




## Een douche voor je brein

Bij het ouder worden is het een kunst iets te behouden van de speelsheid uit de jeugd. Of om bewust te proberen iets daarvan terug te winnen in je hoofd en hart. Humor en speelsheid zijn een probaat middel tegen stress en onbehagen. **Jeroen Stek** 

**H**oe ouder hoe gekker', u kent die uitdrukking wel, maar als je de literatuur mag geloven, dan raken we dat speelse door de jaren heen steeds meer kwijt. Op je achtste schijnt je speelsheid al met de helft afgenomen te zijn, en als ik de jongens van 'Doen is de beste manier van denken' (filmpjes over creatief zijn en denken op YouTube) mag geloven, dan bereik je rond je vierenveertigste de ultieme staat van 'terminale serieuzeheid'.

Gelukkig kan het ook anders. Neem mijn opa. Hij kon formidabel uitdagend en met warmte reageren op andere mensen. Dat vergeet ik nooit meer en daar heb ik tot op de dag van vandaag profijt van. Laatst werd ik bijvoorbeeld weer eens geconfronteerd met mijn eigen serieuzeheid. In de supermarkt, de wekelijkse boodschappen in de winkelkar met dit keer onder meer twee kratten bier. De buurman kon het niet laten. „Zo Jeroen, jij houdt wel van een biertje.” Alles in mij stond klaar om me te verdedigen. Mijn emotionele brein was meteen in de hoogste staat van paraatheid: vluchten, vechten of bevriezen. Verdedigen is een soort vechten. In mijn hoofd ging het riedeltje al af: het bier was in de aanbieding en ik ben binnenkort jarig en..... Geluk-

kig was daar in gedachten mijn opa, wat me ontspande.

Dat is ook zo mooi van ons brein; op de juiste momenten ploppen er allerhande mooie gedachten op. Het lijkt een kwestie van lef om ze te durven volgen. „Nou,” zei ik tegen mijn plagerige buurman, terwijl ik hem een klap op zijn schouder gaf, „dit is nog niet alles, mijn hele kofferbak staat vol met kratten en dat is alleen voor vanmiddag!” Je zag hem met een glimlach wit wegtrekken. Volgens de Duitse wetenschapper Anselm von Feuerbach (1775-1833) draagt humor de ziel over afgronden heen en leert ze je met je eigen leed te spelen. Een oude wijsheid die mijn opa goed begreep. Hij was met wat je nu de provocatieve levenshouding zou noemen goed bekend. Een belangrijk ingrediënt van deze provocatieve levenshouding is humor.

### Kust veilig

Humor is eigenlijk gekietel voor de geest. We moeten vooral lachen om het onverwachte: een verrassende draai in het gesprek of een spitsvondige opmerking. Gestreste hersenen slagen er zelden in een geestige opmerking te bedenken. Daar moet je een beetje ontspannen voor zijn. Humor betekent dus dat de kust veilig is. Daarom vinden de hersenen humor van anderen waarschijnlijk

**Mijn buurman kon het niet laten: 'Zo Jeroen, jij houdt wel van een biertje'**

ook zo aantrekkelijk; het signaal dat de kust veilig is en dat eventuele stress kan worden afgevoerd. En daarom gaan we dus lachen; om de spieren te ontspannen en de stresshormonen kwijt te raken.

En als we eenmaal lachen, blijven we vaak aan de gang. In verschillende kleine studies maakten onderzoekers van de Loma Linda-universiteit in Zuid-Californië proefpersonen aan het lachen. Uit bloedtests bleek vervolgens dat de hoeveelheid stresshormonen cortisol en adrenaline daalde, en dat de productie van gelukshormonen steeg. Bovendien ging het immuunsysteem van de proefpersonen beter werken. Minder stresshormonen betekent ook minder activiteit van het angstcentrum, de amygdala. De hersenen zetten dus de knop om; van waakzaamheid naar herstel. Humor is daarmee een soort douche voor het brein.

Nou doet de term 'provoceren' niet meteen denken aan humor. Op zijn minst heeft het woord een wat bittere bijmaak. Maar bitterheid is niet wat de grondlegger van de provocatieve therapie, de Amerikaan Frank Farrelly (1931-2013), erbij in gedachten had. Hij wilde juist vanuit warmte en humor de mens uitdagen en prikkelen. En de grap is, dat bleek reusachtig goed te werken. Niet alleen voelden de

cliënten zich, ondanks het geplaag, serieus genomen maar ook veel meer op hun gemak. Ook de therapeuten bleken meer lol en energie te hebben.

### Band

Er is wellicht wel wat lef voor nodig, maar u zult merken dat als u wat meer provocatief reageert de band met die ander juist sterker wordt. Provoceren schept een band, zullen we maar zeggen. Als u ooit provocatief benaderd bent dan is dat vaak door iemand die dicht bij u stond. Iemand uit de familie of een hele goede vriend of vriendin. Het aardige van ons brein is dat het de acties die gekoppeld zijn aan die vertrouwde persoon bewaart. Als u dan later eens tegen iemand anders provocatief reageert, schieten die gevoelens en beelden over de persoon die u aanspreekt naar voren. Ons brein doet dat razendsnel. Hij of zij denkt dan: 'goed volk, vertrouwd beeld, ontspan.' Het geeft iets van 'Ik ben oké en jij bent oké'; beiden ontspannen en met een glimlach op het gezicht. Dus wat mij betreft klopt het: 'Hoe ouder hoe gekker', maar dan wel lekker provocatief.

Terug naar mijn buurman. Eenmaal thuis hebben we er maar een op genomen. Heerlijk, zo'n koude kleets - gewoon een douche voor je brein.



**Jeroen Stek**

Jeroen Stek is provocatief therapeut en systeemtherapeut bij psychologenpraktijk Maarsingh en van Steijn in Leeuwarden