνη σε αυτές	25 12,5	175 87,5
6. Έχω την τάση να επηρεάζομαι από ανθρώπους με ισχυρή προσωπικότητα	86 43,0	114 57,0
7. Συχνά αλλάζω τις αποφάσεις μου όταν η οικογένεια ή οι φίλοι μου διαφωνούν.	120 60,0	80 40,0
16. Έχω την τάση να ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα.	58 29,0	142 71,0
8. Είναι πιο σημαντικό για μένα να νιώθω καλά με τον εαυτό μου παρά να με αποδέχονται οι άλλοι.	54 27,0	146 73,0
<b>Προσωπική ανάπτυξη</b>		
1. Δεν ενδιαφέρομαι για δραστηριότητες που θα επεκτείνουν τους ορίζοντες μου	179 89,5	21 10,5
2. Δεν μου αρέσει να δοκιμάζω καινούρια πράγματα-Μου αρέσει η ζωή μου όπως είναι.	157 78,5	43 21,5
3. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να δοκιμάζει κάποιος εμπειρίες οι οποίες τον κάνουν να αμφισβητεί τον τρόπο που σκέφτεται για τον εαυτό του και τον κόσμο.	31 15,5	169 84,5
4. Για μένα, η ζωή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης, αλλαγής και ανάπτυξης.	16 8,0	184 92,0
5. Όσο το καλοσκέφτομαι, δεν παρατηρώ σημαντική βελτίωση στον εαυτό μου ως άνθρωπο τα τελευταία χρόνια.	171 85,5	29 14,5
6. Δεν μου αρέσει να ζω καταστάσεις οι οποίες με βγάζουν από την καθημερινότητα μου.	147 73,5	53 26,5
7. Έχω σταματήσει να επιδιώκω μεγάλες βελτιώσεις ή αλλαγές στη ζωή μου εδώ και καιρό.	157 78,5	43 21,5
8. Δεν γνωρίζω ακριβώς τι είναι αυτό που προσπαθώ να πετύχω στην ζωή μου.	141 70,5	59 29,5
9. Έχω την αίσθηση ότι έχω εξελιχθεί ως άνθρωπος με το πέρασμα του χρόνου	10 5,0	190 95,0
10. Κάποιες φορές αισθάνομαι ότι έχω κάνει όλα όσα θα μπορούσα να έχω κάνει στη ζωή.	156 78,0	44 22,0
<b>Σκοπός στην ζωή</b>		
1. Ζω την ζωή μέρα με την μέρα και δεν σκέφτομαι πολύ το μέλλον	121 60,5	79 39,5
2. Οι καθημερινές μου δραστηριότητες συχνά μου μοιάζουν τετριμμένες και ανούσιες.	118 59,0	82 41,0
3. Τείνω να επικεντρώνομαι στο παρόν, γιατί το μέλλον μου δημιουργεί σχεδόν πάντα προβλήματα	131 65,5	69 34,5
4. Συνήθιζα να θέτω στόχους για τον εαυτό μου, αλλά τώρα αυτό μου φαίνεται χάσιμο χρόνου.	171 85,5	29 14,5
5. Κατά πολλούς τρόπους αισθάνομαι απογοητευμένος από τις επιδιώξεις μου στην ζωή	154 77,0	46 23,0
6. Κάποιοι άνθρωποι είναι αβοήθητοι στην ζωή αλλά εγώ δεν είμαι ένας από αυτούς.	37 18,5	163 81,5
7. Είμαι δραστήριο άτομο ως προς την διεκπεραίωση των στόχων μου.	34 17,0	166 83,0
8. Υπάρχει κάποια αλήθεια στο ρητό: «στο γέρικο σουλί δεν μπορείς να μάθεις νέα κόλπα».	108 54,0	92 46,0
<b>Έλεγχος περιβάλλοντος</b>		
1. Δεν ταιριάζω με τους ανθρώπους και την κοινωνία στην οποία ζω	149 74,5	51 25,5
	62	138



2. Είμαι καλός στο να μοιράζω τον χρόνο μου έτσι ώστε να προλαβαίνω τις υποχρεώσεις μου.	31,0	69,0
3. Γενικά τα καταφέρνω με την διαχείριση των οικονομικών μου θεμάτων και των άλλων υποχρεώσεων μου.	54 27,0	146 73,0
4. Είμαι αρκετά καλός στην διαχείριση των ευθυνών και υποχρεώσεων στην καθημερινή μου ζωή.	46 23,0	154 77,0
5. Γενικά νιώθω ότι έχω τον έλεγχο των καταστάσεων που συμβαίνουν στην ζωή μου	48 24,0	152 76,0
6. Συχνά νιώθω να πνίγομαι από τις υποχρεώσεις μου.	75 37,5	125 62,5
7. Έχω καταφέρει να δημιουργήσω ένα σπίτι και ένα τρόπο ζωής της αρεσκείας μου.	46 23,0	154 77,0
8. Δυσκολεύομαι να κανονίσω τη ζωή μου με έναν ικανοποιητικό τρόπο.	133 66,5	67 33,5
<b>Θετικές σχέσεις με τους άλλους</b>		
1. Οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν στοργικό και αγαπητό	24 12,0	176 88,0
2. Μου είναι δύσκολο και αγχωτικό να διατηρήσω στενές σχέσεις με τους άλλους	151 75,5	49 24,5
3. Απολαμβάνω τις προσωπικές συζητήσεις και την καλή επικοινωνία με την οικογένεια ή τους φίλους μου	17 8,5	183 91,5
4. Ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου και εκείνοι εμένα.	19 9,5	181 90,5
5. Συχνά αισθάνομαι μοναξιά γιατί έχω λίγους στενούς φίλους με τους οποίους μοιράζομαι τις ανησυχίες μου	120 60,0	80 40,0
6. Οι άλλοι θα με περιέγραφαν ως ένα απλόχερο άτομο, πρόθυμο να μοιραστεί τον χρόνο του με τους άλλους.	26 13,0	174 87,0

### 3.4 Αξιοπιστία μέτρησης των οργάνων

Επιπρόσθετα, με το τεστ Cronbach's  $\alpha$  αξιολογήθηκε ο συντελεστής χωριστά για κάθε ένα από τους 4 παράγοντες του χιούμορ, με σκοπό να καθοριστεί η ομοιογένεια και η αξιοπιστία των απαντήσεων. Ο έλεγχος αξιοπιστίας, δηλαδή, στηρίχθηκε στη στατιστική συσχέτιση των διαφορετικών σειρών αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τις διάφορες ερωτήσεις που κάθε παράγοντας περιέλαβε. Στηριζόμενοι στις απαντήσεις των 200 ερωτηθέντων, ο συντελεστής alpha βρέθηκε σε επίπεδα ικανοποιητικά έως πολύ ικανοποιητικά για κάθε παράγοντα: 1) παράγοντας, χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού (0,71), 2) παράγοντας, αυτό-υποτιμητικό χιούμορ (0,68), 3) παράγοντας χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων με άλλους (0,70) και 4) παράγοντας επιθετικό χιούμορ (0,57).

Ομοίως, αξιολογήθηκε με το τεστ Cronbach's  $\alpha$  η εσωτερική συνέπεια των απαντήσεων που δόθηκαν στα θέματα που αποτέλεσαν τα 6 χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας. Οι δείκτες αξιοπιστίας για την ευεξία βρίσκονται σε χαμηλότερο επίπεδο από ότι οι δείκτες του χιούμορ. Συγκεκριμένα στον παράγοντα αυτό-αποδοχή ο συντελεστής  $\alpha$  ήταν 0,67, στον παράγοντα θετικές σχέσεις με τους άλλους ήταν 0,36, στον παράγοντα προσωπική ανάπτυξη ήταν 0,39, στον παράγοντα αυτονομία ήταν 0,13, και στον παράγοντα έλεγχος περιβάλλοντος ήταν 0,41 (βλ. πίνακα 5). Παρόλο που

οι δείκτες  $\alpha$  των έξι χαρακτηριστικών βρίσκονται σε χαμηλά επίπεδα έρχονται σε συμφωνία με τους επίσης χαμηλούς δείκτες  $\alpha$  της έρευνας που πραγματοποίησε η Ryff et al. (1995) με το ίδιο ερωτηματολόγιο. Επιπλέον, οι σχετικά χαμηλοί δείκτες  $\alpha$  της ψυχολογικής ευεξίας δεν επηρεάζουν την ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των μεταβλητών που μελετώνται στη συνέχεια.

Πίνακας 5. Τιμές  $\alpha$  με την μέθοδο cronbach.

<b>4 Διαστάσεις του χιούμορ</b>	<b><math>\alpha</math></b>
Χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού	<b>0,71</b>
Αυτό- υποτιμητικό χιούμορ	<b>0,68</b>
Χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων με άλλους	<b>0,70</b>
Επιθετικό χιούμορ	<b>0,57</b>
<b>6 χαρακτηριστικά ψυχολογικής ευεξίας</b>	
Αυτό- αποδοχή	<b>0,67</b>
Θετικές σχέσεις με τους άλλους	0,36
Προσωπική ανάπτυξη	0,39
Αυτονομία	0,13
Έλεγχος περιβάλλοντος	0,41

### **3.5 Περιγραφική ανάλυση των παραγόντων του χιούμορ και της ψυχολογικής ευεξίας**

Η μέση τιμή, η τυπική απόκλιση καθώς επίσης και η ελάχιστη και μέγιστη τιμή, τόσο για τις 4 διαστάσεις του χιούμορ όσο και τα 6 χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας παρατίθενται στον πίνακα 6.

Πίνακας 6. Μέσες τιμές και τυπικές αποκλίσεις των έξι χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας

<b>Χαρακτηριστικά</b>	<b>Ελάχιστη τιμή</b>	<b>Μέγιστη τιμή</b>	<b>Μέση τιμή</b>	<b>Τυπική απόκλιση</b>
Αυτό-αποδοχή ( 7 θέματα)	22,00	42,00	31,67	4,66
Θετικές σχέσεις με τους άλλους (6 θέματα)	13,00	34,00	21,81	4,06
Προσωπική ανάπτυξη (10 θέματα)	19,00	43,00	29,05	4,43
Αυτονομία (8 θέματα)	22,00	42,00	32,30	3,37
Έλεγχος περιβάλλοντος (8 θέματα)	19,00	44,00	32,27	4,75
Σκοπός στην ζωή ( 8 θέματα)	13,00	43,00	24,44	5,47

#### **3.5.1 Οι τέσσερις διαστάσεις του χιούμορ ως προγνωστικοί παράγοντες των έξι χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας.**

Παρακάτω παρουσιάζονται έξι υποδείγματα με τα αποτελέσματα της πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης που αντιστοιχούν στις εξαρτημένες μεταβλητές των χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας. Ως ανεξάρτητες μεταβλητές περιελήφθησαν τα προσωπικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων (φύλο, ηλικία) και οι τέσσερις διαστάσεις του χιούμορ, όπως αυτές προέκυψαν από την Ανάλυση Κυρίων

Συνιστωσών. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ορισμένοι τρόποι χρήσης του χιούμορ συνδέονται θετικά ή αρνητικά σε σημαντικό βαθμό με κάποιες από τις εξαρτημένες μεταβλητές της ψυχολογικής ευεξίας. Αναλυτικότερα, η υψηλή χρήση του χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού σχετιζόταν με αυξημένες τιμές του δείκτη αυτό- αποδοχής ( $b=0,168$ ,  $P= 0,016$ ). Ομοίως, η χρήση του αυτό- υποτιμητικού χιούμορ συνδέονταν θετικά με υψηλές συχνότητες της προσωπικής ανάπτυξης του ατόμου ( $b=1,127$ ,  $P<0,0005$ ), του σκοπού στην ζωή ( $b=1,668$   $P<0,0005$ ) και της επιδίωξης θετικών σχέσεων με τους άλλους ( $b=1,142$ ,  $P<0,0005$ ). Το να χρησιμοποιεί κανείς χιούμορ με σκοπό την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους αύξανε την πιθανότητα συσχέτισης με όλα τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας, πλην της αυτονομίας. Συγκεκριμένα, θετική συσχέτιση υπήρχε με την αυτό- αποδοχή ( $b = 2,658$ ,  $P<0,0005$ ) και με τον έλεγχο του περιβάλλοντος ( $b = 0,757$ ,  $P = 0,018$ ). Αντίστοιχα, αυτός ο τύπος του χιούμορ παρουσίαζε αρνητική συσχέτιση με την προσωπική ανάπτυξη ( $b = - 1,020$ ,  $P = 0,001$ ), με τον σκοπό στην ζωή ( $b = - 1,222$ ,  $P = 0,001$ ) καθώς και με την επιδίωξη θετικών σχέσεων με τους άλλους ( $b = - 0,692$ ,  $P = 0,012$ ). Τέλος, το επιθετικό χιούμορ φαινόταν να σχετίζεται αρνητικά με δύο από τα έξι χαρακτηριστικά, την αυτονομία ( $b = - 0,528$ ,  $P = 0,030$ ) και με τον έλεγχο του περιβάλλοντος ( $b = - 0,754$ ,  $P = 0,025$ ).

Όσον αφορά στα προσωπικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων, το φύλο παρουσιάζει συσχέτιση με την αυτό- αποδοχή ( $b=0,118$ ,  $P=0,012$ ), με την αυτονομία ( $b= 1,583$ ,  $P=0,002$ ) καθώς και με τον έλεγχο περιβάλλοντος ( $b=2,786$ ,  $P<0,0005$ ). Η συσχέτιση αυτή είναι θετική και φαίνεται να παρουσιάζεται περισσότερο στις γυναίκες. Επιπλέον, η ηλικία με την μεταβλητή της αυτό- αποδοχής εμφανίζει αρνητική συσχέτιση ( $b=-0,212$ ,  $P<0,0005$ ), δηλαδή η σχέση μεταξύ των δύο μεταβλητών είναι αντιστρόφως ανάλογη. Αυτό σημαίνει ότι, όσο μικρότερη είναι η ηλικία ενός ατόμου, τόσο περισσότερη αποδοχή αισθάνεται για τον εαυτό του. Όπως φαίνεται στους πίνακες 6(α) και 6(β), η ηλικία δεν παρουσιάζει συσχέτιση με τις υπόλοιπες εξαρτημένες μεταβλητές.

Πίνακας 6(α). Πολλαπλή Γραμμική Παλινδρόμηση ανάμεσα στις 4 διαστάσεις του χιούμορ και στα 3 χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας Αυτό-αποδοχή, Αυτονομία και Προσωπική ανάπτυξη.

Κατηγορίες	Αυτό-αποδοχή		Αυτονομία		Προσωπική ανάπτυξη	
	b Std. Error	P.	b Std. Error	P.	b Std. Error	P.
(Constant)	17,296 4,661	,000	27,957 3,736	,000	23,742 4,828	,000
Φύλο	,118 ,046	<b>,012</b>	1,583 ,506	<b>,002</b>	,401 ,653	,540
Ηλικία	-,212 ,056	<b>,000</b>	2,984E-02 ,193	,877	,248 ,249	,321
Χιούμορ για την ενίσχυση εαυτού	,168 ,069	<b>,016</b>	1,787E-02 ,231	,938	-,354 ,299	,237
Αυτό-υποτιμητικό χιούμορ	-6,923E-02 ,069	,318	-6,404E-02 ,231	,782	1,127 ,298	<b>,000</b>
Χιούμορ για την ενίσχυση σχέσεων με άλλους	2,658 ,621	<b>,000</b>	,439 ,231	,059	-1,020 ,299	<b>,001</b>
Επιθετικό χιούμορ	,239 ,159	,134	-,528 ,242	<b>,030</b>	,110 ,313	,726

Πίνακας 6(β). Πολλαπλή Γραμμική Παλινδρόμηση ανάμεσα στις 4 διαστάσεις του χιούμορ και στα 3 χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας Σκοπό στην ζωή, Έλεγχος περιβάλλοντος και Θετικές σχέσεις με τους άλλους.

Κατηγορίες	Σκοπός στην ζωή		Έλεγχος περιβάλλοντος		Θετικές σχέσεις με τους άλλους	
	B Std. Error	p.	B Std. Error	p.	B Std. Error	p.
(Constant)	22,321 5,930	,000	23,703 5,146	,000	23,290 4,407	,000
Φύλο	9,959E-02 ,802	,901	2,786 ,696	<b>,000</b>	,930 ,596	,120
Ηλικία	,146 ,306	,634	,122 ,265	,646	-,184 ,227	,420
Χιούμορ για την ενίσχυση εαυτού	-,178 ,367	,628	,214 ,318	,502	-,511 ,273	,062
Αυτό-υποτιμητικό χιούμορ	1,668 ,366	<b>,000</b>	-,306 ,318	,338	1,142 ,272	<b>,000</b>
Χιούμορ για την ενίσχυση σχέσεων με άλλους	-1,222 ,367	<b>,001</b>	,757 ,318	<b>,018</b>	-,692 ,273	<b>,012</b>
Επιθετικό χιούμορ	,311 ,384	,420	-,754 ,333	<b>,025</b>	-,411 ,286	,151

#### 4. Συζήτηση – συμπεράσματα

Ως γνωστόν, το χιούμορ αποτελεί ένα από τα θετικά χαρακτηριστικά της ανθρώπινης προσωπικότητας. Όλοι σχεδόν οι άνθρωποι το απολαμβάνουν είτε όταν το παράγουν οι ίδιοι, είτε όταν ανταποκρίνονται σε αυτό. Το χιούμορ αποτελεί πλεονέκτημα στο χαρακτήρα ενός ατόμου, καθώς πρόκειται για έναν μη λεκτικό τρόπο επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους. Εάν ανατρέξουμε στη μνήμη μας, είναι σίγουρο πως θα βρούμε κάποιες στιγμές που γελάσαμε με την καρδιά μας και σαφώς, μια τέτοια διαδικασία σχεδόν πάντα προκαλεί ευφορία σ' εκείνον που τη βιώνει. Διαβάζοντας τα πρώτα κεφάλαια της παρούσας εργασίας, μπορεί κάποιος να διαπιστώσει ότι το χιούμορ (όπως και το γέλιο ως αποτέλεσμα της χρήσης του χιούμορ) έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις στον άνθρωπο, σε επίπεδο κοινωνικό, ψυχολογικό, αλλά και βιολογικό.

Το χιούμορ συνδέεται άμεσα με την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Είναι αυτό που συχνά τον βγάζει από το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, ακόμα και αν αυτό συμβαίνει για λίγα μόνο λεπτά. Όταν λοιπόν κάποιος νιώθει ευχάριστα, συνήθως αστεϊεύεται αριετά και γελά με τα αστεία των άλλων. Αντιθέτως, όταν κάποιος βρίσκεται σε κακή ψυχολογική διάθεση, αντιδρά λιγότερο στο χιούμορ.

Το χιούμορ χωρίζεται σε διάφορα είδη και χρησιμοποιείται με διαφορετικούς τρόπους. Παρά τον θετικό χαρακτήρα του, συχνά χρησιμοποιείται με τρόπο που μπορεί να αποβεί επιβλαβής, τόσο για το άτομο που το χρησιμοποιεί, όσο και για το άτομο που το δέχεται. Στην εργασία αυτή, μελετήθηκε η θετική αλλά και η αρνητική του πλευρά, σε μια προσπάθεια να εξετάσουμε σφαιρικά τα αντικείμενα. Κατά την αναζήτηση πληροφοριών αναφορικά με το χιούμορ, ήταν για μας ιδιαίτερα ενδιαφέρον ο τρόπος με τον οποίο αυτό επηρέαζε την ψυχολογική διάθεση του ατόμου. Έτσι

προέκυψε η επιθυμία να μελετήσουμε το χιούμορ και τον τρόπο χρήσης του, σε συνδυασμό με την ψυχολογική ευεξία.

#### **4.1 Συζήτηση των συμπερασμάτων της έρευνας**

Πιο συγκεκριμένα, από την μελέτη του χιούμορ προέκυψαν τέσσερις διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους αυτό χρησιμοποιείται. Αντίστοιχα από την μελέτη της ψυχολογικής ευεξίας δημιουργήθηκαν έξι χαρακτηριστικά που την εκφράζουν. Παρακάτω ακολουθούν τα γενικότερα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήσαμε σχετικά με τα δύο αυτά αντικείμενα και η σχέση μεταξύ των επιμέρους στοιχείων τους.

Η διάσταση του *χιούμορ που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση του εαυτού*, περιέχει θέματα σχετιζόμενα με την τάση του ατόμου να διατηρεί μια χιουμοριστική άποψη για τη ζωή και την τάση του να χρησιμοποιεί το χιούμορ για να ελέγχει τα συναισθήματά του. Από τα αποτελέσματα της έρευνας, διαπιστώνεται η θετική συσχέτιση της συγκεκριμένης διάστασης του χιούμορ με το χαρακτηριστικό της *αυτο-αποδοχής*. Αυτό σημαίνει ότι τα άτομα που χρησιμοποιούν τον τύπο του χιούμορ που στοχεύει στην ενίσχυση του εαυτού έχουν αυξημένο το στοιχείο της αποδοχής του εαυτού τους. Σύμφωνα με την σχέση αυτή προκύπτει το συμπέρασμα ότι η αυξημένη αυτο-αποδοχή απορρέει από την αυξημένη χρήση του χιούμορ που στοχεύει στην αυτό- ενίσχυση. Πέρα από την ανάλογη σχέση που παρουσιάζεται μεταξύ των δύο αυτών μεταβλητών, σύμφωνα με την παρούσα έρευνα, το χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού δεν σχετίζεται με τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας. Ο Martin (2003) σε έρευνά του υποστήριξε ότι το καλοήθες χιούμορ το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επαυξήσει τον εαυτό με έναν τρόπο που δεν είναι επιβλαβής για τους άλλους, σχετίζεται άμεσα με την ενίσχυση που προσφέρει το κοινωνικό περιβάλλον και την θετική αλληλεπίδραση του με το άτομο. Στην παρούσα έρευνα δεν προέκυψε συσχέτιση μεταξύ αυτού του τύπου του χιούμορ με το χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ευεξίας που αναφέρεται στις θετικές σχέσεις με τους άλλους. Η διαφορά αυτή ανάμεσα στις δύο έρευνες πιθανόν να οφείλεται στη διαφορετικότητα κουλτούρας και αντιλήψεων των δύο πληθυσμών.

Μελετώντας το *αυτο-υποτιμητικό χιούμορ*, τα θέματα που περιλαμβάνονται σ' αυτή την κατηγορία αφορούν σε χρήσεις του χιούμορ ως μια αμυντική άρνηση που σαν στόχο έχει να «αρύψει» αρνητικά συναισθήματα που υποβόσκουν. Το αυτό-υποτιμητικό χιούμορ παρουσιάζει θετική συσχέτιση με το χαρακτηριστικό της *προσωπικής ανάπτυξης*. Έτσι σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, όταν κάποιος χρησιμοποιεί το είδος του χιούμορ που μειώνει τον εαυτό, φαίνεται να εμφανίζει αυξημένη προσωπική ανάπτυξη. Η θετική συσχέτιση μεταξύ του αυτό-υποτιμητικού χιούμορ και της προσωπικής ανάπτυξης, μας προβληματίσε αφού πιστεύαμε ότι, όταν κάποιος μειώνει τον εαυτό του μέσα από το χιούμορ, δεν θα μπορούσε παράλληλα να έχει υψηλό το αίσθημα της προσωπικής ανάπτυξης. Παρόλα αυτά, το συμπέρασμα που μπορεί να προκύψει από τη συσχέτιση αυτή, είναι το γεγονός ότι όταν κάποιος μειώνει τον εαυτό του με έναν χιουμοριστικό

τρόπο, είναι πιθανόν να νιώθει ότι έχει αναπτυχθεί προσωπικά και απλώς να αυτό-σαριαάζεται, προκειμένου να διασκεδάσει τον εαυτό του και τους γύρω του. Ομοίως, το αυτό-υποτιμητικό χιούμορ δείχνει να σχετίζεται θετικά με το χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ευεξίας, *σκοπό στην ζωή*. Όσο περισσότερο δηλαδή ένα άτομο χρησιμοποιεί αυτόν τον τύπο του χιούμορ, τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση του να θέτει στόχους και να επιδιώκει την επίτευξη τους. Αυτό αποτέλεσε έκπληξη για μας καθώς από την σχέση αυτή απορρέει το συμπέρασμα ότι, όσο περισσότερο χρησιμοποιεί κάποιος το αυτό-υποτιμητικό χιούμορ τόσο μεγαλύτερη είναι η τάση του να θέτει στόχους ζωής. Αυτό στάθηκε ως ερέθισμα για προβληματισμό αφού ύστερα από εικτενή συζήτηση μεταξύ μας δεν καταλήξαμε σε κάποιο συμπέρασμα που να δικαιολογεί αυτήν την συσχέτιση. Για τον λόγο αυτό το «αυτό-υποτιμητικό χιούμορ» σε σχέση με το χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ευεξίας «σκοπός στην ζωή» θα μπορούσε να αποτελεί αντικείμενο μελέτης σε μελλοντικές έρευνες. Τέλος, το αυτό-υποτιμητικό χιούμορ παρουσιάζει ισχυρή θετική συσχέτιση και με το χαρακτηριστικό της επιδίωξης *θετικών σχέσεων με τους άλλους*. Το αποτέλεσμα αυτό είναι επίσης σχεδόν αναμενόμενο, και αυτό γιατί ένας άνθρωπος που μειώνει τον εαυτό του μέσα από το χιούμορ, σύμφωνα με τα θεωρητικά δεδομένα, συνήθως επιδιώκει να είναι αρεστός από τους γύρω. Στην προσπάθεια του λοιπόν να δημιουργήσει και να ενισχύσει τις θετικές σχέσεις με τα πρόσωπα που τον περιβάλλουν συχνά το παρακάνει μειώνοντας τον εαυτό του εάν πρόκειται με τον τρόπο αυτό να διασκεδάσουν οι γύρω του.

Οι μεταβλητές που μελετήθηκαν στο *χιούμορ που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους*, σχετίζονται με την τάση του ατόμου να αστειεύεται με τους γύρω, να χρησιμοποιεί πνευματώδη αστεία, να διηγείται διασκεδαστικές ιστορίες, καθώς επίσης να γελά και να διασκεδάζει μαζί με τα πρόσωπα που τον περιβάλλουν. Δεν είναι περίεργο λοιπόν που κατά την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας παρουσιάστηκε ισχυρή θετική συσχέτιση με το χαρακτηριστικό της αυτό-αποδοχής. Η *αυτό-αποδοχή* σχετίζεται με το βαθμό στον οποίο τα άτομα αναγνωρίζουν και αποδέχονται τα στοιχεία του χαρακτήρα και της προσωπικότητάς τους και γενικότερα με τον τρόπο που οι ίδιοι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους. Η ανάλογη σχέση μεταξύ των δύο αυτών στοιχείων επιβεβαιώνει τη συμπεριφορά του ατόμου που, χρησιμοποιώντας το συγκεκριμένο είδος του χιούμορ, φαίνεται να νιώθει καλά με τον εαυτό του. Άλλωστε, η συσχέτιση αυτή έρχεται σε πλήρη συμφωνία με τις προσωπικές μας υποθέσεις. Ο *έλεγχος περιβάλλοντος* αποτελεί ένα ακόμη χαρακτηριστικό που σχετίζεται θετικά με το χιούμορ που στοχεύει στην ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους. Το αποτέλεσμα αυτό δεν αποτελεί έκπληξη για εμάς αφού, για να επιδιώξει κάποιος την ενίσχυση των θετικών σχέσεων με τα άτομα που συναναστρέφεται, θα πρέπει πρώτα ο ίδιος να νιώθει οικεία στον περιβάλλοντα χώρο, όπως και με τις καταστάσεις που βιώνει στην ζωή του. Από τη θετική σχέση λοιπόν των δύο μεταβλητών συμπεραίνουμε ότι, όταν κάποιος επιδιώκει την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους μέσα από το χιούμορ, συνήθως έχει θετικά συναισθήματα σχετικά με τις καταστάσεις που βιώνει και τον περιβάλλοντα χώρο γενικότερα. Αντίθετα με τα παραπάνω, η διάσταση αυτή του χιούμορ παρουσιάζει αρνητική συσχέτιση με το χαρακτηριστικό του *σκοπού στην ζωή*. Αυτό είναι ένα αποτέλεσμα της έρευνας που επιβεβαιώνει το γεγονός ότι όσο λιγότερους

στόχους ζωής θέτει κάποιος, τόσο περισσότερο επιδιώκει τη συναναστροφή με άλλους ανθρώπους. Ένας άνθρωπος ο οποίος δεν θέτει στόχους στην ζωή του συνήθως δεν βρίσκει νόημα σε αυτήν και φαίνεται να έχει έλλειψη κατευθυντήριας γραμμής. Η συσχέτιση αυτή μας οδηγεί στον συλλογισμό ότι ένας άνθρωπος που παρουσιάζει τα παραπάνω χαρακτηριστικά πιθανότατα να προσπαθεί να καλύψει τα «κενά» που προκαλούνται από την στάση ζωής που έχει υιοθετήσει, μέσα από την συναναστροφή του με τους άλλους ανθρώπους προσδοκώντας την κινητοποίηση του ίδιου μέσα από αυτούς. Το αποτέλεσμα της αρνητικής συσχέτισης μεταξύ του χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων και της *επιδίωξης θετικών σχέσεων με τους άλλους* ως χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ευεξίας, είναι αυτό που θα χαρακτηρίζαμε σχεδόν αναμενόμενο. Η αρνητική σχέση των δύο μεταβλητών, απορρέει από την κοινή βάση τους. Πιο συγκεκριμένα, η διάσταση αυτή του χιούμορ έχει τον ίδιο ακριβώς στόχο με το χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ευεξίας που εξετάζεται εδώ κι έτσι δεν θα μπορούσαν να μην παρουσιάζουν αρνητική συσχέτιση αφού, όσο περισσότερο χρησιμοποιεί κάποιος το είδος εκείνο του χιούμορ που στοχεύει στη δημιουργία και ενίσχυση θετικών σχέσεων, τόσο λιγότερες θετικές σχέσεις έχει με τους γύρω του. Για τον λόγο αυτό το άτομο χρησιμοποιεί αυτό το χιούμορ, προκειμένου να αυξήσει τις ήδη λίγες θετικές σχέσεις που έχει. Οι Nezu, Blissett και Nezu (1988) σε παρόμοια έρευνά τους αναφέρουν ότι όσο πιο χιουμοριστικές είναι οι αντιδράσεις των ατόμων στο στρες, τόσο θετικότερες είναι οι αντιδράσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος. Αντίθετα οι αρνητικές – καταθλιπτικές αντιδράσεις μπορούν να οδηγήσουν το άτομο στην αποδοκιμασία από τους άλλους. Μια ακόμη έρευνα που μελετά τη σημασία των θετικών σχέσεων με το κοινωνικό περιβάλλον, είναι αυτή των Sarason et al. (1983), στην οποία απεδείχθη ότι οι άνθρωποι που βιώνουν υψηλή κοινωνική στήριξη είναι περισσότερο αισιόδοξοι σχετικά με τον τρόπο ζωής τους από ότι αυτοί που βιώνουν χαμηλή κοινωνική στήριξη. Με άλλα λόγια, το χιούμορ που ενισχύει τις σχέσεις με τους άλλους μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την σύμφιξη των διαπροσωπικών σχέσεων. Το συμπεράσματα αυτά των θετικών συσχετίσεων έρχονται σε αντίθεση με την αρνητική συσχέτιση που προκύπτει στην παρούσα έρευνα μεταξύ του χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους και του χαρακτηριστικού «θετικές σχέσεις με τους άλλους».

Τέλος, το χιούμορ που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους εμφανίζει αρνητική συσχέτιση και με την *προσωπική ανάπτυξη*. Το χαρακτηριστικό της προσωπικής ανάπτυξης όπως μελετήθηκε στην παρούσα έρευνα, εκφράζει τον τρόπο αλλά και το βαθμό στον οποίο τα άτομα θεωρούν ότι έχουν βελτιωθεί ή όχι ως άνθρωποι με το πέρασμα των χρόνων. Από τα αποτελέσματα λοιπόν αντιλαμβανόμαστε ότι, όταν κάποιο άτομο χρησιμοποιεί το χιούμορ που στοχεύει στην ενίσχυση των σχέσεων με τους γύρω, νιώθει χαμηλό το αίσθημα της προσωπικής ανάπτυξης. Άρα, το άτομο αυτό μπορεί να επιδιώκει την προσωπική του ανάπτυξη μέσα από τις θετικές σχέσεις που διαμορφώνει με άλλα πρόσωπα, χρησιμοποιώντας αυτό το είδος του χιούμορ.

Η κλίμακα που μετράει την *επιθετική διάσταση του χιούμορ*, περιλαμβάνει θέματα σχετικά με τον σαρκασμό, το πείραγμα, καθώς επίσης και με τη χρήση του χιούμορ που γίνεται για να κάνει κριτική ή να χειραγωγήσει τους άλλους. Στα αποτελέσματα της μελέτης του επιθετικού χιούμορ,

συγκαταλέγεται η αρνητική συσχέτιση με την *αυτονομία* και με τον *έλεγχο περιβάλλοντος*. Τα συμπεράσματα που προκύπτουν με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα είναι ότι, όταν το άτομο εκφράζει επιθετικό χιούμορ στους γύρω, αισθάνεται έλλειψη αυτονομίας. Αντίστοιχα, το ίδιο συμβαίνει και όταν δεν αισθάνεται οικεία στον περιβάλλοντα χώρο. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, όσο μεγαλύτερη είναι η τάση του να χρησιμοποιεί το επιθετικό χιούμορ τόσο μικρότερο είναι το αίσθημα της αυτονομίας του ατόμου και του ελέγχου του χώρου που τον περιβάλλει ή των καταστάσεων που βιώνει. Το συγκεκριμένο είδος του χιούμορ εδώ χρησιμοποιείται πιθανότατα ως μια μορφή άμυνας. Σε έρευνα που διεξήγαγε ο O' Connell (1960) τα άτομα που παρουσιάζουν μικρότερη ικανότητα προσαρμογής στο περιβάλλον φαίνεται να εκτιμούν και να εκφράζουν περισσότερο εχθρικούς «πνευματώδεις αστεϊσμούς». Ο O' Connell (1960) προσθέτει επίσης ότι η διαδικασία αυτή λειτουργεί προσαρμοστικά για αυτούς. Τα αποτελέσματα αυτά φαίνονται να συμφωνούν με τα δικά μας ευρήματα αναφορικά με το χιούμορ που εκφράζει επιθετικότητα. Ως προς τα υπόλοιπα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας, το επιθετικό χιούμορ δεν παρουσιάζει καμία συσχέτιση.

#### **4.2 Περιορισμοί της έρευνας**

Κατά την διάρκεια εκπόνησης αυτής της εργασίας προέκυψαν διάφοροι περιορισμοί και δυσκολίες. Αρχικά, υπήρξε δυσκολία στην εύρεση και συγκέντρωση βιβλιογραφικών πηγών, καθώς με το αντικείμενο που επιλέξαμε να μελετήσουμε δεν έχουν ασχοληθεί πολλοί ερευνητές, ιδιαίτερα στα πλαίσια της ελληνικής βιβλιογραφίας και αρθρογραφίας. Στη συνέχεια, υπήρξε περιορισμός λόγω του μεγέθους του ερωτηματολογίου με αποτέλεσμα ορισμένοι φοιτητές να μην έχουν τον απαιτούμενο χρόνο ή διάθεση για να το συμπληρώσουν. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε για εμάς μειονέκτημα διότι καθυστέρησε την επεξεργασία των δεδομένων της έρευνας. Επιπλέον, εάν το εύρος του πληθυσμού που συμμετείχε στην έρευνα ήταν μεγαλύτερο, ίσως να είχαμε μεγαλύτερη ποικιλία ευρημάτων. Όσον αφορά στην επεξεργασία των δεδομένων, το κυριότερο πρόβλημα εντοπίστηκε στην κλίμακα της ψυχολογικής ευεξίας. Αυτό συνέβη διότι η Ryff (1995) στην αντίστοιχη έρευνα που πραγματοποίησε στην Αμερική, δεν χρησιμοποίησε την Ανάλυση Κυρίων Συνιστωσών για την επεξεργασία των δεδομένων που συγκέντρωσε. Έτσι, η εσωτερική συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών ήταν χαμηλή, με αποτέλεσμα να αμφισβητείται η αξιοπιστία των μετρήσεων. Το γεγονός αυτό απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση, μέσα από άλλες, μελλοντικές έρευνες.

#### **4.3 Η χρησιμότητα των αποτελεσμάτων στην Κοινωνική Εργασία**

Τα αποτελέσματα που έχουν προκύψει μπορούν να χρησιμοποιηθούν από την Κοινωνική εργασία καθώς προσφέρουν στον Κοινωνικό Λειτουργό έναν εναλλακτικό τρόπο προσέγγισης και αντιμετώπισης προβλημάτων του εξυπηρετούμενου (Dewane, 1978). Ο Κοινωνικός Λειτουργός,



ανάλογα με την περίπτωση, επιδιώκει να αναπτύξει ο εξυπηρετούμενος ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του προκειμένου να ανταπεξέλθει σε διάφορες δύσκολες καταστάσεις της ζωής του (Sultanoff, 1992). Γνωρίζοντας τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας που επηρεάζονται από τα τέσσερα είδη του χιούμορ έχει την δυνατότητα να «δουλέψει πάνω σε αυτά» επιτυγχάνοντας το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Ο επαγγελματίας μπορεί να χρησιμοποιήσει χιουμοριστικές παρεμβάσεις για να αναγνωρίσει το είδος του χιούμορ που χρησιμοποιεί ο εξυπηρετούμενος παρατηρώντας τις λεκτικές και μη λεκτικές αντιδράσεις του (Sultanoff, 1992). Έχοντας υπόψη του τα παραπάνω ευρήματα, ο Κοινωνικός Λειτουργός αντιλαμβάνεται σαφέστερα και γρηγορότερα τι είναι αυτό που πιθανόν να συμβάλει στην δημιουργία του προβλήματος. Επομένως ο θεραπευτής εστιάζει στα χαρακτηριστικά εκείνα που συνδέονται με το είδος του χιούμορ που ο πελάτης χρησιμοποιεί και παρεμβαίνει για την αλλαγή και βελτίωση τους.

Πιο συγκεκριμένα, όταν κάποιος χρησιμοποιεί χιούμορ με το οποίο εκφράζει επιθετικότητα φαίνεται να παρουσιάζει μια εξάρτηση από τον κοινωνικό του περίγυρο και να υποτάσσεται στις κοινωνικές πιέσεις. Στην περίπτωση αυτή ο Κοινωνικός Λειτουργός μπορεί να εστιάσει στα προβλήματα αυτά δουλεύοντας πάνω στην ενίσχυση της αυτονομίας του ατόμου. Μέσα από μια καλή επαγγελματική συνεργασία ο Κ.Λ μπορεί να βελτιώσει το αίσθημα εαυτού του εξυπηρετούμενου, γεγονός που θα τον βοηθήσει στην μετέπειτα ζωή του. Ομοίως, ένα άτομο που εκφράζει επιθετικό χιούμορ, σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, παρουσιάζει έλλειψη ελέγχου του εξωτερικού κόσμου και αδυνατεί να αναγνωρίσει τις δυνατότητες που του παρέχει το περιβάλλον του. Ο θεραπευτής στοχεύει στην ενδυνάμωση του αισθήματος ελέγχου του περιβάλλοντος που βιώνει ο ασθενής προκειμένου να τον καταστήσει ικανό να επιλέγει και να δημιουργεί πλαίσια που ταιριάζουν στις προσωπικές του ανάγκες και αξίες. Βλέπουμε λοιπόν ότι μέσα από τον τρόπο που ο πελάτης χρησιμοποιεί το χιούμορ ο επαγγελματίας καταφέρνει να εντοπίσει το πρόβλημα ή ένα μέρος αυτού με πιο άμεσο τρόπο.

Όταν κάποιος χρησιμοποιεί χιούμορ με σκοπό να ενισχύσει τον εαυτό του, με βάση τα αποτελέσματα μας, εμφανίζει υψηλά επίπεδα αυτό-αποδοχής. Κατά κύριο λόγο το χαρακτηριστικό αυτό είναι θετικό και έτσι το πρόβλημα θα μπορούσε να υπάρχει στην αντίθετη περίπτωση, όταν δηλαδή ο εξυπηρετούμενος αισθάνεται δυσαρεστημένος με τον εαυτό του και εύχεται να ήταν διαφορετικός από αυτό που είναι. Ίσως σε μια τέτοια κατάσταση να ήταν ωφέλιμο να προσπαθήσει ο επαγγελματίας να κατευθύνει τον πελάτη στην χρήση του χιούμορ που ενισχύει το συγκεκριμένο χαρακτηριστικό της ψυχολογικής ευεξίας. Επιδιώκοντας δηλαδή να χρησιμοποιεί ο πελάτης το χιούμορ για την ενίσχυση του εαυτού αυτόματα θα αυξηθεί το αίσθημα της αυτό-αποδοχής του.

Η χρήση του αυτό-υποτιμητικού χιούμορ υποδηλώνει ότι ο εξυπηρετούμενος έχει μια αίσθηση συνεχούς ανάπτυξης και βλέπει τον εαυτό του να ακμάζει και να διευρύνεται η προσωπικότητά του. Επιπλέον, φαίνεται να θέτει στόχους στην ζωή και να επιδιώκει σχέσεις ζεστασιάς και εμπιστοσύνης με τους γύρω του. Αυτό σημαίνει ότι ο Κοινωνικός Λειτουργός, με

βάση τα παραπάνω στοιχεία, μπορεί να ενισχύσει τα θετικά χαρακτηριστικά και να εστιάσει στις αδυναμίες του εξυπηρετούμενου. Πιο συγκεκριμένα η αδυναμία που παρουσιάζει η χρήση του αυτό-υποτιμητικού χιούμορ είναι το γεγονός της έλλειψης θετικών σχέσεων με τους άλλους. Ο Κ.Λ λοιπόν, θα πρέπει να προσπαθήσει να δείξει στον εξυπηρετούμενο ότι υπάρχουν περισσότεροι υγιείς συμπεριφορές προκειμένου να αποκτήσει ενσυναίσθηση, συμπάθεια και οικειότητα με τα πρόσωπα που τον περιβάλλουν.

Τέλος, το χιούμορ που στοχεύει στο να ενισχύσει τις θετικές σχέσεις με τους άλλους είναι αυτό που μπορεί να προβληματίσει τον επαγγελματία καθώς τα αποτελέσματα που απορρέουν από τις συσχετίσεις που προέκυψαν είναι μικτά. Αναλυτικότερα, το άτομο που χρησιμοποιεί το χιούμορ για την ενίσχυση των σχέσεων με τους άλλους φαίνεται να αποδέχεται τον εαυτό του και να αισθάνεται άνετα στο περιβάλλοντα χώρο. Αντίθετα, το άτομο που χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο είδος χιούμορ εμφανίζει μειωμένη προσωπική ανάπτυξη, σκοπό στην ζωή και χαμηλό επίπεδο θετικών σχέσεων με τους άλλους. Ο επαγγελματίας μπορεί να ενισχύσει τα παραπάνω θετικά χαρακτηριστικά και μέσα από αυτά να αντιμετωπίσει τα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας στα οποία ο εξυπηρετούμενος παρουσιάζει αδυναμία. Ένας ικανός Κ.Λ θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τα ίδια αυτά θετικά χαρακτηριστικά για την αντιμετώπιση των αρνητικών. Πιο συγκεκριμένα, θα μπορούσε να εστιάσει στην αυτό-αποδοχή του εξυπηρετούμενου στοχεύοντας στην ενίσχυση της προσωπικής του ανάπτυξης και της δημιουργίας και διατήρησης θετικών σχέσεων με τα άτομα που τον περιβάλλουν. Αντίστοιχα, θα μπορούσε να βασιστεί στο αίσθημα ελέγχου του περιβάλλοντος που νιώθει ο πελάτης για να επιδιώξει την ενίσχυση της τάσης του τελευταίου να θέτει στόχους στην ζωή του. Επομένως ο Κοινωνικός Λειτουργός θα μπορούσε να συγκεντρώσει χρήσιμες πληροφορίες για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του πελάτη μέσα από τον τρόπο που εκείνος χρησιμοποιεί το χιούμορ.

#### **4.4 Γενικό συμπέρασμα**

Μέσα από τα αποτελέσματα της έρευνας όπως αυτά μελετήθηκαν και αναλύθηκαν, κάποιες από τις υποθέσεις εργασίας που είχαμε θέσει αρχικά επιβεβαιώνονται, ενώ κάποιες άλλες όχι. Συγκεκριμένα η διερεύνηση του χιούμορ και του τρόπου που χρησιμοποιείται ως εννοϊκός παράγοντας της ψυχολογικής ευεξίας των ανθρώπων αποτέλεσε μια υπόθεση εργασίας η οποία επιβεβαιώθηκε όπως προκύπτει από το ερευνητικό μέρος. Επιπλέον επιβεβαιώθηκε η δεύτερη υπόθεση εργασίας, *ότι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ με έναν τρόπο αρνητικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τους γύρω τους*, μέσα από τις απαντήσεις που έδωσαν οι ερωτώμενοι σε θέματα του ερωτηματολογίου που εκφράζουν τις αρνητικές διατάσεις του χιούμορ. Αποδείχθηκε ακόμη η υπόθεση ότι *το χιούμορ συμβάλλει στην κοινωνική και ψυχολογική ευεξία του ανθρώπου*. Κατά τον ίδιο τρόπο όπως και με την δεύτερη υπόθεση εργασίας, οι απαντήσεις των συμμετεχόντων μας οδήγησαν στην επιβεβαίωση του ενεργού ρόλου του χιούμορ στην κοινωνική και ψυχολογική ευεξία. Η τελευταία υπόθεση εργασίας που αφορούσε στην *χρήση του χιούμορ και του γέλιου ως προσωρινό ή μόνιμο μέτρο αντιμετώπισης αρνητικών καταστάσεων* δεν

επιβεβαιώθηκε αφού το συγκεκριμένο θέμα δεν μελετήθηκε στο ερευνητικό μέρος της εργασίας μας. Ίσως λοιπόν αυτό να αποτελέσει αντικείμενο μελέτης σε μελλοντικές έρευνες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας όπως αυτά έχουν συνοψιστεί στις παραπάνω παραγράφους, ο αναγνώστης μπορεί να αντιληφθεί την ύπαρξη ή μη θετικής ή αρνητικής συσχέτισης μεταξύ των τεσσάρων διαστάσεων του χιούμορ και των έξι χαρακτηριστικών της ψυχολογικής ευεξίας.

Πολλά από τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήσαμε, μας έδωσαν ερεθίσματα για προβληματισμό σχετικά με ένα θέμα που αρχικά ήταν άγνωστο σε εμάς. Μέσα από την επεξεργασία των αποτελεσμάτων, μάθαμε ότι οι τέσσερις διαστάσεις του χιούμορ που μελετήσαμε, επηρεάζουν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της ψυχολογικής ευεξίας με αποτέλεσμα να συμβάλουν στην καλή ή κακή διάθεση ενός ατόμου. Το αποτέλεσμα αυτό επιβεβαιώνει η έρευνα που διεξήγαγαν οι ερευνητές Martin και Lefcourt (1983) στην οποία αναφέρουν ότι, όση περισσότερη αίσθηση του χιούμορ εμφάνιζαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο πιο αδύναμη ήταν η σχέση που είχαν με αρνητικά γεγονότα ζωής και καταθλιπτική διάθεση. Το ακριβώς αντίθετο συνέβαινε στα άτομα που είχαν μικρότερη αίσθηση του χιούμορ.

Είδαμε ακόμα πώς ένας επαγγελματίας θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τα τέσσερα είδη του χιούμορ (Martin, 2003) ως προγνωστικούς παράγοντες για την διάγνωση και αντιμετώπιση των διάφορων προβλημάτων (Sultanoff, 1992) που επιδρούν αρνητικά στην ψυχολογική ευεξία των ανθρώπων (Ryff, 1995). Για αρκετά από τα παραπάνω ευρήματα δεν παρατίθενται συγκρίσεις με άλλες έρευνες λόγω του περιορισμένου αριθμού μελετών που έχουν διεξαχθεί πάνω στο θέμα αυτό. Η έρευνα αυτή διεξάχθηκε στα πλαίσια της εκπαίδευσης μας στο ΤΕΙ Ηρακλείου, αποτελεί όμως ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέμα το οποίο θα μπορούσε να μελετηθεί εκτενέστερα κάποια στιγμή στο μέλλον επιβεβαιώνοντας ή διαψεύδοντας τα παραπάνω.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

### Ελληνική Βιβλιογραφία

- Βαλούκος Στάθης, “Η κωμωδία”, εκδ. Αιγόκερως, Αθήνα, 2001
- Bergson Henri, “Το γέλιο: δοκίμιο για την σημασία του κωμικού”, εκδ. Εξάντας – Νήματα, μτφ. Τομανάς Βασίλης, Αθήνα, 1998
- Γναρδέλλης Χ., “Εφαρμοσμένη στατιστική” εκδ. Παπαζήση, Αθήνα, 2003
- Γουρνίκη Μαργαρίτα, Διπλωματική Εργασία: “Το χιούμορ σε τρία έργα του Ε. Τριβιζά”, Ρέθυμνο, 2000
- Δερτίλης Γ. Β, “Ειρωνεία και σάτιρα”, εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα, 1998
- Escarpit Robert, “Το χιούμορ”, εκδ. Ζαχαρόπουλος, μτφ. Ι. Γαλανού, Αθήνα, 1963
- Κανατσούλη Μένη, “Ο μεγάλος περίπατος του γέλιου”, εκδ. Έκφραση, Αθήνα, 1993
- Κωστίου Κατερίνα, “Η ποιητική της ανατροπής, σάτιρα, ειρωνεία, παρωδία, χιούμορ στο αφηγηματικό έργο του Γιάννη Σκαριμπα”, Μάρτιος, 1995, Διατριβή.
- Λουπασάκης Αλέξανδρος, “Γέλιο, η καλύτερη θεραπεία”, εκδ. Κέδρος, 2002.
- Μακράκης Βασίλης, “Ανάλυση δεδομένων στην επιστημονική έρευνα με την χρήση του SPSS”, εκδ. Gutenberg, Αθήνα, 1997
- Moelwyn Merchant, “Κωμωδία, η γλώσσα της κριτικής”, μετάφραση Αριστέα Παρίση, εκδ. Ερμής, 1980
- Μπρετόν Αντρέ, “Ανθολογία του Μαύρου χιούμορ”, εκδ. Αιγόκερος, μτφ. Μ. Αφεντόπουλος, Αθήνα, 1980
- Παπαιωάννου Βαγγέλης, “Η σάτιρα στην Αρχαία ελληνική και λατινική λογοτεχνία”, Θεσ/νίκη, 1965
- Pollard Arthur, “Σάτιρα-η γλώσσα της κριτικής”, εκδ. Ερμής, μτφ Θ. Παπαμάργαρης, Αθήνα, 1972
- Τουλουμάκος Ιωάννης, “Ανθολογία του ελληνικού χιούμορ”, μετάφραση Γκιγκέρνης Σταύρος, εκδ. εξάντας, Αθήνα, 2001
- Τουλουμάκος Ιωάννης, “Τρόποι ζωής και χιούμορ των Αρχαίων Ελλήνων”, εκδ. Ζήτρος, τόμος Α', Αρχαϊκή και κλασική εποχή, Θεσ/νίκη, 2003
- Χριστόπουλος Κωνσταντίνος, “Γέλιο και δάκρυα”, εκδ. Αντωνοπούλου, Αθήνα, 1939

## Ξενόγλωσση Αρθρογραφία και Βιβλιογραφία

- Abel H. Millicent, humor, stress and coping strategies, *Humor*, vol. 15 No 4, pg 365-381, 2002.
- Bachorowski Jo Anne- Owren J. Michael, Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter readily elicits positive affect, *Psychological Science*, vol. 12, no. 3, May 2001.
- Bachorowski Jo Anne- Owren J. Michael, the acoustic features of human laughter, *Acoustical society of America*, vol. 110, No 3, 2001.
- Baldwin Barry, “The philogelos of laughter-lover”, J. Gieben, Amsterdam, 1983.
- Bloom Edward and Lillian, “Satire’s Persuasive voice”, Cornell University Press, United Kingdom, 1979.
- Dewane M. Claudia, Humor in therapy, *Social Work*, vol.23, p.508-511, 1978.
- Diener Ed & Emmons Robert, the independence of positive and negative affect, *Journal of personality and social psychology*, vol. 47, p. 1105-1117, 1985.
- Diener Ed et al., intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect, *Journal of personality and social psychology*, vol. 48, p. 1253-1265, 1985.
- Fabrizi Michael and Pollio Howard, A naturalistic study of humorous activity in a third, seventh and eleventh grade classroom, *Meryl – Palmer Quarterly*, vol 33, p. 107-128, 1987.
- Fuhr Martin, Coping humor in early adolescence, *Humor*, 2002, pg. 283- 304.
- Goldstein H. Jeffrey – McGhee E. Paul, “The psychology of humor”, Academic Press, USA, 1972.
- Goodheart Annette, “Laughter therapy: How to laugh about everything in your life that isn’t really funny”, Less Stress Press, Santa Barbara, 1994.
- Gutwirth Marcel, “Laughing matter: an essay on the comic”, Cornell University Press, London, 1993.
- Harris R. Christine- Christenfeld Nicholas, Humor, Tickle, and the Darwin- Hecker Hypothesis, *Cognition and Emotion*, 1997, 11(1), pg. 103- 110.
- Helgeson Vicki, Relation of agency and communion to well- being: evidence and potential explanations, *Psychological Bulletin*, vol. 116, p. 412-428, 1994.
- Jackson Douglas, A sequential system of personality scale development, *Current topics in clinical and community psychology*, vol. 2, p. 61-96, 1970.
- Janes Leslie and Olson James, Jeer pressure: the behavioral effects of observing ridicule of others, *Journal of personality and social psychology*, vol. 26, p. 474-485, 2000.

- Kirsh A. Gillian- Kuiper A. Nicholas, positive and negative affect of sense of humor: associations with the constructs of individualism and relatedness, *Humor*, vol. 16, No 1, pg 33-62, 2003.
- Kubie Lawrence, the destructive potential of humor in psychotherapy, *The American journal of psychiatry*, vol 127, p. 861-866, 1971.
- Kuiper A. Nicholas- Martin A. Rod, Laughter and stress in daily life: Relation to positive and negative affect, *Motivation and Emotion*, vol. 22, no. 2, 1998.
- Lewis Paul, "Comic Effects", State University of New York Press, USA, 1989.
- Martin Rod & Lefcourt Herbert, Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods *Journal of personality and social psychology*, vol. 45, p. 1313-1324, 1983.
- Martin Rod & Lefcourt Herbert, Situational humor response questionnaire: quantitative measure of sense of humor, *Journal of personality and social psychology*, vol. 47, p. 145-155, 1984.
- Martin Rod, Humor, laughter and physical health: methodological issues and research findings, *Psychological Bulletin*, vol. 127, p. 504-519, 2001.
- Martin A. Rod, Patricia Puhlik-Doris, Gwen Larsen, Jeanette Gray & Kelly Weir, Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire, *Journal of research in personality*, vol. 37, pg. 48- 75, 2003.
- Moran C. Carmen- Massam M. Margaret, differential influences of coping humor and humor bias brain *Journal of behavioral medicine*, Spring, 1999.
- Nezu Arthur et al., Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: a prospective analysis, *Journal of personality and social psychology*, vol. 54, p. 520-525, 1988.
- O' Connell Walter, The adaptive functions of wit and humor, *Journal of abnormal and social psychology*, vol. 61, p. 263-270, 1960.
- Orso Ethelyn, "Modern Greek humor", Indiana University Press, London, 1979.
- Provine Robert, "Laughter: a scientific investigation", Penguin Books, USA, 2001.
- Rosenthal Franz, "Humor in early Islam", Greenwood Press, USA, 1976.
- Roth L. Gene, humor, humor theory and HRD, *Human Resource Development Quarterly*, vol. 13, Issue 4, 2002.
- Ryff Carol & Keyes Corey M. Lee, The structure of psychological well-being revisited, *Journal of personality and social psychology*, vol. 69, p. 719-727, 1995.

Ryff Carol et al., Optimizing well- being: the empirical encounter of two traditions, *Journal of personality and social psychology*, vol. 82, p. 1007-1022, 2002.

Ryff Carol, Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well- being, *Journal of personality and social psychology*, vol. 57, p. 1069-1081, 1989.

Sarason Irwin et al., Assessing social support: the social support questionnaire, *Journal of personality and social psychology*, vol. 44, p. 127-139, 1983.

Segal Eric, “Roman laughter”, Oxford University Press, New York, 1987.

Weinbach R. – Grinnell R., “Statistics for Social Workers”, Longman, 1998.

Sultanoff M. Steven Ph.D, Choosing to be amusing; assessing an individual’s receptivity to therapeutic humor, *Journal of nursing jocularly*, vol. 4, No 4, p. 34-35, 1994.

Sultanoff M. Steven Ph.D, Levity defies gravity; Using humor in crisis situations, *Therapeutic humor*, vol. IX, No 3, p. 1-2, 1995.

Sultanoff M. Steven Ph.D, survival of the witty- est; creating resilience through humor *Therapeutic humor*, vol. IX, No 5, p. 1-2, 1997.

Sultanoff M. Steven Ph.D, The impact of humor in the counseling relationship *Laugh it up*, p. 1, 1992.

Sultanoff M. Steven Ph.D, Using humor for treatment and diagnosis; a shrinking perspective *Therapeutic humor*, vol. XIV, No 1, p. 5, 2000.

Sultanoff M. Steven Ph.D, Using humor in the counseling relationship, *Laugh it up*, p. 1, 1992

Witkin Stanley, Taking humor seriously, *Social Work*, vol. 44, p. 101-104, 1999

Σελίδες Διαδικτύου

[www.humormatters.com](http://www.humormatters.com)

[www.howstuffworks.com](http://www.howstuffworks.com)

[www.mdx.ac.uk](http://www.mdx.ac.uk)

[www.cartage.org](http://www.cartage.org).

[www.web.sfn.org/content/Publications/BrainBriefings](http://www.web.sfn.org/content/Publications/BrainBriefings)

[www.1729.com/wiki/WhatIsHumour.html](http://www.1729.com/wiki/WhatIsHumour.html)

[www.laughtertherapy.com](http://www.laughtertherapy.com)

[www.worldtrans.org](http://www.worldtrans.org)

[www.holistic-online.com/Humor\\_Therapy/humor\\_therapy.htm](http://www.holistic-online.com/Humor_Therapy/humor_therapy.htm)

[www.jesthealth.com](http://www.jesthealth.com)

<http://panicdisorder.about.com>

[www.rtpnet.org/~cahaha/article.htm](http://www.rtpnet.org/~cahaha/article.htm)

[www.heylady.com/rbc/laughter.htm](http://www.heylady.com/rbc/laughter.htm)

[www.laughteryoga.org/index.asp?file=link.htm](http://www.laughteryoga.org/index.asp?file=link.htm)

[www.tomveatch.com/else/humor/paper/node33.html](http://www.tomveatch.com/else/humor/paper/node33.html)  
[www.ianr.unl.edu/pubs/family/nf389.HTM](http://www.ianr.unl.edu/pubs/family/nf389.HTM)  
[www.globalideasbank.org/diyfut/DIY-28.HTML](http://www.globalideasbank.org/diyfut/DIY-28.HTML)  
[www.uni-duesseldorf.de/WWW/MathNat/Ruch/humor.html](http://www.uni-duesseldorf.de/WWW/MathNat/Ruch/humor.html)



# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

**«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»**

Οι άνθρωποι βιώνουν και εκφράζουν το χιούμορ με πολλούς και διάφορους τρόπους. Παρακάτω παρουσιάζεται μια λίστα προτάσεων που περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους βιώνεται το χιούμορ. Παρακαλώ διαβάστε κάθε πρόταση προσεκτικά και δείξτε τον βαθμό στον οποίο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με αυτήν. Σας παρακαλώ να απαντήσετε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ειλικρίνεια και αντικειμενικότητα μπορείτε.

Φύλο:

- Άνδρας
- Γυναίκα

Ηλικία:.....

Σχολή:.....

Εξάμηνο σπουδών:

- Α΄ Εξάμηνο
- Β΄ Εξάμηνο
- Γ΄ Εξάμηνο
- Δ΄ Εξάμηνο
- Ε΄ Εξάμηνο
- ΣΤ΄ Εξάμηνο
- Ζ΄ Εξάμηνο
- Άλλο .....

Χρησιμοποιήστε την ακόλουθη κλίμακα:

Διαφωνώ Απόλυτα	Διαφωνώ Αρκετά	Διαφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Λίγο	Συμφωνώ Αρκετά	Συμφωνώ Απόλυτα
1	2	3	4	5	6

Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
1. Συνήθως δεν γελάω ή αστειεύομαι πολύ όταν είμαι με άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	6
2. Αν αισθάνομαι πολύ στεναχωρημένος, συνήθως μπορώ να φτιάξω την διάθεση μου με χιούμορ.	1	2	3	4	5	6
3. Αν κάποιος κάνει ένα λάθος, συχνά θα τον πειράξω γι' αυτό.	1	2	3	4	5	6
4. Αφήνω τους ανθρώπους να με κοροϊδεύουν ή να κάνουν πλάκα εις βάρος μου περισσότερο από όσο θα έπρεπε.	1	2	3	4	5	6
5. Δεν χρειάζεται να προσπαθήσω πολύ για να κάνω τους άλλους να γελάσουν – το χιούμορ μου είναι αυθόρμητο.	1	2	3	4	5	6
6. Ακόμα και όταν είμαι μόνος/η μου, συχνά διασκεδάζω από τις ανοησίες της ζωής.	1	2	3	4	5	6
7. Οι άνθρωποι ποτέ δεν προσβάλλονται ή πληγώνονται από την αίσθηση του χιούμορ μου.	1	2	3	4	5	6
8. Συνήθως το παρακάνω (υπερβάλω) μειώνοντας τον εαυτό μου, αν αυτό θα κάνει την οικογένεια μου και τους φίλους μου να γελάσουν.	1	2	3	4	5	6
9. Σπάνια κάνω τους άλλους να γελούν λέγοντας αστείες ιστορίες για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6
10. Όταν έχω νεύρα ή είμαι στεναχωρημένος συνήθως προσπαθώ να σκεφτώ κάτι αστείο για την κατάσταση προκειμένου να αισθανθώ καλύτερα.	1	2	3	4	5	6
11. Όταν λέω ανέκδοτα ή αστεία πράγματα συνήθως δεν ανησυχώ για το πως θα το πάρουν οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6
12. Συνήθως προσπαθώ να κάνω τους ανθρώπους να με συμπαθήσουν ή να με δεχτούν περισσότερο λέγοντας κάτι αστείο για τις αδυναμίες, τις γκάφες ή τα λάθη μου.	1	2	3	4	5	6
13. Γελάω και αστειεύομαι πολύ με τους φίλους μου.	1	2	3	4	5	6
14. Η χιουμοριστική μου άποψη για την ζωή με κρατάει από το να ταραχτώ ή να στεναχωρηθώ υπερβολικά για τα πράγματα.	1	2	3	4	5	6

Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
15. Δεν μου αρέσει όταν οι άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ ως ένα τρόπο για να κάνουν κριτική ή να μειώσουν κάποιον.	1	2	3	4	5	6
16. Δεν λέω συχνά αστεία πράγματα για να μειώσω τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6
17. Συνήθως δεν μου αρέσει να λέω ανέκδοτα ή να διασκεδάζω τους άλλους.	1	2	3	4	5	6
18. Αν είμαι μόνος/η μου και είμαι στεναχωρημένος προσπαθώ να σκεφτώ κάτι αστείο προκειμένου να μου φτιάξω το κέφι.	1	2	3	4	5	6
19. Κάποιες φορές σκέφτομαι πράγματα τόσο αστεία που δεν μπορώ να συγκρατηθώ και να μην τα πω, ακόμα και όταν δεν αρμόζουν στην περίπτωση.	1	2	3	4	5	6
20. Συνήθως το παρακάνω όταν κάνω πλάκα ή όταν προσπαθώ να είμαι αστείος/α με αποτέλεσμα να μειώνω τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6
21. Μου αρέσει να κάνω τους ανθρώπους να γελούν.	1	2	3	4	5	6
22. Αν είμαι στενοχωρημένος /η ή αναστατωμένος/η συνήθως χάνω την αίσθηση του χιούμορ μου.	1	2	3	4	5	6
23. Ποτέ δεν συμμετέχω στην κοροϊδία των άλλων, ακόμα και αν όλοι μου οι φίλοι το κάνουν.	1	2	3	4	5	6
24. Όταν είμαι με φίλους ή με την οικογένεια μου συχνά φαίνεται να είμαι αυτός που οι άλλοι πειράζουν ή λένε αστεία εις βάρος μου.	1	2	3	4	5	6
25. Δεν κάνω συχνά, αστεία με τους φίλους μου.	1	2	3	4	5	6
26. Με βάση την εμπειρία μου το να σκέφτεσαι την εύθυμη πλευρά μιας κατάστασης συχνά είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισης προβλημάτων.	1	2	3	4	5	6
27. Αν δεν συμπαθώ κάποιον, συχνά χρησιμοποιώ το χιούμορ ή το πείραγμα για να τον μειώσω.	1	2	3	4	5	6
28. Όταν έχω προβλήματα ή είμαι στεναχωρημένος, συχνά το καλύπτω κάνοντας αστεία, ώστε ακόμα και οι πιο στενοί μου φίλοι δεν γνωρίζουν πως αισθάνομαι πραγματικά.	1	2	3	4	5	6

Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
29. Συνήθως δεν μπορώ να σκεφτώ έξυπνα πράγματα να πω όταν είμαι με άλλους ανθρώπους.	1	2	3	4	5	6
30. Δεν χρειάζεται να είμαι με άλλους ανθρώπους για να διασκεδάσω --Συνήθως μπορώ να βρω πράγματα για να γελάσω ακόμα και όταν είμαι μόνος μου.	1	2	3	4	5	6
31. Ακόμα και όταν κάτι μου φαίνεται πολύ αστείο, δεν θα γελάσω ούτε θα το κοροϊδέψω, αν κάποιος πρόκειται να προσβληθεί.	1	2	3	4	5	6
32. Το να αφήνω τους άλλους να με κοροϊδεύουν είναι ο δικός μου τρόπος για να κρατώ τους φίλους μου και την οικογένεια μου ευδιάθετους.	1	2	3	4	5	6

Οι παρακάτω ερωτήσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεστε για τον εαυτό σας και την ζωή σας. Παρακαλούμε να έχετε υπόψιν σας ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
1. Οι περισσότεροι άνθρωποι με θεωρούν στοργικό και αγαπητό	1	2	3	4	5	6
2. Γενικά νιώθω ότι έχω τον έλεγχο των καταστάσεων που συμβαίνουν στην ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
3. Δεν ενδιαφέρομαι για δραστηριότητες που θα επεκτείνουν τους ορίζοντες μου.	1	2	3	4	5	6
4. Αναπολώντας την ζωή μου, αισθάνομαι ικανοποιημένος με την τροπή που έχουν πάρει τα πράγματα.	1	2	3	4	5	6
5. Μου είναι δύσκολο και αγχωτικό να διατηρήσω στενές σχέσεις με άλλους.	1	2	3	4	5	6
6. Δεν φοβάμαι να εκφράσω τις απόψεις μου ακόμα και όταν έρχονται σε αντίθεση με αυτές των περισσότερων ανθρώπων.	1	2	3	4	5	6
7. Οι απαιτήσεις της καθημερινότητας συχνά με «ρίχνουν» ψυχολογικά.	1	2	3	4	5	6
8. Ζω την ζωή μέρα με την μέρα και δεν σκέφτομαι πολύ το μέλλον.	1	2	3	4	5	6
9. Γενικότερα αισθάνομαι αυτοπεποίθηση και έχω θετική εικόνα για τον εαυτό μου.	1	2	3	4	5	6
10. Συχνά αισθάνομαι μοναξιά γιατί έχω λίγους στενούς φίλους με τους οποίους μοιράζομαι τις ανησυχίες μου.	1	2	3	4	5	6
11. Οι αποφάσεις μου συνήθως δεν επηρεάζονται από τις πράξεις τρίτων.	1	2	3	4	5	6
12. Δεν ταιριάζω με τους ανθρώπους και την κοινωνία στην οποία ζω.	1	2	3	4	5	6
13. Τείνω να επικεντρώνομαι στο παρόν, γιατί το μέλλον σχεδόν πάντα μου δημιουργεί προβλήματα.	1	2	3	4	5	6
14. Αισθάνομαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζω έχουν πάρει περισσότερα από την ζωή από ότι εγώ.	1	2	3	4	5	6

Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
15. Απολαμβάνω τις προσωπικές συζητήσεις και την καλή επικοινωνία με την οικογένεια ή τους φίλους μου.	1	2	3	4	5	6
16. Έχω την τάση να ανησυχώ για το τι σκέφτονται οι άλλοι για μένα.	1	2	3	4	5	6
17. Είμαι αρκετά καλός στην διαχείριση των ευθυνών και υποχρεώσεων στην καθημερινή μου ζωή.	1	2	3	4	5	6
18. Δεν μου αρέσει να δοκιμάζω καινούρια πράγματα-Μου αρέσει η ζωή μου όπως είναι.	1	2	3	4	5	6
19. Είναι πιο σημαντικό για μένα να νιώθω καλά με τον εαυτό μου παρά να με αποδέχονται οι άλλοι.	1	2	3	4	5	6
20. Συχνά νιώθω να πνίγομαι από τις υποχρεώσεις μου.	1	2	3	4	5	6
21. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να δοκιμάζει κάποιος εμπειρίες οι οποίες τον κάνουν να αμφισβητεί τον τρόπο που σκέφτεται για τον εαυτό του και τον κόσμο.	1	2	3	4	5	6
22. Οι καθημερινές μου δραστηριότητες συχνά μου μοιάζουν τετριμμένες και ανούσιες.	1	2	3	4	5	6
23. Μου αρέσουν οι περισσότερες πλευρές της προσωπικότητας μου.	1	2	3	4	5	6
24. Όταν έχω ανάγκη να μιλήσω, δεν υπάρχουν γύρω μου πολλοί άνθρωποι για να μ' ακούσουν.	1	2	3	4	5	6
25. Έχω την τάση να επηρεάζομαι από ανθρώπους με ισχυρή προσωπικότητα	1	2	3	4	5	6
26. Όσο το καλοσκέφτομαι, δεν παρατηρώ σημαντική βελτίωση στον εαυτό μου ως άνθρωπο τα τελευταία χρόνια.	1	2	3	4	5	6
27. Δεν γνωρίζω ακριβώς τι είναι αυτό που προσπαθώ να πετύχω στην ζωή μου.	1	2	3	4	5	6
28. Έχω κάνει λάθη στο παρελθόν αλλά τελικά όλα μου βγήκαν σε καλό.	1	2	3	4	5	6
29. Γενικά τα καταφέρνω με την διαχείριση των οικονομικών μου θεμάτων και των άλλων υποχρεώσεων μου.	1	2	3	4	5	6
30. Συνήθιζα να θέτω στόχους για τον εαυτό μου, αλλά τώρα αυτό μου φαίνεται χάσιμο χρόνου.	1	2	3	4	5	6
31. Κατά πολλούς τρόπους, αισθάνομαι απογοητευμένος για τις επιδιώξεις μου στην ζωή.	1	2	3	4	5	6

Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
32. Μου φαίνεται ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν πιο πολλούς φίλους από ότι εγώ.	1	2	3	4	5	6
33. Μου αρέσει να κάνω σχέδια για το μέλλον και να προσπαθώ να τα πραγματοποιήσω.	1	2	3	4	5	6
34. Οι άλλοι θα με περιέγραφαν ως ένα απλόχερο άτομο, πρόθυμο να μοιραστεί τον χρόνο του με τους άλλους.	1	2	3	4	5	6
35. Ακόμα και όταν κατά κοινή ομολογία οι απόψεις μου διαφέρουν εγώ τις υποστηρίζω και έχω εμπιστοσύνη σε αυτές	1	2	3	4	5	6
36. Είμαι καλός στο να μοιράζω τον χρόνο μου έτσι ώστε να προλαβαίνω τις υποχρεώσεις μου.	1	2	3	4	5	6
37. Έχω την αίσθηση ότι έχω εξελιχθεί ως άνθρωπος με το πέρασμα του χρόνου	1	2	3	4	5	6
38. Είμαι δραστήριο άτομο ως προς την διεκπεραίωση των στόχων μου.	1	2	3	4	5	6
39. Δεν έχω βιώσει με άλλους πολλές σχέσεις ζεστασιάς και εμπιστοσύνης	1	2	3	4	5	6
40. Μου είναι δύσκολο να εκφράσω την γνώμη μου σε αμφισβητήσιμα θέματα	1	2	3	4	5	6
41. Δεν μου αρέσει να ζω καταστάσεις οι οποίες με βγάζουν από την καθημερινότητα μου.	1	2	3	4	5	6
42. Κάποιοι άνθρωποι είναι αβοήθητοι στην ζωή αλλά εγώ δεν είμαι ένας από αυτούς.	1	2	3	4	5	6
43. Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν περισσότερο θετική στάση για τον εαυτό τους από ότι εγώ για μένα.	1	2	3	4	5	6
44. Συχνά αλλάζω τις αποφάσεις μου όταν η οικογένεια ή οι φίλοι μου διαφωνούν.	1	2	3	4	5	6
45. Για μένα, η ζωή είναι μια συνεχής διαδικασία μάθησης, αλλαγής και ανάπτυξης.	1	2	3	4	5	6
46. Κάποιες φορές αισθάνομαι ότι έχω κάνει όλα όσα θα μπορούσα να έχω κάνει στη ζωή.	1	2	3	4	5	6
47. Ξέρω ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους φίλους μου και εκείνοι εμένα.	1	2	3	4	5	6
48. Το παρελθόν μου είχε θετικά και αρνητικά στοιχεία, αλλά γενικότερα δεν θα το άλλαζα.	1	2	3	4	5	6



Κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει καλύτερα τον βαθμό που συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε πρόταση.	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ αρκετά	Διαφωνώ λίγο	Συμφωνώ λίγο	Συμφωνώ αρκετά	Συμφωνώ απόλυτα
49. Δυσκολεύομαι να κανονίσω τη ζωή μου με έναν ικανοποιητικό τρόπο.	1	2	3	4	5	6
50. Έχω σταματήσει να επιδιώκω μεγάλες βελτιώσεις ή αλλαγές στη ζωή μου εδώ και καιρό.	1	2	3	4	5	6
51. Συγκρίνοντας τον εαυτό μου με φίλους και γνωστούς, νιώθω καλά για το ποιος είμαι.	1	2	3	4	5	6
52. Κρίνω τον εαυτό μου σύμφωνα με το τι θεωρώ εγώ σημαντικό και όχι σύμφωνα με αυτά που οι άλλοι θεωρούν σημαντικά	1	2	3	4	5	6
53. Έχω καταφέρει να δημιουργήσω ένα σπίτι και ένα τρόπο ζωής της αρεσκείας μου.	1	2	3	4	5	6
54. Υπάρχει κάποια αλήθεια στο ρητό: «στο γέρικο σκυλί δεν μπορείς να μάθεις νέα κόλπα».	1	2	3	4	5	6

## ΕΡΕΥΝΑ

# Το γέλιο είναι το καλύτερο «φάρμακο»

Οι χαμογελαστοί άνθρωποι εκπέμπουν αίσθηση υγείας. Οι καλύτεροι χαρακτήριζαν το γέλιο ως το "καλύτερο φάρμακο". Όχι τυχαία!

Ποιος είναι ο καλύτερος και πιο ευχάριστος τρόπος να ενισχύσουμε την άμυνα του οργανισμού μας; Σκεφτείτε μόνο αυτό: ποια ήταν η τελευταία φορά που ξεκαρδιστήκατε στα γέλια, που γελάσατε από καρδιάς μέχρι να πονέσει η κοιλιά σας μετά από ένα καλό αστείο ή που είδατε τη χιουμοριστική πλευρά της ζωής (γιατί υπάρχουν και αυτή, μόνο που μερικές φορές δεν καταφέρνουμε να την ανακαλύψουμε);

Εδώ και μία δεκαετία περίπου, οι επιστήμονες έχουν αρχίσει να με-

λετούν τη θεραπευτική δύναμη του γέλιου. Τα ευρήματά τους αποδεικνύουν ότι, τελικά, έχουμε πολλούς λόγους για να γελάμε. Καταρχήν, σύμφωνα με έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Μέριλαντ, το γέλιο προσφέρει την καλύτερη ασπίδα προστασίας για την καρδιά. Σε συχνές δόσεις, το γέλιο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμά τις χρόνιες ασθένειες, αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τον πόνο, τις ημικρανίες και την κατάθλιψη. Όλα αυτά δεν είναι αποκρήματα της φαντασίας μας, αλλά επιστημονικά αποδεδειγμένα. Το γέλιο βοηθά στη δημιουργία περισσότερων Τ-κυττάρων, που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνει τη συ-

γκέντρωση των αντισωμάτων που κυκλοφορούν στο αίμα και ανεβάζει τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων, που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική εξάλειψη των λοιμώξεων.

Ο πρώτος που συνειδητοποίησε τη δυνατότητα μεταφοράς αυτών των επιστημονικών ευρημάτων στην πράξη, με ευεργετικές συνέπειες για τους ασθενείς του, ήταν ο Ινδός οικογενειακός γιατρός Μάβταν Καταρία, ο οποίος το 1995 ίδρυσε την πρώτη λέσχη... γέλιου στη Βομβάη.

Το 1997 η γέλωτοθεραπεία εφτάσε στην Αμερική, ενώ η πρώτη Κλινική Γέλιου - ένα πολυεπίπεδο πρόγραμμα γέλωτοθεραπείας - ιδρύθηκε στην Ελλάδα από τον

Αλέξανδρο Λουπασάκη, ο οποίος έγραψε πρόσφατα το βιβλίο "Γέλιο: η καλύτερη θεραπεία", που κυκλοφορεί από τις εκδόσεις "Κέδρος".

## ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ

\* Σύμφωνα με παλιότερη έρευνα, το 1939 οι άνθρωποι γελούσαν κατά μέσο όρο 19 λεπτά την ημέρα, το 1982 έξι λεπτά και το 1990 μόνο τέσσερα λεπτά.

\* Μία ώρα γέλιου καίει 500 kcal, επειδή ενεργοποιεί όλο το μυϊκό σύστημα, ενώ 100 με 200 γέλια ισοδυναμούν με 10 λεπτά κωπηλασίας ή τρεξίματος.

\* Το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο και για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν επώδυνες ασθένειες.





Το «γέλιο ευφραίνει καρδίαν»,  
αν παραφράσουμε τη λαϊκή μας σοφία,  
και στη Βίβλο αναφέρεται ότι

**«το καλύτερο  
φάρμακο  
είναι η χαρούμενη  
καρδιά».**

**Αλήθεια, πόσο μπορεί να βοηθήσει  
την υγεία μας το γέλιο;**

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΛΣΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ**

**Φ**

ανταστείτε έναν κόσμο με πολύ γέλιο, μωρουδικά γελάκια και παιδικά παιχνίδια. Πα-  
ρέες ενηλίκων να ξεκαρδίζονται στα γέλια. Κωμωδίες, ανέκδοτα και αστεία διηγήμα-  
τα. Έναν κόσμο γεμάτο Αριστοφάνη, Τσάρλι Τσάπλιν, Καρραγκιόζη, Αυλωνίτη, Βασιλει-  
άδου. Αυτή είναι η μαγική συνταγή για έναν κόσμο χαρούμενο και υγιή. Ελιξίριο.  
Φάρμακο που δε γίνεται ποτέ φάρμακο. Το σίγουρο παυσίπονο που δίδωχνει αμέσως  
τη θλίψη. Για τις θεραπευτικές και ευεργετικές ιδιότητες του γελίου μιλά στο «Salve» ο **δημιουργός του  
Προγράμματος Ελληνικής Κλινικής Γελίου, γιατρός Βελονισμού και ολιστικής θεραπευτικής,  
κ. Αλέξανδρος Λουπασάκης**

Πολλοί θα σκεφτούν ότι με τα προβλήματα που έχουν δεν τους κάνει καρδιά να γελάσουν. «Κακώς»  
επισημαίνει ο κ. Λουπασάκης. «Αυτό που θα σας πρότεινα εγώ είναι να γελάτε ακόμα και παράλογα! Τό-  
τε θα σπλάξει η εσωτερική βιοχημεία του οργανισμού σας και θα δείτε τα προβλήματα με άλλο μάτι.  
Εξάλλου, η ψυχολογία μάς διδάσκει πως για όσα τραβάμε δε φταίνε τα γεγονότα, αλλά η γνώμη που  
έχουμε γι' αυτά. Δέκα διαφορετικοί άνθρωποι μπορεί να νιώσουν διαφορετικά για το ίδιο γεγονός»

**Το σύνθημα πρέπει να είναι:**

**ΤΟ ΓΈΛΙΟ  
ΜΑΚΡΑΙΝΕΙ  
ΤΗ ΖΩΗ**

salve 67





## Κλινική γέλιου

Η πρώτη κλινική γέλιου ιδρύθηκε στο Birmingham της Αγγλίας από τον Robert Holden. Στην Ελλάδα η αντίστοιχη κλινική ιδρύθηκε το 1998. Η μέθοδος που εφαρμόζεται είναι η γελωτοθεραπεία, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν θεωρία, ασκήσεις, βιωματικές πρακτικές και να γελάσουν πολύ. Όλα αυτά συμβαίνουν στο πλαίσιο της Ελληνικής Λέσχης Γελωτοθεραπείας, όπου μπορείτε να γίνετε εύκολα μέλη, αρκεί να στείλετε μια κασέτα με ηχογραφημένα γέλια, διάρκειας περίπου ενός λεπτού.

νει 10 λεπτά κωπηλασία ή τρέξιμο. Επιπλέον, μία ώρα γέλιο αρκεί για να «κάψουμε» 500 θερμίδες, αφού όλοι οι μύες του σώματος κινούνται. «Η ζωή δεν είναι όλο διασκέδαση και παιχνίδια, από την άλλη πλευρά όμως δεν είναι ούτε φόβος και πόνος. Είναι ένα ταξίδι επιλογών που μπορούμε να κάνουμε όλοι, αρκεί να έχουμε το εισιτήριο της ελπίδας και της αισιοδοξίας στις αποσκευές μας. Γελάτε άνευ αιτίας όσο και αν σας φαίνεται τρελό. Νιώστε ευτυχισμένοι απλώς και μόνο επειδή υπάρχουν» τονίζει ο κ. Λουπασάκης, προσθέτοντας ότι το γέλιο απελευθερώνει. Αν μπορούμε, δηλαδή, να γελάσουμε με μια δύσκολη κατάσταση, τότε μπορούμε και να την ξεπεράσουμε.

### ✓ Έχει παυσίπονη δράση και χαρίζει αισιοδοξία

Το γέλιο προκαλεί και πολλές αλλαγές στο βιοχημικό περιβάλλον του οργανισμού. Οι πιο αξιοσημείωτες είναι στα επίπεδα των ενδογενών οπιοειδών (ενδορφίνες, ενκεφαλίνες), που έχουν καταπληκτική παυσίπονη δράση και προκαλούν ευφορία και ηρεμία, συμβάλλοντας στην αισιοδοξία και την εξάλειψη της θλίψης μας.

## ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ;

### ✓ Φάρμακο για το ανοσοποιητικό και το αναπνευστικό σύστημα

Τα θετικά που προσφέρει το γέλιο στην υγεία μας είναι πολλά. Είναι το γατρικό που χαίρεισαι να παίρνεις. Έχει άμεση επίδραση στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, αφού βοηθά στη δημιουργία περισσότερων Τ-κυττάρων, που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική εξάλειψη των λοιμώξεων. Το ανοσοποιητικό σύστημα επηρεάζεται από το γέλιο με δύο τρόπους: - Αυξάνει τη συγκέντρωση των κυκλοφορούντων αντισωμάτων και των λευκών αιμοσφαιρίων στο αίμα. Ο οργανισμός, δηλαδή, γίνεται πιο ανθεκτικός στις λοιμώξεις, χωρίς αυτό να σημαίνει όμως ότι γίνεται απρόσβλητος, αλλά απλώς βελτιώνεται η άμυνά του. - «Βαθαίνει» την αναπνοή μας. Η κίνηση της θωρακικής κοιλότητας προς όλες τις κατευθύν-

σεις και η διεύρυνση του διαφράγματος που συμβαίνουν με το γέλιο έχουν ως αποτέλεσμα την αύξηση της αναπνευστικής μας ικανότητας. Είναι η τέλεια οξυγονοθεραπεία.

### ✓ Κάνει καλό στη χώνεψη και γυμνάζει

Σημαντική είναι και η συμβολή του στο πεπτικό σύστημα, αφού, όταν ξεκαρδιζόμαστε, κιντοποιείται ο πεπτικός σωλήνας. Είναι πολύ αποτελεσματικό για την αεροφαγία και τη χώνεψη και προσφέρει καταπληκτικό εσωτερικό μασάζ στη σπλαχνική κοιλότητα. Η τόνωση που προκαλείται στο μυϊκό σύστημα από ένα καλό γέλιο δεν είναι καθόλου αμελητέα, αφού ένα λεπτό γέλιο ισοδυναμεί με 45 λεπτά χαλάρωσης. Χαρακτηριστικό του επίσης είναι ότι γυμνάζει, αφού, εάν γελάσουμε 100-200 φορές τη μέρα, είναι σαν να έχουμε κά-

## Δώρο της Αφροδίτης

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν θεοποιήσει το γέλιο και υποστήριζαν ότι το έφερε η Αφροδίτη μαζί με τον πόθο και την πλοή στους ανθρώπους. Ο θεός του γέλιου ήταν ο Ίριος, κυρίως, στη Σπάρτη, όπου υπήρχε και ναός. Εκεί βρισκόταν το άγαλμα του θεού, τον οποίο λάτρευαν και στη Θεσσαλία. Ας μην ξεχνάμε ότι στην αρχαϊότητα το όνομα «Άστειος» σήμαινε τον κάτοικο του άστεως, της πόλης. Η γελωτοθεραπεία δεν είναι νέα μέθοδος. Για τις θεραπευτικές δυνάμεις του γέλιου βρισκόμαστε συχνά αναφορές στο χριστιανισμό, τον ιουδαϊσμό και τον τσαϊσμό, ενώ στη βουδιστική παράδοση είναι γνωστός ο Βούδας του Γέλιου. Οι άνθρωπολόγοι έχουν εντοπίσει επίσης τη γελωτοθεραπεία σε αρχαίες παραδόσεις. Για παράδειγμα, μια φυλή του Αμαζονίου οργανώνει γιορτή γέλιου όταν κάποιο μέλος της αρρωστήσει. Στην Αφρική ο μάγος της φυλής συχνά ντύνεται σαν κλόουν, για να ξεφορτώσει το πνεύμα της αρρώστιας και στην Ασία οι γιατροί του παλιού καιρού ενθάρρυναν τους ασθενείς να «γελάσουν κατάμουτρα στην κακοτυχία».

## Τα ζώα δε γελίζουν

Ο άνθρωπος είναι το μόνο ζώο που μπορεί να γελάει αθίθνα, γι' αυτό ο Μπερζόν στο Βιβλίο «Το Γέλιο» τον αποκαλεί «ζώο γελαστικό». Από την εποχή του Δαρβίνου ξέρουμε ότι οι χιμπατζήδες θύαζον μια φωνή που μοιάζει με το γέλιο του ανθρώπου, αλλά δεν είναι.



### Καταρρίψτε τους μύθους

«Με το πέρασμα του χρόνου και την εξουσία της σοβαρότητας, δημιουργήθηκαν διάφοροι μύθοι σχετικά με τη χαρά και τη διασκέδαση στην εργασία, κι εμείς, τώρα, έχουμε σοβαρούς λόγους υγείας να τους καταρρίψουμε» επισημαίνει ο κ. Λουπασάκης:

**Μύθος 1ος:**  
Διασκεδάζοντας στη δουλειά σημαίνει ότι ουσιαστικά δεν εργάζομαι.

**Μύθος 2ος:**  
Αν χρησιμοποιώ χιούμορ στη δουλειά μου, οι άνθρωποι δε θα με παίρνουν στα σοβαρά. Μπορεί να με θεωρήσουν τεμπέλη, μάθηκά ή ακόμη και λίγο τρελό.



### Ασκήσεις που βοηθούν

**Αναπνοή ευτυχίας:**  
Φανταστείτε να εισπνέετε ευτυχία και να εκπνέετε ευτυχία. Το γέλιο εννοεί αυτού του είδους την αναπνοή.

**Εσωτερικό χαμόγελο:**  
Φανταστείτε ένα ένα τα μέρη του σώματός σας να σας χαμογελούν και να τους χαμογελάτε.

### Πρακτική γελωτοθεραπείας

Πρώτα θα πρέπει να μάθουμε να αισθανόμαστε άνετα κάνοντας χιούμορ. Μετά να ανακαλύψουμε αυτά που μας φαίνονται αστεία και να αρχίσουμε να τα μοιραζόμαστε με τους άλλους. Πρότυπο της γελωτοθεραπείας είναι τα παιδιά. Όλα τα παιδιά γελούν, έστω κι αν έχουν γεννηθεί τυφλά ή με προβλήματα ακοής. Αν ενθαρρυνθούν, δε σταματούν να γελούν και να χαιρόνται όλη τη μέρα. Η βασική συνταγή, λοιπόν, είναι να απελευθερώσετε το παιδί που έχετε μέσα σας. Έτσι, μπορείτε να δείτε μια κωμωδία στην τηλεόραση, στον κινηματογράφο ή μια επιθεώρηση στο θέατρο. Όσο μπορείτε, πείτε και ακούστε περισσότερα ανέκδοτα.

«Βγάλτε» το παιδί που έχετε μέσα σας

**Το παιχνίδι του καινούριου:** Δείτε το καθετί με τα μάτια του παιδιού, σαν να το βλέπετε για πρώτη φορά.

**Ωρα για παιχνίδι:** Βρείτε χρόνο για παιχνίδι, αφήστε το «πνεύμα του παιχνιδιού» να εκφραστεί σε ό,τι κάνετε και δώστε μια παιχνιδιάρικη υφή.

**Απελευθερώστε τη φαντασία:** Η φαντασία μας μπορεί και να προχωρά πάνω απ' όλες τις πιθανότητες. Βάλτε στο εβδομαδιαίο σας πρόγραμμα κάτι «παράδοξο», πρωτότυπο.

**Το παιχνίδι των ερωτήσεων:** Κάντε συνειδητή προσπάθεια να δείτε τον κόσμο μέσα από τα μάτια ενός παιδιού. Γίνετε ο κύριος ή η κυρία «γιατί».

## Εργασία και χαρά

Όσο περισσότερο γελάμε, οι πιθανότητες να κάνουμε καλύτερα τη δουλειά μας αυξάνονται εντυπωσιακά. Σας μέρες μας αποδεικνύεται ότι το γέλιο και η χαρά είναι τα καλύτερα ανάδοτα για το στρες. Σε εποχές σαν τη σημερινή, όπου τα πάντα κινούνται σε ταχείς ρυθμούς και οι αλλαγές είναι ραγδαίες, υπάλληλοι και εργοδότες αναζητούν μεθόδους για να αντιμετωπίσουν με τρόπο εποικοδομητικό. Η αίσθηση του χιούμορ και η χαρά της ζωής μας βοηθούν σε αυτές τις φάσεις των αλλαγών, των «κρίσεων» και του στρες. Το γέλιο και το χιούμορ στην κατάλληλη στιγμή μέσα στον εργασιακό χώρο έχει προσφέρει πολλά.

Ένας χαρούμενος χώρος εργασίας χαρίζει σωματική και ψυχολογική υγεία σε όλους τους εργαζομένους, με αποτέλεσμα την οικονομική υγεία και τα οφέλη που αποφέρει αυτή για όλους. Κι αυτό γιατί:

- **Μειώνεται το στρες.** Οι άνθρωποι δεν μπορούν να γελούν και να έχουν άγχος.
- **Ανεβαίνει το «πθικό».** Σε περιόδους εντατικής δουλειάς η ψυχολογική κατάσταση επιβραδύνεται αρνητικά και η παραγωγικότητα πέφτει. Σύμφωνα με τις στατιστικές, η αύξηση του «πθικού» κατά 15% αυξάνει την παραγωγικότητα κατά 40%.
- **Οι αλλαγές γίνονται πιο γρήγορα αποδεκτές.** Οι περισσότεροι άνθρωποι αργούν να αφομοιώσουν τις ξαφνικές ή συχνές αλλαγές, όσοι γελούν όμως είναι πιο ευέλικτοι και προσαρμοστικοί.
- **Βελτιώνεται η επικοινωνία.** Το χιούμορ όταν παρουσιάζονται προβλήματα ανοίγει καινούριες προοπτικές, αφού μειώνει την ένταση στην επικοινωνία και κάνει ανάσπληρη την «ατμόσφαιρα».
- **Αυξάνει τη δημιουργικότητα και μειώνει την ανία.** Όταν γελάμε ή διασκεδάζουμε, στο σώμα μας εκκρίνονται ουσίες που βελτιώνουν τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- **Δημιουργεί αυτοπειθισήση.** Όταν εκφράζουμε το χιούμορ μας, αισθανόμαστε καλύτερα. Αν αυτοσαρκάζομαστε, θα δρούμε αυθόρμητα και θα παίρνουμε πρωτοβουλίες, χωρίς αναστολές και φόβο της αποτυχίας.





# «ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ»

«Για τον έλεγχο της λειτουργίας του θυρεοειδούς είναι απαραίτητο το υπερηχογράφημα. Οι εξετάσεις αίματος σε υψηλά ποσοστά παρουσιάζονται φυσιολογικές ακόμη και αν υπάρχει πρόβλημα, ενώ το υπερηχογράφημα είναι πιο αξιόπιστο. Σπινθηρογράφημα γίνεται σπάνια, μόνο αν υπάρχει ανάγκη, για την απεικόνιση οστών».

«Το 85% των γυναικών δεν πιστεύουν ότι μπορεί να πάθουν οστεοπόρωση. Η 1 στις 3 γυναίκες με οστεοπόρωση δεν παίρνει φαρμακευτική αγωγή για τη θεραπεία της οστεοπόρωσης και την πρόληψη του οστεοπορωτικού κατάγματος».

«Οι ορμόνες του θυρεοειδούς και των παραθυρεοειδών καθορίζουν πόσο ασβέστιο μπαίνει και βγαίνει από τα οστά καθημερινά. Άλλες ορμόνες που επιδρούν σ' αυτήν τη διαδικασία είναι τα οιστρογόνα, η τεστοστερόνη, οι ορμόνες των επινεφριδίων και της υπόφυσης».



Αλέξανδρος Λουπασάκης

«Το γέλιο μάς προσφέρει ένα μασάζ στη σπλαχνική κοιλότητα κινητοποιώντας τον πεπτικό σωλήνα. Είναι λοιπόν αποτελεσματικό στην αεροφαγία, τη κώνεψη, τη δυσκοιλιότητα».

«Με το γέλιο "βαθαίνει" η αναπνοή μας και έχουμε καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού. Όπως επιδράσεις δέχεται και το βιοχημικό περιβάλλον του οργανισμού μας. Οι πιο αξιοσημείωτες απ' αυτές εντοπίζονται στα επίπεδα των ενδογενών οπιοειδών (ενδορφίνες, εγκεφαλίνες). Αυτά είναι ουσίες που έχουν καταπληκτική παυσίπονη δράση δημιουργώντας παράλληλα ατμόσφαιρα ευφορίας και ηρεμίας στον άνθρωπο. Έτσι συμβάλλουν πολύ σε μια αίσθηση αισιοδοξίας και εξάλειψη της θλίψης».

«Το γέλιο μάς γυμνάζει αφού 100-200 γέλια την ημέρα ισοδυναμούν με 10 λεπτά κωπλασίας ή τρεξίματος. Επιπλέον, μια ώρα γέλιου αρκεί για το κάψιμο 500 θερμίδων αφού όλοι οι μύες του σώματος κινούνται. Ένα λεπτό ξεκαρδιαστικό γέλιο επίσης ισοδυναμεί με πολλά λεπτά χαλάρωσης. Μάλιστα κάποιες φορές είναι τέτοια η χαλάρωση στο μυϊκό σύστημα που βρισκόμαστε... κάπως από την καρέκλα!»

«Πολλά είναι τα θετικά που προσφέρει το γέλιο στην υγεία μας. Είναι το γατρικό που χαίρεσαι να σε γιατρεύει. Είναι οι μικρές, θεραπευτικές ανάσες στην καθημερινότητά μας. Το γέλιο έχει άμεση επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου. Μεταξύ άλλων βοηθά στη δημιουργία περισσότερων Τ-κυττάρων του αμυντικού μας συστήματος που είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική εξάλειψη των λοιμώξεων».



Η συντάκτρια του FORMΑ Πέπη Τυλιγάδη με τη Λευκή Βλάση από το τμήμα δημοσίων σχέσεων.



Η κ. Βιολάκη και ο κ. Φόρτος.

ΒΙΟΛΑΚΗ - ΠΑΡΑΚΕΥΤΑ



Η διεύθυντρια διαφήμισης του FORMΑ Λοφία Γλυκού με τον κ. Σπύρο Παύλου.



Η Ζωή είναι το Έργο της Ζωής μας



PHOTO: ΑΡΧΕΙΟ

## Το γέλιο ταιριάζει στα παιδιά

Γύρω στην ηλικία των 5-6 ετών τα παιδιά ανακαλύπτουν την ...αβάσταχτη γοητεία του χιούμορ. Ας τα απολαύσουμε!



**Α**ρχικά, συνειδητοποιούν με ευχαρίστηση πως κάθε φορά που λένε ένα αστείο γίνονται το κέντρο της προσοχής και –λόγω του δικαιολογημένου εγωισμού αυτής της ηλικίας– το επιδιώκουν και με το παραπάνω! Δεν αρκεί πλέον στα παιδιά να διασκεδάζουν παθητικά παρακολουθώντας καρτούν και χιουμοριστικά προγράμματα στην τηλεόραση. Η αίσθηση που αποκτούν όταν τα ίδια καταφέρνουν να κάνουν τους άλλους να γελάσουν δεν συγκρίνεται με τίποτα! Αφήστε που αυτή η νέα ικανότητα επιβεβαιώνει με τον πιο εύγλωττο τρόπο τόσο τη γλωσσική όσο και την κοινωνική τους ανάπτυξη. Και είναι πολύ περήφανα γι' αυτό!

#### Ένα αστείο την ημέρα...

Η αίσθηση του χιούμορ σε ένα παιδί αρχίζει να «απογειώνεται» γύρω στην Α' Δημοτικού. Κι αυτό γιατί το παιδί σε αυτή την ηλικία μπορεί να απομνημονεύσει ένα ανέκδοτο ή μια αστεία φράση. Ακόμη κι αν μερικές φορές δεν είναι σε θέση να κατανοεί πλήρως το αστείο, του αρκεί η μεγάλη ανταπόκριση που γνωρίζει από τους άλλους κάθε φορά που το εκστομίζει! Κι έτσι αρχίζει να καταπάνεται με λέξεις και έννοιες που μέχρι πριν από λίγο καιρό τού ήταν άγνωστες. Αυτή η νέα ικανότητα του παιδιού υποδηλώνει ωρίμανση. Εκπλαγίκατε; Κι όμως, η αίσθηση του χιούμορ σημαίνει αυτοπεποίθηση και δημιουργική σκέψη. Κι αυτό γιατί το παιδί διαπιστώνει την επικοινωνιακή σημασία που κρύβεται πίσω από ένα αστείο, ενώ αρχίζει να συσχετίζει το χιούμορ με συγκεκριμένες εκφράσεις του προσώπου: προσαρμόζει το ύφος του ανάλογα και μαθαίνει να «διαβάζει» και να αναγνωρίζει την ικανοποίηση του ακροατή του ανάλογα με τους μορφασμούς του προσώπου του. Και βέβαια, το γεγονός ότι το παιδάκι βρίσκει το θάρρος να πει κάτι ενώπιον άλλων είναι εξαιρετικά σημαντικό.

### Συμβουλές για τους γονείς

- Πάρτε στο παιδί σας ένα σημειωματάριο και καθίστε μαζί του για να γράψετε όλα αυτά που το κάνουν να γελάει γενικά στη ζωή του ή το έκαναν να γελάσει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Προσπαθήστε να τα ζωγραφίσετε κιόλας, για να έχετε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα. Ύστερα από καιρό μπορείτε να ανατρέξετε σε αυτό τον εικονογραφημένο «Οδηγό του Χιούμορ» και είναι σίγουρο ότι θα το διασκεδάσετε!
- Τα βράδια, την ώρα του δείπνου ή λίγο πριν το παιδί πάει για ύπνο, καθίστε μαζί του και κάντε διαγωνισμό αστείων, όπου ο καθένας θα λέει με τη σειρά του κάτι που άκουσε ή είδε κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Ανακαλύψτε μέσα στο σπίτι σας διάφορους χώρους «αφιερωμένους» στο χιούμορ. Το ψυγείο, ένα ταμπλό στον τοίχο ή ο καθρέφτης του μπάνιου είναι συνήθως κατάλληλα σημεία για να κολλήσετε αστείες ζωγραφιές και κόμικς, φωτογραφίες και φρασούλες.
- Είναι πολύ σημαντικό να μάθετε στο παιδί σας τη διαφορά ανάμεσα στο «γελώ μαζί με κάποιον» και «γελώ εις βάρος κάποιου». Εξηγήστε του πως το χιούμορ υπάρχει για να διασκεδάξει όλους μας και όχι προκειμένου να κοροϊδύσουμε ή να ειρωνευτούμε άλλα παιδιά.
- Τέλος, μπορείτε και εσείς να μάθετε πολλά από το παιδί σας. Η αθωότητα της ηλικίας του το βοηθάει να απλοποιεί τις καταστάσεις γύρω του. Όσο κι αν σας φαίνεται δύσκολο, προσπαθήστε σε μια φάση έντονου στρες να αναρωτηθείτε πώς θα αντιδρούσε το παιδί σας, υιοθετήστε τη δική του χιουμοριστική διάθεση και ίσως νιώσετε το παιδί να ξυπνάει και πάλι μέσα σας!

### Του αρέσει

#### κι ας μην το καταλαβαίνει

Δεν είναι απόλυτα αναγκαίο για το παιδί να κατανοήσει πλήρως ένα αστείο. Πολλές φορές είναι η όλη ατμόσφαιρα που το διασκεδάζει περισσότερο. Αν, για παράδειγμα, σας ακούσει κάποια στιγμή να λέτε ένα αστείο-γρίφο του τύπου «Τι είναι αυτό που έχει πολλά μάτια, αλλά δεν μπορεί να δει; Η πατάτα», αρχικά θα εκπλαγεί, αλλά θα το δεχθεί ως κάτι διαφορετικό που έχει πλάκα. Θα το αποστηθίσει και θα το επαναλάβει πολλές φορές σε συγγενείς και φίλους. Θα καταφέρει, μάλιστα, να μάθει απεξω κάθε λέξη προκειμένου να εκτελέσει σωστά την «αποστολή» του!

#### Χιούμορ το ενθαρρυντικό!

Όλοι ξέρουμε πόσο σημαντικό είναι το χιούμορ για την ψυχοσύνθεσή μας. Φανταστείτε, λοιπόν, τι διαστάσεις παίρνει για το μικρό παιδί που μόλις αρχίζει να γνωρίζει τις ευεργετικές ιδιότητές του. Η αλήθεια είναι ότι γι' αυτό ιδιαίτερα περήφανο κάθε φορά που λέει κάποιο αστείο, σαν να κάνει ένα πραγματικό κατόρθωμα (και δεν έχει καθόλου άδικο). Η αυτοπεποίθησή του, ειδικά αν λάβει από τους ακροατές μια θετική αντίδραση, ξεπερνά κάθε προσδοκία! Όλος ο κόσμος γίνεται το κοινό του κι εκείνο δίνει το πρώτο του «One kid show»! Απαιτεί την προσοχή των γύρω του, επενδύει τις λέξεις του με πονηρό ύφος, κάνει γκριμάτσες και άλλα «οπτικά εφέ» προκειμένου να διανθίσει το λόγο του γι' αυτό και τα φώτα της δημοσιότητας δικαιωματικά του ανήκουν.

#### Γελάστε δυνατά!

Η μόνη έγνοια του παιδιού σας είναι μήπως αντί για γέλιο και επιβράβευση εισπράξει από εσάς παγερή αδιαφορία. Ωστόσο, αυτό διορθώνεται, έτσι δεν είναι; Δεν υπάρχει κανένας λόγος να αποκαρδιώσετε το παιδί, ακόμη κι αν το αστείο που μόλις



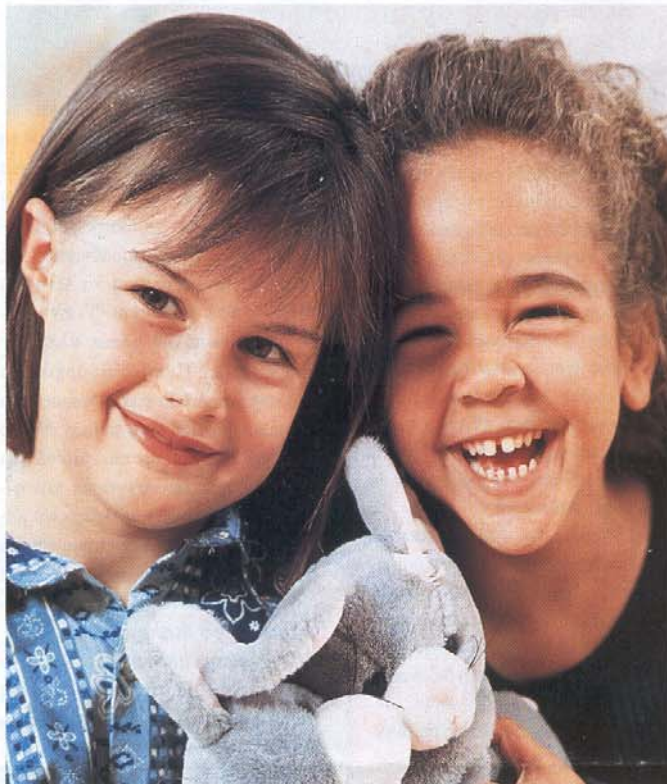


PHOTO: HELIAS PRESS

### Όταν το χιούμορ θεραπεύει

Πρόσφατες έρευνες στις ΗΠΑ και τη Μ. Βρετανία έδειξαν πως το γέλιο μπορεί να γίνει το πιο αποτελεσματικό φάρμακο για τα παιδιά που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις. Κι αυτό γιατί με το γέλιο καταφέρνουν να αποδεχτούν πιο εύκολα τις δυσκολίες της ζωής τους, ενώ συγχρόνως ενισχύεται το ανοσοποιητικό τους σύστημα και μειώνεται το αίσθημα του πόνου. Οι έρευνες αυτές διεξήχθησαν μέσα σε νοσοκομεία από γιατρούς, ανθρώπους από το χώρο της ψυχαγωγίας και ψυχολόγους, με τη συνδρομή διασκεδαστικών βίντεο και «γιατρών-κλόουν».

ακούσατε δεν είναι ιδιαίτερα πετυχημένο. Ένα απλό γέλιο κι ένα πολύ χαρούμενο ύφος θα ζεστάνουν την ευαίσθητη ψυχούλα του παιδιού που κατά βάθος θα σας ευγνωμονεί! Είναι εξαιρετικά σημαντικό για εκείνο να δεχτεί θετική αντίδραση από τους γονείς του. Αν καταφέρει να σας κάνει να γελάσετε, να είστε σίγουροι πως δώσατε πολλούς πόντους στην αυτοπεποίθησή του, προσόν που θα έχει την ευκαιρία να αξιοποιήσει και στους υπόλοιπους τομείς της ζωής του, με διαφορετικούς κάθε φορά αποδέκτες.

#### Μέσα από τα αστεία γίνεται δημοφιλής

Στον κόσμο της «Λιλιπούπολης» το αστείο είναι αναγκαίο καλό. Πολλές σχέσεις μεταξύ των παιδιών μπορούν να δημιουργηθούν ή και να αναθερμανθούν μέσα από μια χιουμοριστική φράση. Στη δική τους κοινωνία οι ευρηματικοί υπερτερούν, είναι η ψυχή

της παρέας και δίνουν καθημερινά «παράσταση» για τα φιλαράκια τους. Πόσοι, άλλωστε, δεν θυμόμαστε τους ήρωες των παιδικών μας χρόνων που έκαναν εμάς να γελάμε και τη δασκάλα να ωρύεται;

Το χιούμορ είναι ίσως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να κερδίσει ένα παιδί φίλους και να γίνει δημοφιλής. Κι αυτό διότι το παιδί που μπορεί και λέει συνέχεια ανέκδοτα θεωρείται πολύ «προχωρημένο» και εξυψώνεται στα μάτια των συνομηλίκων του. Ένα ανέκδοτο μπορεί ακόμη να φέρει τα παιδάκια πιο κοντά, καθώς η κοινή αποδοχή του αστείου που ακούνε στο δικό τους μυαλουδάκι σημαίνει συνεργασία, κοινή αίσθηση του χιούμορ, ακόμη και κοινή ικανότητα να καταλαβαίνουν το κωμικό στοιχείο. Κι αυτό αποτελεί την αρχή μιας καλής και πολλά υποσχόμενης «συμμαχίας»!

#### Απαγορευμένες λέξεις

Είναι και αυτές μέρος του χιούμορ,

όλες δηλαδή οι ανεπίτρεπτες λέξεις που έχετε απαγορεύσει ρητά στο παιδί σας να χρησιμοποιεί αλλά αυτό δυστυχώς ποτέ δεν σας ακούει. Φράσεις που λατρεύει να ανταλλάσσει με τους συνομηλικούς του αλλά και να εκστομίζει μπροστά σας προκειμένου να ελέγξει την αντίδρασή σας και να δοκιμάσει τα νεύρα σας! Τρελαίνεται να κάνει διάφορα λογοπαίγνια με όλες τις απαγορευμένες λέξεις, κάτι το οποίο του προσφέρει μια απaráμιλλη αίσθηση υπεροχής και ελευθερίας. Και εννοείται πως το δικό σας απορημένο ύφος θα το κάνει να διασκεδάσει ακόμη περισσότερο!

#### Η αστεία πηξυρά της ζωής

Το χιούμορ καλλιεργείται και εξελίσσεται. Ενθαρρύνετε, λοιπόν, το παιδί σας να λέει αστεία συχνά, ανταλλάσσοντας κωμικά στοιχεία μαζί του και επιτρέποντας στο χιούμορ να καταλάβει μια περίοπτη θέση στην καθημερινότητά σας. Οι ειδικοί συμφωνούν πως τα παιδιά που έχουν μάθει να βιώνουν από νωρίς το χιούμορ μακροπρόθεσμα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν πιο εύκολα τις δυσκολίες της ζωής. Πράγματι, με όπλο το χιούμορ μπορούν να αντικρίζουν ορισμένα γεγονότα με πιο αισιόδοξη ματιά. ☺

## 22 και 1 λόγοι για να γελάσουμε

Το πιο περίεργο από όλα είναι ότι δεν χρειάζεται να έχουμε κάποιον λόγο για να γελάσουμε, το μόνο που πρέπει να κάνουμε είναι να αρχίσουμε να γελάμε. Παρόλα αυτά, αν και πάλι κάποιος αισθάνεται ότι δεν μπορεί να γελάσει αν δεν έχει κάποιον λόγο, παρακάτω παραθέτουμε 22 και 1 λόγους για να ενδώσετε. Δεν είναι απαραίτητο να επιδοθούμε σε ιδιαίτερα πολλές σκέψεις, απλά να θυμόμαστε τους παρακάτω λόγους όπως επίσης και τα φυσικά, πνευματικά και ψυχολογικά πλεονεκτήματα που μας προσφέρει το γέλιο.

- Ενδυναμώνει το αμυντικό σύστημα του οργανισμού μας.
- Γυμνάζουμε τους μύες του προσώπου μας.
- Αυξάνει την ευλυγισία του καρδιαγγειακού μας συστήματος.
- Αυξάνει το πνευματικό μας πηλίκιο.
- Σκεφτόμαστε πιο καθαρά.
- Δημιουργούμε μικρές ρυτίδες χαράς στα μάτια μας.
- Βοηθά στην αύξηση της λεκτικής απόδοσης και στην διατήρηση πληροφοριών.
- Ξεχνάμε αυτό για το οποίο αρχίσαμε να γελάμε.
- Βοηθά στην αναπλήρωση της δημιουργικότητας μας.
- Καταστρέφει την συντηρητική μας φήμη.
- «Βγάζει» τον εαυτό μας από μια δύσκολη συναισθηματική κατάσταση.
- Απελευθερώνει και μετατρέπει τον συναισθηματικό μας πόνο.
- Μας βοηθά να γυμνάσουμε τους κοιλιακούς μας μύες.
- Επαναφέρει την ισορροπία στις χημικές ουσίες του οργανισμού που αναταράσσει το άγχος και η ένταση.
- Δημιουργεί άγχος και ένταση σε άλλους.
- Δημιουργεί προοπτικές και μας υπενθυμίζει τις πραγματικές αξίες.
- Μας κάνει να αναρωτιόμαστε γιατί σπαταλήσαμε τόσα χρόνια από την ζωή μας με το να είμαστε σοβαροί.
- Μας βοηθά να βιώσουμε μια ουσιαστική σύνδεση με άλλους ανθρώπους.
- Μας βοηθά στο να δημιουργήσουμε σύγχυση σε οικογένεια και φίλους.
- Μας επιτρέπει να βιώσουμε το παρόν.
- Μας βοηθάει να ζήσουμε και να πεθάνουμε γελώντας.
- Μας οδηγεί στο να δημιουργήσουμε ένα κίνημα χαράς και
- Τέλος μας βοηθάει στο να έχουμε καλύτερη απόδοση στον εργασιακό τομέα.