

*Hoesten, we have a problem: de troost van
humor tijdens de coronacrisis*

*Kom uit het land van mondkapjes en anderhalve meter, het
land waar niemand je mag helpen bij een losse veter.*
– Thirty 030, stadsambassadeurs van Utrecht

CORONABLUES

Elke ramp, hoe tragisch ook, creëert een behoefte aan humor. Grappen hielpen mensen mentaal in balans te blijven na de aanslagen van 9/11, gedurende oorlogen en tijdens ziekte. De COVID-19-pandemie is geen oorlog maar wel een mondiale crisis. Ze bracht een mix van verontrustende factoren bij elkaar. Een onzichtbaar virus leidde in recordtempo tot veel besmettingen met ernstige gevolgen. Kennis over de ziekte ontbrak waardoor, aldus premier Rutte in maart 2020, honderd procent van de beslissingen genomen moesten worden met vijftig procent van de informatie. Op het moment van schrijven van dit hoofdstuk, begin augustus, krabbelen we langzaam uit de coronacrisis, maar de kans op een tweede golf is reëel. Deskundigen zijn het nog steeds oneens over de juiste aanpak en door die onzekerheid ontstaat een verlies van controle. Bij sommige mensen

leidt dit tot gevoelens van angst en machteloosheid.

Met de opkomst van het virus kwam een stroom coronagrappen op gang. De pandemie vormt een nieuwe context waarin de rol van humor als copingmechanisme onderzocht kan worden. Hoe was onze mentale toestand tijdens de crisis en hoe erg was de stress? De afgelopen maanden onderzocht ik de troostende werking van coronagrappen bij inwoners van de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Nederland. Ik heb gekeken of humor de stress en angst daadwerkelijk verzacht en welke humor daarvoor het beste werkt. Uit de talloze grappen die we met elkaar gedeeld hebben vond ik een aantal overkoepelende thema's en de verschillende stadia die in de humor zaten. Het werd een zoektocht naar de ultieme feelgoodhumor.

De paniek over het virus drong zich in Nederland sluipend op. Eind februari, toen COVID-19 al vele slachtoffers eiste in China en Italië, was de stemming nog Hollands nuchter. *Ons overkomt dit niet*. In de loop van maart bleek er toch echt wat aan de hand te zijn. We gingen thuiswerken, de horeca ging op slot. Tegelijkertijd nam het aantal nepnieuwsberichten op internet toe. Corona zou veroorzaakt worden door 5G-zendmasten. Wereldwijd zouden mensen uit angst voor het virus zelfmoord plegen. Overall doken grafieken, prognoses en modellen op. Nep-experts sloegen aan het rekenen op bierviltjes en vertelden wat de overheid verkeerd deed. Youp van 't Hek, die het virus eerder afdeed als een 'stevig griepje', werd geïnfecteerd en twitterde na zijn herstel: 'Tip van een ervaringsdeskundige: Blijf Binnen!!!!'

De ervaringen van Nederlanders gedurende de crisis zijn zeer divers. De Erasmus Universiteit publiceerde begin

april een onderzoek waaruit bleek dat het geluksgevoel van 65 procent van de Nederlanders daalde in de eerste weken van de lockdown. Bij 23 procent van de mensen was het geluksgevoel gelijk gebleven en iets meer dan 11 procent voelde zich gelukkiger.¹ Uit een grootschalig vragenlijstonderzoek van RIVM en de regionale GGD's bleek dat in de tweede helft van april grofweg een op de drie Nederlanders zich angstiger, somberder en gestrester voelde dan vóór de coronacrisis, terwijl grofweg een op vier Nederlanders zich eenzamer voelde en een op de zes Nederlanders meer slaapproblemen had.² In de maanden daarna namen deze klachten langzaam af.³ De grootste groep Nederlanders rapporteerde überhaupt geen klachten. Een kleine groep mensen ervaaarde de gedwongen stilstand van het leven juist als een welkome pauze waarin ze konden uitrusten en bijslapen.

Dichterbij huiselijke kring waren de stemmen ook verdeeld. Naar verhouding was er weinig aandacht voor hoe je mentaal omgaat met zo'n crisis, aldus mijn moeder. Zij is 67 en leest twee kranten per dag. Ze volgt de talkshows op de publieke zender, zoals *Op1*. Daar kwamen veel virologen aan het woord die praatten over de technische kant van de zaak. Mijn moeder hield alles bij en absorbeerde het nieuws als een spons; tegelijkertijd werd ze zenuwachtig van alle informatie. Volgens haar was de berichtgeving te veel gericht op feiten terwijl de kijker behoefte had aan relativeering en perspectief. 'Waar blijven de kalmerende stemmen in de duisternis?' verzuchtte ze. 'Hoe moet ik omgaan met de angst voor een onzichtbaar virus waar ik geen grip op heb?' Ze bleef gedurende de hele crisis bang, al begint haar bezorgdheid nu af te nemen. Zelf heb ik die angstige gevoelens gelukkig niet ervaren.

Gedragswetenschappers delen angst op in twee soorten: functioneel en niet-functioneel. Functioneel is angst voor dingen waar je er iets tegen kunt doen. Die leidt ertoe dat we ons aan de gedragsregels houden en een stap naar achteren zetten als iemand in hoesten uitbarst. Niet-functioneel is angst voor abstracte zaken: doemgedachten over hoe de toekomst eruit zal zien; gepieker of het allemaal nog wel goed komt enzovoort. In sommige gevallen leidt deze tot hysterische pogingen om controle te krijgen, bijvoorbeeld door hamsteren. Die angst moet je proberen onder controle te krijgen, want je hebt er helemaal niets aan.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan als de media bol staan van alarmerend coronanieuws. Veel psychologen en psychiaters adviseerden dan ook om dat nieuws alleen op gezette tijden te volgen, bijvoorbeeld twee keer per dag. Ons stressresponsstelsel kan een constante stroom onheilberichten simpelweg niet aan. We raken erdoor van streek, gaan ons onnodig zorgen maken, meer drinken en slechter slapen. De Wereldgezondheidsorganisatie raadde mensen aan om positief en hoopvol nieuws te delen: berichten over mensen die elkaar helpen, die opknappen na hun ziekbed, die klappen voor zorgverleners.⁴ Psychiater Witte Hoogendijk, hoofd van de afdeling psychiatrie van het Erasmus-ziekenhuis in Rotterdam en gespecialiseerd in depressie, voegde hieraan het advies toe om de pandemie met humor te bezien. 'Dat is niet alleen grappig, maar breekt ook de spanning. Heel lang doodserieus zijn houdt je ten eerste niet vol, en is ten tweede niet gezond.'⁵ Die aansporing was overigens niet nodig. De coronagrappen vlogen ons vanaf het begin van de crisis om de oren. Het waren woordgrappen, slogans en cartoons, maar vooral veel *memes*: amateuris-

tisch in elkaar geknutselde, grappig bedoelde plaatjes en filmpjes.

STADIA VAN CORONAGRAPPEN

Humor gaat altijd over de thema's die mensen het meest bezighouden. De inhoud van de grappen veranderde over de tijd en dit gaf een mooi beeld van de onderwerpen die in de verschillende fases van de crisis actueel waren. Socioloog Giseline Kuipers van de Katholieke Universiteit Leuven en communicatiewetenschapper Mark Boukes van de Universiteit van Amsterdam verzamelden in de afgelopen maanden met een team van onderzoekers in 28 landen duizenden coronagrappen. Hun onderzoek is nog in volle gang maar zij brachten al enkele voorlopige uitkomsten naar buiten.⁶ Zo viel het hen op dat de grappenstroom uitzonderlijk omvangrijk is. Veel grappen worden internationaal gedeeld en gewaardeerd, wat iets zegt over de gemeenschappelijke beleving van de crisis. De overeenkomsten tussen de humor in verschillende landen lijken in eerste instantie groot. Eerdere drama's die tot een wereldwijde grappenstorm leidden, zoals het overlijden van prinses Diana en de aanslagen van 9/11, waren eenmalige en kortdurende gebeurtenissen. Opvallend aan de coronacrisis is dat de noodtoestand zich langzaam ontwikkelt en steeds weer aanleiding geeft voor nieuwe thema's om grappen over te maken.

In de eerste fase, zo rond januari en februari, waren de grappen vooral gericht op China en de enorme media-aandacht die de nieuwe ziekte kreeg. In Europa deden we wat lacherig over het virus, de commotie leek ons een tikje

overdreven. Het zou toch allemaal wel meevallen, dachten we. Internetgebruikers graptten dat het virus niet lang zou duren, het was immers ‘made in China’. *Jyllands Posten*, de krant die vijftien jaar eerder al een rel veroorzaakte door het publiceren van cartoons van de profeet Mohammed, drukte een cartoon af van de Chinese vlag waarin de vijf sterren waren vervangen door afbeeldingen van het coronavirus. Radio 10-dj Lex Gaarhuis maakte een carnavalsnummer getiteld ‘Voorkomen is beter dan Chinezen’. Het was een bijtende vorm van leedvermaak die niet bij iedereen in de smaak viel, zeker niet bij de Chinese gemeenschap.

Niet veel later sloeg het virus overal ter wereld toe. Overig nieuws verdween plotsklaps naar de achtergrond. Er was nog maar één onderwerp dat ons bezighield: COVID-19 en aanverwante zaken. Toen gebeurde er iets bijzonders: we genoten wereldwijd van dezelfde humor. Waren er in de maanden voor de crisis veel conflicten over grensoverschrijdende racistische, transfobe en seksistische grappen, tijdens corona waren we opvallend eensgezind. Coronahumor werkte niet splijtend maar juist verbindend. In dat opzicht was de crisisperiode voor een humoronderzoeker een unicum. Dat de coronahumor overal zo goed viel was deels te danken aan de inhoud. De grappen waren luchtig en vol zelfspot. De herkenbaarheidsfactor was hoog; we maakten immers allemaal hetzelfde mee. Slechts weinig grappen spotten met zieke mensen of hun naasten. Eigenlijk gingen ze vooral om de huiselijke ongemakken en kleine irritaties.

Al in een vroeg stadium werd de link gelegd met het biermerk Corona. Een foto van een koelkast vol met flessjes Coronabier, ‘het coronavirus is nu ook in mijn koelkast

aangetroffen'. Welke invloed deze aandacht heeft op de verkoop van Coronabier is nog niet duidelijk. De recente geschiedenis leert dat een ongelukkig gekozen merknaam de ondergang van een bedrijf kan betekenen – een voorbeeld is het afslankproduct Ayds, uitgesproken als 'aids', in de jaren 80 van de vorige eeuw. Eind februari van dit jaar berichtte CNN over een enquête onder 737 Amerikanen waaruit zou blijken dat 38 procent van de Amerikaanse bierdrinkers Coronabier liet staan vanwege de associatie met het virus. Bovendien zou 14 procent het bier niet in het openbaar willen bestellen. Deze conclusies werden niet onderbouwd met behulp van data of een rapport, waardoor de uitkomsten nu in twijfel worden getrokken. Volgens Constellation Brands, de distributeur van het Coronabier voor de Amerikaanse markt, was er juist een lichte stijging in de verkoop van het merk tussen half januari en half februari. De Nederlandse slijterijketen Gall & Gall merkte geen verschil in de verkoopcijfers.

Hoe dan ook was het een bijzondere tijd voor bedrijven die 'corona' in hun naam dragen, al was het maar door de flauwe woordgrapjes die de medewerkers moesten doorstaan. Begin juni overnachtte ik in Hotel Corona in Den Haag. 'Werkelijk elke gast moet er een grap over maken,' sprak de receptioniste, en ze trok er een vermoeide blik bij. "Kan ik hier overnachten als ik niet ziek ben?", "Krijgen we korting tijdens de crisis?" Wij blijven vriendelijk lachen, maar eerlijk gezegd kan ik inmiddels geen coronagrap meer horen!

Behalve verwijzingen naar het biermerk Corona bevatten de op internet gedeelde grappen veel referenties naar andere elementen uit de populaire cultuur zoals liedjes, series,

stripboeken en films. Het liedje ‘Come on Eileen’ van Dexys Midnight Runners werd verbasterd tot ‘COVID-19’. ‘Bohemian Rhapsody’ van Queen werd ‘Coronavirus Rhapsody’. (‘Is this a sore throat? Is this just allergies? Caught in a lockdown. No escape from reality’). Volgens een bericht was John Travolta opgenomen op verdenking van COVID-19, maar het bleek slechts een Saturday Night Fever.

In maart startte in veel landen de lockdown en daarmee veranderde ook het thema van de grappen. De aandacht werd verlegd naar handen wassen, thuiswerken, sociale afstand en online vergaderen. ‘Vanwege de quarantaine vertel ik alleen nog inside jokes,’ twitterde iemand. ‘De saaiste periode uit m’n leven. Met afstand,’ twitterde een ander. Op een foto was een handpalm te zien die volgeschreven was met tekst: ‘Ik heb mijn handen zo vaak gewassen dat mijn examenaantekeningen van 1995 weer boven zijn gekomen.’ In een versie van het schilderij *De schepping van Adam* van Michelangelo strekt God zijn rechterarm uit naar Adam met fles een handzeep. De meeste coronagrappen gingen echter over hamsteren. De voorraden toiletpapier daalden wereldwijd. De schaarste was zo nijpend dat een café in Australië rollen wc-papier als betaalmiddel accepteerde.⁷ Satirische website De Speld zette voor lezers de ‘zeven lekkerste recepten voor wc-papier op een rij’, waaronder wc-papier uit blik, gefrituurde wc-rolletjes en papier-hachee.

De hele maand april zaten we aan huis gekluisterd. Het was onduidelijk hoe lang deze situatie nog zou duren. De term ‘coronakilo’s’ kwam in zwang. De coronagrappen gaven blijk van zelfspot over ons eigen gedrag tijdens quarantaine. De memes gingen over het vele eten en drinken, pyjamadagen, verveling, slechte kapsels en de eenzaamheid

van het alleen thuis zitten, of juist de irritatie van het thuiszitten met te veel mensen. Een cartoon toonde een man die in plaats van een mondkapje een glas rode wijn voor zijn mond had gebonden. We zagen Jezus moederziel alleen aan het laatste avondmaal zitten terwijl de apostelen inbelden via Zoom. In een andere meme maakte Jezus uit pure verveling een bungeejump van het kruis. Er verschenen beelden van wild groeiende haardossen en lange baarden op Twitter. 'De vergrijzing gaat wel erg hard nu alle kappers gesloten zijn.' Een bewerkte foto toonde Premier Rutte met een *male bun*. Een meme toonde de situatie na afloop van de quarantaine: twee mannen die als Dagobert Ducks op een ongelofelijke berg geld lagen. Het waren een kapper en een scheidingsadvocaat.

In mei kwam er langzaam zicht op verbetering. Er werden grappen gemaakt over de opening van bars, restaurants en kapperszaken, en over mondkapjes. Een foto van de trikini: broekje, bovenstukje, mondkapje. Een krijtbord bij de ingang van een café vermeldde een waarschuwing: 'Bars hebben uw hulp nodig. Wij kunnen maar een derde van de clientèle binnenlaten. Degenen die niet voor drie kunnen drinken wordt verzocht hun plaats af te staan aan de professionals.'

Een enkele grap was agressiever, bijvoorbeeld wanneer de spot werd gedreven met de aanhangers van samenzweringstheorieën. Een zogenaamde wetenschappelijke afbeelding vergeleek de hersenomvang van vier verschillende groepen mensen. De hersenen van de eerste drie groepen waren precies even groot: Afrikanen, Europeanen en Aziaten. De hersenen van een vierde groep waren ongeveer tien keer zo klein: die van mensen die denken dat 5G corona

veroorzaakt. We zagen ook een foto van een niet-essentiële medewerker die zich maar blééf vertonen op kantoor. President Donald Trump.

De coronahumor bleef gedurende de hele crisis luchtig en ging vooral over huis-tuin-en-keukenperikelen.

HOE TROOSTRIJK IS CORONAHUMOR? EEN ONDERZOEK

De veelheid aan coronagrappen die online gedeeld werden tekende de grote behoefte aan humor in crisistijd. Maar in hoeverre hebben die grappen echt geholpen als tegengif voor coronastress? Wat waren de werkzame ingrediënten? En is de opbeurende werking afhankelijk van het soort humor?

Humor kan op allerlei manieren helpen tegen angstige en sombere gevoelens. Het uitwisselen van humor is een vorm van sociaal contact: gezamenlijk lachen schept een band waardoor je je minder alleen voelt. Het is ook gemeenschappelijke vorm van *sense-making*. Via grappen delen mensen hun persoonlijke kijk op de zaken; via smileys, likes en retweets bevestigen anderen die visie. Bovendien is humor een uitstekende vorm van tijdverdrijf en afleiding. Grappen zijn vaak verrassend, soms intelligent, waardoor ze onze cognitieve vermogens prikkelen. Mensen kunnen hun bewuste gedachten maar op een ding tegelijk richten, en aandacht die getrokken wordt door humor kan niet tegelijk ingezet worden voor doemdenken. Piekergedachten worden door coronahumor dus tijdelijk naar de achtergrond gedrukt. Vanwege de inherente verrassingen en in-

congruenties dwingt humor ons om anders te kijken naar een situatie. Zo kan humor daadwerkelijk een sombere gedachte ombuigen naar een lichter en vrolijker perspectief.

Dat is althans de theorie. Maar toen ik de coronagrappen op sociale media ging analyseren waren weinig grappen echt hoopvol. Laten we nog eens kijken naar een aantal voorbeelden.

‘Hoe ik eruitzag voor de quarantaine: een rank paard dat rent in de wei. Hoe ik eruitzie na de quarantaine: een mollige shetlandpony.’

Een foto toont Premier Rutte als hoogbejaarde, grijs en gerimpeld, maar wel opgetogen met als onderschrift: ‘Beste mensen, u mag allen weer naar buiten.’

(Van een cartoon:) Een schipbreukeling staat op een onbewoond eiland. In de verte is een luxe cruiseschip in aantocht. Er stijgt vervaarlijk gekuch van het schip op. De schipbreukeling verschuilt zich angstig achter een palmboom.

‘Weet je nog dat je zei dat je liever dood zou gaan dan te stemmen voor Hillary Clinton? Nou heb je je zin.’

Als je de grappen letterlijk neemt zijn de onderliggende boodschappen: tijdens de quarantaine komen we kilo's aan; de quarantaine zal nog decennia duren; liever uithongeren op een onbewoond eiland dan besmet worden met het virus; onder leiding van Donald Trump gaat iedereen eraan. Uiteraard moet je humor niet letterlijk nemen, het

is immers humor. Hij trekt de situatie in het absurde om een komisch effect te bereiken. Daar staat tegenover dat de grappen ons aanspreken omdat ze een kern van waarheid bevatten. Ze overdrijven de situatie, maar bevestigen wel de angsten en zorgen die we daadwerkelijk hebben. Een Amerikaanse deelnemer aan mijn onderzoek zei: 'Ik weet dat het de bedoeling is om te lachen, maar bij het zien van enkele grappen barstte ik in tranen uit.' In Amerika is de situatie overigens wel erger dan in Nederland.

Ik wil niet pretenderen dat deze voorbeelden representatief zijn voor alle coronagrappen; de humor was wereldwijd zo divers en de onderwerpen waren zo uiteenlopend dat er moeilijk algemene uitspraken over te doen zijn. Er waren ook wel degelijk grappen met een positieve boodschap, zoals een cartoon van het stripfiguur Obelix die met één ferme stomp het coronavirus naar een andere wereld mept. Maar dat bleken uitzonderingen. Na het zien van vele honderden voorbeelden was mijn indruk dat de grappen weliswaar relativerend waren maar niet noodzakelijk optimistisch. Ze gaven vooral blijk van acceptatie en berusting in ons lot. De toon van de meeste grappen was ironisch, soms zelfs negatief en cynisch.

Overigens kan cynische humor een heel prettige werking op het gemoed hebben. Een bekend misverstand is dat mensen die angstig of verdrietig zijn behoefte hebben aan een positivo die het onderwerp in een gunstig daglicht probeert te draaien.⁸ 'Bekijk het eens van de zonnige kant, heb je eindelijk tijd om de tuin op te knappen!' De aansporing om het glas halfvol te zien sluit niet aan bij de gevoelens van een piekeraar. Pessimistische verhalen resoneren beter met een sombere stemming en we kunnen er heerlijk

in zwelgen. Hetzelfde kan gelden voor deprimerende muziek en poëzie. Je kunt troost putten uit de droefgeestige versjes van Lévi Weemoedt. ‘Het regent en ik ben alleen./ Trouwens gisteren ook al,/ toen de zon nog scheen’. Uit onderzoek blijkt ook dat mensen die liefdesverdriet hebben liever verdrietige muziek op zetten dan hele vrolijke.⁹ In de treurnis van een ander vinden we herkenning. Tegelijkertijd is het prettig om je droefheid tijdelijk te projecteren op iemand anders. Je bent dan even afgeleid van je eigen sores.

Coronagrappen, zelfs de hele cynische, bieden erkenning en begrip voor onze ervaringen. Een troostrijk beeld van de dagelijkse problemen en zorgen waar we mee worstelen. We brengen de problemen terug tot iets waar we grappen over kunnen maken, ja, zelfs plezier uit kunnen halen. En doordat dezelfde memes wereldwijd gemaakt en gedeeld kunnen worden komen we erachter dat mensen overal ter wereld dezelfde dingen meemaken. Als je in een situatie zit waar je toch niets aan kunt veranderen, kun je er maar beter de humor van inzien.

Maar toch, was dit wat de Wereldgezondheidsorganisatie bedoelde toen ze mensen aanraadde om positief en hoopvol nieuws te delen? Tijdens de crisis werd ook een ander, veel optimistischer soort berichten op sociale media verspreid, dat wellicht beter aansloot bij het advies. Er was bijvoorbeeld een bericht waaruit bleek dat de lucht schoner was dan ooit omdat we minder reisden, waardoor de toppen van de Himalaya sinds jaren weer goed zichtbaar waren. Ook verscheen het nieuws dat de kanalen in Venetië voor het eerst sinds tijden helderblauw waren en vol zaten met vissen en broedende eenden (dit bericht werd overigens later

afgezwakt). Andere positieve verhalen, vaak gelabeld als ‘corona kindness’, gingen over mensen die boodschappen deden, muziek maakten of brood bakten voor hulpbehoevenden in de wijk. Studenten boden zichzelf vrijwillig aan als kok, kinderoppas of dierenverzorger voor mensen die in de zorg werkten. Een fitnessinstructeur in Sevilla gaf gratis sportlessen vanaf een dakterras aan mensen in quarantaine. Een anonieme man kocht, vlak voordat het bloemenzaakje op de hoek moest sluiten vanwege de lockdown, alle bloemen op.

Deze nieuwsberichten zijn niet grappig. Ze roepen een andere emotie op, namelijk ontroering, een positieve emotie die we voelen bij dingen van grote morele schoonheid zoals liefde, moed en doorzettingsvermogen.¹⁰ Als mensen zeggen dat ze ‘ontroerd’ of ‘geraakt’ zijn hebben ze doorgaans het gevoel dat een ervaring persoonlijk belangrijk is, alsof ze plotseling zijn herinnerd aan diepgevoelde waarden. Ze krijgen letterlijk een warm gevoel op de borst. Uit onderzoek blijkt dat ontroering heel hoopgevend werkt ons stimuleert om vriendelijk en genereus te zijn en anderen te helpen.¹¹

Ik werd steeds benieuwder wat het meest troostrijk zou zijn: het zien van coronahumor of het zien van corona-ontroering. Het zijn allebei copingstrategieën, manieren om met stress om te gaan. Het lijken appels en peren maar een vergelijking tussen de twee komt niet uit de lucht vallen. Ze passen bij het onderscheid dat psychologen maken tussen *genot* en *voldoening*.¹²

Genot ervaar je als je iets leuks en luchtigs doet. Lekker uit eten, vreselijk de slappe lach hebben, een wilde vrije partij. Het goede leven waarbij je je blij, energiek en vrolijk

voelt. Het is een ervaring die ervoor zorgt dat je de boel de boel laat en simpelweg geniet. Je voelt je licht, onbezorgd en laadt je mentale batterij op. Coronahumor levert ook genot. Uiteraard is niet alle humor lichtvoetig. Humor en politieke satire kunnen bijtend zijn en serieuze maatschappijkritiek leveren. Toch lijken de meeste coronagrappen met hun clownerie, scherts en hupse onzin bedoeld om lucht te blazen in een anderszins zwaarmoedige tijd. Juist te midden van al het serieuze nieuws over ziekte, dood en schaarse ic-bedden hebben we die luchtigheid hard nodig.

Voldoening ervaar je als je iets van grote betekenis ziet of meemaakt. Een kind opvoeden, een marathon lopen, een zieke verzorgen. Het zijn niet noodzakelijk *leuke* dingen, maar ze geven inhoud aan je bestaan en kunnen een diep gevoel van tevredenheid geven. Ze zijn ook onlosmakelijk verbonden met morele overtuigingen en ethiek, met dingen doen die goed en zinvol zijn. Zulke diepe positieve emoties kun je ook ervaren als je een heel goed boek hebt gelezen, een hele indringende film hebt gekeken of een fantastisch muziekstuk hoort. Het lezen van ontroerende corona-berichten kan ook dit soort voldoening geven. Die verhalen zijn inspirerend en verheffend, al zijn ze niet bepaald licht. Sterker nog, door het zien van spontane hulpverleningsacties en het ophemelen van zorgverleners wordt de crisis extra voelbaar.

Welk soort berichten vrolijkt het meeste op, de frivole coronahumor of de hoopgevende corona-ontroering?

Op sociale media verzamelde ik tientallen berichten, en ik legde ze voor aan een panel van Amerikaanse, Britse en Nederlandse burgers met verschillende leeftijden, gezinssituaties en opleidingsniveaus om te zien of ze daadwerkelijk grappig dan wel ontroerend waren. Terwijl ik hiermee bezig was verscheen er op mijn twitterfeed een bericht. Een aquariumpark in Chicago had tijdelijk zijn deuren gesloten voor bezoekers. Het personeel had het moment aangegrepen om enkele pinguïns vrij door het park te laten lopen. Op videobeelden waren de pinguïns Edward en Annie te zien die nieuwsgierig langs de tanks met piranha's, pijlstaartroggen en dolfijnen waggelden. Op een gegeven moment stonden ze volkomen gebiologeerd naar het aquarium met haaien kijken. Ik vond het ontzettend grappig en merkte dat mijn stemming direct opperbest was. Het was me alleen niet duidelijk waar ik het moest indelen: ontroerend of grappig? Mijn beoordelingspanel vond het beide. Toen realiseerde ik me dat er ook een optimistische vorm van coronahumor bestaat. Het zijn niet zozeer 'grappen' met een opbouw en een clou. Het zijn verhalen over echte gebeurtenissen die zowel grappig als ontroerend zijn. Ik besloot een nieuwe categorie te maken met 'ontroerende coronahumor'. Het zou wel eens de ultieme combinatie voor feelgoodhumor kunnen zijn.

Op basis van een enkel nieuwsbericht over pinguïns kon ik geen onderzoek doen, dus ik ging op zoek naar coronaverhalen met een vergelijkbaar niveau van humor en ontroering. Die verhalen bleken schaars. Een paar keer dacht ik iets gevonden te hebben maar was het beoordelingspanel het niet met me eens. Een bericht over het chique Schim-

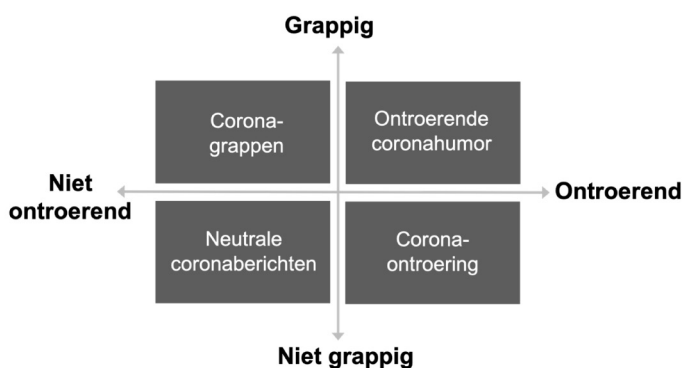
melpenninck Hotel in Groningen – buiten bedrijf wegens lockdown – opende zijn deuren voor daklozen. Op de foto's waren mannen met verweerde koppen, afhangelde spijkerbroeken en baseballpetjes te zien die verbaasd door de zalen met jacuzzi's, kroonluchters en Perzische tapijten schuifelden. Ik vond het hilarisch maar mijn panel vond het niet grappig. Ze vonden het wel ontroerend.

Een ander bericht ging over een vrouwelijke leidinggevende die per ongeluk de 'aardappel-filter' op haar computer had aangezet voordat ze een online ging vergaderen, waarna het haar niet lukte die filter weer uit te zetten. Gedurende de hele meeting was ze daardoor aanwezig als sprekende aardappel. Dit vond ik zeer leuk en ook ontroerend, vanwege de moed van die vrouw om toch door te gaan met de vergadering. Nee, zei het panel. Ze vonden het ontzettend grappig maar niet ontroerend.

Na veel zoeken en testen lukte het me om twaalf berichten te vinden die in hoge (en vergelijkbare) mate ontroerend en grappig waren. Een daarvan was het verhaal over de pinguïns. Een ander bericht ging over een persconferentie rond Pasen waarin de Nieuw-Zeelandse premier Jacinda Arden bevestigde dat paashaas een essentieel beroep is en diensten zou mogen uitvoeren tijdens de lockdown. Er was een afbeelding van twee Italiaanse balkons waartussen een tafelblad was gelegd zodat twee dames op gepaste afstand (ieder op haar eigen balkon) met elkaar konden dineren. Er was ook een verhaal over een kudde wilde berggeiten die een verlaten dorp in Wales hadden overgenomen. De dieren renden door de winkelstraten, luierden in parken en aten wat ze tegenkwamen. 'Ik hoef mijn heg in elk geval niet meer te snoeien,' reageerde een inwoner.

Stuk voor stuk waren die berichten niet alleen grappig maar ook ontroerend, omdat ze blijk gaven van vindingrijkheid, medemenselijkheid of een zich herstellende natuur. De pinguïns en wilde geiten waren van zichzelf al grappig en aandoenlijk.

Uiteindelijk gebruikte ik achtenveertig berichten die ik kon indelen in vier categorieën op basis van grappigheid en ontroering.



De twaalf coronagrappen gingen over uiteenlopende thema's zoals handzeep, sociale afstand en online vergaderen. De twaalf berichten in de categorie 'ontroerende coronahumor' heb ik zojuist beschreven: het waren onder andere de pinguïns, Jacinda Ardern en de wilde berggeiten. De twaalf berichten in de categorie corona-ontroering toonden onder meer het klappen voor zorgverleners, spontane hulpverleningsacties en een zich herstellende natuur. De twaalf neutrale coronaberichten meldten feitelijke berichten over het virus en gaven tips om jezelf bezig te houden tijdens de quarantaine. Deze berichten waren door het pa-

nel als licht positief beoordeeld maar niet ontroerend, en ook niet grappig.

Na al het vooronderzoek was ik in de tweede helft van mei zover om te testen welke van deze categorieën het meest troostend is in coronatijd. Hiertoe ondervroeg ik 242 Amerikanen, 346 Nederlanders en 241 Britten. Het waren ongeveer evenveel mannen als vrouwen en ze hadden wederom verschillende leeftijden, gezinssituaties en opleidingsniveaus. In een online vragenlijst vroeg ik de deelnemers eerst hoe zij zich – op dat moment – voelden bij de coronapandemie. De deelnemers kregen daartoe een lijst van allerlei positieve en negatieve emoties te zien, en voor elke emotie gaven ze aan in hoeverre ze die op dat moment ervoeren. Ik vroeg bijvoorbeeld hoe bezorgd, bang, geïrriteerd, verveeld en eenzaam ze zich voelden, maar ook hoe blij, geïnspireerd, tevreden, hoopvol en dankbaar. Ik kon daaraan zien dat de Nederlanders gemiddeld opgewekter waren dan de Amerikaanse en Britse deelnemers, wat begrijpelijk was omdat in die periode de situatie rondom het virus er in Nederland rooskleuriger uit zag.

Nadat de deelnemers hun emoties hadden aangegeven verdeelde ik ze in vier groepen, waarbij de drie nationaliteiten evenredig werden verdeeld. Een groep kreeg twaalf coronagrappen te zien (wel grappig, niet ontroerend), een tweede groep zag twaalf berichten uit de categorie ‘ontroerende coronahumor’ (zowel grappig als ontroerend), een derde groep kreeg twaalf berichten met ‘corona-ontroering’ (wel ontroerend, niet grappig). De vierde groep zag twaalf neutrale coronaberichten (niet ontroerend, niet grappig). De deelnemers deden er enkele minuten over om de twaalf

berichten in hun eigen tempo te bekijken. Daarna vroeg ik ze, heel simpel, om nogmaals diezelfde lijst met negatieve en positieve emoties in te vullen. Zo kon ik nagaan in hoeverre de berichten hen hadden opgevrolijkt.

Het resultaat was heel duidelijk: coronagrappen helpen tegen negatieve emoties. Na het zien van coronagrappen voelden de deelnemers zich minder bezorgd, angstig, verdrietig, eenzaam, verveeld, geïrriteerd, boos en vijandig dan daarvoor. Dit resultaat was vergelijkbaar bij alle nationaliteiten. Hoe verrassender de grappen, hoe beter ze werkten. Tegelijkertijd beoordeelden de deelnemers de grappen als enigszins zwaarmoedig. We zien hier de zojuist geschetste paradox: coronagrappen zijn niet optimistisch, toch geven ze troost.

De ontroerende coronahumor bleek effectiever, want die verminderde niet alleen negatieve emoties, maar versterkte ook positieve emoties. Na het zien van de grappige en ontroerende berichten over onder andere de pinguïns, geiten en Jacinda Ardern voelden de deelnemers zich niet alleen minder somber en angstig, maar ook blijer en geïnspireerder dan daarvoor. Ook dit resultaat was vergelijkbaar bij alle nationaliteiten.

De corona-ontroering zónder humor werkte onder Amerikanen en Britten overigens ook heel troostend. Hierbij speelde onder andere mee, zo bleek uit aanvullende vragen die ik de deelnemers stelde, dat er scènes uit het echte leven werden getoond die over diepe menselijke waarden gingen. Onder Nederlanders was ontroering zonder humor minder effectief. Dit verschil kan te maken hebben met de fase van de crisis waarin de landen zich eind mei bevonden. Nederland stond er relatief goed voor en we hadden mogelijk onze

buik vol van dramatische verhalen over hulpacties. Het kan komen door onze stereotypische nuchtere volksaard die ingeeft dat elk verhaal – hoe ontroerend ook – een beetje relativiserende humor moet bevatten. Zelfs onze premier behield gedurende de crisis zijn opgeruimde, goedlachse en licht-humoristische houding.

De neutrale berichten over corona hadden zoals verwacht geen troostend effect. Sterker nog, ze zorgden ervoor dat de deelnemers zich iets slechter gingen voelen. Hiermee wordt nog eens onderstreept dat de blootstelling aan veel coronanieuws, zelfs als het heel neutraal en feitelijk is, onze mentale gezondheid niet ten goede komt.

De uiteenlopende reacties van mensen op de coronacrisis zijn deels te verklaren door verschillen in gezondheid, thuissituatie en persoonlijkheid. Maar ook de manier waarop we zelf met de situatie omgaan speelt mee. Gelukkig wapenen veel mensen zich tegen angst en somberheid door coronahumor uit te wisselen. In elke fase van de crisis vinden ze nieuwe thema's om de spot mee te drijven. De stadia van coronahumor vormen een venster op de kwetsbaarheden en irritaties van het moment. De grappen zijn in het algemeen niet optimistisch of verheffend, maar wel troostend. Het meest hoopvolle van coronahumor is misschien wel de mondiale waardering ervan. Overal ter wereld worden dezelfde zorgen en ongemakken herkend, wat zorgt voor gezamenlijke verwerking en plezier.

Maar niet alle coronahumor biedt dus evenveel troost. De meest opbeurende verhalen zijn niet alleen grappig maar ook ontroerend. Ze maken ons aan het lachen en geven tegelijkertijd nieuwe hoop en energie. Dat die verhalen

weinig voorkomen is waarschijnlijk geen toeval. Ontroering en humor zijn vaak tegenpolen. Ontroerende verhalen kunnen ons mentaal naar een betere wereld vervoeren, maar ook wat hoogdravend of sentimenteel aanvoelen. Humor is juist ontnuchterend. Hij zet ons met beide benen op de grond en steekt overal de draak mee. Verhalen waarin humor en ontroering samengaan zijn het fijnst; ze bevatten een prettige balans tussen betekenis en luchtigheid. Zulke verhalen moeten we registreren en met elkaar delen. Je zou het de ultieme troosthumor kunnen noemen: een vleugje ontroering, en toch heel grappig.

- 16 Free, D. (3 juli 2013). 'Essay: De Beatles van de comedy', *De Groene Amsterdammer*, 137 (27-28).
- 17 Wels, R. (12 december 2016). 'Toon Hermans: een genie op het toneel', *Trouw*. Geraadpleegd 14 mei 2019 via trouw.nl.
- 18 Kuipers, G. (1999). 'De tweedeling in de humor. Humorstijlen in Nederland', *Amsterdams Sociologisch Tijdschrift*, 26(4), 521-561.
- 19 Fransen, T. (2019). *Het leven als tragikomedie. Over humor, kwetsbaarheid en solidariteit*. Rotterdam: Lemniscaat.

8 Hoesten, we have a problem

- 1 Erasmus Happiness Economics Research Organisation (8 april 2020), *Geluk ten tijde van covid-19: Nederlandse bevolking ongelukkiger, vooral ouders en mensen met inkomensonzekerheid*. Geraadpleegd op 15 juli 2020 via eur.nl.
- 2 RIVM (april 2020), *Gedragwetenschappelijk onderzoek COVID-19 / Resultaten onderzoek gedragsregels en welbevinden / Resultaten 1e ronde gedragsonderzoek*. Geraadpleegd op 15 juli 2020 via rivm.nl.
- 3 RIVM (juli 2020), *Gedragwetenschappelijk onderzoek COVID-19 / Resultaten onderzoek gedragsregels en welbevinden / Welbevinden en leefstijl*. Geraadpleegd op 30 juli 2020 via viarivm.nl.
- 4 World Health Organisation (18 maart 2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. Geraadpleegd 15 juli 2020 via who.int
- 5 De Rek, W. (20 maart 2020). 'Psychiater Witte Hoogendijk: "Misschien zeggen we straks wel tegen elkaar: ik ga even in

de coronastand”, *de Volkskrant*. Geraadpleegd op 15 juli 2020 via volkskrant.nl.

6 Kuipers, G. (16 juni 2020). *Humor in tijden van Corona*. Webinar georganiseerd door het Postuniversitair Centrum van KU Leuven.

7 Kim, S., en A. Stephen (11 maart 2020). ‘Cafe offers coffee-for-toilet paper deal as supplies dwindle amid coronavirus panic buying’. *abc News*. Geraadpleegd op 15 juli 2020 via abc.net.au.

8 Boswijk-Hummel, R. (2001). *Troost*. Haarlem: De Toorts.

9 Van den Tol, A.J.M., Edwards, J., en Heflick, N.A. (2016). ‘Sad music as a means for acceptance-based coping’. *Musicae Scientiae*, 20(1), 68-83.

10 Cova, F., en J.A. Deonna (2014). ‘Being moved’. *Philosophical Studies*, 169 (3), 447-466.

11 Zickfeld, J.H., T.W. Schubert, B. Seibt, en A.P. Fiske (2019). ‘Moving through the literature: What is the emotion often denoted being moved?’ *Emotion Review*, 11, 123-139.

12 Ryan, R.M. en E.L. Deci (2001). ‘On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being’. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Epiloog

1 Wiseman, R. (3 oktober 2002). ‘Laughlab: The scientific search for the worlds funniest joke’. Geraadpleegd 5 mei 2019 via richardwiseman.files.wordpress.com

Zie ook: Radowitz, J. von (3 oktober 2002). ‘Revealed: the funniest joke in the world’, *The Guardian*. Geraadpleegd 5 mei 2019 via theguardian.com.