

Dit boek leest als een brein

Wetenschap ontrafelt steeds beter hoe lezen onze kijk op onszelf en de ander verandert

We doen het nog niet heel lang: in stilte verhalen lezen. Volgens sommige berichten zou dat van ons slimmere, minder gestreste mensen maken met een groter inzicht in onszelf én anderen. Is boeken lezen echt een medicijn? Eentje dan nog dat ons geneest van vooroordelen?

BARBARA DEBUSSCHERE

De Morgen, woensdag 25 april 2018.

'Fictie lezen maakt je empathischer', 'Wie leest leeft langer', 'Lezers hebben fittere hersenen', 'Boeken lezen verhoogt je concentratievermogen'. Om de zoveel tijd verschijnen dat soort koppen in het nieuws. Je zou gaan denken dat lezen magie is die een in alle opzichten beter mens van je maakt. Met beter ontwikkelde hersenen, een dito gevoel voor empathie, een langere levensverwachting en een groter IQ.

In 2012 paste een rechter in ons land dat idee zelfs concreet toe in een strafmaat. Naast een boete en een tijdelijk rijverbod kreeg een snelheidsduivel ook de opdracht Tonio van A.F.Th. Van der Heijden te lezen: een literaire roman waarin de zoon van de auteur overlijdt in een verkeersongeval. Volgens de rechter was zo'n mooi gecomponeerde, veellagige fictie over het thema de beste manier om de dader tot inkeer te brengen.

Nieuw is die opvatting dat boeken lezen ons 'beter maakt' niet. 'Bibliotherapie' of 'genezing met boeken' duikt als term voor het eerst op in 1916 in het wetenschappelijke vakblad The Atlantic Monthly: "Het is een nieuwe wetenschap. Een boek kan stimuleren, kalmeren, irriteren of je iets leren en we moeten goed uitzoeken wat precies een specifiek boek met je doet."

In de jaren die daarop volgen, gebruikt men 'bibliotherapie' in de gezondheidszorg. Ziekenhuizen maar ook psychologen, bejaardenwerkers en sommige artsen beginnen therapie via boeken aan te bieden. Op de vraag wat we moeten doen om onze kinderen intelligenter te maken, antwoordt Albert Einstein met: "Lees ze sprookjes voor. Als je wil dat ze nog intelligenter worden, lees ze dan nog meer sprookjes voor."

Vandaag wordt 'boekentherapie' uiteenlopend ingezet, van literaire cursussen voor gevangenen tot leesclubs voor bejaarden met dementie. Er bestaat zelfs een 'medisch' handboek met literaire remedies: The Novel Cure: An A-Z of Literary Remedies, vertaald als Deboekenapotheek. Per 'aandoening', bijvoorbeeld liefdesverdriet of faalangst, lijsten auteurs Susan Elderkin en Ella Berthoud een resem boeken op die 'pleisters en kompressen van fictie bieden'. Ze wijzen erop dat boven de ingang van een bibliotheek in het oude Griekenland ook al stond: 'Hier vind je genezing voor de geest'.

Fitness

Wat nu wel nieuw is, is dat de wetenschap steeds beter ziet wat lezen werkelijk met ons doet, onder andere omdat we steeds beter hersenonderzoek kunnen uitvoeren.

Een van de raadsels die zo zijn opgehelderd, is hoe onze hersenen dat nu precies doen, lezen. Want ze zijn er niet voor gemaakt. In evolutionair opzicht zijn we nog maar net begonnen met lezen. "De Neanderthaler en de homo sapiens hanteerden gesproken, geen geschreven taal", zegt professor cognitieve psychologie Wouter Duyck (UGent). "Tot het begin van de 19de eeuw hadden maar weinig mensen toegang tot geschreven teksten en lazen we luidop. Daarom stonden er ook geen spaties in teksten. Daarna pas werd stillezen een nieuwe gewoonte."

Omdat het zo lang duurde, hebben we geen 'leesgebied' in onze hersenen, want het duurt duizenden jaren vooraleer onze hersenen specialisaties ontwikkelen die blijven meegaan. In de jaren 70 lanceerden wetenschappers daarom de theorie dat we via omwegen in de hersenen toch vlotjes kunnen lezen, iets wat

onze nauwe verwanten de primaten zelfs na jaren trainen niet lukt.

Hersenscans hebben dat bevestigd.

Alle mensen, overal ter wereld, lezen door een regio in de hersenen in te zetten die in de loop van de geschiedenis wel cruciaal was: een gebiedje waarmee we gezichten en objecten herkennen. Letters en woorden herkennen sluit daar blijkbaar goed bij aan. Sinds we lezen, is die functie van gezichten en objecten herkennen ook wat verschoven in die hersenregio. Er moest plaats gemaakt worden voor onze nieuwe activiteit.

"We hebben al lezend letterlijk een nieuwe manier uitgevonden om onze hersenen te gebruiken", zegt cognitief psycholoog Stanislas Dehaene (Collège de France) daarover. "Het is een soort knutselwerk dat enkele duizenden jaren geleden moet zijn begonnen, toen we woorden op basis van hun klanken zijn gaan voorstellen."

Dehaene ontdekte dat lezen de structuur van de hersenen ook verandert. Lezen stimuleert en verbetert de verwerking van visuele en gesproken informatie en zorgt ervoor dat bepaalde connecties in de hersenen sterker en beter georganiseerd zijn. Collega's zien eveneens dat lezen de 'communicatie' in de hersenen optimaliseert en onder andere de activiteit in de cortex, die een cruciale rol speelt bij leren, blijvend verbetert.

Kun je dat vertalen als 'van lezen word je slimmer?'

Zeker, zeggen sommigen. Want lezen, en dan vooral fictie lezen, vergt zoveel van onze geest, dat het de best mogelijke fitness voor je hersenen is. Je moet niet alleen betekenissen afleiden en de plot onthouden. In tegenstelling tot wanneer we naar een film kijken, moet je ook zelf beelden maken van personages, verhoudingen tussen karakters, landschappen, sferen enzovoort. Die vele mentale stappen zetten is intense training. Niet alleen je geheugen en je aandachtsspanne maar ook je creatieve denken worden daardoor aangescherpt.

Slinkse manier

Het is dan ook geen toeval dat leesvaardigheid een van de beste manieren is om te voorspellen hoe goed je het in je schoolcarrière en loopbaan zult doen. Omgekeerd tonen studies dat gevangenen vaak zeer slecht scoren op geletterdheid. "Maar we hebben intelligentie natuurlijk wel ingevuld als, onder andere, goed begrijpend lezen", zegt Duyck. In onze maatschappij is wie dat goed kan intelligent, en daarom zitten er leestests in IQ-testen. Wie leesvaardiger is, scoort dan hoger en schopt het automatisch verder. Vandaag lezen en schrijven we meer dan ooit, dus die vaardigheid wordt alleen maar crucialer. Daarom is het verontrustend dat in ons land de leesvaardigheid in het lager onderwijs achteruitgaat."

En dat dat geen ramp is 'voor wie aanleg heeft voor wiskunde', is een foute redenering. "Het wijdverspreide idee dat je ofwel een talig, verbaal type bent ofwel een wiskundig type is een mythe", zegt Duyck. "Er bestaat niet iets als verbale intelligentie met als tegengestelde niet-verbale intelligentie. Wie hoger scoort op leesvaardigheid, zal ook hoger scoren op wiskunde. Net daarom is leesvaardigheid zo'n goeie voorspeller voor succes op school en in de loopbaan."

Je kunt intelligentie echter ook definiëren als kritisch denken, zelfinzicht, sociale vaardigheden, een open geest en immuun zijn voor kortzichtigheid. Toevallig of niet zijn ook die prachtige eigenschappen al beschreven als de weldadige effecten van verhalen lezen. Want, zoals Amerikaans auteur Harold Brodkey zei: "Lezen is misschien de meest intieme menselijke daad omdat het je intens en langdurig blootstelt aan de gedachten van een ander."

Zo toont onderzoek bij kinderen dat wanneer ze in Harry Potter passages lezen over discriminatie van minderheden, ze nadien een positiever beeld hebben over minderheden dan andere kinderen. Amerikaanse schoolkinderen gingen kritischer denken nadat ze een literatuurprogramma volgden, en een resem studies tonen dat fictie lezen als een 'moreel laboratorium' is, zoals onderzoeker Frank Hakemulder dat noemt.

Je geeft je over aan een gedachte-experiment door in de huid van personages te kruipen die zeker niet per se jouw wereldbeeld delen. Boeken zijn daarbij een veilige manier om toch in contact te komen met onbekende groepen en ideeën waar je actief mee aan de slag gaat. Lezers hebben, misschien daardoor, minder vooroordelen.

Gevraagd naar wat hen recent het meest aan het denken heeft gezet - een boek, een film of een game - wijzen bijna dubbel zoveel mensen boeken aan als geestverruimend in vergelijking met de andere ontspanning, zo toont onderzoek van de Nederlandse Stichting Marktonderzoek Boekenvak en Gfk. Wanneer je de boeken onderverdeelt per genre blijkt dat romans lezers meer aan het denken zetten dan sciencefiction en thrillers.

Hakemulder en anderen vermoeden dat dat komt omdat literaire boeken slinkser op ons inwerken. In zo'n verhaal ben je namelijk minder op je hoede dan wanneer je non-fictie leest, zoals een krantenartikel. Romans proberen je meestal niet dwingend te overtuigen van één stelling maar willen meeslepend zijn. En net daardoor kan het je denkbeelden het meest dooreenschudden, zo toont een overzicht van studies die door de Nederlandse Stichting Lezen is gebundeld. De meer originele taal en ongewone wendingen in literair werk zouden ook kunnen betekenen dat we trager degusteren, waardoor nieuwe ideeën beter binnensijpelen.

Sterke metaforen

Maar worden mensen door het lezen van boeken echt empathischer, zoals al een paar keer in het nieuws kwam? Wie fictie leest, moet zich met weinig informatie inleven in anderen; je ziet de personages namelijk niet en je hoort hen niet. Die intense oefeningen in het zich in anderen verplaatsen, bevorderen de empathie, zo luidt de theorie.

Bij kinderen is herhaaldelijk aangetoond dat ze beter gevoelens van anderen kunnen inschatten en beter complexe emoties zoals jaloezie herkennen wanneer ze vaker worden voorgelezen. Meer nog dan games en films hebben verhalen dat effect, wellicht omdat ze vaak dieper ingaan op de innerlijke wereld van personages.

In 2013 bewezen de Amerikaanse sociologen David Kidd en Emanuele Castano dat zoiets ook bij volwassenen geldt. Wie literaire fragmenten las, bleek daarna hoger te scoren op een empathietest, zo schreven ze in Science. Die bevinding strookte met wat we weten over 'spiegelneuronen': ook denken aan of lezen over een activiteit of emotie activeert de hersengebieden die aan de slag zijn wanneer je die emoties of activiteiten daadwerkelijk beleeft of uitvoert. "Lezen is geen simulatie van een sociale ervaring, het is een sociale ervaring", zo vatte Kidd samen.

Maar die studie, die veel aandacht kreeg, kon tot twee keer toe niet worden herhaald en er kwam ook veel kritiek, want lezen de nazi's niet ook hoogstaande literatuur?

"Eén van de problemen in het onderzoek van Kidd en Castano is de empathietest zelf", zegt literatuuronderzoeker Emy Koopman (Erasmus Universiteit Rotterdam). Het gaat puur over de directe herkenning van emoties die dan groter lijkt bij lezers. Maar het gaat niet over wat je daar vervolgens mee doet. Individuen met psychopathische trekken scoren ook hoog op emoties herkennen. Inmiddels zijn er wel twee reviewartikelen verschenen die een klein positief effect van lezen op empathie aantonen. Maar er

is nog niet erg veel onderzoek voorhanden zoals dat van Kidd en Castano, waarin de impact van literaire teksten vergeleken wordt met die van non-fictie."

In haar eigen onderzoek vulde Koopman empathie in als iets wat dicht staat bij ons alledaagse idee ervan: begrip voor een groep anderen die het moeilijk heeft en de bereidheid om aan organisaties die hen helpen te doneren. In dit geval ging het over mensen in diepe rouw en depressie. Koopman manipuleerde zelf een hoofdstuk daarover uit Anna Enquists Contrapunt. Wie de meest literaire versie las, toonde meer begrip en wie in het algemeen meer las, bleek sneller bereid om ook te doneren.

"Misschien zorgt de grotere originaliteit ervoor dat een tekst een diepere indruk achterlaat", zegt Koopman. "Maar wat nu precies in een tekst of verhaal én in de lezer het verschil maakt voor een empathische reactie, dat weten we nog niet. Ook het verschil tussen fictie en non-fictie is onduidelijk. Het lijkt er vooral op dat verhalende teksten met bijvoorbeeld sterke metaforen of een opvallend perspectief de grootste impact hebben, maar er is ook veel verhalende, originele non-fictie. Dus vrijwel alles ligt nog open. Wat we wel al zeker weten, is dat er een verschil is tussen lezen versus niet-lezen. Daar is wel vrij veel onderzoek over dat bijna altijd laat zien dat lezen op zich, los van het genre, waarschijnlijk goed werkt tegen vooroordelen."

Twitter

Duyck waarschuwt ondertussen voor cultuurpessimisme dat kan ontstaan wanneer studies claimen hoe 'goed' boeken voor ons zijn: "Je hoort soms dat sociale media onze hersenen doen verpieteren en boeken de remedie zijn. Daar is geen bewijs voor. Hét probleem met digitalisering is discipline. We laten onze aandacht te veel versnipperen. Maar wie veel twittert, wordt niet dommer of minder leesvaardig. Wat is trouwens het verschil in de kunst van de bondigheid tussen een tweet en een haiku? Ook op de vraag of digitaal lezen minder positieve effecten heeft, zoals sommigen beweren, hebben we nog geen antwoord."

Zekerder zijn we van de gunstige impact van lezen op ons welzijn. Voor Marcel Proust voelde dat zo: "Als we de avond doorbrengen met een boek, is dat omdat we dat echt willen en wanneer we het wegleggen, moeten we ons niet druk maken over vragen die vriendschap soms zo vermoeiend maken: 'Wat denkt de ander van mij?', 'Hebben ze me graag?'. Al dat soort stress is afwezig in de pure en kalme vriendschap die lezen biedt."

Het moderne onderzoek ziet vooral dat lezen, omdat het zoveel mentaal werk van ons vraagt en ons emotioneel meesleept en verrast, zorgen doet vergeten. Lezen houdt zo de geest alert maar reduceert tegelijk spanningen.

Er zijn zelfs studies die aangeven dat je er daardoor langer van leeft. Maar dat soort bevindingen over levensduur moeten we altijd met een korrel zout nemen, zoals de Nederlandse auteur Guus Kuijer duidelijk maakte in een tweet als reactie op recente berichten waarin stond dat zelfs één glas alcohol je leven verkort: "Uit mijn onderzoek blijkt dat je na elke dertig bladzijden die je hebt gelezen een half uur langer leeft. Dat kun je dan compenseren met een glaasje wijn."

Wel is aangetoond dat wie regelmatig leest minder stress ervaart, beter slaapt, meer eigenwaarde heeft en minder vatbaar is voor depressie dan wie niet leest. Misschien kan de wetenschap wel nooit bewijzen dat boeken en verhalen ervoor zorgen dat we anderen beter behandelen, maar lezen is dus alvast een manier om goed voor jezelf te zorgen.