

Michiel Jongsma

Psyblog

 [Abonneer op blog updates](#)  [Abonneer op feed](#)

Op het psyblog van Michiel Jongsma vindt U allerhande informatie over psychologie. Het is een vrijplaats voor nieuws, wetenswaardigheden, wetenschap, opinies, columns etc. Informatief, interactief en onderhoudend.



Stop it!



Geplaatst door **Michiel Jongsma** op vrijdag, 09 mei 2014 in **Wetenswaardigheden**

Fontgrootte:  

Hits: 1458

 0 reacties

 [Abonneer op updates](#)

 [Afdrukken](#)

 [Bookmark](#)



Therapeuten vormen een dankbaar onderwerp voor spot en satire. De geheimzinnigheid van de spreekkamer, de hoogdravende en wollige taal van therapeuten én de exentriciteit van sommige vakgenoten zijn een bron van inspiratie. Met humor en spot wordt de therapeut van zijn voetstuk gehaald. Hij is immers nog gekker dan de rest. Hoe is het gesteld met het gevoel van humor van de therapeut zelf? Wordt er nog wat gelachen in de spreekkamers of is het loodzware ernst? Wat is de rol van humor en draagt het bij aan onze mentale gezondheid?

 [Tweeten](#)

0

 G+1

 in

[in Share](#)

Het nut van humor

Humor is in wezen een soort 'superfood', met één verschil: Het is veel goedkoper. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat lachen gezond is. Al lachend maken we het 'gelukshormoon' endorfine aan. Hierdoor voelen we ons niet alleen gelukkiger maar ook meer ontspannen. Humor helpt ons om te relativiseren. Zaken die ons raken kunnen we tegelijkertijd van een afstandje bekijken. Humor werkt normaliserend en tegelijkertijd grappig. Met behulp van humor beschouwen we het leven iets minder zwart-wit (of expres héél zwart-wit om er zodoende de draak mee te steken). Als we samen met anderen lachen schept dat een band, het versterkt de relatie. Lachen is besmettelijk, denk maar eens aan de 'slappe lach' die je had in de schoolklas of met vrienden. Humor brengt mensen met elkaar in contact en verlaagt drempels.

In de spreekkamer

Ook in de therapeutische praktijk is humor een sterk instrument. Humor verstevigt de relatie tussen therapeut en cliënt en werkt ontspannend. Een humorvolle benadering helpt mensen om pijnlijke problematiek vanuit verschillende oogpunten te bekijken. Een aantal voorwaarden is van belang. Het moet bij de therapeut passen en authentiek zijn. Humor dient functioneel te zijn en bij te dragen aan het therapeutisch doel. Dus geen 'afzeiktherapie' die enkel de behoeften van de therapeut bevredigt. Een respectvolle houding van de therapeut en een goede relatie vormen de voedingsbodem waarop humor gedijt.

Toepassingen

Humor kent talloze toepassingen in de therapeutische praktijk. Bijvoorbeeld in de vorm van metaforen, doldwaze exposure-oefeningen, paradoxale opdrachten, cartoons, lijfspreuken, grafschriften of zelfonthullingen van de therapeut. Ook bewuste overdrijving van de problematiek dan wel reframing (er een verrassende andere betekenis aan geven) zijn uitingvormen. In de provocatieve therapie wordt humor bewust ingezet als middel tot verandering. Vanuit een respectvolle en warme

grondhouding worden mensen geprikkeld om in beweging te komen. Hierbij wordt 'de ezels oren aan zijn staart getrokken'. Je wordt dus bewust de verkeerde kant op gestuurd ('joh, zou je dat nu wel doen, besef je wel dat...etc.) met als doel dat je uit jezelf de juiste stappen neemt.



Het kan allemaal werken als het past bij de specifieke mix van de therapeut, de cliënt en het doel waaraan wordt gewerkt. Jammer dat er in de reguliere psychologie-opleiding nauwelijks aandacht wordt besteed aan de inzet van humor. Het is nuttig en het maakt het zo veel leuker.

Exposure-oefening

In het volgende filmpje wordt een vorm van 'brief therapy' gedemonstreerd waar zorgverzekeraars erg blij van zullen worden. Het gaat over een vrouw die bang is om levend begraven te worden in een kist. Met dit probleem gaat ze naar een therapeut. Dat is echt niet om te lachen...

Bekijk [hier](#) het filmpje

Waardeer dit blogbericht: ★★★★★

 Vind ik leuk  Delen Wees de eerste van je vrienden die dit leuk vindt.

◀ « Meer is minder...

Drie overwegingen bij faalangst... » ▶

Trackbacks

Trackback URL voor dit blogbericht

<http://www.michieljongsma.info/michiel-jongsma-psychologen-groningen-nieuws/psyblc>



Michiel Jongsma

Michiel Jongsma is GZ-psycholoog en coach. De eerste jaren van zijn loopbaan werkte hij als werving & selectie adviseur en personeelsmanager. Vervolgens maakte hij de overstap naar de geestelijke gezondheidszorg. Hij werkte bij gespecialiseerde afdelingen Arbeidshulpverlening en Studentenhulpverlening. Michiel Jongsma heeft een psychologenpraktijk voor coaching, training, studenten- en arbeidshulpverlening. Daarnaast werkt hij als docent en gedragswetenschapper bij de Huisartsopleiding Groningen.

<http://www.michieljongsma.info>

[Bekijk het profiel van de auteur](#) | [Toon meer berichten van auteur](#) | [Abonneer op blogger updates](#)

Recentste berichten van auteur

Beter worden – Psycho-educatie	dec 28
Zo slim en toch niet gelukkig? – Psycho-educatie	sept 24
De kracht van de omgeving – Opinions	juli 29