



Στον κήπο Ρένουα

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{0Υ} & 63^{0Υ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Γέλιο, Η Καλύτερη Θεραπεία!
Τα παιδιά παίζει. Κι εμείς μαζί τους*

Τ.62 03-06-2015

* ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ «ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ», ΠΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΜΕΓΑΛΟΙ & ΜΙΚΡΟΙ ΣΤΟ ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ «ΖΩΗΣ»
- Αφιερωμένο στους συναδέλφους Κώστα Μπέκο, Νίκο Δραϊνάκη & Ζωή Τσούρη που όταν οργανωθεί το Κλαμπ Γέλιου θα το στηρίξουν Πρώτοι.

ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑΣ ΝΑ ΓΕΛΑΣ, ΕΠΕΙΔΗ ΓΕΡΝΑΣ.
ΓΕΡΝΑΣ, ΕΠΕΙΔΗ ΣΤΑΜΑΤΑΣ ΝΑ ΓΕΛΑΣ.
Michael Pritchard

Η ψυχολογία μας διδάσκει ότι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τη ζωή, τις διάφορες καταστάσεις, τους ανθρώπους κλπ., με τρία διαφορετικά, ανάλογα με την περίσταση, επίπεδα του «εγώ». Μέσα μας λοιπόν κλείνουμε ένα «παιδί», έναν «ενήλικο» και έναν «γονιό», όπως έχουμε εξάλλου ήδη επισημάνει.

Το «παιδί» αντιστοιχεί στο καινούργιο, στην περιέργεια, στο παιχνίδι. Το παιδί διαθέτει το πλεονέκτημα της αβεβαιότητας. «Διαβάζει» διαφορετικά το ίδιο πράγμα κάθε φορά. Το παιδί καταξιώνει το ρομαντισμό της επιθυμίας. Ο «ενήλικος» λειτουργεί με λογική και υπευθυνότητα. Όσο μεγαλώνει, έχει λιγότερες ερωτήσεις και πράττει μόνο τα αναγκαία. Το πολύ πολύ, να χρησιμοποιεί τον υπαινιγμό, την έμμεση παρατήρηση. Ξεχνά όμως ότι η σημερινή ουτοπία είναι η αυριανή δυνατότητα. Τέλος, ο «γονιός» εστιάζει το ενδιαφέρον του στην καθοδήγηση και στην προστασία. Πολλές φορές όμως γίνεται θύμα της βιολογικής του μοίρας: της φθοράς που επέρχεται, όσο περνούν τα χρόνια, φθορά που δεν του επιτρέπει να παίζει το ρόλο του πάντοτε εξίσου καλά.

Μπαίνοντας στην εφηβεία, και τα αγόρια και τα κορίτσια αρχίζουν να παίρνουν τον εαυτό τους πολύ στα «σοβαρά». Αυτή η συμπεριφορά αντικατοπτρίζεται στα πρόσωπα και στη στάση του σώματος. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι στις φωτογραφίες των περιοδικών που απευθύνονται σ' αυτή την ηλικία, οι έφηβοι εμφανίζονται με ύφος σκυθρωπό και πρόσωπα συνοφρυωμένα! Βέβαια, αυτός είναι ο τρόπος των εφήβων να δείξουν ότι μεγάλωσαν και απαιτούν από τους άλλους να τους παίρνουν στα σοβαρά. Ακριβώς όμως αυτή η ηλικία είναι η κατάλληλη για τη σωστή ανάπτυξη της γελαστικής συμπεριφοράς.

Ως παιδιά γελάμε πολύ εύκολα, με οτιδήποτε μας φαίνεται αστείο. Στην εφηβεία όμως, και στην προσπάθειά μας να δείξουμε ότι μεγάλωσαμε, «ξεχνάμε» να γελάμε, ιδίως με τον εαυτό μας. Αναπτύσσουμε ανελαστικές και απόλυτες συμπεριφορές, συνηθίζοντας αυτό το είδος της σοβαρότητας και ως ενήλικοι.

Η γελωτοθεραπεία στηρίζεται, κατά ένα μεγάλο ποσοστό, στη φύση του παιδιού, κι αυτό, σε πρακτικό επίπεδο, σημαίνει ότι με τη γελωτοθεραπεία μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε τις ψυχοηθικές ικανότητες του παιδιού. (Ξανα)θυμόμαστε την παιδικότητα. Μαθαίνουμε να παίζουμε με τη ζωή. Απελευθερώνοντας το παιδί που κρύβουμε μέσα -ή μήπως υπερπροστατεύουμε;- αυτομάτως φανερώνονται τα άδικα και τα δίκαια «πρέπει» της ζωής μας ως ενηλίκων.

Δίνοντας βάση στα «πρέπει», θα κερδίσουμε σε σοβαρότητα, χωρίς την αρρώστια της σοβαροφάνειας. Με αυτόν τον τρόπο, ξεμπλοκάρεται κι ο ταλαιπωρημένος «ενήλικος», αλλά κι ο γονιός που είναι χαμένος μέσα σε ανούσιες προστατευτικές και καθοδηγητικές συμπεριφορές. Οι J.Laplanche J. και B. Pontalis στο λεξικό της ψυχανάλυσης και στο πλαίσιο της προσπάθειάς τους να αναλύσουν τον Freud, αναφέρουν γι' αυτόν πως πίστευε και επέμενε ότι το παιδικό παρελθόν του κάθε ανθρώπου παραμένει μέσα του και μάλιστα άφθαρτο. Ο πρώτος αυτός ψυχισμός του ατόμου διατηρεί πάντα την ικανότητα της παλινόρθωσης. Προσωπικά, έχω πολύ σοβαρούς λόγους να πιστεύω πως είναι «στο χέρι μας» να κινητοποιήσουμε αυτή την παλινόρθωση της παιδικότητάς μας. Η κατά βούλησιν ενεργοποίηση της παιδικότητάς μας έχει αποδειχθεί, στην πράξη, μια πολύ γόνιμη αντίδραση, σε αντίθεση με τη βεβιασμένη συμπεριφορά, στο πλαίσιο της οποίας ...μιμούμαστε τα παιδιά.

Το μόνο λοιπόν που χρειάζεται είναι να βρούμε το θάρρος για να γελάσουμε! Μπορούμε να αποτελέσουμε την έκπληξη για εμάς, για τους φίλους μας τους συγγενείς μας, τα παιδιά μας, τους συναδέλφους μας. Αυτή η έκπληξη δικαιώνει την άποψη ότι: «Δεν γερνάμε επειδή τα χρόνια περνούν, αλλά επειδή τα αφήσαμε να περάσουν».

Αν αυτό φαίνεται σε κάποιους μια επιπόλαιη και καθόλου σοβαρή άποψη και στάση ζωής, ας σκεφτούν ότι τα παιδιά μαθαίνουν τη ζωή και την κοινωνικοποίηση μέσα από το παιχνίδι. Τα δικά μας, ενήλικα «παιχνίδια» έχουν να κάνουν με τις διαπροσωπικές σχέσεις, με επαγγελματικούς προβληματισμούς, με απώλειες αγαπημένων προσώπων και λοιπά σοβαρά θέματα. Μαθαίνοντας να παίζουμε με τον πόνο μας κυρίως μαθαίνουμε συγχρόνως και πότε αυτός ο πόνος αξίζει να σταματήσει. Μετά μπορούμε να αισιοδοξούμε, χωρίς φόβο, θυμό ή απορίες. «Βρες χρόνο να είσαι παιδί», γράφει ο Γιάννης Ρίτσος, «για να νιώθεις αυθεντικά ανθρώπινος».

Ο άνθρωπος του σήμερα χρειάζεται να μάθει να γελά και να χρησιμοποιεί το πνεύμα του γέλιου σε όλες τις φάσεις της ζωής του. ... Ο Arthur Koestler μας δίνει μια πολύ παραστατική εξήγηση για το ποια είναι η χρησιμότητα του γέλιου: «Το γέλιο χτυπάει τον κώδωνα της αναχώρησης του ανθρώπου από τις ράγες του ενστίκτου. Δίνει το σύνθημα της ανταρσίας του στην στενοκεφαλιά των ζωικών παρορμήσεών του, το σύνθημα της άρνησής του να παραμείνει ένα πλάσμα της έξης, κυβερνημένο από ένα κάποιο σύνολο «κανόνων» του παιχνιδιού».

Πηγή: Αλ. Λουπασάκης, 2002, Γέλιο η καλύτερη θεραπεία, Κέδρος σ.175-7