



Lezen op recept

**BOEKEN HEBBEN ZO VEEL MEER TE BIEDEN DAN ALLEEN
ONTSPANNING OF AFLEIDING. EEN PORTIE LETTERS VAN ZES
MINUTEN PER DAG WERKT AL STRESSVERLAGEND.**

“Dat er boeken zijn, maakt het leven de moeite waard.” Literair journalist Maarten Dessing herinnert zich nog het moment dat hij de roman *Dode zielen* van Nikolaj Gogol terugbracht naar de bibliotheek. Hij was een jaar of achttien en een beetje weemoedig omdat dit prachtboek uit was, maar ongeveer even gelukkig omdat hij weer een nieuwe stapel boeken kon lenen. Omdat er meer boeken zijn dan hij ooit zal kunnen lezen. “Boeken geven me levensgeluk. Ik voel een diepe behoefte om keer op keer in een andere wereld te duiken. De schoonheid van de taal, de originele formuleringen, iets lezen wat het futiele overstijgt... Maar de daad van het lezen zelf maakt me ook gelukkig, ongeacht welk boek, als het maar goed geschreven is.” Maarten Dessing weet alles van wat de roman allemaal ‘kan’. Hij werkte onder andere mee aan de Nederlandse versie van *The novel cure*, oftewel *De Boekenapotheek*. Een dik naslagwerk van twee Britse dames die lesgeven bij de The School of Life in Londen, waarin je voor elke klacht die je maar kunt hebben een roman krijgt voorgeschreven. Van afgunst, blut zijn en constipatie tot hoge bloeddruk, ontevredenheid of een shopverslaving. Ze noemen het *noveltherapy* (bibliotherapie). Hun zelfverzonnen definitie luidt: ‘het voorschrijven van fictie voor de kwalen des levens’.

Maarten Dessing: “Voor een deel is het natuurlijk een gimmick. Sommige trefwoorden in het boek zijn vooral grappig bedoeld. Maar ik geloof wel degelijk dat een boek therapeutisch kan werken. Lees je een boek over een probleem waar je zelf mee worstelt, dan kan het je een

spiegel voorhouden. Je wilt er wel of juist niet hetzelfde mee omgaan als de hoofdpersoon. Soms is één zin, één detail al genoeg. Zoals een psychiater een blokkade in je denken kan wegnemen met een treffende opmerking of een juiste vraag, kunnen boeken dat ook.”

‘Lavende leeservaringen’, dat is wat boekendokters Ella Berthoud en Susan Elderkin je willen bieden. In de inleiding van hun boekenapotheek leggen ze uit dat literatuurlevers boeken al eeuwen – zowel bewust als onbewust – gebruiken als balsem voor de ziel. Soms betovert het verhaal je. Soms heeft het ritme van de taal een rustgevend of juist oppeppend effect. En soms is het de houding van een personage die je inspireert of juist helemaal niet (wat maakt die er een zootje van). ‘Wat je aandoening ook is, onze recepten zijn simpel: een boek (of twee), dat met regelmatige tussenpozen moet worden gelezen. Sommige behandelingen zullen tot volledige genezing leiden. Andere bieden gewoon troost, laten je zien dat je niet alleen bent.’

VASTZITTEN EN LOSKOMEN

“Lezen helpt,” beaamt literatuurcoach Cécile Wilbers. “Zes minuten lezen werkt al stressverlagend, blijkt uit Brits onderzoek, meer nog dan bijvoorbeeld wandelen of naar muziek luisteren. Het biedt tegenwicht aan de continue piepjes van je telefoon. Mensen die dertig minuten per dag lezen, hebben ook minder last van sombere gevoelens, zo ontdekten onderzoekers uit Liverpool. En wie regelmatig leest, kan zich beter inleven in gevoelens van anderen. Meestal maakt dat je leven aangenamer.”

**'EEN BOEK KAN JE EEN SPIEGEL
VOORHOUDEN. SOMS IS ÉÉN ZIN,
ÉÉN DETAIL AL GENOEG'**

Wilbers coacht mensen die van lezen houden en advies willen over wat er allemaal nog meer te lezen valt, maar ook mensen die wel een duwtje in de rug kunnen gebruiken. Cécile: "Bijvoorbeeld mensen in de rouw, mensen die vastzitten in hun werk of gewoon niet zo lekker gaan. Meestal raad ik literatuur aan. Goede literatuur biedt je echt een ervaring. Het laat je meeleven met een personage en inspireert je om zelf dingen anders te doen. Thrillers bijvoorbeeld bieden alleen actie, je kijkt naar wat er gebeurt en dat is het dan. Van zelfhulpboeken ben ik ook geen fan. Die doen je geloven dat je leven eenvoudiger is dan het is. Als je dit lijstje met actiepunten maar afloopt, gaat het goed met je. Dat wakkert perfectionisme aan en dat is juist het probleem dat ik het meest tegenkom." Wilbers geeft ook 'leesretraites'. Marieke de With ging een weekend mee en heeft er veel aan gehad: "Tijdens de coachingssessie vroeg Cécile flink door op de thema's

die momenteel in mijn leven spelen. Ik kwam erachter dat ik het voelen miste. Dat ik wegloop voor de stress, er niet over praat en mijn boosheid afreageer door bijvoorbeeld veel te gaan roken. Cécile gaf me uiteindelijk een lijstje met tien boektitels, waaronder *Het boek van wonderlijke nieuwe dingen* van Michel Faber. Een heel dikke, bizarre roman met veel gevoel erin. Een verhaal waarin de hoofdpersoon van alles ontdekt, over de liefde en over hemzelf. Ik heb het net uit en het zet bij mij van alles in gang. Ik voel meer, ik praat meer en neem het heft weer in eigen handen. Ik heb bijvoorbeeld al anderhalve week niet meer gerookt!"

DE BOEKEN VAN STEINZ

Je kunt natuurlijk ook best jezelf coachen of een vorm van bibliotherapie geven. Pieter Steinz, literatuurrecensent en tot vorig jaar directeur van het Nederlands Letterenfonds,



WAT TE LEZEN ALS JE...

VASTZIT IN JE WERK:

- * 'De vrouw van hierboven', Claire Messud (Anthos)
- * 'De gebroeders Sisters', Patrick deWitt (Nijgh & Van Ditmar)

STRESS HEBT:

- * 'De man die bomen plantte', Jean Giono (het was zijn wens dat zijn verhaal doorgegeven zou worden, je kunt 't downloaden op Genoeg.nl)
- * 'De Wandelaar', Adriaan van Dis (Atlas Contact)

EEN PERFECTIONIST BENT:

- * 'De kunst van het veldspel', Chad Harbach (De Bezige Bij)
- * 'De 100-jarige man die uit het raam klom en verdween', Jonas Jonasson (Signatuur)

TE VEEL VAN WINKELN HOUDT:

- * 'Teder is de nacht', F. Scott Fitzgerald (Contact e.a.)
- * 'American psycho', Bret Easton Ellis (Anthos e.a.)

Tips: Maarten Dessing, Ella Berthoud & Susan Elderkin, Cécile Wilbers

kreeg in 2013 te horen dat hij de levensbedreigende spierziekte ALS heeft en begon met het herlezen van een aantal klassiekers uit de wereldliteratuur. De columns die hij hierover schreef, zijn gebundeld in *Lezen met ALS*. *De graaf van Montecristo* (Alexandre Dumas), *Het Bureau* (J.J. Voskuil), *Oblomov* (Ivan Gontsjarov), *De Toverberg* (Thomas Mann) en de boeken van Toon Tellegen: Steinz gebruikt ze allemaal om over zijn situatie na te denken, de dingen die hem overkomen (pijn, verlies van kracht, ziekenhuisopnames) te duiden en misschien ook wel om troost uit te putten. Zo haalt hij George Orwells *1984* erbij wanneer hij ligt te kronkelen van de pijn op de ic: 'Van pijn kon je maar één ding verlangen: dat zij zou ophouden. Niets ter wereld was zo erg als lichamelijke pijn. Ten overstaan van pijn zijn geen helden (...) zo dacht hij telkens weer.' Steinz herhaalt dit laatste zinnetje keer op keer in zijn hoofd wanneer de verdovingen en morfine hun werk niet doen. Het helpt hem een beetje grip te krijgen op de situatie en ook fijn: zo erg als hoofdpersoon Winston Smith heeft hij het niet. Die onderging maandenlange martelsessies door nare vertegenwoordigers van een totalitair regime, terwijl Steinz omringd werd door liefhebbende verpleeg-

kundigen en na een paar dagen alweer naar huis mocht. Een typisch geval van het-kan-altijd-erger.

STUKJES WIJSHEID

Schrijfster Ariena Ruwaard was groepsleerkracht en kunstenaar toen ze een hersenontsteking kreeg. Ook zij werd haar eigen bibliotherapeut. "Het lezen van non-fictie en zelfhulpboeken vroeg erg veel van mijn brein. Omdat ik tussendoor behoefte had aan iets luchtigers, ging ik de boeken van Roald Dahl herlezen. Die zitten niet alleen vol humor, fantasie en betovering, maar ook vol stukjes wijsheid. Dahls kinderboeken brengen me in een goed humeur. *Matilda* is mijn favoriet. Onder andere omdat het zo duidelijk laat zien dat je brein een sterk wapen is en dat er altijd mensen zijn (al is het er maar één zoals juffrouw Engel in het geval van Matilda) die in je geloven."

Ruwaard weet wat boeken je kunnen brengen. In haar eigen boek *Imperfect verklaard* haalt ze een artikel aan over de positieve effecten van bibliotherapie. Ze wordt erg blij als blijkt dat lezen niet zomaar wat aanlummelen is, maar een geweldig medicijn. "Wie door een ongeval of ziekte lange tijd aan huis gebonden is, geniet van reis- >

Een fijn boek over het leven in Parijs, daar bleek na de aanslagen van vorig jaar grote behoefte aan te zijn onder Parijzenaars. En zo kwam het dat een vijftig jaar oud boek, 'A moveable feast' van Ernest Hemingway, opeens boven aan de bestsellerlijst stond

'EN WAAR JE DAN DE TIJD VANDAAN HAALT VOOR BIBLIOTHERAPIE? DENK EENS AAN EEN LUISTERBOEK TIJDENS HET STRIJKEN, TUINIËREN OF HARDLOPEN'

verhalen. Rouwenden blijken troost te vinden bij gedichten. Die zijn kort genoeg om de aandacht even vast te houden, zodat ze afleiden van verdriet. En voor een slecht humeur doet de *Donald Duck* wonderen. (...) De patiënt zal door het lezen van een boek niet altijd genezen, maar kan er wel door worden geraakt. En daardoor kan iemand in beweging komen.' En dat is wat er (letterlijk) met Ariena

gebeurt. Ze zet haar bibliotheekabonnement om in een sterrenabonnement, mag voortaan vijftien boeken per keer lenen en fietst om de drie weken naar de bieb, vijf kilometer verderop. 'In de bibliotheek rust ik uit aan de leestafel met een kopje thee, een tijdschrift en een gelukkig gevoel voordat ik aan de terugtocht begin.'

LETTERS ETEN

Mooi, al die prachtige bijwerkingen van dikke en dunne pillen, wereldliteratuur en de *Donald Duck*. Maar waar halen we de tijd vandaan? Daar geven de Britse boekendokters Ella Berthoud en Susan Elderkin in *The novel cure* een oplossing voor: 'Ons voorstel is dat je letters leert eten terwijl je met iets anders bezig bent. Schaf een voorraad luisterboeken aan en bestel een koptelefoon die goed zit. De volgende keer dat je iets moet doen waar je niet bij na hoeft te denken – strijken, tuinieren, de afwas, joggen op de lopende band, naar je werk wandelen – luister je ondertussen een roman. (...) Voor je het weet, ga je op zoek naar nog meer klusjes.'

En wat doen we dan met dat droevige gevoel dat je kan overvallen als je boek bijna uit is? Je bent bevriend geraakt met de personages, hebt zo heerlijk een tijd lang in een andere wereld geleefd, verheugde je er 's middags al op om 's avonds weer te gaan lezen – en dat alles moet je nu missen. Hoe zorg je dan dat je niet wegzakt in somberte, zodat de hele bibliothérapeutische sessie zo'n beetje voor niets is geweest? Ook daar hebben de dames een remedie voor: lees alles over het boek wat je kunt vinden: artikelen, recensies, blogs. Praat erover met andere mensen, kijk naar de eventuele verfilming en lees het boek in een andere taal. En dan kun je het daarna nog een keer lezen. Elke keer haal je er namelijk weer iets anders uit en waarschijnlijk steeds meer. 'Nee, je bent nog niet bij het eind aangekomen, je bent eigenlijk nog maar net begonnen.' ●

MEER WETEN?

- * Maartendessing.blogspot.nl
- * Literatuurcoach.nl (Cécile Wilbers)
- * Ruwaard.net (Ariena Ruwaard)

WAT OOK NOG KAN...

- * 'Steinz - Gids voor de wereldliteratuur' van Pieter Steinz en zijn dochter Jet erop naslaan. Met samenvattingen van klassiekers, lijstjes met boeken over één thema en boeken in een vergelijkbare stijl of over hetzelfde onderwerp.
- * de Britse 'Reading Agency' raadplegen en dan vooral hun 'mood boosting books'. Een lijst met romans, poëzie en non-fictie waar je een goed humeur van krijgt (via Google te vinden).
- * een workshop bibliothérapie volgen bij The School of Life Amsterdam, door Wim Brands, presentator van het VPRO-programma 'Boeken'. Aan de hand van drie door hem gekozen boeken bespreek je het verband tussen de thema's in de verhalen en die in je eigen leven. Theschooloflife.com/amsterdam
- * in oktober 2016 naar de Frankfurter Buchmesse gaan. Hier zullen Vlaamse en Nederlandse schrijvers zich opstellen als boekendokters, in navolging van de Vlaamse schrijver en dichter Thomas Blondeau (1978-2013). Of lees 'De Boekendokter' van Thomas Blondeau & Roderik Six over Blondeaus aanpak.

