

ΣΤΕΦΑΝΙ ΝΤΕΪΒΙΣ



ΓΕΛΩΤΟΛΟΓΙΑ

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΤΗΣ «ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ» ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: LAUGHOLOGY
Από τις Εκδόσεις Crown House Publishing Ltd, Καρμάρδεν 2013

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Γελωτολογία**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Stephanie Davies
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Μασκαλίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Κασσαπίδης
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Ανδρεάδης
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ελένη Σταυροπούλου

© Stephanie Davies, 2013,
© Εικονογράφησης: Ian Molyneux, 2013
Published by arrangement with Crown House
Publishing Limited.
© Εικόνων εξωφύλλου: Pixel Embargo, porpic/www.shutterstock.com
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Ιανουάριος 2015

ISBN 978-618-01-0981-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr · www.psychogios.gr

PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 · fax: 2102819550 · e-mail: info@psychogios.gr · www.psychogios.gr

ΣΤΕΦΑΝΙ ΝΤΕΪΒΙΣ



ΓΕΛΩΤΟΛΟΓΙΑ

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΑΣ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΤΗΣ «ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ» ΤΟΥ ΓΕΛΙΟΥ

Μετάφραση: Έλλη Μασκαλίδου



Αφιερωμένο σε όλους εκείνους που είχα το προνόμιο να εργαστώ μαζί τους και να τους βοηθήσω όλα αυτά τα χρόνια – με βοηθήσατε όλοι σας όσο ελπίζω ότι σας βοήθησα κι εγώ. Στα υπέροχα παιδιά, στους νέους ανθρώπους και στους φροντιστές στην Κλινική Claire House στο Μερσεϊσάιντ, που συνεχίζουν να με εμπνέουν κάθε μέρα. Αλλά κυρίως αφιερώνω το βιβλίο ετούτο στην υπέροχη και διασκεδαστική οικογένειά μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ: Αφήγηση, Πλαίσιο, Επιστήμη, Πρακτική εφαρμογή, Τι να θυμάστε	
Κεφάλαιο 1 Τι είναι το γέλιο;.....	25
Κεφάλαιο 2 Οι πυροδότες του γέλιου σας.....	34
Κεφάλαιο 3 Χαρούμενοι άνθρωποι.....	45
Κεφάλαιο 4 Η δύναμη του γέλιου.....	56
Κεφάλαιο 5 Τι είναι το χιούμορ;	68
Κεφάλαιο 6 Οι μηχανισμοί του χιούμορ	81
Κεφάλαιο 7 Νέοι στην καρδιά	95
Κεφάλαιο 8 Βελτιώστε τη ζωή σας με τη Γελωτολογία.....	107
ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ: Γελωτολογία • Τα εργαλεία του χιούμορ	
Κεφάλαιο 9 Τα εργαλεία του χιούμορ: Εστίαση.....	123
Κεφάλαιο 10 Τα εργαλεία του χιούμορ: Γλώσσα.....	133
Κεφάλαιο 11 Τα εργαλεία του χιούμορ: Φαντασία.....	147
Κεφάλαιο 12 Τα εργαλεία του χιούμορ: Διακοπή μοτίβου	154
ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ: Τα πέντε βήματα του χαμόγελου	
Κεφάλαιο 13 Η δύναμη του χαμόγελου	163
Επίλογος	171
Παράρτημα: Συνήθειες ερωτήσεις.....	175
Βιβλιογραφία.....	181
Ευρετήριο.....	185
Σημειώσεις.....	188
Ευχαριστίες.....	193

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΓΕΛΩΤΟΛΟΓΙΑ: ΕΝΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΕΝΑ ΝΕΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΖΩΗΣ

Στο αποκορύφωμα του γέλιου, το σύμπαν πέταξε μέσα σ' ένα καλειδοσκόπιο νέων δυνατοτήτων.

Τζιν Χιούστον

Στα δεκατέσσερά μου, είχα την τύχη να μου δοθεί η ευκαιρία να εργαστώ με έναν από τους μεγαλύτερους κωμικούς του 21ου αιώνα, τον μακαρίτη Νόρμαν Γουίζντομ. Ο Νόρμαν δήλωνε ότι είχε δυστυχισμένη παιδική ηλικία. «Σε όλη την παιδική μου ηλικία, το μόνο που ήθελα ήταν να αγαπηθώ», μου είπε. Αργότερα στη ζωή του, ο Νόρμαν χρησιμοποίησε το χιούμορ και το γέλιο όχι μόνο για να ψυχαγωγήσει τους άλλους, αλλά κι ως έναν τρόπο για να βοηθήσει τον εαυτό του στις δύσκολες περιστάσεις. Μια μέρα, συζητούσαμε για την παιδική του ηλικία και ανέφερα κάποιες δυσκολίες που αντιμετώπιζα, όπως όλοι οι έφηβοι. Τα λόγια του Νόρμαν με επηρέασαν πολύ περισσότερο απ' οποιαδήποτε άλλη συμβουλή μου είχε δοθεί μέχρι τότε: «Στέφανι, το γέλιο είναι πραγματικά η καλύτερη γιατρεία. Αν μπορείς να γελάς και να κάνεις τους άλλους να γελούν, τότε πάντοτε θα τα καταφέρνεις».

Θυμάμαι που σκέφτηκα ότι είχε δίκιο· ήταν απλό, το γέλιο

πράγματι ανυψώνει το ηθικό μας. Μου αρέσει να γελάω. Δε γνωρίζω κανέναν που να μην του αρέσει να γελάει (εκτός κι αν έχει άσθμα· οπότε, στην περίπτωση του το γέλιο δεν είναι πάντοτε το καλύτερο φάρμακο – το Ventolin είναι). Τότε αποφάσισα, προς μεγάλη απογοήτευση των δασκάλων μου, ότι αυτό που ήθελα ήταν να κάνω τους ανθρώπους να γελούν. Άρχισα να αντιλαμβάνομαι περισσότερο τη δική μου αίσθηση του χιούμορ και το πώς με έκανε να αισθάνομαι το γέλιο, πώς το χρησιμοποιούσα και πώς το χρησιμοποιούσαν οι άλλοι: η οικογένεια, οι φίλοι και οι άνθρωποι στην τηλεόραση. Τις χιουμοριστικές μου ικανότητες τις έμαθα με διάφορους τρόπους, κυρίως από τον πατέρα μου που ήταν πάντοτε πλακατζής και κατάφερνε να προκαλεί γέλιο ακόμη και στις πιο δύσκολες περιστάσεις. Γρήγορα έμαθα να χρησιμοποιώ το γέλιο ως μηχανισμό αντιμετώπισης των σκαμπανεβασμάτων της εφηβείας. Ο σχολικός μου έλεγχος ανέφερε: «Η Στέφανι είναι πάντοτε η πλακατζού της τάξης και τα πάει καλά όταν είναι το επίκεντρο της προσοχής, αν και πρέπει να μάθει ότι το να αστειεύεσαι και να κάνεις τον γελωτοποιό δεν αποτελεί επαγγελματική σταδιοδρομία».

Το τελευταίο έτος στο πανεπιστήμιο, ξεκίνησα να γράφω και να παίζω κωμωδία. Όταν μου δόθηκε ένα ανοιχτό μικρόφωνο σε κάποιο τοπικό κλαμπ κωμικών παραστάσεων, συνειδητοποίησα ότι είχα βρει το δυνατό μου σημείο, κι έτσι έγινα εργαζόμενος κωμικός που έβγαζε τα προς το ζην «αστειευόμενος και κάνοντας τον γελωτοποιό».

Ενώ μάθαινα την τέχνη της σκηνής, οι λέξεις του Νόρμαν Γουίζντομ αντηχούσαν στο μυαλό μου. Συνειδητοποίησα ότι είχα δίκιο: το γέλιο και το χιούμορ είναι το μυστικό για να τα βγάζεις πέρα στη ζωή. Όχι μόνο μου πρόσφεραν ένα εισόδημα, αλλά επιπλέον με βοηθούσαν να δω τη ζωή ξεκάθαρα, να αποκτήσω προοπτική και να γίνω ένας πιο ευπροσάρμοστος, πιο σίγουρος και πιο ευτυχισμένος άνθρωπος. Δεν υπάρχει άλλο μέ-

ρος που να χρειάζεται να είσαι περισσότερο ευπροσάρμοστος απ' ό,τι ως γυναίκα σ' ένα κλαμπ κωμικών παραστάσεων, Παρασκευή ή Σάββατο βράδυ.

Καθώς η καριέρα μου ως κωμικός απογειωνόταν, η αίσθησή μου του χιούμορ αναπτυσσόταν περισσότερο και παρατηρούσα την ίδια μου τη ζωή και τον κόσμο γύρω μου, για να εντοπίσω στοιχεία που θα μπορούσα να χρησιμοποιήσω για να τα διαστρεβλώσω και να τα μετατρέψω σε κωμικά νούμερα. Όσο το έκανα, τόσο διαπίστωνα ότι άλλαζε η στάση μου απέναντι στη ζωή και ολοένα και πιο συχνά το πρόβλημα έπαυε να υφίσταται. Μόλις αποδομούσα μια κατάσταση και εντόπιζα τη χιουμοριστική της πλευρά, αισθανόμουν καλύτερα κι όταν αισθανόμουν καλύτερα, μου ήταν ευκολότερο να προχωρήσω μπροστά και να λύσω το πρόβλημα.

Αυτό ακριβώς αφορά ετούτο το βιβλίο: τις επιλογές που κάνουμε, οι οποίες μας δίνουν τη δυνατότητα να δούμε τη ζωή διαφορετικά και τα εργαλεία και τις τεχνικές που μας επιτρέπουν να το πράξουμε.

Τα τελευταία δώδεκα χρόνια, η κωμική μου καριέρα εξελίχθηκε σε ένα σκοπό, ο οποίος εξακολουθεί να βασίζεται στο γέλιο και στο χιούμορ, αλλά είναι πλέον πιο προσωποκεντρικός. Το πάθος μου παραμένει το γέλιο και το χιούμορ, τώρα όμως αυτό το πάθος προχωράει πέρα από το να στέκομαι σε μια σκηνή, ελπίζοντας το κοινό να με βρει διασκεδαστική. Πλέον η δουλειά μου είναι να βοηθάω τους άλλους να είναι ευτυχισμένοι, να πετυχαίνουν περισσότερα και να σκέφτονται, να αισθάνονται και να εργάζονται καλύτερα.

Αφότου ξεκίνησα τη σταδιοδρομία μου στον χώρο του γέλιου το 2001, αναπτύσσω τρόπους για να βοηθήσω τους άλλους να χρησιμοποιούν το γέλιο και το χιούμορ ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης. Αποκαλώ την τεχνική αυτή Γελωτολογία. Βασίζεται στην αντίληψή μου ως κωμικός για το χιούμορ και το γέ-

λιο, καθώς και σε μια ψυχολογική προσέγγιση. Προσφάτως, είχα την τύχη να παρακολουθήσω ένα μεταπτυχιακό πρόγραμμα στο Πανεπιστήμιο Τσέστερ, όπου μελετήσαμε την αλληλεπίδραση ανάμεσα στο χιούμορ, στο γέλιο, στην ψυχολογία και στην υγεία, ενώ ταυτόχρονα εφαρμόσαμε τις τεχνικές αυτές σε ειδικές μονάδες ψυχικής υγείας.

Είχα την τύχη να εργαστώ σε διάφορα ιδρύματα με μεμονωμένα άτομα και ομάδες, με ήπια έως μέτρια και σοβαρά ζητήματα ψυχικής υγείας. Η Γελωτολογία παρουσιάστηκε με επιτυχία σε μικρούς και μεγάλους οργανισμούς, για να ενθαρρύνει την ικανότητα σκέψης, τη θετική εμπλοκή, την οργανωτική ανάπτυξη και τις ηγετικές ικανότητες, καθώς και για να βελτιώσει την υγεία και την ευζωία σε πολλά διαφορετικά ιδρύματα και οργανισμούς – από σχολεία και νοσοκομεία, μέχρι και μερικές από τις κορυφαίες εταιρείες στον κόσμο.

Μερικοί από τους μεγαλύτερους κωμικούς έζησαν με διαταραχές, όπως κατάθλιψη και διπολική διαταραχή. Φαίνεται πως αν ψάξεις πίσω από το γέλιο και το χαμόγελο, θα βρεις ορισμένες φορές ανθρώπους που αντιμετώπισαν πολλές δυσκολίες στη ζωή. Το χιούμορ, το γέλιο και η κωμωδία μπορούν να αποτελέσουν έναν τρόπο για να αντιμετωπίσει κανείς αυτές τις δυσκολίες: συνιστούν εργαλεία επιβίωσης τα οποία είμαστε όλοι σε θέση να εκμεταλλευτούμε.

Αποτελεί αρχαία παραδοχή ότι «το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο»: εδώ και αιώνες οι άνθρωποι απολαμβάνουν ένα καλό γέλιο. Η απόλαυση και η χαρά που ένα καλό γέλιο μπορεί να προσφέρει σε μεμονωμένα άτομα και ομάδες είναι ανεκτίμητης αξίας, αν και πολύ εύκολα μπορεί να απορριφθεί ως απλοϊκό ή μη επαρκώς επιστημονικό για να θεωρηθεί εργαλείο επιβίωσης. Το χιούμορ ορθώς θεωρείται θετικό συναίσθημα – κάτι ευχάριστο που μοιράζεσαι με φίλους και κάτι που επιζητάς σ' ένα σύντροφο (πρέπει να έχει καλή αίσθηση του χιούμορ), αλλά επιπλέον η

εξωτερική του εκδήλωση, το γέλιο, αποτελεί καθολική αξία. Όπου κι αν βρίσκεσαι στον κόσμο, έστω κι ένα αμυδρό χαμόγελο μπορεί αμέσως να συνδέσει δύο ξένους, παρά τα όποια γλωσσικά και πολιτιστικά εμπόδια.

Αν και όλοι μας γεννιόμαστε με την ικανότητα επεξεργασίας χιουμοριστικών περιστατικών, η ικανότητα αυτή μπορεί επίσης να βελτιωθεί και να καλλιεργηθεί. Αναπτύσσουμε και εξελίσσουμε ετούτη την ικανότητα σε όλη μας τη ζωή –επηρεαζόμενοι από την οικογένεια, τους φίλους και τις εμπειρίες– μαθαίνοντας πότε και πού να τη χρησιμοποιούμε. Γίνεται όμως να ελεγχθεί το χιούμορ; Μπορούμε συνειδητά να χαλιναγωγήσουμε αυτή την έμφυτη ικανότητα και να τη χρησιμοποιούμε όποτε θέλουμε, για να βελτιώσουμε την επικοινωνία και τις σχέσεις μας με τους άλλους, να ενισχύσουμε την ευεξία μας και να προσφέρουμε χαρά στους γύρω μας; Η απλή απάντηση είναι ναι – και χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που έχουν αναπτυχθεί από τη Γελωτολογία, ετούτος ο πρακτικός οδηγός θα σας δείξει τον τρόπο.

Η Γελωτολογία αφορά την κατανόηση του πώς επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες από τον εξωτερικό κόσμο και στη συνέχεια ανταποκρινόμαστε και αντιδρούμε εσωτερικά σε αυτές τις καταστάσεις. Χρησιμοποιεί μια ευέλικτη γνωστική προσέγγιση που μπορεί εύκολα να μάθει κανείς, είναι βιώσιμη και προσαρμόσιμη σε πολλές καταστάσεις. Οι θεμελιώδεις αρχές της Γελωτολογίας βασίζονται στην επιστήμη και στην ψυχολογία, όμως είναι εύκολα κατανοητές σε όλους. Στις επόμενες σελίδες που εξηγώ πώς το χιούμορ και το γέλιο μάς επηρεάζουν σε συμπεριφορικό και βιολογικό επίπεδο, δε χρειάζεται να είστε γιατρός ή ψυχολόγος για να καταλάβετε τη Γελωτολογία. Είναι απλή και πρακτική. Ίσως μάλιστα θεωρήσετε ότι πολλές από τις τεχνικές που περιγράφω ενυπάρχουν στην κοινή λογική. Πράγματι, έχετε δίκιο. Ωστόσο, το χιούμορ και το γέλιο πολλές φορές, δυστυχώς, περιφρονούνται στη ζωή πολλών ανθρώπων. Αν συμβεί κά-

τι που μας κάνει να γελάσουμε, το απολαμβάνουμε, αλλά συνήθως λίγοι δρούμε ενεργητικά, προκειμένου να βρούμε τρόπους να βάλουμε περισσότερο γέλιο και χιούμορ στη ζωή μας. Μπορεί να φροντίζουμε να βρούμε χρόνο στο γεμάτο πρόγραμμά μας για να περνάμε μια ώρα στο γυμναστήριο μερικές μέρες την εβδομάδα (κάτι που επίσης είναι πολύ καλό), αλλά πόσοι αφιερώνουμε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να σκεφτούμε πώς μπορούμε να γελάσουμε περισσότερο, να είμαστε ευτυχισμένοι και τι μας κάνει ευτυχισμένους;

Η Γελωτολογία όμως δεν περιορίζεται μόνο στο να σας δείξει τρόπους για να είστε πιο ευτυχισμένοι. Σας παρέχει τα μέσα για να χρησιμοποιήσετε το χιούμορ και το γέλιο προκειμένου να βελτιώσετε τις συλλογιστικές ικανότητές σας σε κάθε επίπεδο, με στόχο την ευεξία, την προσαρμοστικότητα και την επικοινωνία. Για να το καταλάβουμε καλύτερα, πρέπει να σκεφτούμε πώς το γέλιο και το χιούμορ μπορούν να ενσωματωθούν στις συναισθηματικές μας διεργασίες. Καθώς απορροφάμε πληροφορίες από το εξωτερικό μας περιβάλλον, τα συναισθήματά μας επηρεάζονται. Αυτό, με τη σειρά του, υπαγορεύει τη γλώσσα και τη συμπεριφορά μας. Ο τρόπος που ενεργούμε και όσα λέμε ακούθως επηρεάζουν τις αντιδράσεις των άλλων απέναντί μας, που με τη σειρά τους τροφοδοτούν τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε.

Συνήθως, αυτό που συμβαίνει είναι ότι ένα εξωτερικό γεγονός υπόκειται σε διεργασία από τους εσωτερικούς νοητικούς μηχανισμούς μας και δημιουργούμε μια *εσωτερική απεικόνιση* (IR) του γεγονότος. Η εσωτερική απεικόνιση σε συνδυασμό με την αντίστοιχη ψυχολογική αντίδραση δημιουργεί μια *ψυχική κατάσταση*. Ψυχική κατάσταση είναι η εσωτερική συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου – χαρούμενος, λυπημένος, ενθουσιώδης κτλ.

Η εσωτερική απεικόνιση του ατόμου για μια κατάσταση μπο-

ρεί να διαστρεβλώνεται από προηγούμενες εμπειρίες και από το πώς αισθανόμαστε τη συγκεκριμένη στιγμή, από τα άλλα εμπλεκόμενα άτομα και την προσωπική μας ιστορία. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να ερμηνεύσουμε ένα γεγονός είτε αρνητικά είτε θετικά. Η εσωτερική μας απεικόνιση μιας οποιασδήποτε δεδομένης κατάστασης θα περιλαμβάνει εικόνες, ήχους, διάλογους και συναισθήματα, όπως για παράδειγμα, αν αισθανόμαστε ενθουσιασμένοι, αγχωμένοι, ευχαριστημένοι ή αναστατωμένοι. Μια δεδομένη ψυχική κατάσταση είναι το αποτέλεσμα του συνδυασμού της εσωτερικής μας απεικόνισης και των ψυχολογικών αντιδράσεων. Αναγνωρίζοντας ότι επικοινωνούμε, ενεργούμε και αντιδρούμε καλύτερα σε μια θετική ψυχική κατάσταση, όπου μπορούμε να εμπλέξουμε τη λογική μας σκέψη και αντίληψη, μας δίνεται η δυνατότητα να αναπτύξουμε μια πιο θετική μεθοδολογία για τον έλεγχο ετούτης της ψυχικής κατάστασης. Αυτό σημαίνει ότι βρισκόμαστε σε ισχυρότερη θέση, έτσι ώστε να λάβουμε τα αποτελέσματα που επιθυμούμε. Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τρόπος επεξεργασίας και αλλαγής της εσωτερικής απεικόνισης μιας κατάστασης, αποκτώντας έτσι μια διαφορετική αντίληψη και ψυχική διάθεση.

Αυτός ο τρόπος επεξεργασίας των πληροφοριών είναι ευδιάκριτος σε ορισμένους από τους μεγαλύτερους κωμικούς, οι οποίοι χρησιμοποίησαν τις ενδιαφέρουσες ιστορίες της ζωής τους για να δημιουργήσουν κωμικό υλικό. Άλλαξαν την εσωτερική τους απεικόνιση. Ο Μπίλι Κόνολι εφάρμοσε ευρέως αυτή την τεχνική. Έχοντας ζήσει μια δύσκολη παιδική ηλικία σωματικής και ψυχικής κακοποίησης, γνώρισε τη δόξα ως κωμικός χρησιμοποιώντας συχνά εκ νέου ερμηνευμένες αναμνήσεις του παρελθόντος του για να διασκεδάσει το κοινό του.

Η Γελωτολογία είναι η μελέτη αυτής της ψυχολογίας και προσφέρει στρατηγικές για να αισθανθείτε καλύτερα και να βελτιώσετε τη ζωή σας, βασιζόμενοι σε ό,τι οι άνθρωποι κάνουν

από τη φύση τους για να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες. Το μοντέλο χρησιμοποιεί το χιούμορ και το γέλιο, για να ενθαρρύνει την προοπτική προκειμένου να αποκτήσουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας, έτσι ώστε να προχωρήσουμε μπροστά με καλύτερα αποτελέσματα και μεγαλύτερη ευτυχία.



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Η Γελωτολογία είναι ένα εργαλείο που σας βοηθά να βελτιώσετε τη ζωή σας με κάθε τρόπο, έτσι το βιβλίο αυτό έχει γραφτεί υπό τη μορφή πρακτικού οδηγού, περιλαμβάνοντας ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε. Χρησιμοποιήστε το, γράψτε πάνω του, υπογραμμίστε κάτι που σας αρέσει, προσθέστε τις δικές σας σημειώσεις στις σελίδες εργασίας, στο πίσω μέρος, και καταγράψτε τις δικές σας σκέψεις.

Οι ιδέες και οι ασκήσεις που παρουσιάζονται σε τούτο το βιβλίο απευθύνονται κυρίως σε όσους επιθυμούν μια εναλλακτική νοοτροπία και έναν άλλο τρόπο σκέψης, προκειμένου να βελτιώσουν τη ζωή και την εργασία τους. Τα οφέλη από τη χρήση του χιούμορ ως συστήματος επεξεργασίας πληροφοριών παρουσιάζονται με πρακτικό και παραστατικό τρόπο. Προσπαθήστε να συμπληρώνετε τις ασκήσεις σε κάθε κεφάλαιο, διότι αυτό θα σας βοηθήσει να χρησιμοποιήσετε το μοντέλο Γελωτολογίας, να εξατομικεύσετε την εμπειρία και να σκεφτείτε ρεαλιστικά πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τη Γελωτολογία στη ζωή σας. Παράλληλα, αναφέρονται παραδείγματα περιπτώσεων (με αλλαγμένα ονόματα για λόγους προστασίας των προσωπικών δεδομένων). Θα μάθετε πώς άλλοι χρησιμοποίησαν τη Γελωτολογία, τι αποτέλεσμα είχε σ' αυτούς και πώς εσείς μπορείτε να επωφεληθείτε. Αν ακολουθήσετε τις απλές οδηγίες που δίνονται, θα ωφεληθούν κι εσάς. Μην ξεχνάτε, πρόκειται για ένα νέο τρόπο σκέψης· επομένως, πρέπει να εξασκηθείτε και να δουλέψετε πάνω

σε αυτόν. Όπως και με οτιδήποτε άλλο, όσο περισσότερο επενδύσετε, τόσο πιο κερδισμένοι θα βγείτε. Κάθε κεφάλαιο περιλαμβάνει επίσης μια σύνοψη των βασικών σημείων εκμάθησης.

Η Γελωτολογία βασίζεται επίσης στις προσωπικές μου επιτυχίες όσον αφορά τη βελτίωση της ζωής και της εργασίας πελατών με πολύ διαφορετικό υπόβαθρο. Η Γελωτολογία έχει χρησιμοποιηθεί από χιλιάδες ανθρώπους εντός και εκτός της χώρας, σε διάφορους οργανισμούς και ιδρύματα: σε κορυφαίες εταιρείες για την τόνωση του ηθικού και της παραγωγικότητας του προσωπικού, σε επιχειρήσεις λιανικής για τη βελτίωση της εξυπηρέτησης πελατών και σε προγράμματα αποκατάστασης για την ενίσχυση της ανάρρωσης. Έχει επίσης χρησιμοποιηθεί από δημόσιους φορείς υγείας για την παροχή βοήθειας σε άτομα που αντιμετωπίζουν ήπια ως σοβαρότερα προβλήματα ψυχικής υγείας.

Υπάρχει εξήγηση που η Γελωτολογία ήταν και είναι τόσο επιτυχημένη: έχει αποτέλεσμα, είναι απλή, σε κάνει να αισθάνεσαι καλύτερα και μπορεί να την εφαρμόσει ο καθένας. Και το πιο σημαντικό, είναι βιώσιμη, γιατί το χιούμορ και το γέλιο είναι δεξιότητες αντιμετώπισης που όλοι μας διαθέτουμε και έχουμε τη δυνατότητα να αναπτύξουμε. Το βιβλίο ετούτο είναι ένας απλός οδηγός που σας βοηθά να το πράξετε.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΛΑ

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας έχει γραφτεί έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρακτικός οδηγός. Επομένως, θέλω να μπορείτε εύκολα να το χρησιμοποιήσετε, να το φυλλομετρήσετε ή να το αφήσετε κατά μέρος, να σημειώσετε και να ανατρέξετε σε αυτό όπου και όποτε θελήσετε.

Το βιβλίο ακολουθεί ένα βασικό μοντέλο με το Πρώτο Μέρος δομημένο ως εξής:



Αφήγηση σχετική με το θέμα.



Εξήγηση αυτού για το οποίο μιλάμε – μια γενική κατανόηση του θέματος στο ευρύτερο πλαίσιο.



Η *επιστήμη* – μια επιστημονική εξήγηση του θέματος χρησιμοποιώντας προσιτή ψυχολογία, όπως γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία και πρόσφατες έρευνες που υποστηρίζουν γιατί ισχύει η θεωρία και η εφαρμογή της.



Πρακτική εφαρμογή – κάθε κεφάλαιο έχει πρακτικές ασκήσεις που συνοδεύουν το θέμα. Αυτές σας βοηθούν να κατανοήσετε βαθύτερα πώς μπορεί να σχετίζεται μ' εσάς και τη ζωή σας.



Τι να θυμάστε – στο τέλος κάθε κεφαλαίου θα βρείτε μια σύντομη σύνοψη των σημαντικότερων πραγμάτων που πρέπει να θυμάστε.



Στο Δεύτερο Μέρος, περιγράφω τα Εργαλεία του χιούμορ (εστίαση, γλώσσα, φαντασία, διακοπή μοτίβου), τα οποία θα σας δώσουν τη δυνατότητα να βελτιώσετε τον τρόπο που βλέπετε τη ζωή, αναπτύσσοντας γνωστικές δεξιότητες. Ετούτα τα κεφάλαια έχουν διαφορετική δομή και εστιάζουν στο πώς να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία αυτά στην καθημερινή σας ζωή για την επίτευξη της επιθυμητής αλλαγής.



Στο Τρίτο Μέρος, περιγράφω τα πέντε βήματα του «χαμόγελου» (χαμόγελο, στιγμή μαγείας, παρόρμηση, γέλιο, ενδυνάμωση), μία απλή διεργασία για την ανεύρεση των θετικών στη ζωή σας. Το κεφάλαιο αυτό είναι πιο πρακτικό και επίσης διαφέρει από τους οδηγούς στο Πρώτο Μέρος.

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ



**ΑΦΗΓΗΣΗ, ΠΛΑΙΣΙΟ, ΕΠΙΣΤΗΜΗ,
ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ,
ΤΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ**

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ;



ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΛΙΟ;

Κατά την επίσκεψή μας σ' ένα ψυχιατρικό νοσοκομείο ασφαλείας στη Δυτική Βιρτζίνια με τον δρα Χάντερ «Πατς» Άνταμς και την ομάδα του, διαπίστωσα πόσο αποτελεσματικό μπορεί να είναι το γέλιο στην οικοδόμηση σχέσεων επικοινωνίας με τους άλλους.* Συνεργαζόμουν τότε με ορισμένους καταπληκτικούς ανθρώπους από το Ινστιτούτο Γκεζουντχάιτ κι είχαμε επισκεφθεί διάφορα κέντρα και νοσοκομεία στην περιοχή, χρησιμοποιώντας το γέλιο και το χιούμορ για να προσφέρουμε χαρά σε διάφορες ομάδες ασθενών.

* Το 2006, είχα την τύχη να κερδίσω μια υποτροφία και να συνεργαστώ με τον Πατς Άνταμς και την ομάδα του σ' ένα εκπαιδευτικό κέντρο στη Δυτική Βιρτζίνια. Ο Πατς είναι ένας από τους πρωτοπόρους του χιούμορ και του γέλιου στον χώρο της περίθαλψης κι έχει εργαστεί ακούραστα εδώ και πάνω από τριάντα χρόνια για να προαγάγει την ειρήνη, τη χαρά και τη δικαιοσύνη ανά τον κόσμο. Το 1998, κυκλοφόρησε μια ταινία με τίτλο Πατς Άνταμς (με πρωταγωνιστή τον Ρόμπιν Γουίλιαμς στον ρόλο του Πατς), η οποία συνέβαλε στην προώθηση της ιστορίας και του οράματος του Πατς. Έκανε γνωστό το έργο του παγκοσμίου φήμης Ινστιτούτου Γκεζουντχάιτ, ένα νοσοκομείο και κέντρο ευεξίας όπου το χιούμορ, η ευτυχία, η δημιουργικότητα και η θετικότητα θεωρούνται εξίσου σημαντικά με την ιατρική γνώση και την επιστημονική πρακτική.

Καθώς φεύγαμε από το τελευταίο νοσοκομείο, είδα ένα δωμάτιο στο οποίο δεν είχε μπει κανείς. Κρυφοκοίταξα και παρατήρησα έναν άνδρα μεταξύ σαράντα και πενήντα ετών, καθισμένο σε μια καρέκλα, να κουνιέται πέρα-δώθε κάνοντας ένα θόρυβο: βρισκόταν σε μια κατάσταση με την οποία δεν ήμουν εξοικειωμένη. Εκείνη τη στιγμή αναρωτήθηκα τι έκανα. Το γέλιο σε μέρη σαν αυτό θα μπορούσε να είναι ευεργετικό ή μήπως είχα εισέλθει σε αχαρτογράφητα νερά; Δεν είχα ποτέ μέχρι τότε συναντήσει παρόμοια κατάσταση και αναρωτήθηκα αν ήταν καλύτερα να φύγω, όπως είχαν κάνει οι περισσότεροι, ή να θέσω σε δοκιμασία την άποψή μου για τη δύναμη του γέλιου και να μπω στο δωμάτιο.

Με μοναδικό μου εφόδιο το χιούμορ κι ένα πλαστικό ψάρι, αποφάσισα ότι έτσι έπρεπε να γίνει: όφειλα να μπω σ' εκείνο το δωμάτιο, για να επιβεβαιώσω ή για να διαψεύσω όσα πίστευα μέχρι τότε. Μπορούσε η ζωή αυτού του ανθρώπου να βελτιωθεί με το γέλιο, το χιούμορ κι ένα χαμόγελο; Ήμουν σε θέση να τον προσεγγίσω με κάτι τόσο απλοϊκό, όταν ο άνθρωπος αυτός φαινόταν τόσο αποτραβηγμένος από ετούτο τον κόσμο; Δεν ήξερα καν πώς ν' αρχίσω.

Μπήκα στο δωμάτιο κι έσκυψα προς το μέρος του χαμογελώντας, προσπαθώντας να προσελκύσω το βλέμμα του, χρησιμοποιώντας τα τελευταία ψήγματα ενέργειας που μου είχαν μείνει. Όπως με κοίταξε, διέκρινα ότι υπήρχε δυνατότητα να συνδεθώ μαζί του· έτσι, έβαλα τα δυνατά μου για να τον κάνω να γελάσει. Κούνησα το πλαστικό μου ψάρι, έκανα ανόητους θορύβους και αφηγήθηκα μερικά αστεία περιστατικά από τη μέρα μου. Ξαφνικά, ο άνδρας χαχάνισε δυνατά. Δεν ξέρω αν γελούσε μαζί μου ή με αυτά που του έλεγα (ίσως σκεφτόταν ότι θα έπρεπε να ήμουν εγώ στη θέση του!) αλλά ό,τι κι αν ήταν, ήρθαμε σε επαφή. Ήρθαμε σε επαφή σ' ένα επίπεδο υπέροχα φιλικό, χαρούμενο και ισότιμο. Το γέλιο του κράτησε μόνο περίπου 10 δευτε-

ρόλεπτα, όμως μετά είχε φωτιστεί ολόκληρο το πρόσωπό του και είχε οπτική επαφή μαζί μου, μέχρι που αποχαιρετιστήκαμε.

Εκείνη τη στιγμή βεβαιώθηκα ότι το γέλιο είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο επικοινωνίας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με οποιονδήποτε και οπουδήποτε. Το γέλιο δε γνωρίζει όρια ηλικίας, φυλής ή φύλου. Ένα γέλιο ή ένα χαμόγελο στην Ισλανδία είναι το ίδιο με το γέλιο ή το χαμόγελο στην Ινδία ή στην Αγγλία – και είναι ένας υπέροχος τρόπος επικοινωνίας!



Ο ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Όλοι μας διαθέτουμε την ικανότητα να γελάμε. Σύμφωνα με έρευνα, η ικανότητα αυτή είναι έμφυτη διότι, όπως επισημαίνει ο Ντόναλντ Μπράουν στο βιβλίο του *Human Universals*, το γέλιο συναντάται σε όλες τις κοινωνίες – γελάνε ακόμη και τα κωφά και τυφλά παιδιά που δεν μπορούν να δουν ή να ακούσουν τους άλλους να γελούν.* Ο Ρόμπερτ Προβάιν στο βιβλίο του *Laughter: A Scientific Investigation* διατυπώνει τη θεωρία ότι το γέλιο είναι μια μορφή επικοινωνίας, πιθανότατα η πρώτη στο ανθρώπινο είδος, η οποία αργότερα με τη χειραφέτηση της φωνής εξελίχθηκε σε γλώσσα.**

Η έρευνα σχετικά με το γιατί γελάμε και από πού προέρχεται το γέλιο παραμένει σε πρώιμο στάδιο, όμως αυτό που σίγουρα γνωρίζουμε είναι ότι το γέλιο μάς κάνει να αισθανόμαστε καλά. Το γέλιο είναι ένα φυσικό τονωτικό και μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις στο σώμα. Σε βιολογικό επίπεδο, παράγει τις ορμόνες της χαράς, γνωστές ως ενδορφίνες, οι οποίες συμβάλλουν

* D. Brown, *Human Universals*, Νέα Υόρκη, McGraw-Hill, 1991.

** R. P. Provine, *Laughter: A Scientific Investigation*, Νέα Υόρκη, Viking Books, 2000.

στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων και μπορούν να αλλάξουν τη χημική σύνθεση στον εγκέφαλο, ώστε να παράγει σεροτονίνη. Παράλληλα με αυτές τις χημικές επιδράσεις, το γέλιο μπορεί να μας προσφέρει μία ανάπαυλα απ' όσα σκεφτόμαστε ή κάνουμε, ιδίως όταν μας αγχώνουν ή μας αναστατώνουν. Πόσες φορές σας έχει τύχει ενώ βρίσκεστε σε μια κατάσταση που σας προκαλεί ιδιαίτερο άγχος ή ανησυχία, να ειπωθεί ή να συμβεί κάτι που να σας κάνει να γελάσετε και τότε ξαφνικά να αισθανθείτε καλύτερα ή πιο άνετα σε σχέση με τη συγκεκριμένη κατάσταση και τους ανθρώπους με τους οποίους βρίσκεστε;

Το γέλιο μάς βοηθά να προχωρήσουμε μπροστά, μας δίνει δύναμη και μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα. Επομένως, κατανοώντας περισσότερο το πού, το πώς και το τι ενθαρρύνει το γέλιο, μπορούμε να αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε ποιες συμπεριφορές, σκέψεις και καταστάσεις προάγουν περισσότερο το γέλιο. Κι έτσι να αποκτήσουμε έναν πιο ορθολογικό τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς, που θα μας οδηγήσει σε μια πιο χαρούμενη στάση ζωής. Δραστηριότητες που προκαλούν στρες μπορούν να μας εγκλωβίσουν σε καταστάσεις ή να μας οδηγήσουν σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα στη ζωή και στις σχέσεις, που δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές· επομένως, μας είναι χρήσιμο να κατέχουμε μια στρατηγική για να προχωρήσουμε μπροστά, χρησιμοποιώντας τεχνικές συλλογισμού.



ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΓΕΛΙΟ;

Το γέλιο έχει να κάνει με τις σχέσεις, όχι με τα αστεία. Είναι μια μορφή επικοινωνίας.

Ρόμπερτ Ρ. Προβάν

Ο ορισμός του γέλιου στο *Oxford English Dictionary* είναι «οι αυθόρμητοι ήχοι και οι κινήσεις του προσώπου και του σώματος που αποτελούν τις ενστικτώδεις εκφράσεις έντονης ψυχαγωγίας και μερικές φορές επίσης του χλευασμού». Το γέλιο μπορεί να είναι μία ακουστή έκφραση, που συχνά εκλαμβάνεται ως ένδειξη ευθυμίας ή ψυχαγωγίας. Μπορούμε να γελάμε μόνοι μας για μια ενδόμυχη σκέψη μας ή το γέλιο μπορεί να αποτελεί ψυχολογική αντίδραση σ' ένα εξωτερικό ερέθισμα – ένα τραγούδι ή ένα αστείο, το γαργαλητό και πολλά άλλα.

Επομένως, γνωρίζουμε ότι το γέλιο αποτελεί μέρος της ανθρώπινης συμπεριφοράς και λειτουργεί με το μυαλό και το σώμα. Μπορεί να βοηθά στην αποσαφήνιση προθέσεων σε μια κοινωνική κατάσταση και παρέχει ένα συναισθηματικό πλαίσιο σε συζητήσεις. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένδειξη ότι ανήκουμε σε μια ομάδα – υποδεικνύοντας αποδοχή και θετικές αλληλεπιδράσεις με τους άλλους. Η σωματική έκφραση του γέλιου είναι ίδια σε όλους και περιγράφηκε ανατομικά από τον Κάρολο Δαρβίνο το 1872.* Με άλλα λόγια, από τη στιγμή που γεννιόμαστε, όλοι αντιλαμβανόμαστε το ίδιο χα, χα. Φαίνεται να είναι τόσο ενστικτώδες όσο και πρωτόγονο, και μάλιστα προγενέστερο της ανάπτυξης της ίδιας της γλώσσας. Το γέλιο είναι πράγματι εργαλείο επικοινωνίας. Εκφράζει στον έξω κόσμο ό,τι αισθανόμαστε για διάφορες καταστάσεις. Είναι σημαντικό εδώ να αναγνωρίσουμε ότι το γέλιο δεν έχει πάντοτε να κάνει με το αίσθημα ευθυμίας και χαράς. Μερικές φορές μπορεί να προκληθεί από νεύρα, αμηχανία ή ακόμη και αναστάτωση. Σε τελική ανάλυση, είναι μια εξωτερική ένδειξη για το πώς θέλουμε να μεταδώσουμε στους άλλους αυτό που αισθανόμαστε ή τουλάχιστον πώς θέλουμε να το αντιληφθούν οι άλλοι.

* C. Darwin, *The Expressions of Emotions in Man and Animals*, 1η έκδοση, Λονδίνο, John Murray, 1872.

Το γέλιο μπορεί να είναι μεταδοτικό, όπως το πνιχτό γελάκι ενός μπορεί από μόνο του να προκαλέσει ευθυμία στους άλλους. Είναι γνωστό εδώ και καιρό ότι συχνά αντικατοπτρίζουμε συμπεριφορές όταν μιλάμε με άλλους, μιμούμενοι χειρονομίες, ακόμη και τον τόνο ή το ύφος. Σε δοκιμές που πραγματοποιήθηκαν στο Imperial College και στο University College London (UCL), διαπιστώθηκε ότι το γέλιο μάς παρακινεί να κάνουμε το ίδιο και πυροδοτεί μια συμπεριφορική απόκριση στον εγκέφαλο.* Σύμφωνα με επιστήμονες, αυτή η αντίδραση συντελείται σε μια περιοχή του εγκεφάλου που ενεργοποιείται όταν χαμογελάμε. Φαίνεται ότι είναι απολύτως αληθής η ρήση «γέλα κι όλος ο κόσμος θα γελάσει μαζί μ' εσένα», λέει η δρ Σόφι Σκοτ από το Ινστιτούτο Γνωστικής Νευροεπιστήμης στο UCL.**

Η θεωρία για το πόσο μεταδοτικό μπορεί να είναι το γέλιο διερευνήθηκε εργαστηριακά από τους ερευνητές, χρησιμοποιώντας μια ομάδα ανθρώπινων πειραματόζωνων. Τους συνέδεσαν με σαρωτές MRI, που επέτρεπαν στους επιστήμονες να παρακολουθούν τι συνέβαινε βαθιά στον εγκέφαλό τους. Ορισμένα από τα υποκείμενα των πειραμάτων ήταν τυχερά και υποβλήθηκαν στον ήχο του ανθρώπινου γέλιου, ενώ άλλα υποβλήθηκαν σε δυσάρεστους ήχους, όπως κραυγές και εμετούς. Κάθε ήχος προκάλεσε μία απόκριση στην περιοχή του προκινητικού φλοιού – μια περιοχή που προετοιμάζει τους μυς του προσώπου να μεταδώσουν μια έκφραση σε αντίδραση προς τον ήχο. Ωστό-

* J. E. Warren, D. A. Sauter, F. Eisner, J. Wiland, M. A. Dresner, J. S. Wise, S. Rosen και S. K. Scott, «Positive emotions preferentially engage an auditory-motor “mirror” system», *Journal of Neuroscience* 26 (2006), 13067-13075.

** Wellcome Trust, «Laugh and the whole world laughs with you: why the brain just can't help itself» (13 Δεκεμβρίου 2006). Ανακοίνωση τύπου διαθέσιμη στο <http://www.welcome.ac.uk/News/Media-office/Press-releases/2006/WTX034939.htm> (πρόσβαση στις 31 Μαΐου 2012).

σο, η απόκριση ήταν εντονότερη για θετικούς ήχους, υποδεικνύοντας ότι το γέλιο είναι όντως μεταδοτικό.



Το γέλιο είναι πράγματι μεταδοτικό. Ο εγκέφαλος μας υποκινεί να γελάσουμε και να χαμογελάσουμε, αντικατοπτρίζοντας τη συμπεριφορά των άλλων, κάτι που μας βοηθά να αλληλεπιδρούμε κοινωνικά.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό εξηγεί γιατί ανταποκρινόμαστε στο γέλιο ή στις επευφημίες μ' ένα ακούσιο χαμόγελο. «Συνήθως συναντάμε θετικά συναισθήματα, όπως το γέλιο ή οι επευφημίες, σε ομαδικές καταστάσεις, όπως όταν βλέπουμε μια κωμωδία με την οικογένεια ή ένα ποδοσφαιρικό παιχνίδι με φίλους», λέει ο Σκοτ. «Αυτή η απόκριση στον εγκέφαλο, που μας ωθεί αυτόματα να χαμογελάσουμε ή να γελάσουμε, συντελεί στον αντικατοπτρισμό της συμπεριφοράς των άλλων, κάτι που μας βοηθά να αλληλεπιδρούμε κοινωνικά. Μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ισχυρών δεσμών ανάμεσα στα άτομα μιας ομάδας».

Το γέλιο είναι ένα πολυπρόσωπο επικοινωνιακό εργαλείο που χρειάστηκε εκατομμύρια χρόνια για να εξελιχθεί. Εξακολουθούμε να μην κατανοούμε πλήρως πώς αναπτύχθηκε και μόλις τώρα αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε γιατί το έχουμε και πώς το χρησιμοποιούμε. Θα εξετάσουμε το θέμα αυτό αναλυτικότερα σε επόμενα κεφάλαια. Τώρα είναι η σειρά σας να κατανοήσετε το δικό σας γέλιο.



ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΚΙ ΕΣΕΙΣ

Διερευνώντας τι νομίζουμε ότι είναι το γέλιο και κατανοώντας πώς είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθεί, μπορούμε να αρχίσουμε να αντιλαμβανόμαστε τη δύναμη που έχει αυτό το απλό εργαλείο να μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα. Κι όταν αισθανόμαστε καλύτερα, επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά και καταφέρνουμε έτσι να δρούμε ενεργητικά και να επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματα, αντί να αντιδρούμε και να ανταποκρινόμαστε με μια συμπεριφορά που ενδέχεται να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα.

Σημειώστε τι πιστεύετε ότι είναι το γέλιο – τα θετικά και τα αρνητικά:

.....

.....

.....

Τώρα σκεφτείτε πόσες φορές την ημέρα γελάτε. Όταν υπάρχει «θετικό» γέλιο, ποια περιστατικά το προκαλούν;

Σκεφτείτε πού χρησιμοποιείτε το γέλιο και πώς. Με ποιον γελάτε περισσότερο; Πότε γελάτε περισσότερο; Σημειώστε παρακάτω όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτά που σας πυροδοτούν θετικό γέλιο:

.....

.....

.....

Κατανοώντας αυτό που στη Γελωτολογία αποκαλούμε «πυροδότες γέλιου» – οι σκέψεις και τα συναισθήματα που σας φέρνουν σε μια κατάσταση όπου είναι πολύ πιθανό να γελάσετε – μπορείτε να αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε πώς είναι δυνατόν συ-

νειδητά να προκαλέσετε αυτή την κατάσταση και ποιες συμπεριφορές συντελούν περισσότερο στο να αισθάνεστε χαρούμενοι και θετικοί. Ο εντοπισμός αυτών των πυροδοτών είναι σημαντικό προκειμένου να κατανοήσουμε τι μας κάνει να αισθανόμαστε καλύτερα.



ΤΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Το γέλιο είναι έμφυτο – γεννιόμαστε με την ικανότητα να γελάμε.
- Το γέλιο δεν έχει να κάνει μόνο με τις χαρούμενες στιγμές της ζωής, είναι φυσιολογικό να γελάμε επίσης σε σοκαριστικά και μερικές φορές λυπηρά περιστατικά.
- Μπορούμε να μάθουμε να γελάμε περισσότερο.
- Το γέλιο είναι μεταδοτικό.



Ενας πρακτικός οδηγός που θα μας βοηθήσει να μάθουμε να χρησιμοποιούμε το γέλιο και το χιούμορ ως νοητικά εργαλεία, ώστε να επικοινωνούμε καλύτερα.

Το βιβλίο αυτό, γραμμένο με τρόπο εύληπτο και διασκεδαστικό, εξηγεί από μια ψυχολογική οπτική πώς μπορεί το χιούμορ να επηρεάσει τη συμπεριφορά μας, να μας κάνει να αισθανθούμε καλύτερα και να ζήσουμε μια πιο ευτυχισμένη ζωή. Οι απλές τεχνικές και ασκήσεις που περιλαμβάνει θα μας κατευθύνουν ώστε να επιστρατεύουμε μια πιο θετική στάση απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις, να αλλάζουμε τη διάθεσή μας αλλά και να ενισχύουμε το συναίσθημα της ευτυχίας.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0981-8



9 786180 109818

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 15364

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η