



‘Niet iedereen kan of wil mee in de ratrace van het ego’

Samen Lezen als ultieme therapie: een gesprek met Jan Raes

Dr. Jan Raes is psychiater en executive coach. Hij beheert De Kluizerij, een vitaliteitscentrum voor ontmoeting en onthaasting. Als lesgever binnen EPECA vormt hij mensen die coachingsvaardigheden willen integreren in hun beroepspraktijk.

Hij is mede-oprichter van Het Lezerscollectief en auteur van het boek *Samen Lezen: de ultieme therapie*. (Lannoo Campus 2020)

Samen Lezen lijkt heel eenvoudig: je verzamelt een groepje van 4 tot 12 mensen, je leest sterke teksten uit de literatuur voor, meestal een kortverhaal en een gedicht, en je onderbreekt het verhaal enkele keren met zeer open vragen of soms gewoon stilte waardoor er een gesprek ontstaat waarin de beleving centraal staat.

Jane Davis heeft het voor boeken. Zo ontwikkelde ze het *Samen Lezen*, dat ze met haar organisatie The Reader in Engeland en daarbuiten bekendmaakt en ondersteunt. Met een lezing aan de universiteit van Antwerpen in 2012 inspireerde ze tal van toehoorders om zelf tot actie over te gaan.

Dirk Terry, oprichter van Het Lezerscollectief (2014) was één van hen en stond aan de wieg van het Samen Lezen in Vlaanderen en Brussel. Eerst door opleidingen te organiseren door The Reader zelf, nadien door zijn eigen organisatie. Ervaringen en inzichten zijn gebundeld in een recent verschenen boek. Hieronder volgt een gesprek dat hij onlangs voerde met medeoprichter dr. Jan Raes, psychiater, en auteur van *Samen Lezen, de ultieme therapie*





‘Literatuur wil dat je dieper gaat.’

Het fenomeen is *booming*. De laatste jaren ontstonden, alleen al vanuit Het Lezerscollectief meer dan 150 leesgroepen in tal van zorgcontexten. Wat maakt een samenleesgroep zo bijzonder?

Een samenleesgroep is, hoewel vaak samengesteld uit relatieve onbekenden, heel snel een veilige haven voor de deelnemer omdat er een heel veilige context en systematiek in de bijeenkomst wordt gelegd. De leesbegeleider begint en stopt op tijd, hij of zij leest een tekst voor die de deelnemer in stilte kan meevolgen, luisterend of meelezend. Op gezette tijden is er ruimte om te reflecteren op de tekst, vanuit je eigen ervaring. Niemand moet daarbij aan het woord komen: enkel luisteren naar wat de anderen ervan vinden is ook goed.

Shared Reading waaide zo’n acht jaar geleden Vlaanderen binnen met een lezing van Jane Davis aan de universiteit van Antwerpen. In de aanloop van de oprichting van Het Lezerscollectief was je meteen enthousiast om hier mee je schouders onder te zetten. Wat sprak jou zo sterk aan in het project Samen Lezen?

Ik ben zelf altijd een fervent lezer geweest en heb in mijn eigen leven goede ervaringen met voorgelezen worden als kind door mijn ouders en mijn leerkrachten op school. En toen ik zelf volwassen was, ervaaarde ik het als heel bijzonder om voor te lezen aan mijn eigen kinderen. Jij (*Dirk Terryn n.v.d.r.*) leerde Jane Davis kennen in 2012 en bezocht kort daarna The Reader in Liverpool. Je kwam terug met zo’n aanstekelijk enthousiasme... Je organiseerde en volgde de eerste opleidingen, werd uitgenodigd om op een congres in London te gaan spreken en zag daar hoe de National Health Service één van de sponsors was. Overtuigd dat een eigen Vlaamse organisatie een cultureel goed als lezen en literatuur ook moest vertalen naar een medische, psychische en economische context bracht je, naast de vriendschap, ook bij Erik (Van Acker n.v.d.r.) en mij. Ik was overtuigd door de degelijkheid van het voorstel en zag zelf ook direct de mogelijkheden als buitengewoon sterke hefboom in het werken met volwassenen.

Op relatief korte tijd sloten vele vrijwilligers zich aan en verspreidde het Samen Lezen zich vlotjes in Vlaanderen en Brussel. In een samenleving met een tanende leescultuur is dit toch opmerkelijk... Hoe verklaar je dit succes?

Er zijn verschillende factoren denk ik. Enerzijds is er de toenemende behoefte in onze maatschappij aan écht contact, wat goed ingevuld wordt in een leesgroep - ’t is een ongedwongen gezellige bijeenkomst, waar toch over diepe onderwerpen kan worden gesproken. Verrijkend zowel voor de leesbegeleider als voor de groepsleden. Je haalt zoveel voldoening uit een gesprek met een groep mensen die samen inzoomen op een tekst en bespreken wat je daar allemaal bij voelt en ervaart: een tekst die zich zelden van zoveel verschillende kanten aan. Het feit dat je collega’s in de groep elk een



De 1000-jarige eik in Calderstones Park, thuisbasis van The Reader in Liverpool, is een prachtig beeld van verbondenheid, over tijd en ruimte heen. *Dat is wat mensen sterk maakt, verbaasd over hun eigen vermogen en weerbaarheid.*

verschillende ervaring naar voren brengen, zorgt voor een fijn groepsgevoel. Al die verschillende perspectieven geven een soort van *samen-slim-gevoel*. Het gaat nooit om een literaire analyse, nooit om een mysterieus ‘Wat heeft de schrijver bedoeld?’ Vanuit ‘*Wat doet de tekst met mij?*’ Is de verschillende achtergrond van de deelnemers aan zo’n leesgroep juist een verrijking. Prikkelend, stimulerend en begeistert, zeker als de leesbegeleider erin slaagt om tussen die diverse reacties ook verbanden te leggen, waardoor de groep ook een soort *samen-zoeken* ervaart. Tenslotte wil ik ook nog vermelden dat er altijd *grote* literatuur gelezen wordt en dat dit ervoor zorgt dat de leeservaring voor de deelnemers en de begeleider veel diepgang heeft, wat in onze moderne maatschappij een goed tegenwicht vormt voor de vaak snelle en oppervlakkige communicatievormen die we al te vaak gebruiken. Ik denk dat we in onze werking geen tekort aan vrijwillige leesbegeleiders ervaren: ook zij ervaren het effect van betekenisvolle ontmoetingen.

Knus met een boekje in een hoekje... Samen Lezen haalt het verhaal net uit dat hoekje.

Inderdaad, zonder het knusse te willen verliezen! Zie het samenbrengen van mensen vooral als beweging naast de grote focus die ligt op onze individualiteit, mijn persoonlijke rechten... Me, myself and I. Onze wereld verschaalt aan menselijk contact. Sociale media zijn in wezen erg asociaal want eerder dan te vragen: “*Hoe gaat het met jou?*” dienen ze zich vooral aan als voortdurend uithangbord over hoe een geweldige persoon ik wel ben. Niet iedereen kan of wil mee in die *ratrace van het ego*. Mensen ervaren de vervreemding en verschraling in de samenleving en gaan graag in op het aanbod van Het Lezerscollectief om rustig te luisteren naar een traag voorgelezen tekst en daarrond samen te komen. ‘*Het zijn bijeenkomsten die ertoe doen*’ zei een van onze deelnemers onlangs. En voor alle duidelijkheid: naast het Samen Lezen, waar we ons binnen het Lezerscollectief op toeleggen, hebben we niets tegen andere vormen van lezen...

Naast het belang van de verbinding, wijs je in je boek Samen Lezen: de ultieme therapie ook op het feit dat onze hersenen flexibeler zijn dan we vaak denken. Voor nieuwe denkpatronen en gedragingen lijkt de literatuur wel een goudmijn.

Wetenschappers hebben ontdekt dat onze hersenen in staat zijn om gedurende heel ons leven nieuwe dingen te leren. Onze hersenen zijn dus in staat om steeds nieuwe verbindingen te maken. We spreken van *neuroplasticiteit*.

Een goed geschreven tekst zorgt ervoor dat je er volledig in kan meeleven. De personages voelen als reëel aan, de situatie komt sterk in beeld. De gebeurtenissen in het verhaal worden ook deel van jou: via je verbeelding lijkt je ze zélf mee te maken. En wat leren we vanuit onderzoek? Onze hersenen ontwikkelen bijna even sterke leerprocessen in zo’n samenleessessie dan in het



Oefenen tijdens een driedaagse opleiding in De Kluizerij



Dr. Jan Raes in gesprek met Prof. Jan Steyaert over de samenwerking rond Samen Lezen met het Expertise-centrum Dementie Vlaanderen, na een uitwisseling over effectonderzoek in UK.



Leesgroep in Sint-Niklaas o.l.v. Trees Heirbaut en Rita Gezels.

‘echte’ leven. Literatuur vergroot op deze wijze onze ervaringswereld en leervermogen enorm. Sterk, als je bedenkt dat in sommige zorgcontexten dat *echte* leven niet altijd binnen het bereik ligt.

In je boek wijs je ook op de bijzondere kansen voor de zorgsector...

Ik denk dat Erik, Dirk en ikzelf van in het begin de bijzondere kansen van het Samen Lezen zagen voor kwetsbare doelgroepen. Je zal maar in een zorgbehoevende situatie verkeren en in de ervaring terecht komen dat je hele wereld zich langzaam verschaalt tot de beperkte contacten die je hebt met je verzorgenden, je bezoekende familie en je lotgenoten die samen met jou ook in die situatie verkeren. Wat een verruiming zie je ontstaan als mensen in groep een goede literaire tekst lezen en er met elkaar over in gesprek gaan tijdens de leespauzes die de voorlezer inbouwt. Al snel ontstaat een sterk verbindingsgevoel in die groep en gaan mensen met elkaar in gesprek over wat hen raakt in de tekst. De gevoelens van verschraling en vereenzaming smelten als sneeuw voor de zon. Ook door de zorgverstrekkers wordt dit gunstig effect zeer gewaardeerd.

82% van de leesbegeleiders binnen Het Lezerscollectief zijn vrijwilligers. Wat kunnen zij betekenen binnen het zorgaanbod? Welke rol kunnen zij opnemen?

Het feit dat onze leesbegeleiders goed getraind zijn in de kunst van het begeleiden van een leesgroep maar zelf geen enkele therapeutische positie opnemen is een groot voordeel in de efficiëntie van het proces van Samen Lezen. De deelnemers kunnen volledig in de leeservaring gaan zonder dat ze in een therapeutisch plan moeten functioneren. Dit neemt alle stress weg en levert een heel ongedwongen sfeer op waardoor de deelnemers juist dieper in de tekst kunnen duiken en zich echt durven tonen aan elkaar in de groep. Op sommige leesplekken volgt de therapeut als deelnemer het proces, op andere plekken zijn ook therapeuten zelf actief als leesbegeleider. Ze leren in de opleiding hoe ze hier best mee omgaan. Een van de onderzoeken van de multidisciplinaire onderzoeksgroep CRILS (University of Liverpool) toont hoe deelnemers met psychische kwetsbaarheden meer tevreden zijn van de leessessies dan van de groepstherapie. Bijzonder, want tijdens het lezen zijn ook doorbraken, straffe momenten van herkenning, emotionele ontladingen maar deelnemers ervaren ze als veel spontaner...

Met UGent en UZGent heeft Het Lezerscollectief overigens ook een boeiend experiment lopen.

Onder de vleugels van topdokters als hematoloog Tessa Kerre, decaan Piet Hoebeke en een sterk medisch team hebben we, na een lezing van Jane Davis in een overvolle aula, 20 masterstudenten gezondheidszorg opgeleid om te gaan samen lezen met een patiënt hematologie of oncologie. Dat traject is nog



Grenzeloos, 30 kortverhalen en 30 gedichten uit de wereldliteratuur verscheen eerder dit jaar bij Uitgever Vrijdag. Het boek wordt in de volwassen leesgroepen gebruikt.

Het Lezerscollectief is een coöperatieve vennootschap met sociaal oogmerk. Opgericht in 2014 zijn zij intussen de grootste speler in Vlaanderen en maken zij deel uit van The International Centre for Shared Reading.

www.lezerscollectief.be
www.thereader.org.uk

volop aan de gang. Voorwerp van onderzoek: de impact op de patiënt én de impact op de arts. We zullen hier later nog over communiceren want dit is echt baanbrekend werk. Heel bijzonder om aan die 20 jonge mensen opleiding te mogen geven en op de intervisiedagen te vernemen hoe betrokken ze zijn en via verhalen leren dat kanker veel meer is dan het registreren van bloeddruk en aanslaan van chemo, hoe belangrijk die dingen ook zijn. En om echt te kunnen vergelijken krijgen patiënten tijdens het dubbel-blind onderzoek trouwens ook een alternatief voorgeschoteld.

Samen Lezen maakt een wezenlijk verschil naast bestaande remedies...

Als psychiater, therapeut of coach probeer je wie de mens voor je zou kunnen zijn voor ogen te houden en groeipaden daar naartoe aan te reiken. Literatuur is een geniaal therapeutisch middel om die weg aan te duiden en de patiënt zelf nog ruimte te geven hoe hij of zij dat pad gaat bewandelen. Het is dus geen handleiding, maar wel een verwijzing, een promesse. Voorbij het bos kun je ver kijken, maar nu sta ik nog tussen de bomen, is het donker en zie ik niets. Een belofte dus dat er 'meer' is, een perspectief voorbij de bosrand.

Het gevoel dat mensen ervaren als '*ik zit vast in mijn leven*' is immers een subjectieve ervaring. Ze zien geen perspectief meer. In een goede begeleiding krijg je dat perspectief toch terug in beeld, vaak door hen op een metafore manier voorbij de bewerkingsgewoonte te laten kijken. Dat kan op vele manieren, maar literatuur en in het bijzonder poëzie brengt een toets van magie aan door het volledig over iets anders te hebben én tegelijkertijd jouw probleem, jouw verhaal, jouw impasse te vatten. Sommige mensen zeggen zelfs: '*Dat gedicht heeft mijn leven veranderd*'.

...de ultieme therapie!

Een boutade die ik bewust gebruik vanuit mijn overtuiging van de kwaliteiten van het Samen Lezen enerzijds, maar anderzijds omdat de methode een therapeutisch proces aanbiedt, zonder mensen voor het blok te zetten dat ze in therapie moeten gaan. Het is een open en spontaan gebeuren. Een avontuur. Een beetje zoals het openslaan van een boek of dichtbundel...

Dirk Terryn

oprichter van Het Lezerscollectief

Dit artikel verscheen in PSYCHE, september 2020