

De sterke kant van humor

Sommige mensen denken dat je alleen kunt lachen om leuke dingen. Voor hen is humor een uiting van vrolijkheid. Veel mensen putten echter ook kracht uit humor. Zij bekijken nare dingen met nét iets andere ogen en zien er dan de grap van in. Humor werkt dan als medicijn. En dat is precies de reden waarom de lach ook in de zorg niet hoeft te worden geschuwd.

Het is een misverstand te denken dat je door te lachen dingen bagatelliseert. De Engelse schrijver Bernard Shaw heeft dat ooit mooi verwoord: 'Het leven houdt niet op grappig te zijn als iemand doodgaat, zomin als het ophoudt serieus te zijn als iemand lacht.'

Lachen is gezond. Wetenschappers van de lach, ook wel gelotologen genaamd, weten waarom. Als we lachen, maken we achtereenvolgens adrenaline, immunoglobuline en endorfine aan. Als ons lichaam die stoffen in die volgorde produceert, ontspant het zich niet alleen, maar krijgt het ook extra energie en weerstandsvermogen. Uit onderzoek van de universiteit van Maryland (VS) blijkt dat plezier in het leven de kans op een hartinfarct vermindert.

Dichter bij huis benadert Herman Finkers, de grappigste en de beroemdste Almeloër, lachen op zijn eigen typische wijze weer heel anders. 'Humor heeft ook leuke kanten', zei hij ooit in een interview met *de Volkskrant*. Maar hoe je humor bewust kunt toepassen wist Finkers ook niet. 'De leukste grappen blijven de spontane, niet-bedachte grappen. Maar ja, bedenk die maar eens.'

IJs breken

De beste grappen borrelen als vanzelf op. Zoals bij de huisarts van Simon. Simon had last van een hardnekkige hoest en moest naar de dokter. Toen hij met zijn Ajax-pet op zijn hoofd de spreekkamer binnenkwam, zei de dokter: 'Het is maar goed dat jij voor Ajax bent, want gisteren kwam hier een jongen met een Feyenoord-pet en tegen hem heb ik gezegd: "Ga jij maar naar een andere dokter" Even keek Simon vragend naar zijn moeder. Aan de blik in haar ogen zag hij dat hij het goed begrepen had en dat die rare dokter maar een grapje maakte. Het ijs tussen Simon en de dokter was onmiddellijk gebroken.

Zo verkleint humor de afstand tussen zorgverleners en patiënten. Mensen die samen kunnen lachen, vertrouwen elkaar. Grappen kunnen de angel uit een situatie halen. Goedmoedige plagerijen, waarbij beide partijen weten dat ze elkaar psychisch 'beetnemen', verbeteren vaak de onderlinge sfeer.

Het is gemakkelijk om grapjes te maken met een jongetje van acht dat niets ernstigs mankeert. Dat ligt anders bij patiënten voor wie genezing niet meer mogelijk is. Volgens Léon van Woerden, docent verpleegkunde aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, hoef je echter ook in die situaties niet te voorzichtig met humor te zijn. En zeker niet met het ophalen van mooie herinneringen.

Wat is het leukste dat u heeft meegemaakt? Waar heeft u het meest om gelachen in uw leven? Volgens Van Woerden vinden stervenden het plezierig als je dit soort vragen stelt. 'Vaak ook zijn ze verbaasd omdat het al zo lang geleden is dat hen zoiets werd gevraagd.' Ook stervenden hebben behoefte om te lachen. Van Woerden maakte ooit mee dat ziekenhuispatiënten vrolijk aan het lachen waren en zich opeens tot hun schrik realiseerden dat de buurvrouw in de volgende kamer terminaal was. Ze gingen naar haar toe en maakten hun excuses voor hun onnadenkendheid. De vrouw was echter helemaal niet gekrenkt. Integendeel. Zij wilde ook graag lachen en vroeg of ze bij de anderen mocht liggen. Volgens Van Woerden hebben terminale zieken vaak moeite met de gezalfde omgeving waarin zij verkeren. Zij voelen een afstand tot de mensen die zeer met hen begaan zijn, maar zich vaak moeilijk een houding weten te geven. Met humor kun je die afstand volgens hem overbruggen. 'Humor is de kortste afstand tussen twee mensen', zegt hij. 'Bovendien ontspant lachen en kan er daardoor ook ruimte ontstaan om te huilen', is zijn ervaring.

Humor kan op de meest onverwachte momenten voor alle betrokkenen de spanning breken. Van Woerden herinnert zich het sterfbed van zijn eigen moeder, een katholieke vrouw die altijd veel gevoel voor humor had gehad. Op zeker moment werd zij in aanwezigheid van haar dierbaren bediend. Na de plechtigheid was er een stilte waarin iedereen zich erg ongemakkelijk voelde.

Toen vroeg de moeder op laconieke toon: 'En moet ik nou dood?' Waarop iedereen rond het sterfbed in de lach schoot. Een lach kan bevrijdend werken en zelfs op een sterfbed voor ontspanning zorgen.

Wie kan lachen om zijn eigen situatie, bepaalt zelf zijn perspectief. Humor biedt innerlijke kracht. Zo had een oude man graag gehoord dat de kanker aan zijn oor na een aantal bestralingen was genezen. Maar van de radioloog moest hij toch over een halfjaar voor controle terugkomen en dan zou de oncoloog ook bij het consult zijn. Dit vertelde de man aan zijn kinderen. In plaats van zijn teleurstelling uit te spreken over het feit dat hij moest terugkomen, veranderde hij het perspectief door er met een knipoog aan toe te voegen: 'Je weet hoe dat gaat bij artsen, die schuiven elkaar alleen maar werk toe.'

Spontane grappen

Humor over ernstige en levensbedreigende zaken maakt dat die dingen emotioneel beter beheersbaar zijn. Daarom is lijden makkelijker voor mensen die zelfs in de hachelijkste omstandigheden hun situatie met een luchtige blik kunnen bekijken. Voor de werknemers in de zorg maakt humor het werken ook plezieriger. 'Vaak maak je het met kleine dingen iets gezelliger', zegt een wijkverpleegkundige. Kant-en-klare recepten voor grappen heeft ze niet. Zij beaamt wat Herman Finkers zei: de spontane grappen zijn het leukst. Het zijn vaak opmerkingen die haar bijna terloops ontvallen. Zoals bij de meestal erg chagrijnige vrouw die over zichzelf opmerkte dat ze zoveel rimpels had gekregen. Waarop de wijkverpleegkundige zei: 'Dat komt omdat u altijd zoveel lacht.' 'Jij rotmeid', antwoordde de vrouw lachend, want zij begreep verdraaid goed dat de wijkverpleegkundige dat niet serieus had bedoeld.

Humor kan ook onzekerheid bij een kraambed verminderen. Meestal is een geboorte een vrolijke aangelegenheid. Maar als het een eerste kindje is, zitten de ouders vaak over doodnormale dingen in spanning. Bijvoorbeeld wanneer de boreling de eerste dagen scheel kijkt. Veel jonge ouders vrezen dat hun kind de rest van zijn leven zal loensen. Een kraamverzorgster vertelt dat zij zulke ouders graag in de maling neemt. Dan zegt ze op plagerige toon: 'Als hij groot is, heb je daar van die kleine kippenbrilletjes voor.'

Humor is vaak subjectief. De een ziet de humor niet in van wat een ander heel grappig vindt. Het is daarom vaak een kwestie van intuïtie of je bepaalde grappen kunt maken. 'Toen ik in opleiding was, heb ik wel eens mijn excuses moeten aanbieden omdat ik me realiseerde dat een grap van mij helemaal verkeerd was gevallen', vertelt een wijkverpleegkundige. 'Ik heb in de loop der jaren geleerd wat gepast is en wat niet.' Koste wat kost lollig proberen te zijn, heeft een averechts effect. Sommige mensen hebben nu eenmaal meer gevoel voor humor dan andere. Wie van zichzelf geen lachebekje is, moet zich niet willens en wetens leuker voordoen dan hij is om patiënten te willen opvrolijken. Omgekeerd is het niet normaal als mensen op hun werk hun humor achterwege laten. Want ook wie lacht, neemt zijn werk serieus.

De CliniClowns

Onlosmakelijk verbonden met 'Humor en Zorg' zijn tegenwoordig de cliniclowns. Heel wat kinderen in ziekenhuizen hebben hen al op bezoek gehad. Dankzij het optreden van de clowns met de bekende rode neuzen beleefden ze een paar zorgeloze momenten tijdens hun vaak angstige en nare verblijf in het ziekenhuis.

De clowns zijn geen leveranciers van amusement en de kinderen geen passieve consumenten. Cliniclowns en kinderen improviseren. Binnen de wisselwerking van dat spel is het kind een tijdje de baas. Dat is even wat anders dan het gebruikelijke regime in het ziekenhuis, waarin uiteindelijk de dokters en verpleegkundigen beslissen wat goed is voor het kind en bepalen wat het moet doen om beter te worden.

Een bezoek van de cliniclowns zorgt voor afleiding. In een filosofische bui zou je kunnen zeggen dat het spel met de cliniclowns een belangrijk aspect van humor belichaamt: humor is de kracht die maakt dat je zelfs de meest uitzichtloze situatie als de jouwe ervaart.

*Overigens zijn de cliniclowns geen recente vinding van rijke Westerse landen. In zijn autobiografisch boek *Portret van een Turkse familie* vertelt de schrijver Irfan Orga over de rituelen rondom de besnijdenis van jongens aan het begin van de twintigste eeuw in Istanbul. In de kamer waar Irfan en zijn vriendjes wachtten tot zij onder het mes gingen, maakte een clown grappen en grollen met hen. Het besef dat humor ontspant, is waarschijnlijk zo oud als de mensheid.*