**Waarom lach je eigenlijk om een goede grap?**

**Hoe komt het dat we die lach niet tegen kunnen houden als het op komt zetten?**

Om hier een verantwoord antwoord op te kunnen geven moeten we ons brein induiken.

Ga je mee?

**Denkbrein**

Stel je voor dat je een klein deeltje bent. Je maakt een supersnelle en kronkelige reis door je brein, je hersenen. Je begint voorin waar in de menselijke hersenen het denken een grote plek heeft ingenomen. Dieren hebben dit veel minder, gelukkig voor hen kunnen ze dus ook veel minder denken.

Ergens buiten jouw waarnemingsgebied, buiten je lichaam, wordt een goede grap vertelt. Je hersenen pikken dit op, maken er een plaatje van en dan gaat het razendsnel.

Ineens zie je allemaal lichtflitsen om je heen. Je denkhersenen raken overprikkeld en proberen de energie ergens anders heen te loodsen.

Je zoeft in sneltreinvaart mee in de richting van deze energiestroom terwijl je het overal om je heen ziet oplichten alsof er een flinke onweersbui aan de gang is. Gelukkig ben je superklein en wordt je niet geraakt.

**Emotiebrein**

Poef, alsof je door de trechter van een zwembadglijbaan naar beneden valt kom je terecht in een heel ander gebied. Het is hier warm en zacht en alles lijkt wel roze. Je bent in het emotionele deel van het brein.

De lichtflitsen uit het denkbrein hebben de energiestroom deze kant opgestuurd en alles om je heen begint te deinen als een storm op zee.

“Rustig!” denk je nog, maar ook hier wordt je meegezogen in de draaikolk die net als in de Pirates of the Caribbean (At World’s End) enorm en niet te vermijden is.

**Reptielenbrein**

Je krijgt het gevoel dat je door de hals van een zandloper terecht komt in een geheel nieuw gebied. In zekere zin klopt dat, behalve dan dat dit niet het nieuwste maar juist het oudste gebied van je brein is.

In je reptielenbrein worden je automatische processen geregeld zoals je ademhaling en je hartslag. Hiervandaan reageer je automatisch en kun je niets tegenhouden, al zou je het willen.

Door al die toegenomen energie zijn je hartslag en ademhaling versneld en zorgen ze ervoor dat je wel moet reageren. Dat doe je door in lachen of in huilen uit te barsten.

Je eerste impuls is lachen. Door te lachen ontlaad je de spanning die ontstaan is en kun je daarna weer vrolijk verder.

**Goede grap**

Hoe komt het dan dat je moet lachen om een goede grap? Iedere grap heeft als kenmerk dat hij spanning opbouwt. De lach is de reactie op het breken van de spanning.

Het moet natuurlijk wel een goede grap zijn. Als dit niet zo is dan komen  je denkhersenen niet in actie en is er uiteindelijk ook geen resultaat, geen lach.

Een visueel zeer bekend voorbeeld: Je ziet een bananenschil op de weg liggen en iemand komt de kant van die schil opgelopen. Je blijft kijken om te zien of deze persoon erom heen loopt of op de bananenschil stapt. Je barst in lachen uit als je de persoon ziet uitglijden. De lach is hier de reactie op het loslaten van de opgebouwde spanning.

Of dit een goede grap is kan alleen jij beoordelen. Ieders brein is uniek en zal anders op situaties reageren.