



# Bibliotherapie

Wordt er eigenlijk nog gelezen? Ik heb het dan niet eens zozeer over de vraag of dit tijdschrift wel gelezen wordt – gelukkig krijgt de redactie af en toe feedback waaruit blijkt dat dit wel het geval is – maar of er in het algemeen nog plezier ervaren wordt in het wegdromen bij een mooie roman, een spannende thriller, of een interessante biografie. In de krant – tja, wie leest die nog? – wordt regelmatig gemeld dat de jeugd niet meer leest en alleen maar informatie via bewegend beeld tot zich neemt, en ook in mijn eigen vriendenkring, over het algemeen mensen met een behoorlijke opleiding en een baan van enig niveau, ken ik meer mensen die hun tijd doorbrengen met Netflix dan met literatuur. Om over poëzie maar te zwijgen. Vroeger kocht ik nog wel eens een dichtbundel als verjaarscadeau, maar daar doe ik tegenwoordig nog maar weinig mensen een plezier mee. Is dat erg? Ook daarover verschillen de meningen. Je kunt ongetwijfeld een gelukkig leven lijden zonder ooit één boek gelezen te hebben. En omdat het adagio ‘wat je niet kent, kan je ook niet missen’ voor een heleboel aardse zaken geldt, is dat ongetwijfeld ook van toepassing op het immense plezier dat een goed boek je kan verschaffen. Maar lezen kan wel veel toevoegen aan je leven is mijn ervaring, en het kan in hectische tijden voor een moment van aangename rust zor-

gen, en een gezonde tijdelijke vlucht van de werkelijkheid bieden zonder dat je brein overspoeld raakt met bewegend beeld en geluid.

Op de website [lezen.nl](http://lezen.nl) staat het volgende vermeld.

*Lezen is het cement van de samenleving. Het lezen van verhalen en gedichten helpt ons om sociaal te functioneren. Door fictie te lezen, kunnen we ons beter inleven, meer begrip opbrengen voor anderen en gemakkelijker nieuwe contacten leggen. De interactie tussen taal en tekst op zich heeft ook een positief effect. Wie in zijn vrije tijd voor het plezier leest – en dat kan óók non-fictie zijn – ziet zijn woordenschat en taalvaardigheid groeien en gaat daardoor weer vaker lezen.*

*Er wordt de laatste jaren steeds meer empirisch onderzoek gedaan naar de sociaalmaatschappelijke opbrengsten van het lezen. Het merendeel van de uitkomsten toont aan dat lezen, en dan met name het lezen van verhalen en gedichten, onze sociaal-emotionele ontwikkeling stimuleert. Zo blijken onze hersenen weinig onderscheid te maken tussen de ervaringen die we zelf meemaken en die waar we over lezen: op MRI-scans is te zien dat dezelfde hersengebieden actief worden. Ons brein gebruikt bovendien dezelfde neurale netwerken voor het leggen van contacten met andere mensen en het begrijpen en interpreteren*

*van verhalen. Dit verklaart dat iemand die vaak fictie leest, daar profijt van heeft in zijn sociale leven. Het inleven in de verhaal-personages helpt ons om ons in te leven in mensen in het dagelijks leven.*

*Wie vaak leest in de vrije tijd wordt een steeds vaardiger lezer en gaat als gevolg daarvan nog vaker lezen. Zo versterken het vrijetijdslezen en de leesvaardigheid elkaar over en weer als een spiraal. Voor een veellezer is die spiraal positief. Maar iemand die weinig leest, ziet zijn of haar woordenschat en taalvaardigheid juist afnemen, en gaat als gevolg daarvan nog minder lezen. Hier pakt de spiraal negatief uit. Om de spiraal zo positief mogelijk te laten uitpakken, is het zaak mensen te stimuleren vaak voor hun plezier te lezen, want dat leidt tot een grote leesvaardigheid.*

We kunnen dus leren van de ontwikkeling die fictieve karakters doormaken, leren van hun sociale interacties, hun strategieën, hun kracht en hun kwetsbaarheid, hun gewetensfunctie en realiteitstoetsing, hun domigheden en fouten. Maar we kunnen ook uit boeken destilleren hoe anderen omgaan met trauma, hoe ze leren vergeven, of krampachtig vast blijven houden aan wraak of haat. Of hoe de zoektocht naar de ideale geliefde steeds op teleurstelling uitmondt, of waar alcohol- en drugmisbruik toe leiden kan, en hoe uiteenlopend de wijzen van omgaan met verlies en rouw kunnen zijn. De oude Grieken meenden al dat literatuur zowel psychologisch als spiritueel belangrijk was, en in de bibliotheek van Alexandrië (opgericht in de 3<sup>e</sup> eeuw v.Chr.) was in een nis het volgende opschrift gebeiteld: *Plaats ter genezing van de ziel*. En bij bibliotherapie wordt literatuur uitgezocht en doelbewust ingezet als therapeutisch hulpmiddel bij

medische en psychische problemen, meestal in combinatie met een andere vorm van behandeling.

Als de sociale ontwikkeling inderdaad bevordert wordt door veelvuldig lezen, en zoals we weten groepstherapie eveneens die sociale ontwikkeling bewerkstelligen kan, zou er dan een correlatie kunnen bestaan tussen een geslaagde groepstherapie en een toename in leeslust? In individuele therapieën heb ik regelmatig gerefereerd aan relevante boeken, zowel fictie als non-fictie, die ondersteunend zouden kunnen werken in de behandeling. Ik kan me niet herinneren dat ooit in groepstherapie te hebben ingebracht. Misschien omdat een boek wel relevantie voor één of enkele groepsleden zou kunnen hebben, maar zelden voor de gehele groep van toepassing was. Dat zou bij homogene groepen met dezelfde klachten of diagnose wel het geval kunnen zijn. Ook het omgekeerde, dat patiënten iets vertellen over een boek dat hen bezighoudt of geraakt heeft, of waar ze veel in herkennen van hun eigen situatie, heb ik geregeld in individuele therapieën meegemaakt, maar zelden of nooit in groepstherapie. Zijn er groepstherapeuten die bibliotherapie bedrijven?

Hoe het ook zij, in dit nummer valt natuurlijk ook weer van alles te lezen. Onze voorzitter laat zien dát het in onze vereniging gonst en ook wát er gonst. Zeer verheugd is de redactie over de bijdrage van Sandra Schruijer, hoogleraar Organisationswetenschap in Utrecht en hoogleraar Organisationspsychologie in Tilburg, die een column voor ons gaat verzorgen. Haar eerste bijdrage betreft de dynamiek van zelforganiserende teams in de ouderenzorg. Verder zijn er bijdragen over groepsschematherapie, over parallellen en

verschillen tussen affectfobietherapie en schematherapie, over de gevolgen van suïcide(poging) voor overige groepsleden, over de vlottrekkende werking van psychodrama in een vastgelopen adolescentengroep, over

bewegen en bewogen worden. En we eindigen, hoe kan het ook anders, met de rubriek 'Voor u gelezen'.

Arnout ter Haar