



# Smullen van andermans sores

Tuurlijk, als iemand vertelt dat-ie ziek is, lachen we daar niet om. Maar een valpartij op straat, een tenenkrommend televisie-optreden of ander klein leed? Hilarisch. Waarom gaan we daar zo lekker op?

## ‘Bij leedvermaak activeert hetzelfde deel van de hersenen als wanneer we seks hebben of drugs gebruiken’

Wanneer heb jij je voor het laatst goed gevoeld omdat een ander iets lulligs overkwam? Misschien wel tijdens het kijken van een *First Dates*-aflevering waarin een kandidaat werd afgewezen na een rete-ongemakkelijke date? Of toen die BN'er keihard van zijn voetstuk viel nadat er een sappige roddel naar buiten kwam? Of kon je je lach niet inhouden toen je hoorde dat de partner van je nare buurvrouw al jaren vreemd blijkt te gaan? Eén ding is zeker: andermans ellende – let wel, ‘kleine’ ellende – kan soms heerlijk zijn. Zeg maar gerust verrukkelijk. Een ander zien lijden doet iets met ons, iets waar we maar geen genoeg van lijken te krijgen. We kijken massaal naar programma's als *Temptation Island* en online juicekanalen zijn hot als nooit tevoren. Het spreekwoord luidt niet voor niets: ‘Het beste vermaak is leedvermaak.’ Tenminste, zolang we dat leed niet zelf veroorzaken. Zo zijn we dan ook wel weer.

### Klappende koter

Toch verkneukelen we ons liever thuis op de bank om een ander, inclusief grote bak popcorn, dan dat we het open en bloot toegeven. Het gelukzalige gevoel dat het ons oplevert, gaat namelijk vaak gepaard met gevoelens van schaamte of zelfs schuld. Nergens voor nodig, vindt leedvermaakexpert en sociaal psycholoog Wilco van Dijk van de Universiteit Leiden. ‘Het is misschien niet de mooiste emotie, maar het is wel een positieve emotie: het voelt fijn aan. Sterker nog, als we het ervaren, activeert hetzelfde deel van de hersenen als

wanneer we een compliment krijgen, seks hebben of drugs gebruiken.’ Daarbij is het zo menselijk als wat. Zelfs kinderen van een jaar of drie kunnen al lachen om andermans kommer en kwel, zo blijkt uit een onderzoek van de Universiteit van Haifa. Daarin las een aantal moeders een verhaal voor aan hun kind en een vriendje, waarbij het ene deel van de moeders alleen met het vriendje knuffelde en het andere deel met niemand knuffelde tijdens het voorlezen. Halverwege het verhaal morsten de moeders water op het boek. De kinderen die niet werden geknuffeld maar wel moesten aanschouwen hoe hun vriendje werd geknuffeld door hun moeder, vonden het knoemoment geweldig. Waarom? Ze zagen hoe hun moeder moest stoppen met voorlezen en dus met knuffelen, waardoor het vriendje een vorm van leed ervaarde. Klappen en springen dat ze deden! Leedvermaak pur sang.

Als zelfs de allerkleinsten onder ons andermans ellende al lekker vinden, zit het vast diep in de mensheid verankerd. Maar waar komt dat gevoel vandaan? Volgens de Amerikaanse sociaal psycholoog Richard H. Smith heeft het te maken met eigenwaarde, zo schrijft hij in zijn boek *The Joy Of Pain*. Onze eigenwaarde is namelijk niet alleen afhankelijk van hoe we zelf presteren, maar ook van hoe we het doen ten opzichte van de mensen om ons heen. Maakt een ander er een potje van, dan komen we zelf beter uit de verf. ‘Het is dus niet gek dat we andermans ongeluk prettig vinden. Als het ons zelfbeeld verbetert, profiteren we ervan,’ schrijft Smith.

Denk maar aan de buurvrouw. Door haar vreemdgaande partner voel jij je waarschijnlijk beter over je single bestaan. Liever een oude vrijster dan zo bedrogen worden.

### Lekker voor je, buuf

Naast het feit dat het een oppepper voor ons zelfvertrouwen kan zijn, kan andermans ellende ook een beroep doen op ons rechtvaardigheidsgevoel. ‘We geloven dat slechte mensen een slecht lot verdienen, net zoals goede mensen een goed lot verdienen,’ schrijft Smith. Is het leed dat iemand overkomt zijn of haar verdiende loon, dan geeft dat ons een goed gevoel. Een beter gevoel in elk geval dan wanneer iemand al die ellende niet verdiend heeft. Ook dit kan het geval zijn bij de buurvrouw. Misschien slingert zij normaal gesproken links en rechts roddels de lucht in en vind je het meer dan terecht dat alle achterklap eens een keer over haar gaat. Een geval boontje komt om zijn loontje. Of in andere woorden: karma is een bitch. Voor deze vorm van leedvermaak schamen we ons volgens Smith het minst. ‘Hoe meer we het verdiend vinden, hoe meer we er openlijk van durven te genieten.’ Dus: lekker voor je, buurvrouw.

Een situatie kan ook onze eigenwaarde omhoogkrikken én rechtvaardig zijn. We kunnen ons beter voelen door andermans leed en tegelijkertijd vinden dat diegene het verdiend heeft. Wie het slachtoffer is en wat we van diegene vinden, speelt daarbij ook een rol. Sommige mensen mag je en

sommige mensen, tja, die mogen op blote voeten op alle legoblokjes van de wereld stappen. De sores van die laatste groep vinden we natuurlijk het leukst. Om dan nog een laatste keer op die arme buurvrouw, sorry buuf, terug te komen: haar relatieproblemen kunnen je een beter gevoel geven over je eigen liefdesleven, maar je kunt er nog meer van genieten omdat het haar verdiende loon is én je haar geen fijn mens vindt. Huppakee, een driedubbele portie leedvermaak. Chic is het niet, herkenbaar wel.

### Mannen versus vrouwen

Maar als we de buurvrouw zo door het slijk halen, moeten we, eerlijk is eerlijk, ook naar onszelf kijken. Hoe goed we gaan op narigheid van een ander heeft tenslotte ook te maken met hoe we zelf in elkaar steken. Van Dijk: ‘Mensen die hoog scoren op rechtvaardigheidsgevoel of een chronisch laag zelfbeeld hebben, ervaren vaak meer leedvermaak, terwijl empathische mensen het minder vaak of minder intens ervaren.’ Kun jij nog medelijden hebben met een platgeslagen vlieg, dan is de kans dus groot dat je niet zo lekker gaat op andermans ellende.

Of we man of vrouw zijn heeft daar volgens de leedvermaakexpert ook invloed op. Dat komt door de verschillende sociale vergelijkingen die mannen en vrouwen maken. Sowie-so vergelijken mannen zich vaker met mannen en vrouwen met vrouwen, en zien mannen dus liever een andere man ►

# Met al dat gelach, gegniffel en genot winnen we misschien geen schoonheidsprijs, verdomd lekker is het wel

vallen en andersom. Maar ook het gebied waarop we elkaar willen zien vallen verschilt. Van Dijk: 'In deze maatschappij draait het bij mannen vaak om prestaties en status, terwijl vrouwen, hoe stereotyperend het ook mag zijn, nog steeds worden afgerekend op factoren als uiterlijk.'

Mannen genieten er daardoor sneller van als iemand zijn status verliest, terwijl vrouwen elkaars uiterlijke blunders lekkerder vinden. Dat gaat natuurlijk niet in alle gevallen op, want van alle Ajacieden die een wedstrijd van Feyenoord kijken, willen zowel de mannen als vrouwen maar één ding: Feyenoord zien lijden, en goed ook. Maar het punt is dat we het grootste leedvermaak ervaren bij mensen met wie we onszelf het meest vergelijken, op gebieden die het belangrijkste zijn bij die vergelijkingen. Schrijf dat maar op een tegeltje. Als het past.

## Schoonheidsprijs

Al dat plezier roept een belangrijke vraag op: kan het ook te ver gaan? En zo ja, waar ligt dan de grens? Wanneer blijft leedvermaak acceptabel en wanneer wordt het pestgedrag? Van Dijk: 'Het is lastig te zeggen welk leed te erg is, want dat is heel subjectief. Maar als het medeleven en sympathie in de weg staat of leidt tot conflicten tussen mensen, dan gaat het duidelijk al veel te ver.' Daar kan Mostafa over meepraten. Hij deed jaren geleden auditie voor *Idols*, waarna hij volledig afgebrand werd door de jury. Uiteraard werd het wel uitge-

zonden en op YouTube geplaatst, inclusief ludiek deuntje, waar de video nu bijna de 3,5 miljoen views aantikt. Mostafa: 'Achteraf snap ik wel dat mensen om mijn auditie konden lachen, maar ik heb er jarenlang last van gehad. Ik kreeg de volle laag van mijn familie en vrienden en ik werd zelfs getreiterd door jongeren uit de buurt. Gelukkig is dat voorbij, maar mensen herkennen me nog altijd als Mostafa van *Idols*.' Toch ervaart ook hij nog steeds leedvermaak. 'Ik lach zelf ook wel eens als anderen wat vervelends overkomt, maar wel met respect. Ik lach niemand uit.'

Is dat wat we moeten doen? Wat meer respect hebben, de volgende keer dat we van *Temptation Island* genieten of glunderen tijdens het scrollen door een juicekaanal? Een nobel idee, maar volgens Van Dijk hebben we geen invloed op wat we wel of niet vermakelijk vinden, hoe respectloos het ook mag zijn. Wat je wel kunt doen is je, als je de emotie ervaart, afvragen waar die vandaan komt. Wat zegt het over je dat je zo geniet van leed van een ander? Zorgt het voor een ego-boost of doet het een beroep op je rechtvaardigheidsgevoel? Zo kan smullen van anderzins misère je nog inzicht in jezelf geven ook. Wat in ieder geval niet nodig is, is leedvermaak volledig afzweren. Met al dat gelach, gegniffel en genot winnen we misschien geen schoonheidsprijs, maar in de meeste gevallen is het vrij onschuldig. En laten we vooral niet vergeten: verdomd lekker. Laat dus maar zitten, die schoonheidsprijs. •