



Column Anton

Lachen is onmisbaar in je leven

OVER HET LACHEN KAN HEEL WAT GEZEGD WORDEN. LACHEN GEEFT PLEZIER IN HET LEVEN. HET VROLIJKT HET LEVEN OP. HET HELPT JE GELUKKIG DOOR HET LEVEN TE GAAN. WAAR JE OOK LEEFT, DAAR KUN JE ALTIJD NOG LACHEN. LACHEN BEVORDERT HET CONTACT TUSSEN MENSEN. HET VERMINDERT DE AFSTAND TUSSEN DE MENSEN. BRENGT MENSEN BIJEEN, DIE MET ELKAAR GELUKKIG KUNNEN WORDEN.

Relaties kunnen niet zonder de lach. Je verstaat elkaar het beste op het moment dat je samen lacht. Dat is iets voor iedere dag. Lachen bevordert je intimiteit en doet je op elkaar afstemmen. Je bent dan elkaars spiegel. Lachen geeft aan je genegenheid voor elkaar een diepere verstandhouding.

Lachen bezit voor iedereen een grote kracht. Wat gebeurt er lichamelijk? Tijdens het lachen maken de hersenen een chemische stof aan, endorfine. Het is een pijnstillende stof, waardoor iemand zich prettiger voelt. Men voelt zich meer ontspannen en op zijn gemak. Men ziet alles helderder voor ogen en kan beter nadenken. Lachen stimuleert het immuunsysteem van het lichaam. Het vermindert stress. Het geeft een gunstige inwerking op pijn. Het brengt het lichaam en de geest in evenwicht. Wat gebeurt er met mensen die aan een lachsessie deelnemen? Ik heb dat zelf meegemaakt. Door het lachen worden de longen volop van zuurstof voorzien. Dat geldt ook voor het bloed. De hartslag neemt bij elk lachsalvo eerst toe en komt dan weer tot rust. Hetzelfde gebeurt met de spieren van het hele lichaam. En door te lachen neemt de bloeddruk af. Na het lachuurtje voelen de deelnemers zich fris en monter, en kunnen ze er weer tegenaan.

Lachen heb je nodig voor je psychische gezondheid. Wanneer het niet goed met je gaat, probeer dan toch eens te lachen. Het brengt je dichterbij jezelf. Je komt in contact met je gevoelsleven. Het lachen zuivert je gevoelsleven en ontdoet het van wat je dwars zit. Zo ben je in staat afstand te nemen van een ervaring en weer helderder te denken. Wie lacht, wordt immers innerlijk vrij. Het is de beste medicijn dat je je in het leven kunt voorstellen. Het helpt je het leven door, met al zijn voor- en tegenspoed. Sommige dingen in je leven zijn zo treurig, dat je er niet uit kunt komen met alleen maar huilen. Door te lachen en met humor kun je er toch een zekere afstand van nemen. Humor, lachen, wenen en huilen helpen je het leven door. Zij zijn de belangrijkste scènes in het toneelstuk van je leven. Lachen en huilen kunnen niet zonder humor: opmerkingen die een verrassende draai aan een situatie geven en zo vrolijkheid oproepen.

Je lachspieren moeten dus elke dag iets te doen hebben. Het lachen maakt je aantrekkelijker. Wie wil niet graag een lachend gezicht zien. Wie wil niet die lichte blik in de ogen opmerken? Wie wil niet door je lach aangestoken worden? <

Prof. dr. Anton van der Geld analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, in hun relaties en hun werk. Hij is een veelgevraagd spreker en raadgeverpsycholoog. Zijn boeken 'Je leven is van jou' en 'Balans in ons leven' - en ook zijn columns, bijvoorbeeld in 'Felderhof' - helpen veel mensen. Anton van der Geld, altijd gedreven, is een gewaardeerde gast bij social events. Voor contact bereikbaar via: info@benelux-universitair-centrum.org