

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ (ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ)

Α΄ ΤΑΞΗ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΓΕΛ

Κείμενο 1.

Η θεραπευτική δύναμη του γέλιου.

Το κείμενο αποτελεί απόσπασμα άρθρου της Ευτυχίας Παπατζανάκη, κοινωνικής λειτουργού και οικογενειακής συμβούλου, που δημοσιεύθηκε στις 12-07-2016 και ανακτήθηκε από την ηλεκτρονική έκδοση του περιοδικού «Σύμβουλος Υγείας» <https://www.simygheias.gr>

Στην αρχαία Ελλάδα το γέλιο έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης. Εθεωρείτο 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 και εκτιμήθηκε 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 αμνηχανία 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 άξιο 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 δεν γελάμε διότι, 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 πλύση 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.

Κείμενο 2

Οι ράθυμοι

Το ποίημα είναι του Paul Verlaine αλλά έχει μεταφραστεί από τον Κ. Γ. Καρυωτάκη και περιλαμβάνεται στη συλλογή « Ελεγεία και Σάτιρες» (Ποιήματα και Πεζά, Αθήνα 1998, Εκδ. Βιβλιοπωλείον της «Εστίας»).

- Μπα! Και η μοίρα μας έγινε πεζή. 1
 Αν θέλετε, πεθαίνουμε μαζί;
- Σπανία η πρόταση, ορισμένως.

- Ωραίο το σπάνιο. Λοιπόν εμπρός.
 Ο τόπος θαυμάσιος και ο καιρός. 5
- Χι! Χι! Χι! Απογοητευμένος.

- Ίσως. Αλλά προπάντων εραστής
 Άψογος. Ανέκαθεν ιδεαλιστής.
 Να πεθάνουμε τώρα, ελάτε.

- Περισσότερο ειρωνεύεστε, θαρρώ, 10

Παρά όσο κάνετε τον τρυφερό.

Πάψετε, κύριε, αν αγαπάτε.

Έτσι το βράδυ εκείνο απάνω στη

χλόη, και στ' άνθη καθιστοί,

δυο περίεργοι ερωτευμένοι

15

αναβάλανε τέτοιο ζηλευτό

θάνατο, κι απομείνανε γι' αυτό

- χι! χι! χι! - καταγοητευμένοι.

ΘΕΜΑΤΑ

ΘΕΜΑ 1 (μονάδες 35)

1^ο υποερώτημα (μονάδες 10)

Ποια είναι η επίδραση του γέλιου στον άνθρωπο; Να συνοψίσεις σε 60-70 λέξεις τις απόψεις που εκφράζονται στο Κείμενο 1.

Μονάδες 10

2^ο υποερώτημα (μονάδες 10)

Ποιος είναι ο τρόπος οργάνωσης της 5^{ης} παραγράφου του Κειμένου 1 (μονάδες 6) και πώς συνδέεται η παράγραφος αυτή με τις δύο προηγούμενες (μονάδες 4); Να απαντήσεις χρησιμοποιώντας στοιχεία από το κείμενο.

Μονάδες 10

3^ο υποερώτημα (μονάδες 15)

Να βρεις το είδος της σύνταξης στα παρακάτω αποσπασματικά δοσμένα χωρία του Κειμένου 1 (μονάδες 4) και να τη μετατρέψεις στο αντίθετο είδος (μονάδες 8). Ποιες μεταβολές παρατηρείς ως προς το ύφος του λόγου (μονάδες 3);

1. ... σε πολλές «πολιτισμένες» κοινωνίες, το γέλιο κακοχαρακτήριστηκε και συχνά συνδέθηκε με την τρέλα ή ακόμα και με τις δυνάμεις του κακού.
2. Η θετική επίδραση του γέλιου ... ανακαλύφθηκε και εκτιμήθηκε πάλι στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες τη δεκαετία του 60.

3. Οι έρευνες ... εμπλουτίζουν τη σχετική επιστημονική γνώση και ανοίγουν συνεχώς νέους δρόμους ...
4. ... οι περισσότεροι «πολιτισμένοι» άνθρωποι ... αντιμετωπίζουν με αμηχανία, επιφύλαξη ακόμα και οργή τυχόν προτροπές να αξιοποιήσουν τις «θεραπευτικές ιδιότητες του γέλιου».

Μονάδες 15

ΘΕΜΑ 4 (μονάδες 15)

Να σχολιάσεις τη θέση που παίρνει το ποιητικό υποκείμενο απέναντι στις προθέσεις και τις πράξεις των δύο ερωτευμένων στο Κείμενο 2. Εσύ συμφωνείς ή όχι με τη στάση τους και γιατί; Να αναπτύξεις την απάντησή σου σε 100 - 150 λέξεις.

Μονάδες 15