

370

Blijdschap





Blijdschap

Bo Buijs

Noordhoff Uitgevers

1 Het blijde hondje

In een eeuwenoud sprookje koopt een keizer een jonge hond om zijn oude hond gezelschap te houden. Al snel gaat de jonge hond op onderzoek uit in het keizerlijk paleis. In de Spiegelzaal ziet hij tot zijn schrik overal andere hondjes. Boos gromt hij naar ze en laat zijn tanden zien. De andere hondjes laten ook hun tanden zien. Angstig piepend rent de jonge hond de zaal uit. Daar loopt net de oude hond.

*Als jij vrolijk bent,
doen anderen al
snel met je mee.*



'Pas op!' roept de jonge hond. 'Deze zaal zit vol boze hondjes.' De oude hond schudt zijn kop. 'Ga nog eens naar binnen,' zegt hij, 'en kwispel vriendelijk met je staart.' Het jonge hondje doet wat de oude hond gevraagd heeft. Alle hondjes kwispelen terug. 'Dat is grappig,' zegt de jonge hond verbaasd. 'Als ik kwispel, doen zij hetzelfde.' Hij wordt er steeds blijer van. En de andere hondjes ook.

In het verhaal over het hondje worden een paar *emoties* genoemd: angst, boosheid, verbazing en blijdschap. Een emotie is een ander woord voor gevoel. Als je een emotie hebt, gebeurt er van alles in je lichaam. Bij angst of boosheid gaat er bijvoorbeeld meer bloed naar je spieren, zodat je beter kunt vechten of vluchten.

Angst, boosheid of verdriet zijn geen prettige gevoelens. Blijdschap is juist wel prettig. Wat gebeurt er met jou en je lichaam als je dit prettige gevoel krijgt?

2 Blijdschap vanbinnen en vanbuiten

Stel, iemand vertelt iets grappigs. Een deel van je hersenen merkt dat er iets leuks gebeurt. Dat gebied geeft signalen aan andere delen van de hersenen die je lichaam besturen. Die zorgen er op hun beurt voor dat je sneller en dieper gaat ademen, dat je hart sneller gaat kloppen en dat je bloed sneller door je aderen stroomt. Ook zorgen ze ervoor dat sommige spieren zich ontspannen, terwijl de spieren van je buik en je middenrif zich juist samentrekken. Als je hardop moet lachen om de grap, gebeurt dat ritmisch. Je stoot dan heel snel achter elkaar korte ademteugen uit waarbij je een geluid maakt: ha ha ha ha! Na een tijdje kom je in ademnood. Je ademt in. Soms maak je hier een geluid bij: ieieieh! Dan kan er een tweede serie ademstootjes volgen: ha ha ha ha!