**ΓΕΛΙΟ-ΧΙΟΥΜΟΡ**

*Το γέλιο που εκδηλώνεται με τις συσπάσεις των μυών του προσώπου εκφράζει την ευχάριστη συναισθηματική κατάσταση αυτού που γελάει.*

Το γέλιο αποτελεί βασικό γνώρισμα του ανθρώπου. Ανάλογα με το ερέθισμα και την αιτία που το προκαλεί, μπορούμε να το χαρακτηρίσουμε ως γνήσιο, πηγαίο, αυθόρμητο, ειρωνικό, σαρκαστικό, τεχνητό, νευρωτικό, δυνατό κ. ά.

Το χιούμορ, ως πνευματώδης αστεϊσμός, μια εύθυμη, χαροποιός διάθεση που εκδηλώνεται με άδολη ειρωνεία και διασκεδάζει ή ευχαριστεί τους δέκτες, μπορούμε να το βρούμε σήμερα στη σάτιρα, στη γελοιογραφία, στις κινηματογραφικές και τηλεοπτικές ταινίες-σειρές, στα ευθυμογραφήματα, στα θεατρικά έργα κ.λπ.

Το γέλιο, ως ανταπόκριση στο χιούμορ, διακρίνεται σε:

* Γόνιμο-ποιοτικό, όταν εξευγενίζει, τροφοδοτεί το πνεύμα του ανθρώπου και απορρέει από υγιή κίνητρα.
* Άγονο-στείρο, όταν πηγάζει από ταπεινά κριτήρια, θίγει, δε διδάσκει κ.λπ. Τότε συνάδει με το γελοίο.

# ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

# Το γέλιο αποτελεί «φάρμακο» για την υγεία, ψυχική και σωματική, και για τις ανθρώπινες σχέσεις. Αναλυτικότερα:

* Προκαλεί ψυχική ευφορία, χαρά, αισιόδοξη ενατένιση της ζωής και βοηθά το άτομο να αντιμετωπίζει ευκολότερα και περισσότερα σθεναρά τις αντιξοότητες, αποβάλλοντας τον πεσιμισμό και τη μοιρολατρία.
* Συμβάλλει στην ηρεμία και τη χαλάρωση του ανθρώπου σε μια εποχή γρήγορων ρυθμών ζωής και έντασης, μειώνοντας συνάμα την κόπωση. Αποτελεί, μάλιστα, υγιή μορφή εκτόνωσης, που απαλλάσσει το άτομο από το συσσωρευμένο στρες και τα προβλήματα, αφού αποτελεί διέξοδο, φυγή από την καθημερινότητα.
* Καλλιεργεί και εμπλουτίζει το συναισθηματικό κόσμο του σύγχρονου ανθρώπου ευαισθητοποιώντας τον απέναντι σε κοινωνικοπολιτικά ζητήματα.
* Γυμνάζει άριστα ολόκληρο το σώμα: το γέλιο συνοδεύεται από σύσπαση των ζυγωματικών μυών, ο καρδιακός παλμός αυξάνεται, οι αναπνοές ενισχύονται, το διάφραγμα και οι κοιλιακοί μύες συσπώνται, οι σκελετικοί μύες χαλαρώνουν, διεργασίες που φέρουν αποτελέσματα στον οργανισμό αντίστοιχα με αυτά της αεροβικής άσκησης (20 δευτερόλεπτα γέλιου αντιστοιχούν σε τρία λεπτά γρήγορου βάδην) ή γιόγκα.
* Συντελεί στην πνευματική αναβάθμιση και την αισθητική καλλιέργεια του λαού, καθώς ευνοεί τον προβληματισμό, τη μάθηση και προβάλλει το ωραίο.
* Οδηγεί το άτομο με τον αυτοσαρκασμό και την αυτοκριτική στην αυτοβελτίωση, δίνει ερεθίσματα για επαφή με διαχρονικές αξίες.
* Ψυχαγωγεί και διακωμωδεί καθετί συντηρητικό και παρωχημένο, λύοντας τις συμβάσεις.
* Ευνοεί την επικοινωνία και επαφή, καθώς με το χιούμορ «ανοίγει η καρδιά» των ανθρώπων, ιδιαίτερα σε μια εποχή παγερών σχέσεων και μοναξιάς (ζωή στις μεγαλουπόλεις). Γι’ αυτό, ένας γελαστός άνθρωπος είναι πάντα καλοδεχούμενος και αποδεκτός.
* Κοινωνικοποιεί και επιβεβαιώνει την ένταξη στην ομάδα (λ.χ. κατανοούμε τον αστεϊσμό, γελάμε με τα ίδια αστεία).
* Πονάει, ευαισθητοποιεί, καταγγέλλει, αμφισβητεί, ασκεί κοινωνική κριτική.
* Διοχετεύει μηνύματα και ελέγχει την ηγεσία (π.χ. γελοιογραφίες).

# ΕΚΦΥΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Δυστυχώς, πολλές φορές, το γέλιο αντί να ωφελεί, βλάπτει, καθώς με αυτό συνδέονται:

* Ο διασυρμός, ο εξευτελισμός, η προσβολή της ανθρώπινης αξιοπρέπειας.
* Η πρόκληση πόνου, όταν τα κίνητρα είναι ταπεινά.
* Η επίταση ρατσισμού (π. χ. ρατσιστικά ανέκδοτα).
* Η χυδαιότητα, το υβρεολόγιο.
* Η έλλειψη σοβαρότητας, η ανευθυνότητα (π. χ. γελάμε με τα προβλήματα των άλλων).
* Η προβολή του ακαλαίσθητου.
* Ο λαϊκισμός (π. χ. στην τέχνη), οπότε οδηγεί στην αποχαύνωση, στην ηλιθιότητα.
* Η μοναξιά, η αποξένωση (π. χ. παρατσούκλια).

# Β. Αιτιολογία

Για τον εκφυλισμό του γέλιου ευθύνονται:

* Η απουσία ουσιώδους ανθρωπιστικής παιδείας και αγωγής.
* Η έλλειψη ηθική και η συναισθηματική ένδεια.
* Η ζηλοφθονία, η εμπάθεια.
* Τα συμπλέγματα κατωτερότητας.
* Το χαμηλό πνευματικό επίπεδο.
* Οι προκαταλήψεις.
* Τα αρνητικά πρότυπα ζωής (Μ.Μ.Ε.)
* Η εμπορευματοποίηση στην τέχνη (κερδοσκοπία), η τυποποιημένη ψυχαγωγία. Το γέλιο προβάλλει ως αυτόματη αντίδραση και όχι ως πηγαία εκδήλωση (π. χ. επιθεώρηση).

# ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΙΟΤΙΚΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Η ποιότητα στο γέλιο προϋποθέτει ποιότητα σε εμάς τους ίδιους και στον τρόπο ζωής μας. Ειδικότερα:

* Παιδεία, πνευματική καλλιέργεια, πολύπλευρη μόρφωση.
* Ήθος, ευγένεια ψυχής.
* Οξύνοια, κριτική ικανότητα, αυτογνωσία.
* Επαφή με τη γνήσια τέχνη και ψυχαγωγία, αισθητική αναβάθμιση, απόρριψη του χυδαίου και του μηχανικού γέλιου.
* Κατάλληλη ενημέρωση και διαπαιδαγώγηση από τους φορείς κοινωνικοποίησης. Οφείλουν να αναπτύξουν την αισθητική του αυθεντικού γέλιου στηριζόμενοι στην πολιτιστική μας κληρονομιά (π. χ. ευθυμογραφήματα και κωμικά κείμενα στη διδασκαλία).

**Γιατί οι άνθρωποι γελούν σήμερα όλο και λιγότερο**

* Υποφέρουν από την «ασθένεια» της σοβαροφάνειας. Για τους περισσότερους ανθρώπους το γέλιο λειτουργεί μέσα από μια σχέση ανωτερότητας, για αυτό και γελούν όταν βλέπουν κάποιον, που τον θεωρούν κατώτερό τους, να κάνει κάτι ανόητο.
* Υπάρχει δυσπιστία στις σχέσεις των ανθρώπων κι έτσι λείπουν οι εκφράσεις αυθορμητισμού, επομένως, και το γέλιο.
* Οι άνθρωποι αποφεύγουν να (χαμογελούν), για να καλύψουν τα συναισθήματα της ντροπής ή της νευρικότητας, όταν το περιβάλλον δεν τους είναι οικείο. Επομένως, δεν (χαμο)γελούν λόγω του φόβου και της ανασφάλειας που νιώθουν.
* Η ζωή είναι δύσκολη και απαιτητική. Το άγχος κυριαρχεί στον κοινωνικό, στον επαγγελματικό χώρο, στην καθημερινή ζωή. Οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής και το κλίμα ανταγωνισμού δεν αφήνουν περιθώρια ψυχικής και σωματικής χαλάρωσης' έτσι, οι άνθρωποι είναι συνοφρυωμένοι και νευρικοί λόγω των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν και λόγω του άγχους τους να προλάβουν να ανταποκριθούν σε όλες τις υποχρεώσεις τους.
* Χαρακτηριστικό της εποχής αποτελεί η αποξένωση. Δεν υπάρχει ελεύθερος χρόνος να βρεθεί κάποιος με τους φίλους του και τους οικείους και να νιώσει ευχάριστα.
* Τα παιδιά παίζουν και διασκεδάζουν απομονωμένα, μέσω της τεχνολογίας, κι όχι μαζί με συνομήλικούς τους μέσα σε παρέες που προσφέρουν ευκαιρίες για γέλιο.

**Πώς θα κυριαρχήσει το γέλιο στη ζωή των ανθρώπων**

* Σαρκάζοντας ο καθένας τον ίδιο του τον εαυτό και γελώντας με αυτόν.
* Αντιμετωπίζοντας τις καταστάσεις σαν να συμβαίνουν για πρώτη φορά και σκεπτόμενοι πάντα θετικά.
* Διαβάζοντας κόμικς, γελοιογραφίες και χιουμοριστικά βιβλία, αφού ο συνδυασμός κειμένου και εικόνας μπορεί να προκαλέσει το γέλιο και να βοηθήσει τον άνθρωπο να αποβάλει τη σοβαροφάνειά του.
* Μέσω της σάτιρας και της κωμωδίας, στο θέατρο και την τηλεόραση, μπορούν οι άνθρωποι να γελάσουν με συμβάντα της καθημερινής ζωής, μια και τα προβάλλουν με έξυπνο και αστείο τρόπο ασκώντας σε αυτά καλόπιστη κριτική.
* Λειτουργεί στην Αθήνα «Κλινική Γέλιου», η οποία εφαρμόζει ασκήσεις χαλάρωσης και πρακτικές που «θεραπεύουν» σώμα, νου και συναίσθημα. Ασκεί τους «ασθενείς» στο να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες  τους με περισσότερο χαμόγελο / γέλιο.

**Γιατί το γέλιο είναι απαραίτητο στη σχολική ζωή**

* Ένας μεγάλος αριθμός μαθημάτων επαναλαμβάνεται κάθε μέρα καθιστώντας τη σχολική ζωή μονότονη.
* Οι μαθητές γίνονται νευρικοί και οξύθυμοι, αφού έχουν κι άλλες ασχολίες εκτός σχολείου: μαθήματα ξένων γλωσσών, μαθήματα σε φροντιστήρια, αθλητισμό, μουσική κτλ., κι έτσι δεν συμπληρώνουν τις απαραίτητες ώρες ύπνου.
* Απομακρύνει από τον μαθητή την αίσθηση του άγχους και του ελέγχου από τους εκπαιδευτικούς. Συμβάλλει στην επικοινωνία μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητή, αφού επιτρέπει τη σύσφιξη των σχέσεων και το συναισθηματικό τους δέσιμο.
* Μια αστεία φράση, ένα ανέκδοτο κατά την ώρα του μαθήματος δημιουργεί ψυχική ευφορία και ευχάριστη ατμόσφαιρα, ώστε να μπορέσουν να παρακολουθήσουν το μάθημα με ανανεωμένο ενδιαφέρον.
* Εξαλείφει το κλίμα του ανταγωνισμού μεταξύ των μαθητών, αφού αναπτύσσουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις.
* Αλλάζει την εικόνα του σχολείου ως θεσμού' οι μαθητές δεν το αντιμετωπίζουν ως ένα αυταρχικό αλλά ως ένα φιλικό και οικείο περιβάλλον.

**Με ποιες προϋποθέσεις το γέλιο εξασφαλίζει μια ευχάριστη και δημιουργική ατμόσφαιρα στην τάξη**

* Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διαθέτουν χιούμορ, πέρα από την επιστημονική τους κατάρτιση, για να το χρησιμοποιούν ως παιδαγωγικό μέσο και να κάνουν το μάθημα πιο ευχάριστο και πιο κατανοητό, όταν πρέπει να διδαχθούν δύσκολες έννοιες.
* Δεν θα πρέπει να συνοδεύεται από την ειρωνεία του εκπαιδευτικού απέναντι στους μαθητές ή και το αντίστροφο.
* Τα αστεία που γίνονται κατά τη διάρκεια του μαθήματος σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να ξεπερνάει τα όρια και να διαταράσσουν την ομαλή εξέλιξη του μαθήματος.
* Όταν το γέλιο δεν είναι κακόηθες και δεν προσβάλλει τον άλλο, ασκεί ευεργετική επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία. Αυτό, όμως, προϋποθέτει συναίσθημα, καλή διάθεση και ανθρωπιά.