

Humor is belangrijk – dat vindt tegenwoordig bijna iedereen. Maar waarom eigenlijk? Is lachen gezond? En waarom grijpen politici zo vaak naar het wapen van de grap? Een overzicht van het serieuze onderzoek.

De lof van de ernst

Waarom humor vooral onder democratische verhoudingen zo zwaar telt

Rod A. Martin: *The Psychology of Humor. An Integrative Approach.* Elsevier Academic Press, 446 blz. € 71,99

Paul Lewis: *Cracking Up. American Humor in a Time of Conflict.* University of Chicago Press, 240 blz. € 24,99

GISELINDE KUIPERS

Toen Erasmus de *Lof der Zothheid* schreef was dat nog een soort provocatie: in 1511 gold humor als lichtzinnig en een beetje verdacht. Sinds Erasmus is de reputatie van humor eeuwenlang vooral verslechterd: de dwang of drang om je beheerst te gedragen nam toe, waardoor het onbeheerste lachen in een kwaad daglicht kwam te staan. Voor protestanten na de Reformatie was de lichtzinnige vrolijkheid van humor een nog groter probleem dan zij al was voor de katholieken in Erasmus' tijd. Onderwerpen met een traditioneel hoog humoristisch gehalte, zoals seks en geweld, werden steeds meer taboe. Maar ergens halverwege de twintigste eeuw kreeg humor plotseling status. Lachen werd niet alleen leuk, maar ook belangrijk en zelfs goed voor je.

Iedereen looft de zothheid, tot de belastingdienst toe

Tegenwoordig looft iedereen de zothheid, van de belastingdienst en de voorzitter van de Tweede Kamer tot de onderwijzer en de hartchirurg. Niet alleen onze cabaretiërs en komieken, maar ook onze politici, managers, onderwijzers, en zelfs de presentatoren van het journaal laten graag zien over gevoel voor humor te beschikken. Hoogwaardigheidsbekleders laten zich bij voorkeur glim- of liever nog schaterlachend fotograferen. De bordesfoto's van de Nederlandse kabinetten laten een duidelijke opmars van de lachende politicus zien. Tot in het ziekenhuis toe proberen *clintidowns* ons aan het lachen te maken.

Humor is goed. Gezond. Aanbevelenswaardig. Aantrekkelijk. Belangrijk. Een mooie eigenschap.

Deze overtuiging is niet van alle tijden. Tot het begin van de twintigste eeuw kreeg humor van de vele denkers die zich ermee bezighielden, een overwegend slechte pers. Lachen werd meestal geïnterpreteerd als een uiting van superioriteitsgevoel of agressie, en anders wel afgedaan als onmatig, onbeheerst, of frivool. Plato schreef in *Politeia*, zijn blauwdruk voor een ideale staat, dat de toekomstige bestuurders van deze staat moesten leren niet te lachen. Kant beschouwde lachen als louter lichamelijk plezier, 'een plotselinge transformatie van gespannen verwachting in het niets', en 'zeker niet aangenaam voor het verstand'.

In *The Psychology of Humor. An Integrative Approach* beschrijft de Canadese psycholoog Rod Martin het wetenschappelijk denken over humor van Plato tot nu. Martin bespreekt de antwoorden die psychologen, maar ook filosofen, taalkundigen, sociologen, antropologen, biologen en zelfs informatici hebben gegeven op vragen als: hoe ontstaat humor? Is humor een emotie? Kun je humor leren? Zijn er mensen zonder humor? Lachen vrouwen en mannen om dezelfde dingen? Is er een verband tussen humor en intelligentie, of tussen humor en creativiteit?

In zijn rondgang langs theorieën en onderzoeksbevindingen wordt humor primair gedefinieerd als een vorm van spel: een niet-serieuze, plezierige sociale activiteit. Het verschil tussen humor en ander speels gedrag is de cognitieve en vaak talige basis van humor. Elke grap is gebaseerd op een breuk met een verwachtingspatroon; denk aan de clou van een mop. Humorvorsers duiden die breuk aan als 'incongruïteit'. Dit veroorzaakt een specifieke, aangename emotie, waar merkwaardigerwijs in alle mij bekende talen geen naam voor bestaat. De zichtbare uitdrukking van deze emotie is lachen; een merkwaardige, sterk fysieke emotionele reactie waarbij het hele lichaam in beweging komt.

Onder 'gevoel voor humor' verstaan psychologen meestal de gevoeligheid voor deze emotie, die tot uiting komt in de creatie van humor en het vermogen humor in verschillende situaties te onderkennen. In het dagelijks leven heeft gevoel voor humor een wat diffusere betekenis, en is het vooral een evaluatieve aanduiding: iemand met veel, of een goed gevoel voor humor is iemand met wie wij *onze* humor kunnen delen.

Martin laat zien dat humor vele en soms tegenstrijdige sociale en psychische functies vervullen kan. De sleutel tot deze tegenstrijdigheid is de onseriusheid die hoort bij spelgedrag. Door het 'spel' creëert humor tegelijkertijd sociale verbinding, emotionele activatie ('*arousal*'), intellectueel plezier en mentale afstand. Humor speelt met emoties en percepties, en kan ze daarmee omvormen, kanaliseren en relativeren, maar ook onderdrukken en bespotten – de term zegt het al: 'belachelijk maken'.

Deze niet-serieusheid maakt humor moeilijk grijpbaar en ook moreel dubbelzinnig. Samen lachen is mooi, maar iemand uitlachen vinden we (meestal) verkeerd. Relativeringsvermogen is prijzenswaardig, maar nooit iets serieus nemen is ook weer niet goed. Humor is leuk, maar kan ook kwetsen. Veel humoronderzoek gaat dan ook over de vraag in hoeverre humor serieuze consequenties kan hebben, bijvoorbeeld voor sociale interactie, samenwerking, leiderschap, echtelijk geluk, kennisoverdracht, maar vooral: voor de gezondheid.

Dat lachen gezond is, is een wijdverbreid geloof. Het is ook de basis van een groeiende industrie van lachtherapeuten en 'humorconsultants'. Martin, gewoonlijk de wetenschappelijke distantie zelf, klinkt wat getergd als hij het over deze 'humor-is-goed-voor-u-beweging' heeft, omdat die nogal selectief schermt met onderzoeksresultaten. Martin concludeert (net als de overgrote meerderheid van de onderzoekers op dit terrein) dat onderzoek tot nu toe geen eenduidige of overtuigende aanwijzingen geeft voor een effect van humor op lichamelijke gezondheid. Het enige onomstotelijk aangetoonde fysieke effect van humor is dat hij leidt tot grotere weerstand tegen pijn. Met andere woorden: humor verdooft.

Humor heeft wel effect op het psychisch welbevinden: hij helpt bij het hanteren van stress en het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen. Dit komt door de combinatie van onseriusheid en sociabiliteit: je neemt afstand, deelt dit met andere mensen, bij wie je je *en passant* als grappig persoon ook nog geliefd maakt. Maar ook hier blijkt humor dubbelzinnig. Agressieve en cynische humor, of humor waarmee je jezelf naar beneden haalt, werken juist averechts, zo blijkt uit studies van Martin en zijn onderzoeksgroep.

Het is bovendien maar de vraag of opgewekte relativering uiteindelijk wel zo gezond is. Martin citeert een grootschalige studie, die wel aan zijn strenge maatstaven voldoet, waarin de gezondheid van 1.178 mensen gedurende hun hele leven werd gevolgd. Hieruit bleek dat de kinderen die door ouders en leraren op twaalfjarige leeftijd waren omschreven als humoristisch ('heeft een goed gevoel voor humor, geestig, houdt van grappen, ziet van alles de grappige kant') gemiddeld vroeger overleden dan kinderen die 'nooit ergens de grappige kant' van zagen. Dit negatieve effect van gevoel voor humor op levensverwachting was zichtbaar bij uiteenlopende doodsoorzaken. Humoristische mensen zijn lichtzinniger: ze drinken, roken, en eten meer. Ze zijn geneigd serieuze symptomen te negeren.

De heilzaamheid van humor staat ook centraal in *Cracking Up. American Humor in a Time of Conflict*. Hierin onderzoekt literatuurwetenschapper Paul Lewis de Amerikaanse humoristische cultuur van de afgelopen decennia. Dit boek komt uit een andere vleugel van het humoronderzoek, waarin het niet gaat over de min of meer tijdloze kenmerken van humor, maar over de politieke en culturele betekenis. Ondanks de flinke afstand tussen psychologie en literatuurwetenschap komen Martin en Lewis uit bij dezelfde vraag: is humor wel zo goed? Maar waar Martin via experimenteel onderzoek de goede en slechte kanten van humor in kaart brengt, en op basis daarvan concludeert dat humor te dubbelzinnig is om echt te kunnen aanbevelen, kijkt Lewis naar de maatschappelijke rol van humor. Ook dat leidt tot de conclusie dat het soms gezonder is dingen wél serieus te nemen.

In de Verenigde Staten heeft humor een nog hogere status dan in Nederland en de rest van Europa. De '*humor and health*'-beweging is er veel groter en bekender dan in Nederland. Humor is ook prominenter aanwezig in het publieke domein. Dit blijkt al uit de voortdurende grappenmakerij van Amerikaanse presidenten. In Lewis' boek las ik dat zelfs de First Lady een grappenschrijver inhuint als ze een speech moet houden. In Europa – misschien met uitzondering van Engeland – hebben elites vanouds een probleem met humor. Daarom was humor lange tijd taboe in de politiek en de hoge cul-

tuur (bijvoorbeeld de literatuur). Amerikaanse elites waren altijd minder elitair, informeler, stonden meer open voor populaire cultuur, en daardoor ook voor humor.

Lewis stelt dit positieve beeld van humor in zijn boek ter discussie, en opent daarom met een exposé over de zwarte kanten van humor. Zo wijst hij erop dat de makers van de beruchte foto's uit de Abu Ghraib-gevangenis hun gedrag jegens de gevangenen beschreven als een vorm van humor, of spel. De advocaat van de hoofdverdachte, Charles Graner, noemde de foto's 'galgenhumor'.

Naast dit extreme voorbeeld noemt Lewis allerlei meer en minder milde voorbeelden van zieke, zwarte en sardonische humor in de Amerikaanse cultuur, van de hardhandige politieke satire van mensen als radiopresentator Rush Limbaugh en filmmaker Michael Moore, tot zieke grappen in horrorfilms, grapycli over dode baby's, en de pijnlijke slapstick van het televisieprogramma *Jackass*.

VERVOLG OP PAGINA 6

Mask, een kunstwerk (158 bij 153 bij 124 cm) uit 1997 van Ron Mueck. Uit 'The New Neurotic Realism', The Saatchi Gallery

Na deze ouverture analyseert Lewis de 'humor-is-goed-voor-uw-beweging' en het idee dat humor intrinsiek goed is klinkt dan ineens een stuk minder plausibel. Zijn hilarische beschrijving van de twintigpuntenplannen, workshops met rode neuzen, tips en woordspelige handleidingen ('*There is fun in dysFUNCTIONal*') om meer humor in je leven te brengen, is wat mij betreft een effectiever weerlegging van de heilzaamheid van humor dan de onderzoeksresultaten van Martin. Het roept ook de vraag op of humor, wel zo maakbaar is als deze – zeer lucratieve – industrie doet voorkomen.

Lewis plaatst zijn analyse in het licht van deze twee tegenstrijdige tendensen: het geloof in humor als positieve kracht, en de zwarte en grimmige vormen die humor kan aannemen. Humor blijkt scherp de maatschappelijke breuklijnen in de verdeelde Amerikaanse samenleving te markeren en zelfs te versterken. In Europa lopen grenzen van humor meestal langs lijnen van klasse: volkse versus intellectuele humor. In de VS is politiek de belangrijkste scheidslijn: linkse 'liberals' versus conservatieve, vaak religieuze, Republikeinen. Deze groepen strijden publiek en privé over de grenzen van de humor en hebben sterk verschillende ideeën over wat leuke of juist ongepaste grappen zijn over eeuwenoude komische thema's als buitenlanders, sekseverschil, seks en machthebbers.

In het gepolariseerde Amerikaanse klimaat is humor een van de belangrijkste – en venijnigste – wapens. Met een grap kan je je tegenstander belachelijk maken, maar ook de thema's en argumenten van de tegenstanders bagatelliseren. Lewis (zelf duidelijk een liberal) bespreekt bijvoorbeeld de grappen van de immens populaire, rabiaat rechtse (maar bij vlagen pijnlijk geestige) radiopresentator Limbaugh en zijn grappen over 'Camp Gitmo', waarin Guantánamo Bay wordt voorgesteld als een vrolijk vakantieoord voor moslims met '*diet Korans and free prayer rugs*'. Aan de andere kant van het politieke spectrum is er bijvoorbeeld Jon Stewart, presentator van het satirische programma *The Daily Show* en een van de eerste criticasters van de oorlog in Irak, door hem standaard aangeduid als '*Mess-o-Potamia*'.



Big Baby, met echte baby, een beeld gemaakt door Ron Mueck (1996)
Uit 'The New Neurotic Realism'

Het beste is om zelf te beginnen met grappen, zoals Bush goed begrepen heeft

Deze politieke humor is extra effectief omdat deze niet alleen aanvalt, maar de tegenstanders tegelijk ontwapent. Boos worden als iemand een grapje maakt, is hoogst onelegant. Meelachen is al beter, maar zeker in de politiek wekt het de schijn dat je de ander gelijk geeft. Het beste is dus zelf te beginnen met grappen, zoals Bush goed begrepen heeft. In 2006 deed Bush op het jaarlijkse diner voor de pers zelfs een komische act met een dubbelganger, die tijdens de formele speech Bush' eigenlijke gedachten vertolkte: '*Just a bunch of media types, Hollywood liberals here. How come I can't have dinner with the 36 percent of the people who like me?*'

De beschuldiging van humorloosheid is in de Verenigde Staten, en zeker in het Amerikaanse politieke debat, dan ook een zwaar verwijt en een geducht wapen. Dit verwijt treft liberals vaker dan conservatieven, maar werd na 11 september ook al snel ingezet tegen moslims. Typend voor de Amerikaanse humorcultuur is dat er meteen na de aanslagen een collectieve oproep klonk tot 'helende humor'. Maar even kenmerkend is de manier waarop humor direct werd ingezet in een wij-zij- tegenstelling. De strategie die binnen Amerika werd toegepast – wij, de zelf-

relativerende humorvollen, tegen hen, de humorloze moslimextremisten – werd geëxporteerd naar de internationale politiek. Dit gebeurde al lang voor de Deense cartoonrellen. Moord en brandstichting is in geen geval een geschikt antwoord op een grap die je niet aanstaat, en wijst ook op een politiek probleem dat aanzienlijk verder gaat dan een gebrekkig gevoel voor humor.

Ook in Nederland is er inmiddels een discussie losgebarsten over het (al dan niet vermeende) probleem van moslims met humor. De voormalige imam en voorzitter van de Moslimomroep, Abdulwahid van Bommel, werd na de cartoonrellen overal uitgenodigd om uit te leggen dat moslims wel degelijk gevoel voor humor hebben. Hij publiceert daar binnenkort zelfs een boek over met de titel *Valt er nog wat te lachen met die moslims?* Dat Van Bommel denkt dat zo'n boek nodig is zegt vast iets over de islam, en misschien nog meer over de positie van moslims in Nederland. Maar het zegt het meest over onze visie op humor: voor ons is humorloosheid een dodelijk verwijt.

Lewis verklaart het verlangen naar zowel 'dodelijke grappen' als 'helende humor' uit de behoefte aan verstrooiing en relativering in verwarrende tijden. De moderne mens, schrijft hij,

heeft steeds meer kennis van een steeds grotere wereld, met steeds meer zichtbare gevaren, en steeds minder controle daarover. Humor brengt ingewikkelde zaken even terug tot beheersbare proporties,

De opkomst van het geloof in goede humor valt ook samen met de opkomst van een soort hedonistisch moralisme, dat bijvoorbeeld ook het denken over seksualiteit veranderd heeft. Het ouderwetse idee dat wat lekker is, niet goed is, en andersom, is hierbij resoluut aan de kant geschoven of misschien zelfs wel omgedraaid. Wat lekker is, is goed. Eenzelfde BNN-achtig optimisme vertoont ook het geloof in goede humor: Het is leuk, het is prettig, en het is goed voor je. En iedereen kan het leren!

De vergelijking tussen Nederland en de Verenigde Staten biedt ook een aanvullende reden voor de hogere status van humor: egalitarisme. In een egalitaire samenleving is respect voor iemands formele positie en status niet meer vanzelfsprekend. Het moet verdiend worden door intelligent, geestig of aantrekkelijk te zijn. Uit Martins boek blijkt dat mensen met meer humor standaard worden beoordeeld als slimmer en aantrekkelijker. In een meritocratische maatschappij heeft humor status, omdat hij status geeft.

Jezelf niet te serieus nemen is een belangrijke vaardigheid in landen waar status en elites in toenemende mate verdacht zijn. De Amerikaanse presidenten Bush, Reagan, Clinton, maar ook een import-Amerikaan als Arnold Schwarzenegger tonen aan dat zelfspot een oplossing is voor machthebbers in een egalitaire samenleving, die hun positie willen veiligstellen. Ook voor Nederlandse hoogwaardigheidsbekleders zijn humor en zelfspot steeds belangrijker. Met zijn grap over 'gewokte spruitjes' (best een pittig, modern gerecht) heeft Wouter Bos kritiek op de 'spruitjesgeur' van het nieuwe christelijk-sociale kabinet effectiever en sneller gepareerd dan met wat voor betoog of serieus argument dan ook.

Al lachend verzekert je iedereen ervan dat je – zelfs als je een hoge status hebt – 'gewoon' bent gebleven, en ook nog eens 'jezelf'. Want wie het leven of, erger nog, zichzelf te serieus neemt, maakt zich kwetsbaar voor wat tegenwoordig wel de allerkwaaikste kwalificatie moet zijn: zo iemand heeft geen gevoel voor humor.