

SAMEN LEZEN: BROOD E



In een kleine groep naar wereldliteratuur luisteren en – zo je wilt – delen wat dat met je doet, kan verbindend, louterend, inspirerend en zelfs therapeutisch zijn. Dat zegt de bevlogen leesbegeleider en psychiater Winny Ang.

TEKST > AN SWERTS

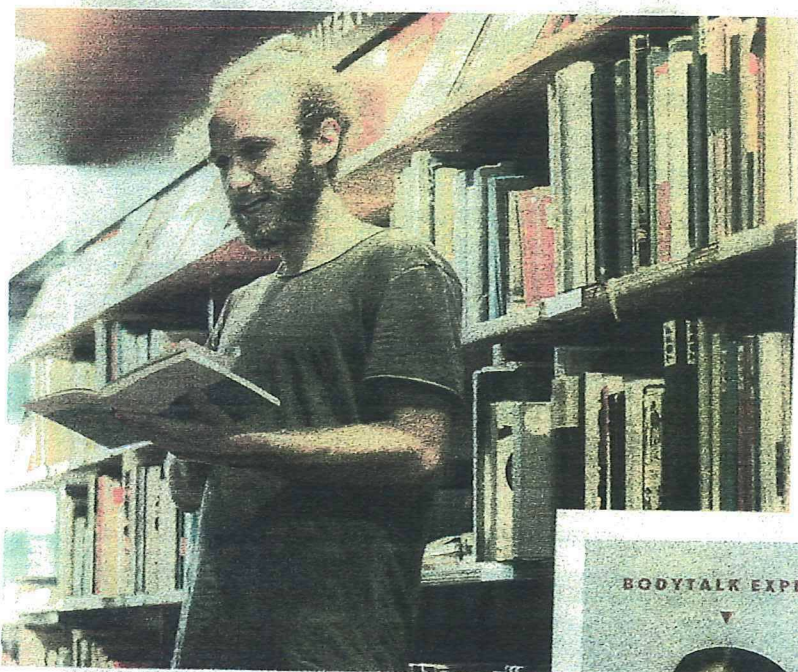
IN KLEINE GROEPEN VAN EEN ACHTTAL PERSONEN

worden kortverhalen, fragmenten of gedichten uit de brede wereldliteratuur door de leesbegeleider of een van de deelnemers voorgelezen.

Boeken waren voor de Britse Jane Davis als kind in een moeilijke thuissituatie een toevluchtsoord. Ze leerden haar beter begrijpen wat er allemaal speelde en openden nieuwe (denk)werelden voor haar. Maar ook later, tijdens haar studie Engelse literatuur aan de universiteit van Liverpool, waren het sterke verhalen die haar op de sporen hielden. Iets wat veel boekenliefhebbers wellicht niet verwondert. Want zijn het niet de mooiste 'grote' verhalen die je (h)erkenning bieden en minder alleen doen voelen? Of

zoals Khaled Hosseini het treffend omschrijft: "Het lijkt een mirakel, niet? Dat iemand iets wat in je bestaat, iets wat gehuld is in een ondoordringbare mist, zo helder en mooi kan uitdrukken. Grote kunst reikt dwars door de mist naar dat geheime hart – en toont het je, houdt het je voor. Het is een onthullende, ongelooflijk ontroerende ervaring als dat gebeurt. Je voelt je begrepen. Je voelt je gehoord. Daarom wenden we ons ook tot kunst – we voelen ons minder alleen. Via de kunst zie je dat anderen hetzelfde gevoeld hebben als jij –

N BALSEM VOOR DE ZIEL



en je voelt je beter." (1)

Overtuigd van wat wereldliteratuur betekenen kan, wilde Jane Davis ook anderen met minder toegang tot deze boeken de weldoende effecten ervan laten ondervinden. Meer bepaald door de boeken in de eerste plaats fysiek tot bij mensen te brengen en er samen in te lezen. Daarom stichtte ze in 2008 het Shared Reading (Samen Lezen)-project, dat inmiddels in enkele landen navolging kent.

ER IS GEEN WAARHEID

Ook in ons land zijn er organisaties die samenleesgroepen coördineren en begeleiden, waaronder De Dagen en Het Lezerscollectief in Vlaanderen, en Passa Porta in Brussel. De samenleessessies vinden plaats op heel diverse plekken: van bibs, cultuur- en onderwijscentra tot plaatsen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid of in armoede of gevangenschap leven. In kleine groepen van een achttal personen worden kortverhalen, fragmenten of

gedichten uit de brede wereldliteratuur door de leesbegeleider of een van de deelnemers voorgelezen.

Als deelnemer heb je dus niet alleen de tekst voor je, maar hoor je hem ook, in een goedmoedelijke groepssetting. "Dat maakt dat de tekst vaak nog sterker bij je binnenkomt en nog meer gedachten en gevoelens losweekt dan wanneer je hem in je eentje in stilte zou lezen", vertelt de Antwerpse psychiater Winny Ang vanuit haar ervaring als deelnemer aan en begeleider van samenleesgroepen. "Door een tekst samen te lezen haal je er dus vaak meer uit voor jezelf, én kun je hiervan ook iets prijsgeven aan de groep, als je dat wilt."

Het staat de deelnemers vrij om met elkaar te delen wat de tekst met hen doet: welke emoties ze erbij voelen, welke associaties ze maken, aan welke ervaringen uit hun eigen leven ze denken, enzovoort. "Dat je alles via de tekst, dus op een indirecte manier, kunt delen, voelt veilig en comfortabel aan", zegt Winny Ang. "Zeker als je het niet gewoon bent over gevoelens en gedachten te praten. En geraak je bij het vertellen toch door emoties overweldigd, dan brengt de leesbegeleider je altijd weer terug naar de tekst, als houvast."

"Ook kun je erop rekenen dat er met respect naar je geluisterd wordt", benadrukt Ang. "Want die afspraak wordt vooraf met de groep gemaakt. Het gaat ook niet om wat de auteur met de tekst heeft bedoeld. Het gaat om wat de tekst bij jou, als individuele lezer en luisteraar, oproept. En die gevoelens en gedachten kies je niet, je hebt ze eenvoudig. Er is dus geen waarheid en geen juist of fout."

LAAGDREMPELIG

Eigen gedachten en gevoelens uitspreken naar aanleiding van een mooie, sterke tekst kan louterend zijn. Maar



► in de samenleessessies hoor je ook wat anderen bij de tekst voelen en denken. "Dat kan helpen om je meer met anderen verbonden te voelen", vertelt Ang. "Heel vaak gaat het over existentiële thema's, zoals liefde, geluk, de dood, omgaan met rouw en verlies, enzovoort. Wat anderen vertellen kan je ook helpen om je kwetsbaarheden eens in een ander licht te zien, of om er eens anders mee om te gaan. Samen lezen kan dus ook inspirerend en zelfs therapeutisch werken. Alleen wordt het niet als therapie voorgesteld, met het voordeel dat het niet het psychische of psychiatrische stigma draagt. Een samenleessessie is overigens gratis, en je hoeft je er niet voor in te schrijven. Je daagt eenvoudig op, of je blijft weg. En je hoeft de andere deelnemers, aan wie je gevoelens en gedachten hebt prijsgegeven, nooit meer te zien als je dat niet wilt. Anderzijds kun je via samenleessessies ook net nieuwe contacten leggen, en wel met mensen van heel verschillende etnische of culturele achtergronden, opleidingsniveaus, leeftijden en sociale klassen." Dat laatste, sociaal verbindende effect van samen lezen is niet onbelangrijk in onze huidige samenleving. Ook psychiater Dirk De Wachter kaart dat aan in zijn boek *De wereld van De Wachter*. "De individualiserende en verbrokkelde krachten die zich in onze levens inwerken, lijken soms de overhand te krijgen op de collectieve en samenhangvermogens. (...) Kunst kan mensen samenbrengen over groepen en categorieën die maatschappelijk lijken te splitsen. Ze kan heel verscheidene culturele achtergronden overstijgen en wederzijds bevruchten."

MEETBAAR?

De kracht van samen lezen, zoals Winny Ang die beschrijft, wordt ook bevestigd door het weliswaar beperkte wetenschappelijk onderzoek dat ernaar is gevoerd. De meeste studies focusten op de samenleessessies van The Reader Organisation van Jane Davis en gebeurden in samenwerking met het Centre for Research into Reading, Literature and Society van de universiteit van Liverpool. Het gaat meer bepaald om studies bij onder meer mensen met chronische pijn, depressie, een verslaving of dementie en mensen in gevangenschap. Of de vastgestelde weldoende effecten wel degelijk te wijten zijn aan het samen lezen, dan wel (ook)

DEELNEMERS OVER SAMENLEESSESSIES

Het voelt als een injectie van enthousiasme die enkele dagen blijft nawerken.

DEELNEMER MET CHRONISCHE PIJN

Ik ben niet echt een boekenpersoon. Ik ben degene die meteen het einde leest, snel verstrooid of verveeld geraakt, of opgeeft, zonder de tijd te nemen om me door een verhaal te laten raken. Maar nu denk ik: hé, kunnen boeken dát met je doen? Ik verdiep me erin, ze doen me ontwaken en bewuster leven.

DEELNEMER MET EEN VERSLAVING

Is dat niet grappig? We kwamen binnen met niks en gaan buiten met al deze gedachten.

DEELNEMER MET DEMENTIE

Ik zit nu 28 jaar en 3 dagen vast. En om eerlijk te zijn, is dit het beste moment van mijn week. Het doet me meer mens voelen.

DEELNEMER IN GEVANGENSCHAP

BRON CITATEN: WWW.THEREADER.ORG.UK

aan andere omgevingsfactoren, is niet altijd even duidelijk. Ook werd veelal met kleine steekproeven en zonder controlegroepen gewerkt. Maar dat samen lezen vaak een boost geeft aan het welbevinden, de levenskwaliteit en de interpersoonlijke relaties van mensen, lijkt ondanks de tekorten van de studies toch wel erg waarschijnlijk. ■

(1) FASSLER, J. (2013, MAY 21). EVEN KHALED HOSSEINI CAN'T TELL STORIES AS EFFECTIVELY AS HE WANTS TO. THE ATLANTIC.

MEER INFO: THEREADER.ORG.UK
DEDAGEN.BE • LEZERSCOLLECTIEF.BE

Bron: Swerts, A. (2019, juni). Samen lezen: broden balzen voor de ziel. *Knack-Bodytalk*, 129, 30-32.