

'Veel christenen hebben eerder de neiging om elkaar de óren te wassen dan de voeten'

Heb jij wel eens leedvermaak?

Gniffelen om de pech van een ander

Leedvermaak, daar heb jij natuurlijk geen last van. Je bent christen, dus je hebt nooit plezier om de tegenslag van een ander. Of toch wel...? *Eva* dook in een emotie die ieder mens wel uit ervaring kent.

Wees eerlijk: zou je lachen in je vuistje als je zelfingenomen buurvrouw haar blonde haar verkeerd verfde, zodat het lichtgroen werd? En zou het een oppepper zijn voor je zelfvertrouwen als je hoorde dat het zontje van die schijnbaar perfecte collega-moeder – tegen wie je huizenhoog opkeek – een rek olijfolie had omgetrokken in de supermarkt? Ja? Dan is leedvermaak jou niet vreemd.

Maar ook om mensen die dichterbij staan, kunnen we stiekem gniffelen. Kom jij al aan als je een roomsoes ruikt, terwijl je superslanke vriendin bijna alles kan eten, dan voel je misschien een vlammetje van triomf als ze na de vakantie klaagt dat ze een kilo is aangekomen. "Joh, wat vervelend voor je..." (maar niet heus!). Of neem Marja, die vindt dat haar ouders altijd veel trotser waren op haar zus dan op haar. Toen haar moeder gisteren aan de telefoon stevige kritiek op haar zus uitte, haalde ze daar voldoening uit ("Hè, hè, eindelijk zien ze dat Superzus ook haar fouten heeft").

De waarheid is dat we ons allemaal wel eens verkneukelen als een ander tegenslag heeft. Meestal niet open en bloot, maar innerlijk of achter gesloten deuren. Ook tv-programma's die gebaseerd zijn op leedvermaak doen het ontzettend goed. Denk aan *Idols* ('Is het je droom om zangeres te worden? Laat die droom als-je-blijft niet uitkomen!'), *Jouw vrouw, mijn vrouw* en *Schatjes*. En in vroeger eeuwen vermaakten mensen zich met het kijken naar openbare

executies en mensen aan de schandpaal. Waarom lijkt andermans pech ons soms goed te doen? En wanneer gebeurt dat vooral?

Wanneer?

Sociaal-psycholoog Wilco van Dijk van de Vrije Universiteit deed er onderzoek naar. Hij beschrijft in welke situaties veel mensen leedvermaak hebben. In de eerste plaats als we het leed rechtvaardig vinden, ofwel: boontje komt om zijn loontje. Verder als we afkeer voelen, bijvoorbeeld omdat andere mensen zich hypocriet of arrogant gedragen. Een derde situatie is wanneer we afgunstig zijn op iemand: leed van de betreffende persoon kan die afgunst verminderen. Als je collega opschept over zijn dure nieuwe auto en een week later rijdt hij er een deuk in, ben je op slag al minder jaloeers. Ten slotte helpt leedvermaak mensen die behoefte hebben aan een positiever zelfbeeld: wanneer ze zichzelf altijd klunzig vinden en iemand tegen wie ze opkijken begaat een blunder, voelen ze zich beter. Overigens heeft degene die leedvermaak heeft, dat leed niet zelf veroorzaakt. Bovendien moet het leed in verhouding staan tot wat de ander heeft 'misdan'. Gebeurt hem of haar iets al te wreeds, dan is er doorgaans geen sprake van plezier.

Emotionele bankrekening

Psycholoog en mediator Anneke den Hertog komt leedvermaak in haar werk regelmatig tegen. "Bijvoorbeeld in evaluatiegesprekken na mediation bij een



Hanneke (47): "Ik had een tijdje geleden leedvermaak toen ik naar mijn werk fietste. Op een smal fietspad reed er een brommer vlak achter me. Hij wilde me inhalen en maakte dat met veel getoeter en ander lawaai duidelijk. Ik vond dat irritant. Zodra het fietspad breder werd, scheurde hij als een komeet langs me heen. Ik fietste rustig verder en tien minuten later kwam ik tot mijn verbazing de bromfietser weer tegen. Hij stond aan de kant met motorpech en was druk aan het telefoneren. Ik moet bekennen dat ik zat te grinniken."

Leedvermaak in de Bijbel?

Leedvermaak komt in de Bijbel in diverse contexten voor. In Spreuken 1:26 lacht de Wijsheid om degene die haar raad in de wind sloeg: "Daarom lach ik om je ongeluk, schater ik het uit om je ellende." In Psalm 52:8 en 9 beschrijft David hoe de rechtvaardigen lachen om het ongeluk van degene die zijn toevlucht niet zocht bij God, maar vertrouwde op zijn rijkdom. Dat klinkt nogal heftig. Andersom beschrijven slachtoffers van leedvermaak hun ervaringen. In Psalm 22 schrijft David profetische woorden over hoe de mensen vol leedvermaak toekijken hoe Jezus aan het kruis hangt en dobberen om zijn kleren; in Psalm 35:19 schrijft hij over zichzelf: "Gun mijn vijanden, die valsaards, geen leedvermaak, mijn redeloze haters geen blik van triomf." De profeet Ezechiël tekent in onder meer hoofdstuk 25 vers 6 op hoe God het leedvermaak van Israëls vijanden beschrijft. En in Obadja staat hoe Edom zich verlustigde in de rampspoed van Juda en zich verheugde over de ondergang van dat volk (Ob. 1:12 en 13).

scheiding. Over een man die bij de scheiding het onderste uit de kan wilde halen en dan met tegenvallers op financieel gebied te maken krijgt, wordt gezegd dat hij krijgt wat hij verdiend heeft. Of als de nieuwe relatie van een ex stukloopt: 'Zie je wel! Hij/zij kán gewoon geen relatie onderhouden.' Veel mensen voelen zoiets als erkenning voor hun leed. Ze vinden datgene wat de ander doormaakt rechtvaardig."

Anneke haalt hierbij de 'emotionele bankrekening' van Stephen Covey aan. "Het gaat om de mate van vertrouwen die we binnen een relatie opbouwen. Doe je meer 'opnames' dan 'stortingen', dan slinkt het krediet dat je bij de ander hebt. De rekeningen die je hebt lopen bij de mensen met wie je geregeld omgaat, moet je regelmatig aanvullen met onvoorwaardelijke liefde. Krijg je daar niets voor terug en doet de ander te veel opnames, dan wil je alsnog je recht halen of gelijk krijgen. Blijkbaar is die liefde dus helemaal niet zo onvoorwaardelijk. Bijvoorbeeld als je je te lang onbegrepen voelt, ondanks al je inspanningen om de ander te begrijpen. Of de ander houdt zijn of haar woord niet en neemt dus te veel krediet op. Als begrip en erkenning daarna uitblijven, of als je niet duidelijk communiceert dat je je tekortgedaan voelt, zie je dat mensen hun toevlucht nemen tot wraakgevoelens en leedvermaak."

Sociale vergelijking

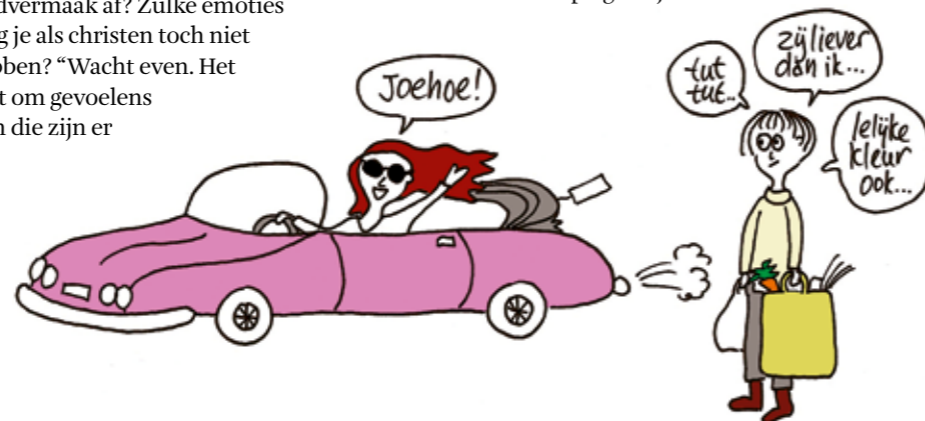
"Mensen vergelijken zichzelf altijd met anderen," zegt Anneke den Hertog. "Als je mensen vraagt of ze tevreden zijn met hun inkomen, zullen ze een bepaald antwoord geven. Vertel je hun dat ze meer verdienen dan hun naaste collega's, dan zie je dat die tevredenheid groter is. Maar verdienen die collega's meer, dan zijn ze opeens minder blij met hun inkomen." Anneke tekent daarbij aan dat mensen met een laag zelfbeeld zichzelf meer met anderen vergelijken dan anderen. "Als je te weinig bevestiging hebt gehad, ben je geneigd om die vergelijkingen voortdurend te maken. Als je weet wat je waard bent als mens, ben je daar minder mee bezig. In de opvoeding kun je veel bijdragen aan een goed zelfbeeld door een kind te waarderen om wie het is en duidelijk te maken dat die waardering niet afhangt van prestaties of bezit."

Hoe kom je ervan af?

Maar hoe kom je van gevoelens van leedvermaak af? Zulke emoties mag je als christen toch niet hebben? "Wacht even. Het gaat om gevoelens – en die zijn er

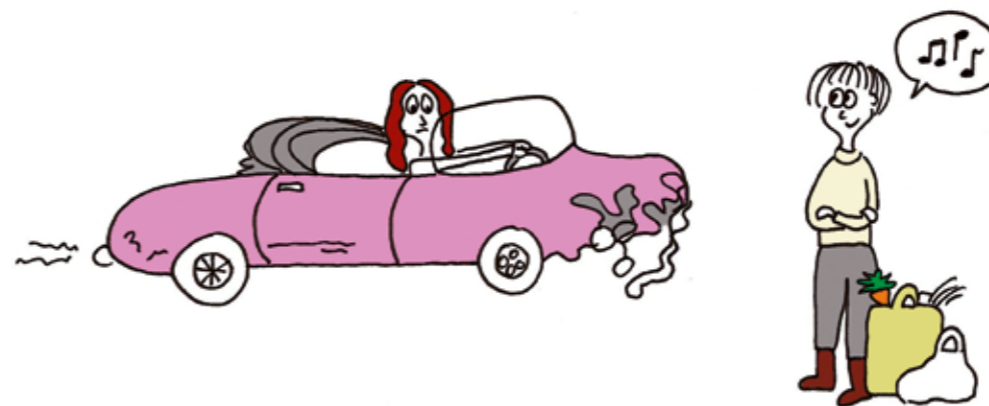
gewoon," zegt theoloog en ziekenhuis-pastor Margriet van der Kooi. "In die zin zijn gevoelens waardevrij. Als je jezelf verbiedt zo'n gevoel te hebben, kun je er ook niets mee. Val jezelf daarom niet te hard. Mijn advies is: neem allereerst dat gevoel serieus! Kijk nauwkeurig waarover het gaat, wat er met je gebeurt. Een gevoel als leedvermaak kan lastig zijn, maar het kan je ook helpen om dingen te verhelderen. Aanvaard dat je een mens bent en allerlei soorten reacties hebt, ook reacties waarvoor je je schaamt. Een christen is niet iemand die beter is dan andere mensen en betere gevoelens heeft. Een christen heeft dezelfde gevoelens, maar weet dat hij of zij Christus nodig heeft."

"Vraag je daarom af: 'Waarom voel ik dit zo? Hoe komt het dat ik dit voel? Wat zegt het over mij, over de ander en over onze verhouding?' Het kan zijn dat je iemand nodig hebt die je helpt die vragen te beantwoorden. Zoek daarvoor iemand die goed kan luisteren en wil begrijpen wat er aan de hand is zonder te oordelen." Anneke den Hertog zegt: "Realiseer je ook hoeveel je in Gods ogen waard bent. Hoe beter je dat weet, hoe minder behoefte je hebt aan vergelijking – en aan leedvermaak." Het kan zijn dat leedvermaak een uiting is van ergernis en dat je ergernis richting een bepaalde persoon heel terecht is. Bijvoorbeeld omdat iemand wel heel erg weg is van zichzelf. Moet je dan met die ander gaan praten over zijn of haar fouten? "Dat kan," zegt Margriet van der Kooi, "maar onder de voorwaarde dat je drijfveren goed zijn. Wil je iemand echt goed doen, of ben je vooral bezig zelf punten te halen? Veel christenen hebben eerder de neiging om elkaar de óren te wassen dan de voeten... Het is dus een delicate zaak als je anderen een spiegel wilt voorhouden. Dat kan alleen als je zelf voldoende vaak in die spiegel kijkt."



Sadisme

Is leedvermaak hetzelfde als sadisme? Nee. Bij sadisme heeft iemand plezier in het zélf kwellen en pijnigen van een ander. Heb je leedvermaak, dan heb je dat leed niet zelf veroorzaakt. Bovendien gaat het meestal om relatief klein leed: vooral bij vrouwen – of misschien geven die het eerder toe – krijgt medelijden vaak de overhand als het leed buiten proporties is.



Hersenen

Volgens Japanse onderzoekers is leedvermaak terug te zien in de hersenen. Proefpersonen in een hersenscanner kregen een verhaal te lezen dat hen in zekere mate jaloers moest maken op een fictieve andere persoon. Daarna kregen ze te lezen welk leed die persoon te verduren had gehad. Bij mensen die leedvermaak hadden, lichtten dezelfde gebieden op als die bij het genieten van seks, drugs en eten. Leedvermaak werd door het brein beloond met afgifte van dopamine, de signaalstof voor genot. Hoe jaloers iemand van tevoren was op het slachtoffer van het leed, hoe meer genot.

(Bron: www.noorderlicht.vpro.nl, februari 2009)

Mannen en vrouwen

Leedvermaak tonen we meestal niet tegenover de persoon om wie het gaat, we roddelen erover met anderen. Volgens psychiater Bram Bakker klagen vooral vrouwen opvallend vaak over hun vriendinnen tijdens roddelsessies met derden. In een van zijn boeken signaleert hij dat je tegelijkertijd regelmatig hoort dat vrouwen-vriendschappen hechter zijn dan

mannenvriendschappen. "Dat is dan schijnbaar wel bij de gratie van het feit dat je roddel achter je rug om accepteert", schrijft Bakker. Hij vraagt zich af waarom vrouwen met zoveel gretigheid over andere vrouwen praten en zijn antwoord is: "Vrouwen kwetsen en kleineren elkaar volgens mij om hun gebrekige gevoel van eigenwaarde op te krikken." Mannen compenseren dergelijke gevoelens volgens hem via hun leaseauto of mobiele telefoon. "Beetje zielig, maar niet kwetsend." Bakker vraagt zich dan ook af: "Zouden vrouwen niet eens wat directer met elkaar om kunnen gaan? Zich als kerels gedragen en rechttoe rechtaan zeggen waar het op staat?" (Uit: *De Dwarse Psychiater*, ISBN 9789041707468.)

'Als begrip en erkenning uitblijven, nemen mensen hun toevlucht tot wraak-gevoelens en leedvermaak'

