

Het empathisch effect van literatuur: van lezen wordt u liever

25 jun 2019
Stefanie Van den Broeck

De kans is groot dat u straks niet alleen zonnebrand en slippers in uw reiskoffer propt, maar ook een stapel boeken. En goed ook, want ze maken u tot een beter mens. De boeken, niet de slippers.

U kent ze wel, de lijstjes met boeken die het leven van BV's allerhande veranderd hebben. De VRT legt de vraag elke zondag voor aan een bekende kop, waardoor we nu weten dat radiopresentator Anja Daems dankzij *Kalme chaos* van Sandro Veronesi plots begreep 'waarom mensen bepaalde dingen doen'. Zelf had ik zo'n aha-erlebnis een jaar of vijftien geleden, bij het lezen van *Thérèse Raquin* van Emile Zola. Mijn verwachtingen waren niet hooggespannen: het was eerder een kwestie van snel iets van die verplichteboekenlijst af te vinken. Maar nooit eerder had ik me zo één gevoeld met een verlamde – en toegegeven: erg vervelende – vrouw die (spoiler alert!) ontdekt dat haar schoondochter en dier minnaar samen haar enige zoon hebben gedood. Het nieuws verscheurt haar totaal, maar ze kan niets doen want ze is, u las het al, volledig verlamd. Het klinkt absurd, maar tot op vandaag moet ik geregeld denken aan die vrouw. Net zoals ik vaak terugdenk aan de tragische lotgevallen van pakweg Jude St. Francis uit *A Little Life* van Hanya Yanagihara. Of aan Tonio uit de gelijknamige roman van A.F.Th. van der Heijden. Die geeft zo'n aangrijpende inkijk in het leven van ouders die hun kind verloren in het verkeer, dat politierechter Peter D'Hondt ooit een wegpiraat verplichtte om het te lezen.

Een logische straf, vindt Simon Bequoye, beleids- en kennismedewerker bij Iedereen Leest. 'De laatste jaren is veel onderzoek verricht naar het effect van literatuur op ons empathische vermogen. Door te lezen leren we een volledig nieuwe wereld kennen, met andere culturen en andere persoonlijkheden. Daarom begonnen wetenschappers zich af te vragen of we ons daardoor ook beter in anderen zouden kunnen inleven, en dat lijkt inderdaad zo te zijn. In literatuur zien we niet alleen hoe personages zich gedragen tegenover anderen, vaak krijgen we ook een inkijk in hun denkproces. Dat kan overeenstemmen met dat van onszelf – dan is literatuur een spiegel – maar het kan ons ook confronteren met andere denkwijzen – literatuur als venster.'

Een van de onderzoeken komt van Keith Oatley, een Canadese cognitief psycholoog. Hij liet proefpersonen naar foto's van ogen kijken: hoe meer fictie ze hadden gelezen, hoe beter ze konden inschatten welke emoties bij die ogen hoorden. Oatley noemt fictie dan ook de 'vliegsimulator van het brein': je kunt er je sociale vaardigheden mee oefenen zonder onder de mensen te komen.

Een halfuurtje per week

Van lezen kunt u dus een beter mens worden. Maar wát u leest, is geen onbelangrijk detail. Dat bleek uit het onderzoek van de Nederlandse schrijver en onderzoeker Emy Koopman (Erasmus Universiteit Rotterdam). Zij gebruikte onder meer een fragment uit *Contrapunt*, een roman van Anna Enquist over rouw. Eén groep testpersonen kreeg het originele fragment, een andere groep een aangepaste versie die was gestript van alle literaire stijlkenmerken. Wat bleek? De eerste groep had nadien meer begrip voor rouwende mensen. Zulke bevindingen komen ook terug in ander onderzoek, aldus Bequoye. 'Bij non-fictie of kortverhalen is (voorlopig) geen effect aangetoond op het empathische vermogen. Het lijkt cruciaal dat je je voor langere tijd onderdompelt in de leefwereld en het denkproces van personages. Daarom komt alleen literaire fictie in aanmerking. Voorspelbare verhaallijnen zullen je waarschijnlijk te weinig triggeren om je eigen denkpatronen in vraag te stellen.'

Eén ding is zeker: het cliché van de asociale lezer kan op de schop. 'Uit onderzoek blijkt zelfs dat lezers sneller geneigd zijn om contact te leggen met vreemden: ze hebben voldoende empathische bagage om dat aan te durven', legt Bequoye uit. 'Rond het individuele tijdverdrijf dat lezen is, hangt trouwens ook een groot sociaal weefsel. Denk maar aan de talloze leesgroepen in Vlaanderen, de 10.000 deelnemers aan de Kinder- en Jeugdjury, de Facebookgroep "Iedereen Leest – wat lees jij?" met bijna 20.000 leden...'

Dus ja: het is een goed idee om straks minstens één boek in uw koffer te stoppen. Al mag het daar niet bij blijven. 'Dat blijkt uit verschillende onderzoeken: alleen wie regelmatig leest, zal daar positieve effecten van ondervinden. Een halfuurtje per week is al voldoende. Maar één boek per jaar, op een zonnig strand, zal weinig uithalen.' Mocht u nog twijfelen: neem *Thérèse Raquin* mee. En ja, ook *Tonio*. Vrolijk wordt u er niet van, begripvol zeker wel.

Bron artikel: *Knack*, 25 juni 2019, <https://www.knack.be/nieuws/het-empathisch-effect-van-literatuur-van-lezen-wordt-u-liever/>.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap.