

Bachelorverslag
Het belang van humor

NAAM STUDENT: Rani Gijbels

STUDENTENNUMMER: r0620415

E-MAIL: r0620415@student.luca-arts.be

RICHTING EN JAAR: Animatiefilm 3BA

BEGELEIDER: Erik van Drunen

AANTAL WOORDEN: 2359

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Wat is humor?	4
3. Waarom humor?	4
4. De vier stijlen van humor	5
5. Is humor universeel?	6
6. Het belang van humor in mijn film	7
7. Besluit	8
Bronnen	9

1. Inleiding

In deze paper ga ik mij verdiepen in het concept humor. Ik wil onderzoeken wat humor precies is en hoe wij dit ervaren. Waarom is humor zo belangrijk? En hoe kunnen wij als samenleving komedies gebruiken om ons welbevinden hoog te houden? Wat zijn de verschillende soorten humor en hoe kunnen deze gebruikt worden in animatie? Zo zou ik dan uiteindelijk graag tot een besluit willen komen of humor als een soort remedie voor depressieve gevoelens dienst kan doen.

De reden dat ik dit ga onderzoeken is omdat ik graag een aanzienlijke hoeveelheid humor wil implementeren in mijn afstudeerfilm. Het onderwerp van de film is vrij zwaar, maar dit hoeft de film niet per definitie zwaar te maken. Ik hoop door middel van een humoristische aanpak in de film, mensen met een positief gevoel de zaal te laten verlaten. Dat is mijn uiteindelijke doel, een zwaar onderwerp verstaanbaar maken zonder dat men met een vervelend gevoel achterblijft.

Mijn film gaat over het omgaan met depressieve gevoelens. Het verhaal speelt zich af in het hoofd van iemand die kampt met een depressie en alle turbulentie die dit met zich meebrengt. In het hoofd van dit onbenoemde personage, het universum waarin de film zich afspeelt, woont de ziel. Deze hersenspindel, onze protagonist, kan een blik werpen in de reële wereld door de ogen van haar mens. Door middel van de ogen die van tijd tot tijd openen en beelden uit de dagelijkse leefwereld van haar mens projecteren. Deze beelden of situaties hebben een effect op de gemoedstoestand van de mens en beïnvloeden zo ook de leefwereld van de hersenspindel. Het onderwerp van depressie of andere gemoedsaandoeningen zijn al in meerdere werken over heel de wereld aan bod gekomen, maar vaak wordt dit vanuit een meer serieuze hoek benaderd.

2. Wat is humor?

Het woord humor komt uit het Latijn en betekent vloeistof of lichaamssap. Vroeger dacht men dat mensen verschillende lichaamssappen of humores hadden. Deze moesten in balans blijven om gezond te kunnen blijven. De balans van de humores zorgde tevens ook voor een goede humor. Wanneer deze sappen echter niet in balans waren, leidde dit tot ziekte. De remedie die voorgeschreven werd om de humores weer in balans te krijgen was veel lachen. (alephschrijft op info.nu.nl)

Vooraleer we humor kunnen gebruiken in artistieke werken is er een zekere vorm van begrip vereist, van wat humor nu precies inhoudt. Want iets proberen toe te passen wat men niet begrijpt, is vrij absurd. Begrijpen waarom humor soms niet werkt, is volgens Peter McGraw, directeur van het Humor Research Lab (HuRL), erg belangrijk. Terwijl succesvolle humor vaak leidt tot myriade voordelen, kan een gemiste grap leiden tot regelrechte rampen. Dit kan gaan van gedeukte ego's of verbroken vriendschappen tot multimiljoonaire marketing blunders. Een goed voorbeeld van zo'n blunder is de gefaalde advertentie van Groupon tijdens de Super Bowl van 2011. De reclamespot en zijn geflopte humoristische boodschap waren uitermate racistisch en werden hierdoor niet gesmaakt bij het publiek. De grap ging ten koste van de Tibetaanse bevolking. Groupon werd door de racistische mop overspoeld met een stroom aan negatieve reacties op verschillende social media. Bijgevolg verloor Groupon ongeveer drie miljoen dollar en trokken ze de advertentie een week na zijn oorspronkelijke release weer in. (Jim Dallke, ChicagoInno 2016)

De toepassing van humor is dus een kunst die afhankelijk is van allerlei factoren, hierdoor zeer uiteenlopend is en immense gevolgen kan hebben. Een andere en meer klinische verklaring voor wat humor is komt van de online encyclopedie Encyclo. Volgens hen is humor: " Het vermogen om iets wat grappig, amusant of geestig is aan te voelen, te waarderen of tot uitdrukking te brengen. Humor kan ook een aanduiding zijn van de expressie van iets komisch of grappigs in woord, daad of geschrift. Ook bestaan er meerdere vormen van humor." Deze vormen van humor, alsook het verschil in gevoel voor humor per cultuur, ga ik in hoofdstuk vier nog verder onderzoeken.

3. Waarom humor?

We vinden humor overal terug in ons leven; een grappige reclameposter waar we aan voorbij wandelen op weg naar ons werk, een anekdote als we op bezoek zijn bij onze grootouders of een verspreking bij het communiceren. Een dag zonder enige vorm van lachen is soms moeilijk in te beelden. Tevens is lachen ook één van de eerste dingen die we doen als pasgeborene. (Peter McGraw psychology today)

Volgens Peter McGraw, medeauteur van "*the humor code*", komt het belang van humor voort uit de drang om pijn te vermijden en onze speurtocht naar de aangename dingen des levens. Dit beïnvloedt de programma's die we kijken, de mensen waarmee we besluiten te praten (of net niet). Een goed gevoel voor humor wordt namelijk vaak als een aantrekkelijke eigenschap gezien. Ook corporaties spelen hier op in door grappige reclameboodschappen te maken. Humor heeft ook veel sociale voordelen, zo kan het ons helpen bij het rouwen of ander verdriet verwerken. Dit merk ik zelf

ook in mijn dagelijkse leven. Wanneer ik bijvoorbeeld een mindere dag heb en vrienden dit merken, helpen zij mij vaak door mij af te leiden van de donkere gedachten met een goede portie humor.

Uit onderzoek van de Amerikaanse Mayo kliniek blijkt tevens dat lachen zowel voordelen op korte termijn als ook op lange termijn heeft. Een voorbeeld van een voordeel op korte termijn is bijvoorbeeld dat lachen stress vermindert. Een voordeel op lange termijn is dat lachen depressieve gevoelens kan verminderen en zorgt er daarmee voor dat je je gelukkiger voelt. Zo concludeerden de onderzoekers van de Amerikaanse Mayo Kliniek in 2019.

4. De vier stijlen van humor

Psycholoog Rod Martin, schrijver van 'The psychology of humor: An integrative approach', heeft na jaren onderzoek vastgesteld dat we humor kunnen opdelen in vier stijlen. De hoeveelheid waarin bepaalde stijlen van humor gebruikt worden zijn cultuur- en persoonsgebonden, maar hier volgt meer over in het volgende hoofdstuk. In dit hoofdstuk gaan we de vier stijlen van humor; verbindende humor, agressieve humor, zelfrelativerende humor en zelfdestructieve humor onder de loep nemen.

De eerste stijl is de verbindende humor. Bij verbindende humor draait het om humor die iedereen kan smaken. Het doel van deze stijl is om mensen dichterbij elkaar te brengen en zo dus te verbinden. (Ellen Provoost voor Het laatste nieuws, 2017) Een goed voorbeeld van deze stijl is bijvoorbeeld een filmpje van huisdieren die eigenaardige dingen doen, of een foto van een baby die onder de fruitpap zit. Deze stijl houdt dus met iedereen rekening.

De tweede stijl is de agressieve humor. Deze vorm maakt gebruik van beledigen en het kleineren van individuen of groepen. Agressieve humor wordt vaak gebruikt door agressievere komieken, zoals Don Rickles. (Ronald E. Riggio 2015) Deze vorm van humor wordt niet bij iedereen gesmaakt en kan soms voor problemen zorgen. Zo gebruikt het satirische blad Charlie Hebdo deze stijl in veel van zijn cartoons.

Bij de derde stijl spreekt men over zelfrelativerende humor. Bij deze stijl lacht men vooral om zichzelf. Dit bijvoorbeeld wanneer er een nare situatie gebeurd is. Deze stijl van humor is volgens professor Ronald E. Riggio ook gerelateerd aan het omgaan met stress op een gezonde manier. Ik merk uit mijn persoonlijke leefomgeving dat veel studenten gebruik maken van deze stijl om hun moeilijkheden met studeren te relativeren. Een uitspraak die bijvoorbeeld vaak terugkomt is; "Ik zal het in Augustus nog wel eens proberen".

De vierde en laatste stijl van humor is de zelfdestructieve humor. Ook bij deze stijl staat lachen om jezelf centraal. Maar in tegenstelling tot de zelfrelativerende humor, die ook voortkomt uit zelfspot, is de zelfdestructieve humor agressiever. (Ronald E. Riggio 2015)

Echter zijn niet al deze stijlen van humor voordelig. We kunnen de stijlen opdelen in twee soorten humor. Namelijk de adaptieve (verbindende of zelfrelativerende) en mal adaptieve humor (agressieve of zelfdestructieve). Zo toonde onderzoek aan dat adaptieve humor, de humor is die zorgt voor afname van stress en depressie. Maar dat mal adaptieve humor net kan zorgen voor een leeg gevoel of een lager zelfbeeld. (Chen and Martin, 2007; Cann et al., 2008; Frewen et al., 2008)

5. Is humor universeel?

Humor is een universeel gegeven, het wordt namelijk al millennia toegepast en over de hele wereld gebruikt. Maar humor wordt wel, zoals ik al eerder aankaartte, beïnvloed door verschillende factoren die vaak ook cultuur- en leeftijdsgebonden zijn. Zo worden bepaalde situaties wel als humoristisch ervaren door een vierjarige maar niet door een tachtigjarige. Onderzoekers van het St. Thomas ziekenhuis in Londen concludeerden uit een bescheiden experiment, dat in het jaar 2000 werd uitgevoerd, dat humor niet genetisch bepaald is maar vooral afhangt van de opvoeding en locatie van een individu.

Humor is een universele activiteit die de meeste mensen meerdere keren per dag ervaren in allerlei verschillende sociale contexten. Tegelijkertijd is humor ook helemaal niet universeel net omdat het zo cultureel en situatie-gebonden is. Deze factoren beïnvloeden de manieren waarop humor gebruikt wordt en bepalen of de humor als gepast beschouwd wordt of niet. (Xiaodong Yue, stadsuniversiteit Hong Kong 2019)

Eerder had ik het over de vier stijlen van humor. We kunnen deze stijlen terugvinden in verschillende mate in diverse landen. Zo zouden oosterse mensen meer gebruik maken van adaptieve humor (verbindende of zelfrelativerende humor) terwijl de westerse bevolking zich meer uit doormiddel van mal adaptieve (agressieve of zelfdestructieve humor). (Xiaodong Yue, stadsuniversiteit Hong Kong 2019). In hoofdstuk vier kaartte ik ook al aan dat humor niet altijd als positief wordt ervaren, blijkbaar is ook dit cultuur-gebonden. Zo hebben vooral Chinezen een meer negatieve kijk op humor dan Westerse mensen. Dit is vooral een gevolg van de devaluatie van humor door het Confucianisme, een Chinees ethisch en filosofisch systeem. (Xiaodong Yue, stadsuniversiteit Hong Kong 2019) Ondanks hun negatievere kijk op humor, wordt humor wel nog steeds gebruikt in China, hetzij op een totaal andere manier dan in het westen.

Maar zelfs tussen westerlingen is er een groot cultureel verschil in wat als grappig ervaren wordt. Zo schrijft Hans Kaldenbach voor Ensie over hoe we kunnen stellen dat de meeste Nederlanders, vooral die uit de grote steden, een gevatte, op de persoon gespeelde scherpe manier van humor wel waarderen. Het draait hier dan vaak om een agressievere stijl van humor die ten koste van een ander gaat. Zeker tussen goede vrienden wordt dit vaak gehandhaafd. Migranten, westers en niet-westers, waarderen dit type grapjes ten koste van een ander meestal niet. Zij ervaren dit vaak als een aantasting van hun persoonlijke eer. Zo haalt Hans Kaldenbach verder ook een anekdote aan over twee Nederlandse studenten die op hun buitenlandse studie in de Verenigde Staten bij hun mentor werden geroepen omdat deze dacht dat ze een in een hevig conflict verzeild waren geraakt. Dit bleek echter niet het geval te zijn, maar simpelweg een miscommunicatie over humor. De mentor begreep hun agressieve stijl van humor niet.

6. Het belang van humor in mijn film

Nu ik het in vorige hoofdstukken gehad heb over wat humor is en hoe het in ons dagelijkse leven wordt toegepast, wil ik het in dit hoofdstuk hebben over het belang dat humor in mijn film heeft gespeeld. Een film maken over depressie is iets waar ik al enkele jaren over nadenk. Ik schreef situaties en herinneringen op in een schrift dat ik bewaarde. Maar merkte dat wanneer ik de ideeën opnieuw las, de confrontatie met de herinneringen en gevoelens te zwaar en demotiverend was. Door het segment 'Het laatste woord' van het programma 'De ideale wereld' te bekijken kwam ik tot het besef dat zware onderwerpen niet allemaal poëtisch en serieus verbeeld moeten worden. Een visie waar ik voorheen in vastgeroest zat. In "Het laatste woord" illustreert Jasper Van Gestel door middel van cut-out animatie een begrip of woord. Van Gestel ging serieuze problemen of zwaarbeladen onderwerpen niet uit de weg, maar wist deze zelfs luchtig te houden door gebruik te maken van "comic relief" en zijn kleurrijke animatiestijl.

Humor leek mij niet echt iets waar ik goed in was. Maar door het verder te onderzoeken en via online hulpmiddelen wat meer te leren over humor, en door nog eens met een nieuw oog naar mijn tekenstijl te kijken, kwam ik tot de conclusie dat humor wel eens perfect zou kunnen zijn voor het verhaal dat ik wil vertellen. Humor werd als het ware de reddingslijn die deze film nodig had, zodat ik het idee niet weer aan de kant zou schuiven omdat de constante confrontatie met depressie te zwaar was.

7. Besluit

Na het schrijven van deze paper ben ik tot enkele conclusies gekomen. Als eerste durf ik te stellen dat humor kan helpen om moeilijke gebeurtenissen een plaats te geven. En dat humor bevorderlijk is voor onze mentale gezondheid. Zo las ik als onderzoek voor deze paper ook het boek: "Mijn Burn-out dagboek" van Maaïke Hartjes. In dit boek illustreert Hartjes aan de hand van komische en herkenbare situaties hoe het was om te leven met een burn-out. Haar hartverwarmende anekdotes en humoristische illustraties slagen erin lastige situaties heel luchtig en aangenaam aan te kaarten. Enkele van haar cartoons waren zelfs een directe inspiratie voor mijn film. Zo staat er in het boek van Maaïke een ruzie tussen haar en haar partner beschreven. Het was eigenlijk een heel banale woordenwisseling, maar voor haar kwam het veel zwaarder binnen. In mijn film heb ik gebruik gemaakt van een gelijkaardige situatie. Het hoofdpersonage ziet hoe tranen binnenstromen in haar leefwereld na een ruzie met de partner van haar mens.

Een volgende conclusie waar ik opgekomen ben is het feit dat iedereen bekend is met humor, maar dat niet perse iedereen dezelfde vorm van humor als humoristisch ervaart. Het is misschien niet een compleet nieuw concept, maar door humor verder te onderzoeken bij het schrijven van dit verslag beseftte ik pas hoe verschillend humor is per leeftijdsgroep en per cultuur. Iets waar ik mezelf meermaals aan herinnerd heb tijdens het maken van mijn film. Toen ik mij nog in de testfase bevond en probeerde uit te vogelen welke situaties als grappig gezien konden worden, hield ik soms te veel rekening met iedereens mening. Dit terwijl het onmogelijk is om iedereen te plezieren aangezien humor zowel universeel als helemaal persoonlijk is.

Bronnen

Dallke, J. (2016, 5 februari). *5 Years Later, a Look Back at Groupon's Disastrous Super Bowl Ad*. Geraadpleegd op 5 maart 2020, van <https://www.americaninno.com/chicago/groupon-super-bowl-ad-tibet-commercial-still-a-flop-5-years-later/>

McGraw, P. (2011, 14 september). *The humor code*. Geraadpleegd op 4 maart 2020, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-humor-code/201109/the-importance-humor-research>

Riggio, R. E. (2015, 15 april). *The 4 Styles of Humor*. Geraadpleegd op 4 april 2020, van <https://www.psychologytoday.com/us/blog/cutting-edge-leadership/201504/the-4-styles-humor>

Connors, C. D. (2018, 15 maart). *No Joke! How Humor Improves Our Health — According to Science*. Geraadpleegd op 14 maart 2020, van <https://medium.com/the-mission/no-joke-how-humor-improves-our-health-according-to-science-6121a2d302ab>

Encyclo. (z.d.). *Begrip humor*. Geraadpleegd op 4 februari 2020, van <https://www.encyclo.nl/begrip/humor>

Ensie. (2017, 5 mei). *Humor - de betekenis volgens Hans Kaldenbach*. Geraadpleegd op 25 januari 2020, van <https://www.ensie.nl/hans-kaldenbach/humor>

Hartjes, M. (2018). *Burn-out dagboek* (1ste editie). Amsterdam, Nederland: Nijgh & van Ditmar.

Jiang, T. (2019, 29 januari). *Cultural Differences in Humor Perception, Usage, and Implications*. Geraadpleegd op 5 maart 2020, van <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00123/full>

Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach* [Google play] (2de editie, Vol. 2). Geraadpleegd van <https://books.google.be/books?id=l4RIDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=nl#v=onepage&q&f=false>

Mayo Clinic Staff. (2019, 5 april). *Stress relief from laughter? It's no joke*. Geraadpleegd op 24 januari 2020, van <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>

Thijssens, W. (Producent) & Adams, F. (Producent) & Van Gestel, T. (Producent) & Adams, F. (Regisseur). (2019). *Mind my mind* [Film]. Stad, Nederland: Floor Adams animation.