



INTERVIEW PSYCHOLOOG EN TV-MAKER WOUTER CORNET

Smullen van grappen om dikke mensen

We lachen om dikke mensen. We vinden hen minder intelligent, noemen hen lui, onverzorgd. We geven hen minder snel een baan, hoge beoordeling of promotie, blijkt uit talrijke onderzoeken. Discriminatie van dikke mensen zou strafbaar moeten zijn. Dat stelt Alkmaarder Wouter Cornet, psycholoog, bedenker van televisieprogramma's en schrijver.

Tekst Leonie Groen

FOTO GETTY IMAGES

Cornet schreef een boek over de lange geschiedenis van het belachelijk maken en bespotten van mensen met overgewicht: 'De dikke mensenshow'. Hij kampte ooit zelf met overgewicht. Maar wist 33 kilo kwijt te raken en interviewde, toen het hem lukte om slank te blijven, honderd lotgenoten wereldwijd over duurzaam afvallen voor zijn boek 'Het gewicht tussen je oren'. De Alkmaarder is nooit tot dier gereduceerd en zwijn genoemd. Of olifant. Tenminste, voor zover hij weet. Want dat zeggen mensen je niet recht in je gezicht. Maar sinds hij slank is en dus aan de andere kant van de streep staat, krijgt hij mee hoe er over dikke mensen wordt gesproken. „Pijnlijk. Maar dat niet alleen: het tast het zelfbeeld aan van mensen met overgewicht, met alle gevolgen van dien voor hun gezondheid.” Ook merkt hij: „Op straat word ik veel vriendelijker benaderd dan vroeger toen ik die 33 kilo nog meedroeg.” Hij worstelde ermee, dat dik zo heel anders wordt bekeken dan dun. Bij het verschijnen van de film 'The Whale', eind 2022, over een leraar met morbide obesitas, ging het helemaal knagen. De titel alleen al, die vindt hij niet kunnen. „Het nijlpaard, de zeeleeuw, de walrus waren blijkbaar niet groot genoeg. Het moest het allergrootste dier op aarde worden. Door

iemand naar een dier te noemen, ontmenselijk je hem. Je ontnemt hem alle menselijke gedachten en gevoelens.” En dan de leraar, om wie de film draait. Die voldoet volgens Cornet ook nog eens aan alle ideeën die in Hollywood leven over mensen met een hoog bmi. „Hij is mislukt als mens, als vader, als partner, als docent. Toen hoofdrolspeler Brendan Fraser ook nog eens een Oscar kreeg voor beste mannelijke acteur, was de maat vol. „Een Oscar? Er is zoveel mis met die film”, dacht Cornet. Kortom, de film zet volgens hem aan tot haat en discriminatie. Tot pesten. „Het wordt tijd dat iemand hier iets over zegt.”

Bespotten als kunst

Cornet is psycholoog. Het was niet meer dan logisch dat hij een antwoord probeerde te vinden op de vraag 'waarom'. „Waarom kunnen we zo hard zijn tegen mensen met overgewicht en kunnen we hen zonder moeite beledigen?” Hij dook in de berg wetenschappelijke onderzoeken die er zijn gedaan naar fatshaming. En ontdekte: het blijkt diep, diep geworteld te zijn in de geschiedenis van de mensheid. „De oude Grieken en Egyptenaren deden er al aan in hun blijspelen, komische verhalen en onflatterende afbeeldingen. Met veel Bijbelse karakters met overgewicht loopt het slecht af; ze gaan veelal op een heftige manier dood. Shakespeare bediende zijn lezers graag van een komi-



”
In gezinnen wordt schrikbarend veel gefatshamed

sche portie literaire fatshaming. In Hollywood is het bespotten en uitlachen van mensen met overgewicht eveneens tot kunst verheven.” Voorbeelden te over in Cornets boek, van fatshaming in films, op YouTube en in allerlei culturen. Cornet vindt het gemakkelijk scores met grappen over dikke mensen. „Zo kan ook een zeer middelmatige cabaretier als Guido Weijers succes hebben.”

Angst, wraak, jaloezie

Hij leerde ook uit de berg onderzoeken dat de groep potentiële fatshamers groot is. „Hoe dunner mensen zijn, des te groter de kans dat zij mensen met obesitas ontmenselijken. Maar ook mensen die zelf serieus overgewicht hebben kunnen het doen. Waarschijnlijk met de motivatie om zichzelf hierdoor net iets beter te voelen.” De groep zal alleen maar uitdijen. „Een op de twee Nederlanders heeft tegenwoordig last van serieus overgewicht (bmi tussen de 25 en 30) en één op de zeven heeft obesitas (bmi van 30 of meer).” Maar terug naar de vraag waarom. Cornet leerde dat fatshaming uit angst voor overgewicht kan ontstaan. Wraak kan spelen, jaloezie, of het wordt gebruikt als afleidingsmanoeuvre. Wie de aandacht vestigt op het gewicht van de ander, probeert ermee te voorkomen dat hijzelf het doelwit wordt van pesterijen. Maar het kan ook gewoon een makkelijke strategie zijn

voor een klassieke pester die een doelwit zoekt.

Tot zijn grote schrik ontdekte Cornet dat binnen het gezinsverband en in een familie veel wordt gefatshamed. „Maar liefst een derde deel van de vrouwen die deelnamen aan een groot onderzoek over fatshaming noemden hun goed bedoelende moeders als grootste bron. Moeders kunnen soms iets te streng letten op het gewicht van hun dochter en opmerkingen plaatsen wanneer deze te veel eet of ongezonde opties kiest. Partners zijn in het volwassen leven de grootste bron. Die willen hun lover bewegen gewicht te verliezen, maar deze vorm van fatshaming heeft ook een negatief effect en veroorzaakt alleen maar meer stress en frustratie en onzekerheid en leidt juist tot minder bewegen en meer eten.” Cornet concludeert: „Onwetendheid is een belangrijke factor in de fatshamer top tien. Hoe minder we weten over de fysiologie of psychologie achter overgewicht, des te harder we blijven te discrimineren.” Zijn boodschap aan de slanke mens luidt: „Maak alsjeblieft af en toe eens een vriendelijk praatje met iemand met veel overgewicht, zoals je met iedereen wel eens een vriendelijk praatje maakt. Dat wordt erg gewaardeerd. Probeer je vooroordelen opzij te zetten, want de kans is groot dat ze helemaal niet kloppen. Als we elkaar als gelijken behandelen worden we het vanzelf.”

Top Tien fatshamers

- 1. Afslankspecialisten** „Niet per se de meest heftige fatshamers. Maar de reden waarvoor ze worden ingeschakeld, is het kwalijk dat juist zij een gewichtsstigma hanteren, zoals blijkt uit onderzoek.”
- 2. Medische professionals** Fysiotherapeuten, verpleegkundigen, psychologen en huisartsen blijken allemaal een negatievere houding te hebben tegenover patiënten met obesitas dan tegenover patiënten met een gemiddeld bmi.”
- 3. De wet** „Bij wet is er niets vastgelegd over fatshaming als vorm van discriminatie, terwijl er rechtszaken zijn gevoerd om ontbinding wegens overgewicht. Het kan anders. In de staat Michigan en in steden als San Francisco en Madison, beschermt de wet tegen overgewichtsdiscriminatie.”
- 4. Partners** „Zij hebben vaak kritiek. Maar als een partner meewerkt aan een levensstijlverandering en diens lover steunt in het bereiken van zelf gestelde doelen, kunnen partners juist een heel positieve en duurzame invloed hebben.”
- 5. Moeders** „Onderzoekers zagen dat het slanke schoonheidsideaal en de angst om overgewicht te krijgen, van moeder op dochter worden doorgegeven en vonden een directe link tussen de angst voor overgewicht van moeders en de mate waarin hun dochters bezig waren met diëten.”
- 6. Filmmakers uit Hollywood** „Die geven de kijker van jongs af aan de letterlijke boodschap mee dat mensen met overgewicht niet deugen.”
- 7. Leerkrachten** „Terwijl de kwaliteit van hun werk gelijk is, blijken leerkrachten kinderen met overgewicht ook structureel lager te beoordelen dan leerlingen zonder overgewicht.”
- 8. Kinderen** „Obesitas haat begint al op de leeftijd van drie jaar.”
- 9. De medemens in de openbare ruimte** „Onder de vele passanten hoeft er maar één te zijn die een vervelende opmerking maakt om de dag te verpesten van iemand met overgewicht.”
- 10. De goedgeoemden** „Uit onderzoek blijkt dat mensen minder vaak bereid zijn om een persoon met overgewicht te helpen dan een slank persoon.”

Uit het boek 'De dikke mensenshow'.

