

Bibliotherapie

Het boek als medicijn

Een beter gevoel van eigenwaarde door het lezen van boeken: in het Verenigd Koninkrijk bestaan er al bibliotherapeutische leesclubjes. Hoe is dat in Nederland? Gaan we van wachtlijsten naar leeslijsten?

Het moet in het voorjaar van 1984 zijn geweest dat ik voor het eerst hoorde van het begrip bibliotherapie. Een hoogleraar huisartsengeneeskunde beschreef het als het benutten van boeken (ook literaire) bij de behandeling van medische, met name psychische klachten.

Het begrip *bibliotherapy* werd voor het eerst gebruikt in 1916 door de Amerikaanse dominee Samuel McChord Crothers. In zijn verhaal 'A literary clinic' in *The Atlantic Monthly* voert hij de imaginaire mensenvriend Dr. Bagster ten tonele, die een 'Bibliopathic Institute' is begonnen, waar mensen met psychische klachten boeken krijgen aangeraden die heilzaam kunnen werken, als vitamine, verdoving of zalfje. Dr. Bagster leidt ook leesklasjes voor jonge mensen en voor 'tired business men'. Hun minstens zo vermoeide echtgenotes krijgen een individuele behandeling, en kunnen intussen hun kinderen

toevertrouwen aan de kinderopvang in de kerk.

Het verhaal druipt van de ironie, maar heeft een serieuze ondertoon. Boeken kunnen mensen helpen. In de eeuw sindsdien heeft het concept van bibliotherapie vanuit de Verenigde Staten opgang gemaakt, ook in praktische toepassingen.¹ Vooral ziekenhuisbibliotheken pakten het op. Beheerders en medische staf gingen nadenken over het inzetten van lectuur ter ondersteuning van het genezingsproces.

De bibliotheek als vleugel van de apotheek, is het zo'n dwaas idee? Boven de ingang van de oudst bekende bibliotheek ter wereld, de boekenkamer van de Egyptische farao Ramses II, schijnt al te hebben gestaan: 'Huis ter heling van de ziel'.

Ingebonden pleister

De opvatting dat lezen goed voor iemand is, is diepgeworteld. De vanzelfsprekendheid dat kinderen op school verplicht literatuuronderwijs krijgen, is daarvoor al een indicatie. De verheffing van de jeugd die we daarmee beogen, kent verschillende dimensies. Literatuur draagt bij aan iemands culturele bagage, taalvermogen en goede smaak. Maar impliciet speelt ook iets mee als geloof in de moreel verheffende waarde die men aan literatuur toeschrijft. In 2013 rapporteerde *Science* over experimenteel onderzoek aan de New School for Social Research in New York onder duizend deelnemers dat uitwees dat het lezen van literaire fictie de ontwikkeling van empathie bevordert.²

Dat schrijven therapeutisch kan werken, is genoegzaam bekend. Ontelbare dagboeken, brieven, gedichten, verhalen en romans zijn ontstaan vanuit de behoefte bij de schrijver om iets te verwerken, en al schrijvend met zichzelf, de omgeving en problemen in het reine te komen. Therapeuten zullen regelmatig suggereren om betekenisvolle belevissen, herinneringen, dromen, angsten en frustraties op schrift te zetten – opdat zij ze kunnen lezen, maar ook omdat het de auteur op weg helpt.

Ook de helende functie van het lezen is evident. Rouw, scheiding, eenzaamheid, depressie, geloofscrisis, seksueel misbruik – er is geen leed of er zijn zelfhulpboeken voor. Voor de jonge lezer is het vaak een fictief verhaal, dat kennelijk minder abstract en door de indirectheid minder confronterend is. Gescheiden ouders, pesten, adoptie, anorexia – de boekenkist van Carry Slee

cum suis bevat voor elke kerf op de kinderziel een ingebonden pleister.

Zulke jeugdboeken staan in een eerbiedwaardige traditie. Zo stelde de kinderpsycholoog Bruno Bettelheim (1903-1990) dat sprookjes kinderen langs een symbolische weg handvatten aanreiken om om te gaan met dood, verlatingsangst, tegenslag en boosaardigheid. Ze (voor)lezen zou bij kinderen de emotionele groei bevorderen, en ze beter wapenen tegen de wrede werkelijkheid.

Steun en troost

Een dergelijke therapeutische kijk op sprookjes valt moeilijk empirisch te staven. Maar de literatuur van de verbeelding kan van een niet te onderschatten waarde zijn om lezers emotioneel te steunen. Uit eigen ervaring weet ik hoeveel *De avonden* mij deed door de herkenning van de ambivalentie van Frits van Egters jegens zijn ouderlijk huis. De moeder met haar beknellende zorgzaamheid, de vader met zijn voorspelbare gewoontes – maar ook de tranen die het slot tweeebrenghet bij hoofdfiguur én lezer.

Wie *De avonden* leest, beleeft samen met de hoofdfiguur een ware catharsis, het wezen van het drama, zoals Aristoteles het zag: door louterende emoties bereikt men een nieuw soort harmonie, die de heftigheid des levens weer aanvaardbaar maakt. Proza en poëzie van Gerard Reve moeten trouwens vaker therapeutische werking hebben gehad. Hoeveel Nederlandse homofielen hebben niet van hem geleerd dat zij zulke gevoelens mochten kennen en zelfs uitdragen? Op vergelijkbare wijze zal Maarten 't Hart bevrijdend hebben gewerkt voor tal van mensen die in hun jeugd hebben gezucht onder tiranniek protestantisme; zal Marion Bloem Indische Nederlanders een hart onder de riem hebben gestoken en geeft Maxim Februari (*De maakbare man*) aan transgenderlezers dat levensgrote inzicht dat literatuur als geen andere kunstvorm kan opwekken: 'Ik ben niet alleen'. Al dergelijke lezers leden niet aan officieel gediagnosticeerde ziektes, en konden hun romans dan ook niet declareren bij hun zorgverzekering. Maar zij vonden er steun in, relativering, en boven alles: troost. Boeken kunnen niet genezen, maar wel helen.

Lezen voor je leven

Gloort er voor bibliotherapie een toekomst in Nederland, dat zich internationaal onderscheidt door een robuuste leescultuur en een ongeëvenaard netwerk van boekhandels en bibliotheken? Men zou bijna gaan dromen van een frisse folder in het rekje bij de huisarts: *Lezen voor je leven*.

Gaan we van wachtlijsten naar leeslijsten? Ik zie het nog niet zo snel gebeuren. In de eerste plaats zullen de ‘resultaten’ van bibliotherapie slecht verzoenbaar zijn met de methodologie van *double-blind randomized clinical trials* die vandaag de dag de toon aangeeft in de geneeskunde. En ofschoon zelfs prominente medici geregeld twijfels hebben over de gevestigde geneeskunde, zweemt bibliotherapie te zeer naar homeopathie en kwakzalverij om kans te maken, zeker nu er nog weinig solide onderzoek beschikbaar is. En dan: hoe zou men bibliotherapie moeten verweven in het curriculum van medische studenten? Er zijn volop literair geïnteresseerde artsen; een vooraanstaand cardioloog schreef mij ooit dat hij nooit een indringender beschrijving van cardiovasculair lijden had gezien dan in *Everyman* van Philip Roth. Zou de lectuur van Bernlefs *Hersenschimmen* niet heel wat consulten over dementie kunnen besparen? De grootste hindernis lijkt mij de farmaceutische industrie, waar men zich iets heel anders voorstelt bij het concept van een dikke pil.³ Toch kan het de moeite waard zijn om op de werkvloer van de gezondheidszorg te enquêteren naar het boek als ondersteunend medicijn.

Met name in het Verenigd Koninkrijk zijn interessante initiatieven gaande. Sommige worden gesteund vanuit de Wellcome Trust, de Britse charitatieve financier van biomedisch onderzoek, die tegenwoordig ook de *medical humanities* omhelst, een groeiend veld, ook in de Verenigde Staten.⁴

Onder de titel ‘Get into reading’ tilde Jane Davis (University of Liverpool) een project van

de grond dat zo’n honderdvijftig kringen kent⁵: kleine groepen mensen met leerproblemen, alzheimer, motorisch-neurologische handicaps, geestelijke problemen, maar ook gevangenen en drugsverslaafden. Bepaald niet allemaal hoogopgeleid, maar de lectuur omvat Dickens, *Jane Eyre* en Robert Pirsigs *Zen and the art of motorcycle maintenance*. Bij toerbeurt lezen de deelnemers voor, en zo gaat men van kaft tot kaft. De lectuur kan op elk moment worden onderbroken als iemand iets herkent of iets wil inbrengen.

Afgaand op de rapporten geven de sessies deze deelnemers een verbeterd gevoel van eigenwaarde, en komen de inzichten uit de boeken hun hartenkracht ten goede. Zeer succesvol is een project waarin dementiepatiënten poëzie lezen en daarbij gedichten terughalen die ze zeventig jaar geleden op school moesten memoriseren.

Hiernaast kent het Verenigd Koninkrijk projecten via de bibliotheek. In steeds meer openbare bibliotheken vind je, als *reading pharmacies*, boeken geordend conform de aandoeeningen waaraan zij het hoofd pogen te helpen bieden. Een gezamenlijk initiatief van therapeuten en bibliothecarissen leidde tot ‘Books on prescription’.⁶ ‘Prose, not Prozac’ is een veelgehoorde slagzin aan het worden, en *bibliotherapy* een nieuw buzz-woord. De hippe ‘School of life’ van Alain de Botton in Londen heeft vier bibliotherapeuten beschikbaar, die men kan consulteren over het beste leesdieet. En de BBC heeft op het web in columniste Hephzibah Anderson een eigen bibliotherapeute.⁷ Mail wat je dwarszit naar textualhealing@bbc.com, en dan zal Hephzibah doorkomen met ‘some books old and new, mostly though not exclusively fiction, that are sure to speak to your predicament, offering insights and encouragement as well as a little escapism’.

Een digitaal nest

Kan zoiets ook bij ons? ‘In Nederland is het motto nooit: we moeten vooruit, maar altijd: we moeten niet achterblijven’, aldus W.F. Hermans. Dat is in lijn met de vroegste poëtische woordjes in de Nederlandse taal: ‘Hebban olla vogala nestas hagunnan hinase hic anda thu – wat unbidan we nu?’ (Alle vogels hebben nu hun nesten gemaakt, behalve ik en jij – waarop wachten we nog?).

Een vooraanstaand cardioloog schreef mij ooit dat hij nooit een indringender beschrijving van cardiovasculair lijden had gezien dan in *Everyman* van Philip Roth

Mijn persoonlijke favoriet zou een digitaal nest zijn: een website waarop je inlogt om via een keuzemenu à la de Stemwijzer te worden geleid naar passende, helende lectuur, van non-fictieboek tot een lied of motto.

In aansluiting hierop nog één project uit het Verenigd Koninkrijk: 'Poems in the waiting room':⁸ gratis kaartjes in de wachtkamers van doktoren, met poëzie die patiënten kan bemoedigen. Toepasselijke teksten kunnen van beroemde dichters komen maar ook nieuw zijn, zoals:

Today at the Pool

I saw my doctor
wearing a pink bikini.

She looked fine
and I felt better too.

Natuurlijk: niemand die zich ernstig ziek voelt, roept om te beginnen om een dichter. Maar alle beetjes helpen. En baat het niet... Van bevoegde zijde hoor ik dat het voor vele geneesmiddelen al een hele hijs is aan te tonen dat zij significant beter werken dan placebo's. In dat licht durf ik de resultaten van bibliotherapie met vertrouwen tegemoet te zien. ●

Noten

- 1 Voor een overzicht zie J.J. Detrixhe, (2010) 'Souls in jeopardy: questions and innovations for bibliotherapy with fiction'. In: *Journal of humanistic counselling, education and development*, nr. 49, 58-72 en J.T. Pardeck (1991) 'Using books in clinical practice'. In: *Psychotherapy in private practice*, jrg. 9, nr. 3, 105-119. Voor toepassing in Australië zie S. McLaine (2012) 'Bibliotherapy: reading for wellbeing in old age'. In: *Alzheimer's Australia Dementia Forum*. Voor Ierland: G. McKenna, D. Hevey en E. Martin (2010) "'Patients" and providers' perspectives on bibliotherapy in primary care'. In: *Clinical Psychology and Psychotherapy*, jrg. 17, nr. 6, 497-509. Gerelateerde initiatieven in het Verenigd Koninkrijk komen verderop ter sprake.
- 2 Zie D. Comer Kidd en E. Castano (2013) 'Reading literary fiction improves theory of mind'. In: *Science*, 18 oktober, 377-380.
- 3 Deze Nederlandse uitdrukking heeft overigens historisch niets van doen met associaties van heilzaamheid. In het 16de-eeuwse Nederlands betekende 'pille' 'een klomp deeg'; bij uitbreiding werd 'pil' een balletje of klontje van allerlei grondstoffen en in massieve vorm ook een homp brood of dikke boterham, en vandaar vermoedelijk de overdracht op een dik boek.
- 4 Zie www.wellcometrust.org, B. Jack (2015) 'The rise of the medical humanities'. In: *Times Higher Education*, 22 januari. Belangrijk voor de Britse bibliotherapie is J.M. Clarke en E. Bostle (ed.) (1988) *Reading therapy*. Londen: Library Association.
- 5 Zie www.getintoreading.org, www.thereader.org.uk, de column van C. Allan in *The Guardian* van 6 januari 2010. B. Morrison (2008) 'The reading cure'. In: *The Guardian*, 5 januari, ook in breder verband informatief over bibliotherapie.
- 6 www3.hants.gov.uk/library/books-on-prescription.htm
- 7 'Bibliotherapy: can you read yourself happy?', column op www.bbc.com/culture op 6 januari 2015.
- 8 www.poemsinthewaitingroom.org