



## COLUMN RINIE GEENEN

# Grappig

'A joke a day keeps the doctor away', zeggen ze in Engeland. Door elke dag een grap te maken, kan je gezond blijven. Deze uitspraak geldt echter niet altijd. De oudste vrouw uit een dorp hier in de buurt is een zuurpruim. Niemand heeft haar in de 94 jaar van haar leven ooit op enige vorm van humor kunnen betrappen. Desondanks komt de dokter er nooit. En als ze niet eerder op haar stoel bevriest, dan zien we haar over 6 jaar nog 100 worden ook.

### Zuurpruim

Toch kan humor een zwaar leven wat opfleuren. Sommige wetenschappers doen er serieus onderzoek naar. Bij het lachen treden allerlei veranderingen in het lichaam op. Effecten van lachen kunnen gezond zijn omdat ze lijken op effecten van lichaamsbeweging. Mogelijk kan lachen het afweersysteem ook gunstig beïnvloeden. Tenslotte kan humor stress verminderen en misschien ook wel pijn. Maar zelfs als dat niet zo is, dan is het nog absoluut zeker dat humor het leven aangenamer kan maken. Daarom werkt humor ook bij fibromyalgie.

### Fibro funnies

Veel mensen met fibromyalgie plaatsen fibro funnies op het internet: grappige plaatjes en uitspraken. Ik heb ze zitten doorbladeren op zoek naar iets grappigs voor mijn column. De meeste funnies waren niet zozeer grappig, maar eerder wijze levenslessen. Veel uitspraken hadden te maken met het relativeren en aanvaarden van de gevolgen van fibromyalgie. Grappen waren vaak schertsend

over de eigen pijn en ellende. Ze illustreren dat sommige mensen het eigen leed met zwarte humor tegemoet treden.

### Duim op!

Dat humor gezond kan zijn, lijkt vooral te gelden als degene die pijn heeft zelf humor gebruikt. Als andere mensen humor gebruiken over een eigenschap van iemand anders, dan is het altijd een beetje opletten. Al te zwarte humor en sarcasme kunnen schade aanbrengen. Als ik dan zelf weer eens een keer grappig meen te moeten zijn, dan vraag ik me later weleens af of ik dat had moeten doen. Zoals bij mijn collega. Hij had tijdens een skivakantie zijn duim op twee plaatsen gebroken. Hij had veel pijn. Zijn hele hand en pols waren in het gips gezet en hij droeg zijn arm in een draagband waardoor zijn gespalkte duim recht omhoogstak. Toen ik hem voor het eerst weer op het werk zag komen, zei ik spontaan: 'Ik hoef niet te vragen hoe goed het met je gaat, want je steekt je duim meteen al op...'

## Rinie Geenen

Prof. dr. Rinie Geenen (1955) geeft psychologie-onderwijs aan de Universiteit Utrecht en doet onderzoek naar emotionele, sociale en biologische aspecten van reumatische aandoeningen.

