

Leesgroepen fungeren als ultieme therapie

“De wijsheid van het hart is belangrijker dan de doolwegen van het verstand”, weet psychiater en bedrijfscoach Jan Raes. Zo’n 6 jaar geleden zette hij met poëziefhebber Dirk Terryn en zakelijk deskundige Erik Van Acker zijn schouders onder het initiatief Het Lezerscollectief. Dat leidde tot leesgroepen die verspreid over Vlaanderen sterke, literaire en gelaagde verhalen en gedichten voorlezen. De deelnemers krijgen de kans te bespreken waarom een bepaalde tekst hen beroert, of gewoon de tijd om te luisteren en te genieten.

Jan Leyers



BIO

Jan Raes (1963) is psychiater en bedrijfscoach. Na zijn studies geneeskunde en psychiatrie behaalde hij een master in *Business Administration* en werd bestuurder in diverse vennootschappen. Hij heeft een zelfstandige praktijk voor coaching en therapie in het Vitaliteitscentrum De Kluizerij in Affligem. Hij is voorzitter van vzw Timotheus, vzw EPECA en medeoprichter van Het Lezerscollectief dat via de sessies Samen Lezen de literatuur dichterbij de mensen brengt.

“Het monastieke leven heeft verrassend eigentijdse en tijdloze waarden”, stelt Jan Raes. © rr

O

nze inspiratie haalden we in Groot-Brittannië, waar een zekere Jane Davis zich dankzij de literatuur wist te onttrekken aan haar vierdewereldachtergrond met drugs, een tienerzwangerschap en kansarmoede. Ze ontdekte sterke gelijkenissen met haar situatie in de verhalen die ze las, en vond daarin de voorbeelden en uitwegen waarmee ze haar neerwaartse spiraal ontgroeide. Uiteindelijk behaalde ze een doctoraat, werd docent literatuur en stichtte in 2002 *The Reader Organisation* die honderden wekelijkse voorleesgroepen aanstuurt.

Naar elkaar luisteren

De leesbegeleiders van Het Lezerscollectief in Vlaanderen hebben hun stek in woonzorgcentra, basiseducatie en bijzondere jeugdzorg, maar evenzeer in bedrijven en gevangenissen. Anders dan in klassieke leesgroepen krijgen mensen op voorhand geen teksten mee om ze nadien in de groep te bespreken. In onze sessies Samen Lezen liggen de accenten niet op een cultureel-literaire analyse maar veeleer op voorlezen, naar elkaar luisteren en de mensen de kans geven te vertellen hoe een tekst hen beroert. De deelnemers krijgen snel een hechte band en ervaren dat eenzelfde passage in het verhaal bij ieder individu in de groep een andere gevoelservaring teweeg kan brengen. Therapeutische processen raken zelden zover. Een leesgroep is een diepgaand transformerend proces waarbij de deelnemers niets vooraf moeten afspreken en waarbij ze niet gevangen zitten in de rol van therapeut en cliënt. Ze vertellen wezenlijke dingen over zichzelf. Als psychiater spreek ik wel eens over ‘de ultieme therapie’. Zo kon een deelnemer met kanker pas via reflectie op het voorgelezen verhaal onder woorden brengen waar hij existentieel mee worstelde. Goede literatuur en in het

bijzonder poëzie biedt daartoe veel mogelijkheden. Gedichten zijn gebundelde vormen van ideeën en gevoelens in woordvorm samengebracht, die je meermaals moet lezen opdat ze zich openvouwen. Een deel van mij begrijpt het en een ander deel toch weer niet: het is groter dan mezelf, waardoor ik mezelf door het te lezen overstijg. Iets wat ik ook als kritisch christen belangrijk vind. Ik denk dat brede spirituele teksten in dat proces hun plaats kunnen krijgen. Pablo Neruda’s *Ode aan de Lucht* raakt mensoverstijgende krachten en kan deelnemers de taal bieden om spirituele problemen aan te kaarten, zonder prompt een religieus discours aan te snijden.

Ratrace van het ego

Onze wereld verschaalt aan menselijk contact. Steeds meer kloppen we ons op de borst: mijn individualiteit, mijn persoonlijke rechten... *Me, myself and I*. Sociale media zijn in wezen asociaal, want eerder dan te vragen: ‘Hoe gaat het met jou?’, zijn ze een voortdurend uithangbord van wat een geweldige persoon ik wel ben. Niet iedereen kan of wil mee in die ‘ratrace van het ego’. Mensen die de vervreemding en de verschraling voelen in de samenleving, gaan graag in op het aanbod van Het Lezerscollectief om rustig te luisteren naar een traag voorgelezen tekst. Ze krijgen de kans hun jeugdherinneringen de vrije loop te laten wanneer ze associaties leggen bij het verhaal en die nadien te delen met anderen. Hierdoor nemen ze tijd voor elkaar en zeggen ze: ‘Ik wil jou leren kennen en voelen hoe jij in elkaar zit’. Hoewel we uitdrukkelijk geen levensbeschouwelijke drempel opwerpen, zijn deze warme en hartelijke bijeenkomsten misschien juist wel een antwoord op een diepe maatschappelijke nood aan levensverdieping en het zoeken naar zin. In dat opzicht lijkt me de vergelijking met

Jezus’ uitspraak ‘waar twee of drie verenigd zijn in Mijn Naam, daar ben Ik in hun midden’ niet ongepast.

De Kluizerij

De leesbegeleiders krijgen een degelijke basisvorming in seminariecentrum De Kluizerij in Affligem. Het was een bewuste keuze naar daar te komen. Als psychiater ben ik voorzitter van vzw Timotheus met vormingsprogramma’s rond intuïtieve ontwikkeling, waarbij mensen zich moeten kunnen herbronnen. We zochten al langer een voor dat doel geschikte locatie en kwamen terecht bij de benedictinessen van Maria Mediatrix van Affligem, voor wie de ruimte van de abdij te groot geworden was. Eerst konden we de achtervleugel en nadien het hele gebouw in erfpacht nemen. Nu maken vzw Timotheus en andere initiatieven samen met het Lezerscollectief gebruik van die ruimte. We kozen er bij de restauratiewerken bewust voor het gebouw zo authentiek mogelijk te bewaren. De strikt religieuze functie van het seminariecentrum is misschien verdwenen, maar de spirituele functie wordt in een wereldlijke vorm behouden in ons aanbod aan onthaal, vorming, rust, levensverdieping en reflectie. Op die manier proberen wij in een gesecculariseerde wereld de rijkdom van onze christelijke traditie te bewaren. Het monastieke leven heeft verrassend eigentijdse en tijdloze waarden. Het leert je dat je met minder ook gelukkig kunt leven en biedt goede modellen om met conflicten om te gaan. Ook vandaag zijn mensen op zoek naar nieuwe samenlevingsvormen waarbij een ‘regel’ wordt gehanteerd, denk maar aan co-housing met ecologische afspraken of meditatieve stilteprojecten. Ik denk dat veel kloosters, mits er een hertaling plaatsvindt, ook in de toekomst de essentie van die sacrale functie kunnen bewaren.” III



Jan Raes, **Samen Lezen. De ultieme therapie**, Lannoo, Tielt, 2020, 144 blz.

Bestellen kan via www.kerknet.be – Klik op shop.