
BOEKENNIEUWS



Het boek van Jan Raes verscheen in september 2020 bij Lannoo Campus en kost 24,99 euro.

Samenlezen is volgens psychiater Jan Raes de 'ultieme therapie'

In oktober publiceerde de Vlaamse psychiater Jan Raes een boek over de effecten van samenlezen in de zorg. Met het Lezerscollectief zet hij sinds enkele jaren zijn schouders onder het samenlezen in Vlaanderen, net als de Culturele Apotheek dat in Nederland doet. Volgens hem is samenlezen bijzonder heilzaam, vooral voor mensen die zich in een kwetsbare positie bevinden, bijvoorbeeld omdat ze kampen met een fysieke of psychische ziekte of gedetineerd zijn. In zijn boek schrijft hij over zijn bevindingen met samenlezen in de zorg, en ontleedt hij hoe samenlezen groei en verandering op gang kan brengen.

Je schetst in je boek heel mooi hoe mensen door samenlezen nieuwe perspectieven kunnen opdoen, omdat ze kennismaken met gedachten van anderen dan zichzelf. Je gebruikt daar het woord spiegelen voor?

“Ja, en dat werkt op verschillende manieren. Door een verhaal te lezen, worden in je hersenen zogeheten spiegelneuronen actief. Je zit misschien stilletjes in een stoel iets te lezen, maar je hersenen worden geactiveerd alsof je het zelf meemaakt. Als een hoofdpersoon iets doet of overkomt, beleef je het als lezer in feite ook, ga je door dezelfde emotionele processen heen. Bij het samenlezen komt daar nog iets bij. Daar kunnen

deelnemers zich ook nog spiegelen aan de verhalen van anderen. Dat schept ruimte om zelf ook anders naar dingen te gaan kijken.”

“Behandeld worden als een gewoon mens. Alleen dat al is in een zorgcontext zo waardevol”

JAN RAES

Je laat dan gedachtegangen toe die je anders misschien nooit gevolgd zou hebben?

‘Ja, als een meelezer heel anders reageert op een verhaal of een gedicht dan jij doet, dan opent dat iets in je hoofd. Dan kun je denken: hé, ik werd daar geïrriteerd of verdrietig of boos van, maar die ander ervaart dat heel anders. Dat kan dus ook?’

Jouw boek heeft als ondertitel ‘De ultieme therapie’. Zie je samenlezen echt als een therapeutische interventie?

Het is een beetje een provocatie, om het zo te noemen. Maar net zo goed zit er een grote kern van waarheid in. Laat ik het zo zeggen: ik zie veel officiële therapeutische processen die lang niet zoveel effect sorteren als samenlezen. Sterker nog: misschien heeft samenlezen juist zulke therapeutische effecten omdat het geen formele therapie is. In centra voor jeugdbescherming bijvoorbeeld slepen jongeren een heel dik dossier met zich mee. Alle hulpverleners waarmee ze te maken hebben kennen dat dossier, en weten van alles dat ze op hun kerfstok hebben. Alleen de leesbegeleiders die daar komen lezen, kennen dat dossier niet. En dat blijkt zo ongelooflijk heilzaam voor ze. Ze zeggen dan: ‘Het samenlezen is het enige moment in de week dat ik behandeld word als een gewoon mens.’ Alleen dat al is een een zorgcontext zo waardevol.”

Wij zien iets soortgelijks bij de groepen dementerenden waarmee wij lezen.

“Ja, die worden soms ongelooflijk verkleuterd in instellingen. Bij het samenlezen zet je ze in hun kracht, spreek je ze aan als volwassen mensen. Mensen kunnen door deel te nemen aan een samenleesgroep echt letterlijk ‘op verhaal komen’”

Mooi vonden wij ook dat je stelt dat samenlezen bijdraagt aan een versterkte gemeenschapscultuur.

“Samenlezen is in mijn ogen goed voor onze samenleving. Als je verhalen uit de hele wereld leest, grote literatuur uit alle windstreken, dan helpt het om meer begrip voor anderen te krijgen. Je trekt je dan minder snel terug op je eigen eilandje en je eigen gelijk. Mensen leren door het samenlezen ook luisteren, en het woord nemen als ze dat niet makkelijk uit zichzelf doen, en het ook weer afgeven om anderen de ruimte te geven. Zo creëer je een gemeenschap.”