

Το χιούμορ στη ζωή μας

Μπύκα στην τράπεζα και πήγα στον ταμία:

-Καλημέρα, θα ήθελα να ανοίξω έναν κοινό λογαριασμό.

-Κοινό λογαριασμό με ποιον;

-Με κάποιον που να έχει λεφτά!

Σήμερα στην επικαιρότητα κυριαρχούν συνήθως τα αρνητικά συναισθήματα. Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με τη θλίψη, την ανασφάλεια, το άγχος και την απελπισία. Σπάνια πια βλέπουμε ανθρώπους γελαστούς, χαρούμενους. Κι όμως, το χιούμορ είναι ίσως το μόνο μας όπλο απέναντι στον πόνο, η μόνη ασφαλής διέξοδος από τα προβλήματά μας.



Της
**Κυριακής
Στυλιανού***

Το χιούμορ, η κωμωδία και το γέλιο είναι σημαντικές πτυχές της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Στις μέρες μας με τη λέξη χιούμορ αναφερόμαστε σε όλες τις πηγές γέλιου. Ανάλογα με το πόσο διασκεδαστικό εκλαμβάνεται ένα ερέθισμα, μπορεί να προκαλέσει ένα απλό ή συγκρατημένο χαμόγελο ή ένα πολύ δυνατό ξέσπασμα γέλιου. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα χαρακτηριστικά του χιούμορ και του γέλιου, καθώς επίσης και ο τρόπος έκφρασής τους είναι αναγνωρίσιμα σε όλες τις ανθρώπινες κοινωνίες όλων των εποχών. Άλλες πάλι έρευνες έχουν δείξει ότι το χιούμορ σχετίζεται με τη νοημοσύνη του ατόμου, όσο εξυπνότερος είναι ένας άνθρωπος, τόσο πιο εύκολα μπορεί να κάνει τους άλλους να γελάσουν, αλλά και τόσο πιο εύκολα ο ίδιος αντιλαμβάνεται και κατανοεί το χιούμορ που κάνουν οι άλλοι. Πολύ χιούμορ καθημερινά προκύπτει από τις ακούσιες και εκούσιες, λεκτικές και μη λεκτικές, συμπεριφορές των ανθρώπων, όπως είναι τα λογοπαίγνια, οι αστεϊσμοί, η



ειρωνεία, τα πειράγματα, τα λάθη της γλώσσας, ο σαρκασμός, οι γκριμάτσες ή οι χειρονομίες. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι με τους οποίους μπορεί κανείς να μετρήσει την αίσθηση του χιούμορ. Κάποιοι από αυτούς μετράνε τον βαθμό που κάποιο άτομο μπορεί να κάνει τους άλλους να γελάσουν (παραγωγή χιούμορ) και κάποιοι άλλοι μετράνε τον βαθμό που κάποιο άτομο καταλαβαίνει το χιούμορ που προκαλούν άλλοι (κατανόηση του χιούμορ). Συνεπώς, ένας ερευνητής μπορεί να μελετήσει τις ατομικές διαφορές που εμφανίζουμε στην παραγωγή και κατανόηση του χιούμορ.

Το χιούμορ μπορεί να παρατηρηθεί σε όλους τους τύπους κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Παρότι μπορεί να περιλαμβάνει και "βίαιες" μορφές, το "τυπικό" χιούμορ είναι γενικά συμπονετικό και φιλόανθρωπο. Πολλές φορές το χιούμορ δημιουργεί δυνατότητες να εκφραστούν πράγματα που κάτω από άλλες συνθήκες θα μπορούσαν να γίνουν αντιληπτά ως εχθρικά. Επίσης, μας κάνει τολμηρούς, άνετους, ικανούς να μιλήσουμε για

πράγματα δύσκολα "μεταξύ σοβαρού και αστείου", γιατί περισσότερη σημασία δεν έχει το τι λέμε, αλλά το πώς το λέμε. Το χιούμορ, επομένως, μας προσφέρει έξυπνους και ευρηματικούς τρόπους να πούμε πολλά πράγματα, χωρίς σκληρότητα, γιατί δεν τραυματίζει και βοηθά τις σχέσεις μας να προχωρήσουν. Αντιμετωπίζοντας τα προβλήματα που προκύπτουν με το γέλιο, τους δίνουμε μια άλλη διάσταση και δεν τα αφήνουμε να μπουκνάνε μέσα μας, σε βάρος των σχέσεών μας.

Γενικά, το χιούμορ φέρνει πιο κοντά τους ανθρώπους. Σε καταστάσεις αμηχανίας ένα αστείο μπορεί να "σπάσει τον πάγο", να αποφορτίσει μια δυσάρεστη ατμόσφαιρα. Είναι επίσης γενικά αποδεκτό ότι το χιούμορ είναι σημαντικός παράγοντας για την επιλογή του συντρόφου μας, άνδρες και γυναίκες προτιμούν έναν σύντροφο ευχάριστο, ικανό να δημιουργεί χιουμοριστικές καταστάσεις.

Ένας από τους πιο σημαντικούς λόγους για τους οποίους το χιούμορ επιβάλλεται να είναι κυρίαρχο στοιχείο στις ζωές όλων μας εί-

ναι η σχέση του με την υγεία και την ευεξία γενικότερα. Συγκεκριμένα, το χιούμορ έχει καταδειχθεί ότι ενισχύει την ψυχική και σωματική μας υγεία και εμπλουτίζει την κοινωνική μας ζωή. Τα ψυχολογικά οφέλη του γέλιου είναι πολλά, μεταξύ αυτών, η μείωση της ανησυχίας, του άγχους, του φόβου και των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της μνήμης, καθώς και η βελτίωση της διάθεσης. Το χιούμορ, αλλάζοντας την εγκεφαλική δραστηριότητα, αναπτύσσει τη διάθεσή μας για δράση, μας βοηθά να κάνουμε σχέδια για το μέλλον και, πάνω απ' όλα, δίνει

προοπτική σε κάθε είδους σχέση, καθώς μας κάνει να μην παίρνουμε τη ζωή στα πολύ σοβαρά. Επειδή λοιπόν όλη μας η ζωή είναι σχέσεις και επικοινωνία, το χιούμορ μπορεί ως άριστο αγχολυτικό να τις βελτιώσει δραστικά.

Τα κοινωνικά οφέλη του γέλιου είναι η ενδυνάμωση των σχέσεών μας, καθώς η κατανόηση του χιούμορ βασίζεται στην κατανόηση των κοινωνικών σχέσεων, του τρόπου σκέψης και δράσης των άλλων. Επίσης, μας κάνει ελκυστικούς και βοηθάει στην εξομάλυνση των συγκρούσεων. Στο απομικρό επίπεδο το χιούμορ μάς βοηθάει να είμαστε θετικοί και να αντιμετωπίζουμε με αισιοδοξία τις δύσκολες καταστάσεις, τις απογοητεύσεις και την απώλεια. Γι' αυτόν, λοιπόν, τον λόγο είναι σημαντικό να προσπαθούμε να φέρουμε πιο πολύ χιούμορ και γέλιο στη ζωή μας.

Σε περίπτωση ενδιαφέροντος συμμετοχής σε έρευνα του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης με έμφαση στη μελέτη του χιούμορ, μπορείτε να απευθυνθείτε στο τηλέφωνο 22 895190 ή να αποστείλετε μήνυμα στην ηλεκτρονική διεύθυνση: cap@ucy.ac.cy

* Υποψήφια διδάκτωρ Τμήμα Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Κύπρου