

ΝΕΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ

Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΟ ΚΩΜΙΚΟ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Κείμενο

Η θεραπευτική δύναμη του γέλιου

Το παρακάτω κείμενο αποτελεί απόσπασμα άρθρου της Ευτυχίας Παπατζανάκη, δημοσιεύθηκε στις 12 Απριλίου 2016 και ανακτήθηκε από την ηλεκτρονική έκδοση του περιοδικού «Σύμβουλος Υγείας» <https://www.simygeias.gr>

Στην αρχαία Ελλάδα το γέλιο έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης. Θεωρούταν δώρο της Αφροδίτης και σε πολλές πόλεις υπήρχαν ναοί λατρείας του Γέλωτος. Ο Ιπποκράτης πίστευε στη θεραπευτική αξία του γέλιου. Ο Μένανδρος έλεγε ότι «Αυτός που σε κάνει να γελάς, σε βοηθάει να ζεις». Στο πέρασμα των αιώνων, σε πολλές «πολιτισμένες» κοινωνίες, το γέλιο κακοχαρακτήριστηκε και συχνά συνδέθηκε με την τρέλα ή ακόμα και με τις δυνάμεις του κακού.

Η θετική επίδραση του γέλιου στη σωματική, ψυχική και διανοητική κατάσταση των ανθρώπων ανακαλύφθηκε πάλι στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες τη δεκαετία του 60. Σημαντική ώθηση προς αυτή την κατεύθυνση έδωσε το βιβλίο «Η Ανατομία μιας Ασθένειας», που εξέδωσε, το 1979, ο Νόμαν Κάζινς. Σε αυτό περιγράφει πώς επέζησε μιας πολύ επικίνδυνης ασθένειας – με την οποία διαγνώστηκε το 1964 – με τη βοήθεια του χιούμορ και του γέλιου. Αυτή η ιστορία έφερε σε αμηχανία τους επιστήμονες της εποχής και ενέπνευσε μεγάλο αριθμό ερευνών. Οι έρευνες συνεχίζονται και σήμερα, εμπλουτίζουν τη σχετική επιστημονική γνώση και ανοίγουν συνεχώς νέους δρόμους για «θεραπευτικές» εφαρμογές αυτών των ανακαλύψεων στη διαχείριση του ψυχικού και σωματικού πόνου.

Οι μελέτες έχουν αποδείξει ότι το γέλιο είναι φυσικό αντίδοτο στο στρες. Από την άποψη της φυσιολογίας του σώματος, το γέλιο και το στρες είναι τα δύο αντίθετα άκρα... Οι κινήσεις του γέλιου – συνεχείς εκπνοές και κινήσεις του διαφράγματος – είναι ένας φυσικός

μηχανισμός εξισορρόπησης και εξουδετέρωσης των αρνητικών επιπτώσεων του στρες. Το γέλιο χαλαρώνει το σώμα, αλλάζει την ψυχική αλλά και τη διανοητική μας κατάσταση.

Σύμφωνα με τους ανθρωπολόγους, αν και το γέλιο μπορεί να είναι μέσο επίδειξης εξουσίας και επιβολής, όταν γελάμε σε βάρος κάποιου, όταν γελάμε μαζί με κάποιον άλλο άνθρωπο, μοιραζόμαστε μια κοινή εμπειρία ανακούφισης που συνήθως σχετίζεται με την απομάκρυνση από κάποιον (πραγματικό ή φανταστικό) κίνδυνο. Το γέλιο μας κάνει να νιώθουμε καλά, γιατί εξουδετερώνει επώδυνα συναισθήματα, όπως φόβο, θυμό ή ανία, απελευθερώνοντάς τα. Αυτή η απελευθέρωση μπορεί να παρεμποδίσει ή και να σταματήσει τις αψιμαχίες, να εξομαλύνει τις εντάσεις και να μας βοηθήσει να δούμε και να κατανοήσουμε την οπτική γωνία των άλλων ανθρώπων.

Γιατί δεν γελάμε λοιπόν; Εφόσον πια είναι και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι ισχύουν όλα όσα προαναφέραμε, είναι απορίας άξιον γιατί οι περισσότεροι «πολιτισμένοι» άνθρωποι, όσο μεγαλώνουν, γελούν όλο και λιγότερο και αντιμετωπίζουν με αμηχανία, επιφύλαξη ακόμα και οργή τυχόν προτροπές να αξιοποιήσουν τις «θεραπευτικές ιδιότητες του γέλιου»... ή με άλλα λόγια να παραμερίσουν για λίγο τη σοβαρή αντιμετώπιση των προβλημάτων τους. Η απάντηση είναι ότι όποιος γελάει πολύ και εύκολα μπορεί να θεωρηθεί «μη-σοβαρός». Μεγαλώνουμε κυνηγημένοι από την απειλή ότι θα φανούμε γελοίοι και ελαφρόμυαλοι. Ενηλικιωνόμαστε και μας έχει γίνει κυριολεκτικά πλήση εγκεφάλου ότι, για να μας πάρουν οι άλλοι σοβαρά, πρέπει να δείχνουμε σοβαροί. Για να παραμείνουμε σοβαροί, πρέπει «να έχουμε τον έλεγχο» των συναισθηματικών εκδηλώσεων και της συμπεριφοράς μας. Αυτή η προσπάθεια διατήρησης του ελέγχου ενισχύει τον ανταγωνισμό και την καχυποψία και τελικά μας οδηγεί σταδιακά στην αποξένωση από τον εαυτό μας και τους άλλους.

Θέμα 2β.

«Αυτός που σε κάνει να γελάς, σε βοηθάει να ζεις» (παράγραφος 1)

«πολιτισμένες» κοινωνίες (παράγραφος 1)

«Η Ανατομία μιας Ασθένειας» (παράγραφος 2)

(πραγματικό ή φανταστικό) (παράγραφος 4)

Γιατί δεν γελάμε λοιπόν; (παράγραφος 5)

Να δικαιολογήσεις τη χρήση των εισαγωγικών στις τρεις πρώτες από τις παραπάνω φράσεις, της παρένθεσης στην τέταρτη περίπτωση και του ερωτηματικού στην τελευταία πρόταση.

Μονάδες 10

Θέμα 3

Με αφορμή το παραπάνω κείμενο που αναφέρεται στη θεραπευτική δύναμη του γέλιου αποφασίζεις να γράψεις ένα δικό σου άρθρο 250-300 λέξεων σχετικά με το τι πρέπει να κάνει ή / και να μην κάνει ο σύγχρονος άνθρωπος, για να γελάει περισσότερο. Το κείμενό σου θα δημοσιευτεί στην ηλεκτρονική έκδοση της εφημερίδας του σχολείου σου.

Μονάδες 40