

# Wat doet het boek?

EEN ONDERZOEK NAAR DE OPBRENGSTEN VAN LEZEN



o n d e r z o e k s p u b l i c a t i e

**Lezen**

STICHTING LEZEN

# **Wat doet het boek?**

Een onderzoek naar de opbrengsten van lezen

## Colofon

Stichting Lezen  
Nieuwe Prinsengracht 89  
1018 VR Amsterdam  
020-6230566  
[www.lezen.nl](http://www.lezen.nl)  
[info@lezen.nl](mailto:info@lezen.nl)

### **Auteur**

Jette van den Eijnden

### **Vormgeving cover**

Lijn 1 Haarlem, Ramona Dales

**Citeren als:** Stichting Lezen (2017). *Wat doet het boek? Een onderzoek naar de opbrengsten van lezen*. Amsterdam: Stichting Lezen.

Deze publicatie kwam tot stand in het kader van de campagne 2016 Jaar van het boek. Voor dit project is een projectsubsidie van het ministerie van OCW ontvangen.

© 2017 Stichting Lezen, Amsterdam.

# Inhoud

Voorwoord.....	1
Managementsamenvatting.....	2
Inleiding.....	4
1 Lezen verruimt ons denken.....	7
2 Lezen leert ons om anderen beter te begrijpen .....	16
3 Lezen vergroot ons welzijn .....	27
Conclusie .....	37
Begrippenlijst.....	40
Literatuurlijst .....	42

## Voorwoord

Kinderen die voorgelezen worden en zelf lezen, krijgen hierdoor een betere woordenschat en leesbegrip en gaan lezen leuker vinden. Als gevolg van dat alles gaan ze weer meer lezen. Dit wordt de positieve leesspiraal genoemd. Vrijtijdslezen draagt in belangrijke mate bij aan de leesvaardigheid, het schoolsucces en de maatschappelijke kansen van kinderen en jongeren. Dit rendement van lezen vormt een belangrijke pijler van het werk van Stichting Lezen, maar laat de inherente waarde van vrijtijdslezen onderbelicht. Het verklaart niet waaróm we graag lezen, wat de aantrekkingskracht van verhalen is. Boekenliefhebbers zullen beamen dat lezen meer teweegbrengt dan succes op school en in de maatschappij. Boeken kunnen je anders laten denken, je anders laten voelen en je een nieuwe blik op de wereld bieden. Naar deze psychologische opbrengsten van lezen wordt de laatste jaren steeds meer empirisch onderzoek gedaan. In het Nederlandse taalgebied ontbrak vooralsnog een overzicht.

Deze onderzoeksinventarisatie is door Stichting Lezen gemaakt in het kader van 2016 Jaar van het Boek, de campagne die de Leescoalitie samen met de Stichting Het Jaar van het Boek in 2016 voerde. Vorig jaar zijn al enige resultaten naar buiten gebracht; het volledig rapport *Wat doet het boek?* ligt bij deze voor u. Wij wensen u veel leesplezier, en vooral: dat u zelf maar optimaal mag profiteren van de voordelen die lezen biedt en vele anderen tot lezen inspireert!

Gerlien van Dalen  
Directeur Stichting Lezen

# Managementsamenvatting

In deze publicatie wordt de waarde en het belang van het lezen van fictie uiteengezet. Wat kunnen boeken teweegbrengen? Lofzangen op lezen en theoretische uiteenzettingen over de waarde van literatuur zijn er in overvloed. In deze rapportage draait het om de vraag in hoeverre deze door empirisch onderzoek worden ondersteund of ontkracht. Drie persoonlijke domeinen worden onderscheiden waarop lezen van invloed is:

- (1) ons denken / onze opvattingen
- (2) onze sociale cognitie
- (3) ons (geestelijk en fysiek) welzijn

## 1) Lezen verruimt ons denken

Fictie is in staat om onze denkbeelden te beïnvloeden. Verhalen laten sporen achter in ons geheugen, doen een persoonlijk appèl op ons, en slokken onze gedachten zodanig op dat nieuwe ideeën kunnen binnenglijpen en nieuwe opvattingen kunnen ontstaan. Fictie doet niet onder voor non-fictie; of een verhaal gepresenteerd wordt als echt of verzonnen maakt voor de overredingskracht niet uit. Ook als informatie uit een verhaal onjuist is, en in tegenspraak is met kennis uit de 'echte' wereld, kan ze onze denkbeelden veranderen.

Niet alle fictie is even overtuigend. Een belangrijke voorwaarde is de ervaring van 'transportatie': hoe sterker een lezer opgaat in het verhaal, hoe sterker deze de denkbeelden uit het verhaal overneemt. Ook de mate waarin een lezer behoefte heeft aan emotionele stimulering oefent invloed uit op de mate waarin hij of zij door verhalen wordt beïnvloed.

De gedachten van mensen veranderen niet alleen door het lezen van fictie, maar ze verruimen ook. Het lezen van literaire fictie kan aanzetten tot reflectie. Lezen zet daarnaast onze vooroordelen over andere mensen op losse schroeven. Verhalen laten de lezer het perspectief van andere mensen innemen en met hen meeleven. Zij bieden een veilige haven om in contact te komen met sociale of culturele groepen die in het dagelijks leven op afstand staan. Ook hier geldt een belangrijke voorwaarde: de lezer dient zijn eigen identiteit opzij te kunnen zetten en sterk op te gaan in het verhaal.

## 2) Lezen leert ons om anderen beter te begrijpen

Fictieve verhalen stellen personages en hun belevenissen centraal. Als zodanig spelen zij niet alleen in op de sociale behoeften van kinderen en volwassenen, maar vergroten zij ook hun sociale cognitie. De frequentie waarmee kinderen worden voorgelezen hangt samen met hun *Theory of Mind*: de mate waarin zij zich een voorstelling kunnen maken van de gedachten, gevoelens en wensen van andere mensen. Dat komt vermoedelijk doordat kinderboeken veel woorden bevatten die verwijzen naar de mentale staat van personages. Daarnaast stimuleren boeken ouders en kinderen tot gesprekken over belevingswerelden. Zo kan voorlezen kinderen helpen om hun sociale cognitie te ontwikkelen.

Ook de Theory of Mind van volwassenen kan een impuls krijgen door het lezen van boeken. In literaire werken komen complexe sociale situaties voor, die lezers uitdagen om tot een hoog niveau van 'gedachtelezen' te komen. Er bestaat voorzichtig bewijs dat dit bij de lezer tot een grotere sociale

cognitie leidt. Het leesgedrag van volwassenen hangt samen met hun Theory of Mind en empathie. Frequente lezers zijn beter in staat zich in te leven in andere mensen. De vraag of dat ook daadwerkelijk veroorzaakt wordt door het lezen van fictie, en van literaire fictie in het bijzonder, is nog niet overtuigend beantwoord. Een belangrijke voorwaarde voor een effect van lezen op empathie is dat de lezer getransporteerd raakt in het verhaal.

### **3) Lezen vergroot ons welzijn**

Het lezen van fictie biedt voordelen voor het geestelijk welzijn. Het verschaft plezier, creëert mentale rust en ontspanning, en zorgt voor afleiding. Lezen is zodoende een manier om voor even te ontsnappen aan de dagelijkse sores. Verdriet kan het beste het hoofd worden geboden als men zichzelf er afwisselend mee confronteert en er van afleidt. Het lezen van fictie blijkt mensen met deze beide processen van *coping* te helpen. Daarnaast biedt het lezen van fictie ontsnapping aan de eigen persoonlijkheid. Verhalen laten mensen de restricties van het zelf van zich af gooien, en een breder, minder limiterend zelfbeeld omarmen. Er treedt in dat geval zelfexpansie op. Hoe meer een personage iemand is op wie de lezer wil lijken, hoe sterker diens grenzen van het zelfbeeld worden opgerekt.

De paradox wil dat lezers, dankzij deze ontsnappingsroute, een spiegel krijgen voorgehouden. Door over personages te lezen die met vergelijkbare problemen kampen of vergelijkbare emoties ervaren, krijgen ze een beter begrip van hun eigen situatie. Ook de mate waarin lezers zich met de personages identificeren, hangt samen met de mate waarin het boek herkenning, steun en nieuwe inzichten geeft. Tevens helpt fictie in het omgaan met heftige emoties. Mensen die graag sterke emoties ervaren tijdens het lezen, en graag door boeken in vervoering worden gebracht, voelen zich aangetrokken tot verdrietige boeken. Het welzijn van lezers kan hierdoor toenemen, omdat ze in staat worden gesteld om sterker en dieper te voelen.

Tot slot biedt lezen indirecte bescherming tegen lichamelijke klachten. Diverse studies laten zien dat laaggeletterdheid – en meer specifiek een ‘lage gezondheidsgeletterdheid’ – samenhangt met gezondheidsrisico’s. Dat komt deels doordat laaggeletterden onvoldoende vaardig zijn om belangrijke informatie over gezondheid en de gezondheidszorg op te zoeken, te verwerken en te begrijpen. Daarnaast zorgt regelmatig lezen voor een betere levensverwachting. Frequent lezende ouderen hebben minder kans om op korte termijn te overlijden dan niet-lezende ouderen, en dat effect is sterker voor boeken dan voor kranten en tijdschriften. Ook ontwikkelen lezende ouderen minder vaak dementie.

**Voor beleidsmakers betekenen deze bevindingen dat het belangrijk is om te investeren in leesbevordering. Een kind dat zich ontwikkelt tot een enthousiaste lezer van fictie, krijgt meer gelegenheid om zich te ontplooien tot een ruime denker, die vooroordelen en stereotypen actief weerlegt. Ook krijgt dit kind handvatten aangereikt om zich te bekwamen in empathie. In een wereld waarin verschillende culturen steeds sterker met elkaar in verbinding staan, zijn dat cruciale vaardigheden. Tot slot kan een kind dat zich ontwikkelt tot een enthousiaste lezer van fictie hierdoor voordelen ervaren in zijn of haar welzijn. Lezen draagt in dat opzicht bij aan een gezonde en vitale (beroeps)bevolking.**

## Inleiding

In de fictieve Amerikaanse vrouwengevangenis Litchfield voeren gevangenen Alaina en Helen op het buitenterrein bouwwerkzaamheden uit. Ze vragen zich af wat ze eigenlijk aan het bouwen zijn:

*Helen:* Ik geloof dat het een school moet worden.

*Alaina:* F\*ck dat. Ik wil niet dat iemand dingen in mijn hoofd stopt waar ik geen toestemming voor heb gegeven. [...] Waarschijnlijk sturen ze zo'n *volunteer college derp with a straight part* die helemaal *Dangerous Minds* wordt wanneer hij erachter komt dat je niet kunt lezen.

*Helen:* Kun jij niet lezen?!

*Alaina:* Ik kan waarschijnlijk wel lezen, ik ben niet dom. Ik kies er gewoon voor om niet te lezen.

*Helen:* .....

*Alaina:* Dat is hoe ze je te pakken krijgen, met woorden. Ze stoppen ideeën in die woorden die je aan het denken zetten [...]. En dan uit het niets ben je opeens zo van: wat als andere mensen ervaringen hebben die afwijken van de mijne, maar die nog steeds *totally legit* zijn? En wat als ik daar dan voortaan aan moet denken voordat ik hun leven beoordeel?

*Helen:* Dat wordt chaos.

*Alaina:* Nee, dank je!

Deze grappige verkapte ode aan (fictie)lezen uit het vierde seizoen van de Amerikaanse serie *Orange is the new black* raakt aan de centrale bevinding van dit rapport. (Goede) boeken *doen* iets, zij laten hun lezers niet onberoerd. Romans, gedichten en verhalen kunnen weerhaken uitslaan, een wezenlijke verandering teweegbrengen in het leven van de lezers. In hoe zij denken, hoe zij zich voelen, met welke blik zij kijken naar zichzelf en naar de mensen om hen heen.

In de literatuurstudie die voor u ligt, zal de waarde van lezen uiteen worden gezet. Wat kunnen boeken teweegbrengen en waar liggen de grenzen van hun effect? Lofzangen op fictielezen en theoretische uiteenzettingen over de waarde van literatuur zijn er genoeg, maar in welke mate worden deze door empirisch onderzoek ondersteund of ontkracht? Wat kunnen we op basis van bestaand psychologisch onderzoek zeggen over de opbrengsten van het lezen van (fictieve) verhalen en/of meer specifiek het lezen van literatuur? Nadenken over de gevolgen van lezen is niet enkel een bezigheid van boekfanaten en filosofen, maar in groeiende mate ook van psychologen. In de afgelopen decennia zijn veel theorieën over de waarde van boeken en verhalen middels psychologische studies onderzocht. Aan de hand van survey-onderzoeken en in sommige gevallen ook met behulp van experimenten is in kaart gebracht wat het lezen van een boek voor de lezer kan doen.

Vaak wordt in het kader van leesbevordering aandacht besteed aan de invloed die fictielezen heeft op de taalontwikkeling van kinderen, en in aansluiting hierop op hun schoolcarrière en maatschappelijk succes. In deze publicatie ligt de focus specifiek op de persoonlijke en sociale waarde van lezen (voor zowel kinderen als volwassenen). In de hoofdstukken die volgen zal niet worden gekeken naar de externe doelen die met lezen kunnen worden bereikt, of naar de economische waarde van lezen, maar in plaats daarvan naar wat lezen voor het *individu*, voor elke afzonderlijke lezer, kan betekenen. Welke verrijking levert het lezen van fictie ons op? Drie persoonlijke domeinen worden onderscheiden waarop lezen van invloed is of in ideale gevallen kan zijn:

(1) ons denken / onze opvattingen

(2) onze sociale cognitie

### (3) ons (geestelijk en fysiek) welzijn

Deze drie domeinen zullen in drie opeenvolgende hoofdstukken besproken worden.

In hoofdstuk 1 staat de stelling ‘lezen verruimt ons denken’ centraal. Diverse studies tonen aan dat fictieve verhalen invloed kunnen uitoefenen op de aannames en overtuigingen die we hebben. Zoals Alaina uit *Orange is the new black* het verwoordt: ‘Ze [schrijvers] stoppen ideeën in die woorden die je aan het denken zetten.’ Fictieve verhalen kunnen ons aanzetten tot reflectie en onze vooroordelen tegengaan, doordat zij ons het perspectief van een ander laten innemen en een veilige omgeving creëren waarin we met diverse soorten mensen in contact komen.

In hoofdstuk 2 wordt de stelling ‘lezen leert ons om anderen beter te begrijpen’ behandeld. Lezen is, hoewel meestal een solitaire activiteit, toch ook wezenlijk sociaal. Tijdens het lezen kruip je als lezer als het ware in het hoofd van de personages, en dit kan begrip voor en inleving in andere mensen in de hand werken. Onderzoek onder kinderen en volwassenen toont voorzichtig aan dat lezen een rol kan spelen bij het stimuleren van sociale cognitie.

In hoofdstuk 3, tot slot, wordt de stelling ‘lezen vergroot ons welzijn’ onderzocht. Er zijn aanwijzingen dat lezen een bijdrage kan leveren aan zowel de psychische als de lichamelijke gezondheid van lezers. Lezen kan leiden tot plezier, ontspanning, afleiding, ‘verlossing van het zelf’, troost in moeilijke tijden en een vergroot zelfinzicht. Lezen lijkt daarnaast te kunnen beschermen tegen ‘cognitief verval’. Ouderen die lezen leven langer dan ouderen die niet lezen. Ook hebben zij een kleinere kans op het ontwikkelen van dementie.

### **Punten van aandacht tijdens het lezen van dit rapport**

In de hoofdstukken die volgen ligt de focus primair op wat het lezen van (verzonnen) verhalen teweeg kan brengen. Wat de opbrengsten zijn van het lezen van bijvoorbeeld informatieve teksten, of wat de opbrengsten zijn van interactie met andere narratieve media zoals films, series, theater en games, valt grotendeels buiten het bereik van dit onderzoek. Een gevolg hiervan is dat niet met zekerheid vast te stellen is of de aangetoonde opbrengsten van lezen uniek zijn voor het medium. Het is denkbaar dat de positieve opbrengsten van fictielezen toe te schrijven zijn aan interactie met verhalen in brede zin, en tot stand komen ongeacht de vorm waarin deze verhalen gegoten zijn. Dit rapport beoogt dan ook niet aan te tonen dat van alle media-activiteiten enkel fictielezen positieve persoonlijke veranderingen teweeg kan brengen. Het maakt enkel inzichtelijk wat lezen ons kan opleveren, en toont de inzichten uit onderzoeken op dit gebied. Waar gegronde reden is om aan te nemen dat het effect van lezen wél uniek is, wordt dit vermeld.

Een tweede punt van aandacht is dat de onderzoeken in dit rapport weliswaar de effecten van het lezen van *verhalen* in kaart brengen, maar veelal geen antwoord geven op de vraag wat voor *soort* verhalen het beste gelezen kunnen worden. Veel studies geven zich geen rekenschap van het onderscheid dat in de literatuurwetenschap wordt gemaakt tussen *narrativiteit*, *fictionaliteit* en *literariteit* (Koopman & Hakemulder, 2015).<sup>1</sup> De meeste onderzoeken die positieve effecten aantonen voor het lezen van verhalen, wijzen niet uit of het *narratieve* (verhalende) karakter van de tekst, het *fictionele* karakter van de tekst (het feit dat de tekst verzonnen is) of bepaalde *literaire* (stilistische) kenmerken van de tekst aan dit positieve effect bijdragen (of wellicht een combinatie van deze dingen). Vooral de termen ‘verhaal/narratief’ en ‘fictie’ worden vaak als synoniemen gebruikt, maar

---

<sup>1</sup> Zie de begrippenlijst voor een uitgebreide beschrijving van de kernbegrippen in dit rapport.

zijn dit strikt genomen niet (er bestaat immers ook zoiets als verhalende non-fictie). Als regel kan worden aangenomen dat wanneer in dit rapport bepaalde positieve effecten van fictielezen worden benoemd, dit de effecten van het lezen van verhalen betreft. Wanneer naast informatie over het effect van narrativiteit (wat doet het lezen van een verhaal met je?), ook informatie beschikbaar is over het effect van fictionaliteit (doet het er toe of een verhaal verzonnen is?) of literariteit (doet het er toe of een verhaal bepaalde stijlkenmerken bevat?) wordt dit duidelijk aangegeven.

Verder dient genoemd te worden dat lezen uiteraard geen wondermiddel is; niet voor iedereen, en niet in alle gevallen, sorteert het effect. Niet alle opbrengsten van lezen zijn algemeen geldend; in sommige gevallen komen deze alleen tot stand bij een specifieke groep mensen of onder specifieke voorwaarden. Informatie over de deelnemers van de onderzoeken, de omstandigheden waarin bepaalde opbrengsten van lezen tot stand komen, en de voorwaarden die voor deze totstandkoming gelden, worden in deze publicatie indien relevant en bekend, vermeld.

Tot slot nog een laatste disclaimer over de aangehaalde onderzoeken: wetenschappelijke kennis wordt op diverse wijzen vergaard, en iedere wetenschappelijke studie heeft zo zijn sterkte punten en tekortkomingen. Wanneer er reden is om aan te nemen dat (extra) voorzichtigheid geboden is bij het interpreteren van de genoemde onderzoeksgegevens, wordt dit expliciet vermeld. Met het oog op de leesbaarheid van dit rapport wordt echter niet in detail aandacht besteed aan de precieze onderzoeksopzet, het aantal respondenten en de gebruikte meetmethodes e.d. van de verschillende aangehaalde onderzoeken. Voor meer inzicht in de precieze aard en eventuele beperkingen van de studies die in dit rapport genoemd worden, kan de lezer terecht bij de oorspronkelijke publicaties, die alle in de literatuurlijst aan het eind van dit rapport zijn opgenomen.

# 1 Lezen verruimt ons denken

In 1857 werd in Frankrijk een auteur vervolgd voor het schrijven van een boek dat een ‘belediging vormde voor de publieke moraal’. De auteur in kwestie: Gustave Flaubert. Het boek: *Madame Bovary*. Het overspel van hoofdpersonage Emma, de ongelukkige en intens verveelde vrouw van een plattelandsdokter, werd door sommigen van Flauberts tijdgenoten als aanstootgevend ervaren. Het boek zou een gevaar vormen voor jonge vrouwelijke lezers, die het goddeloze gedrag van Emma weleens zouden kunnen gaan kopiëren. ‘Wie zullen de roman van meneer Flaubert lezen?’ stelde Flauberts aanklager Ernest Pinard. ‘Zullen het mannen zijn die zich bezighouden met politieke en sociale economie? Nee! De lichte pagina’s van *Madame Bovary* zullen in nog lichtere handen vallen – in de handen van jonge vrouwen, soms getrouwde vrouwen. Wanneer de verbeelding is verleid, wanneer de verleiding is afgedaald in het hart, wanneer het hart heeft gesproken met de zintuigen, geloof je dat een koude redenering sterk genoeg is tegen deze verleiding van de zintuigen en het sentiment?’<sup>2</sup> Hard bewijs voor deze stellingname was er niet, en uiteindelijk is Flaubert vrijgesproken van het gepleegde ‘misdrijf’. Naderhand is *Madame Bovary* – ironisch genoeg mede dankzij het schandaal rondom Flauberts proces – een enorme bestseller geworden; een die inmiddels niet meer kan worden weggedacht uit de canon van de westerse literatuur.

De rechtszaak van Flaubert staat niet op zichzelf; *Madame Bovary* maakt deel uit van een lange traditie van zogenaamde *banned books*. Ook na 1857 is men lustig doorgegaan met het verbieden van boeken. Naast Flauberts klassieker werden tevens bekende werken als *Alice in Wonderland*, *Lolita*, *1984*, *Catch-22* en *American Psycho* als ‘gevaarlijk’ ervaren, en op enig moment door lokale of nationale overheden in de ban gedaan. In Nederland werd in 1967 Gerard Reve aangeklaagd voor godslastering omdat hij in de bundel *Nader tot U God* opvoerde als een ezel met wie de ik-verteller onzedelijke handelingen uitvoerde; een rechtszaak die faam heeft gekregen onder de naam ‘het ezelsproces’. En zelfs in de huidige tijd vindt nog weleens zo iets als ‘literaire censuur’ plaats. Zo worden ‘magische’ boeken zoals *Harry Potter* en *Dolfje Weerwolfje* op sommige protestants-christelijke scholen (door een deel van de leerkrachten) uit de klaslokalen weggehouden (Van Koeven, 2011).

Wat deze veelvoorkomende praktijk van het verbannen van boeken aantoont, is dat mensen kracht aan boeken toeschrijven – zij kunnen ons denken (op potentieel gevaarlijke wijze) beïnvloeden. Lezen is niet alleen een vermakelijk tijdverdrijf, het zet ons mogelijk ook aan tot analyse en reflectie, en (al dan niet bewust) tot het vormen van nieuwe overtuigingen. Lezen kan onze kijk op de wereld en op onszelf veranderen, en het is dan ook niet vreemd dat lezen in sommige gevallen – wanneer de politieke, religieuze of morele *status quo* in het geding is – als bedreigend wordt ervaren. In deze angst voor lezen ligt echter ook meteen een mogelijke rol van lezen besloten; lezen kan de publieke ruimte open houden voor alternatieve overtuigingen en inzichten, en kan zo direct of indirect leiden tot (positieve) verandering. Een sprekend voorbeeld hiervan is de anti-slavernij-roman *Uncle Tom’s Cabin*. Deze roman wordt regelmatig gedeut als een van de drijvende krachten achter – of zelfs wel als de aanleiding voor – de Amerikaanse burgeroorlog, waarin de noordelijke staten van Amerika succesvol streden tegen slavernij in de zuidelijke staten. Typerend voor de gepercipieerde invloed van de roman is de eerste ontmoeting tussen Abraham Lincoln en de schrijfster van het boek: Harriet

---

<sup>2</sup> Eigen vertaling. Oorspronkelijke tekst, zie: <http://www.biblioteca.org.ar/libros/168165.pdf>.

Beecher Stowe. Tijdens hun ontmoeting sprak Lincoln volgens een populaire vertelling de volgende legendarische woorden: 'So you're the little woman who wrote the book that started this great war' (Harriet Beecher Stowe Center).

### **De beïnvloedende kracht van (fictieve) verhalen**

Meestal zijn de effecten van lezen niet zo zichtbaar als in het geval van *Uncle Tom's Cabin*. En in alle eerlijkheid: het daadwerkelijke effect van *Uncle Tom's Cabin* was waarschijnlijk een stuk bescheidener dan de anekdote doet vermoeden. Desalniettemin zijn er aanwijzingen dat lezen inderdaad onze aannames en overtuigingen kan beïnvloeden (zie b.v. Appel & Richter, 2007; Hakemulder, 2000; Strange & Leung, 1999). Strange en Leung (1999) lieten respondenten twee narratieven lezen over een tiener die van plan is om voortijdig de middelbare school te verlaten. In het ene narratief werd de oorzaak voor dit voortijdig schoolverlaten gelegd bij tekortkomingen van de middelbare school, in het andere narratief bij het gebrek aan motivatie en de emotionele problemen van de jongen. De verhalen werden aan de respondenten gepresenteerd als ofwel fictief ofwel echt. De resultaten van het onderzoek laten zien dat ook wanneer de verhalen gepresenteerd werden als fictief, deze de respondenten beïnvloedden. Welke versie van de tekst de respondenten hadden gelezen (de school-als-probleem-tekst of de jongen-als-probleem-tekst) oefende invloed uit op de opvattingen die zij hadden over de oorzaken en oplossingen voor voortijdig schoolverlaten, en over de noodzaak voor beleidsmakers om het schoolsysteem te herzien.

Fictieve verhalen kunnen, net zoals de nieuwsartikelen die we lezen en de gesprekken die we met onze vrienden voeren, leiden tot nieuwe overtuigingen. (Narratieve) fictie doet wat overtuigingskracht betreft niet onder voor (narratieve) non-fictie; of een verhaal gepresenteerd wordt als echt of verzonnen maakt voor de overredingskracht van het verhaal niet uit (Green, Garst, Brock, & Chung, 2006; Strange & Leung, 1999). Echter, het is belangrijk om hierbij op te merken dat verhalen ons zowel ten goede als ten slechte kunnen beïnvloeden. Waarachtigheid lijkt geen doorslaggevende factor te zijn voor de invloed van fictie; zelfs wanneer de gegevens uit een verhaal onjuist zijn, en een tegenstelling vormen met kennis die ons in de 'echte' wereld wordt aangereikt, kunnen zij onze denkbeelden veranderen. In een onderzoek van Prentice, Gerrig en Bailis (1997) gingen lezers bijvoorbeeld twijfelen aan stellingen zoals 'zonlicht is schadelijk voor je huid' en 'geestesziekten zijn niet besmettelijk' na verhalen te hebben gelezen die hiermee in strijd waren. Zelfs wanneer lezers van tevoren gewaarschuwd worden voor foutieve informatie in een verhaal, nemen zij deze informatie later soms alsnog per ongeluk over (Marsh & Fazio, 2006).

### **Hoe komt het dat fictieve verhalen ons denken beïnvloeden?**

Zo op het eerste gezicht is het vreemd dat de overredingskracht van fictie zo ver reikt. Je zou denken dat mensen de informatie uit verzonnen verhalen met enige voorzichtigheid tegemoet treden en deze minder serieus nemen dan informatie die als 'echt' wordt gepresenteerd. Dit lijkt echter niet het geval te zijn. Niet alleen kan het lezen van fictie leiden tot nieuwe overtuigingen, er zijn zelfs aanwijzingen dat fictie mogelijk een langduriger effect heeft op het denken dan non-fictie (d.w.z. dan zakelijke, informatieve teksten). Terwijl het effect van non-fictie op onze overtuigingen volgens onderzoek snel afneemt, neemt het effect van fictie met de tijd juist toe; twee weken na het lezen van een fictief verhaal komen de overtuigingen van mensen sterker overeen met het verhaal dan direct na het lezen, en worden deze overtuigingen ook met grotere zekerheid aangehangen (Appel & Richter, 2007). Waarom het effect van fictie op onze overtuigingen met de tijd toeneemt, is

onbekend. Mogelijk komt dit doordat fictie zeer goed beklijft (Appel & Richter, 2007). Mensen hebben een natuurlijke neiging om informatie te organiseren in de vorm van verhalen, en daarom blijft fictie wellicht beter in het geheugen hangen dan meer abstracte, zakelijke teksten, zo beargumenteren Schank en Berman (2002). Narratieven roepen mentale beelden op, die later mogelijk als geheugensteuntje kunnen worden gebruikt bij het oproepen van de thema's en boodschappen uit de tekst (Green & Brock, 2000).<sup>3</sup>

Toch blijft de overtuigingskracht van fictieve verhalen opmerkelijk. Hoe komt het dat we ons kunnen laten leiden door informatie uit fictie, waarvan we allemaal weten dat hierin vaak een loopje met de werkelijkheid wordt genomen? Hier zijn (naast het idee dat verhalen wellicht goed beklijven) een aantal mogelijke redenen voor aan te dragen. Allereerst geven mensen zich tijdens het lezen van een verhaal over aan een *willing suspension of disbelief*. Omdat we onszelf graag verliezen in een verhaal, stellen we ons oordeel over de waarachtigheid van dit verhaal uit. We zijn in staat om te genieten van verhalen over adolescentie tovenaars of bovennatuurlijke superhelden omdat we tijdens het lezen van deze verhalen niet bezig zijn met de vraag of zij wel 'echt' of 'realistisch' zijn. Wanneer we fictie lezen, nemen we – in tegenstelling tot bij het lezen van zakelijke teksten – meestal geen kritische houding aan. Gedurende de leeservaring is de fictionele wereld ons referentiekader, en hierdoor zijn we wellicht sneller geneigd om dingen die in de context van een boek gezegd of gedaan worden voor waar aan te nemen (Appel & Richter, 2007). Tijdens het lezen van fictie gaan we daarnaast soms zo op in het verhaal (een proces dat in de wetenschap 'transportatie' wordt genoemd), dat onze reflectieve en kritische vermogens als het ware uitgeschakeld worden. Fictie of narratief, zo beargumenteren Green, Garst en Brock (2004), ontlokt een 'verminderd kritische, meer immersieve' mentale inspanning aan mensen, en hierdoor nemen we de informatie uit dit soort teksten mogelijk gedachteloos over.

Een andere mogelijke reden waarom fictieve verhalen overredend zijn, is dat zij persoonlijke ervaringen centraal stellen. Verhalen draaien vaak om de belevingen en denkbeelden van individuen, en deze zijn moeilijker te weerleggen dan algemene overtuigingen (Appel & Richter, 2007). Individuele ervaringen ('ik stal een mand met rijst om mijn gezin te kunnen voeden') kunnen iemands perspectief op een algemene norm ('stelen is slecht') veranderen of nuanceren. Mensen doneren bijvoorbeeld meer geld wanneer zij informatie te lezen krijgen over één individu waarmee zij zich kunnen identificeren, dan wanneer hun groepsstatistieken worden aangeboden (Small, Loewenstein en Slovic, 2007). Ook uit een studie van Hakemulder (2000) blijkt dat persoonlijke verhalen ons sterker beïnvloeden dan (zakelijke) informatie over een collectief. Hakemulder liet respondenten in een reeks experimenten een tekst lezen over vrouwenrechten in Algerije. De ene helft respondenten kreeg een romanfragment te lezen waarin één Algerijnse vrouw in verzet komt tegen de heersende normen, de andere helft een essay over de onderdrukking en het verzet van Algerijnse vrouwen in het algemeen. Naderhand werd aan de respondenten gevraagd hoe groot ze de kans achtten dat ze zich in hun traditionele rol zouden schikken als ze zelf als vrouw in Algerije waren opgegroeid. De

---

<sup>3</sup> Onderzoek van Van Silfhout (2014) biedt ondersteuning voor het idee dat verhalen goed blijven hangen, maar ontkracht dat de feitelijke informatie uit verhalen hierdoor ook automatisch goed beklijft. Vmbo-leerlingen die een narratieve leertekst te lezen kregen, onthielden de verhalende elementen uit deze tekst goed, maar vergaten de zakelijke informatie juist vaker. Of feiten uit verhalende teksten worden onthouden, lijkt af te hangen van de mate waarin de verhalende elementen uit de tekst inhoudelijk gerelateerd zijn aan de genoemde feiten (id).

lezers van het verhaal geloofden sterker dat zij in verzet zouden komen dan de lezers van het essay en dan een controlegroep die nog geen tekst over het onderwerp had gelezen. Vermoedelijk zorgt het feit dat lezers zich verplaatsen in verhaalpersonages en zich in hen inleven ervoor dat zij sneller door hen worden overtuigd. Green en Brock (2000) beargumenteren dat de gevoelens die lezers voor personages kunnen koesteren hen ontvankelijker maken voor beïnvloeding, wellicht zelfs in weerwil van hun eerdere denkbeelden. Niet alleen op basis van argumenten, maar ook op basis van emotie wordt de lezer overtuigd.

### **Voorwaarden voor de overredingskracht van fictie**

Om te kunnen leiden tot nieuwe denkbeelden, moet een gelezen tekst echter wel aan een aantal voorwaarden voldoen. Met andere woorden: een verhaal heeft niet *zomaar* een effect op ons denken, en niet alle verhalen hebben een even grote overredingskracht. Allereerst is een belangrijke voorwaarde voor de overtuigingskracht van fictie het eerdergenoemde fenomeen van 'transportatie': hoe sterker een lezer opgeslokt wordt door het verhaal, hoe sterker deze de denkbeelden uit het verhaal overneemt (Appel & Richter, 2010; Green & Brock, 2000). Verhalen die niet in staat zijn om hun lezers te boeien, zijn dus ook niet in staat om hen te overtuigen. Verder spelen ook eigenschappen van de lezer zelf een belangrijke rol. Zo wordt de mate waarin een lezer in het verhaal getransporteerd wordt – en dus door het verhaal beïnvloed – tot op zekere hoogte bepaald door zijn of haar behoefte aan emotionele stimulering. Lezers die een sterke motivatie hebben om emotioneel geladen situaties op te zoeken, gaan sterker op in een fictief verhaal, en hangen vervolgens meer overtuigingen aan die onderschreven worden door dit verhaal (Appel & Richter, 2010). Wanneer een lezer juist niet graag emotioneel gestimuleerd wordt, werkt het lezen van een emotionele tekst averechts: deze lezer wordt minder sterk in het verhaal getransporteerd, en neemt de denkbeelden uit deze tekst minder snel over (ibid.).

### **De overredingskracht van fictie: kans of gevaar?**

Het lezen van verhalen kan ons dus – onder bepaalde omstandigheden – overtuigen en nieuwe denkbeelden geven. Dit roept echter wel de vraag op: wat is hier precies de waarde van? Het idee dat fictielezen een verminderd reflectieve en kritische houding oproept en op onze emoties inspeelt, spreekt zo op het eerste gezicht niet bepaald in het voordeel van boeken en verhalen, en lijkt koren op de molen van de voorstanders van praktijken zoals boekverbanning. Is lezen niet inderdaad – zoals door deze voorstanders wordt aangenomen – potentieel gevaarlijk? Lezen kan ons schijnbaar 'verleiden' tot het overnemen van denkbeelden en gedragingen die we met ons volle verstand zouden verwerpen. Hier valt op zich wat voor te zeggen; de overredingskracht van fictie is niet gebonden aan ethische wetten; de morele inhoud van een boek dicteert niet per se of dit boek overtuigend is of niet. Toch moet het idee dat fictielezen ons denken op positieve wijze beïnvloedt niet meteen overboord worden gegooid. Allereerst is een nuancering op zijn plek. Het lezen van fictie leidt niet alleen maar tot onbewuste beïnvloeding, maar kan wel degelijk ook aanzetten tot reflectie. Vooral het lezen van literaire fictie werkt bezinning in de hand. Ten tweede heeft het feit dat verhalen ons soms onbewust beïnvloeden ook een positieve component: fictielezen stelt ons open voor denkbeelden die we in andere gevallen bij voorbaat al zouden verwerpen en kan zo onze vooroordelen tegengaan. In de paragrafen hierna zullen deze twee punten verder worden uitgewerkt.

## Literatuur stemt tot nadenken

In een recent consumentenonderzoek van GfK/SMB (2016) werden Nederlanders ondervraagd over hun laatste leeservaring. 42% van de (weleens lezende) Nederlanders gaf aan dat zij door het laatste fictieboek dat zij lazen aan het denken werden gezet. Ter vergelijking: de laatstgekeken film zette 25% van de ondervraagde Nederlanders aan het denken, de laatstgespeelde game 20%. Vooral wanneer de ondervraagden als laatste boek een boek uit het genre 'literatuur' hadden gelezen, werden hun gedachten frequent beïnvloed: in 71% van de gevallen (GfK/SMB, 2016).

Het lezen van fictie kan dus (actief) tot nadenken stemmen, zo laat het onderzoek van GfK/SMB zien. Vooral wanneer we *literaire* fictie lezen, worden onze hersenen aan het werk gezet. Niet alleen stemden de literatuurlezers uit dit onderzoek vaker dan de lezers van andere genres (thriller, fantasy, science fiction) in met de stelling dat lezen hen aan hen denken had gezet, zij gaven ook vaker aan dat hun laatstgelezen boek hun nieuwe kennis, ideeën en inzichten had gegeven en anders tegen zaken had laten aankijken. Ook wetenschappelijk onderzoek ondersteunt het idee dat (vooral) het lezen van literatuur ons denken actief kan stimuleren. In een studie van Bird (1984) scoorden leerlingen die hadden deelgenomen aan een speciaal literatuurprogramma (*the Junior Great Books Program*) naderhand bijvoorbeeld beter op een kritisch denken-test dan leerlingen die dit programma niet hadden gevolgd. Koopman (2015a) toont daarnaast aan dat literair lezen kan leiden tot diepgaande reflectie. Zij liet drie groepen respondenten teksten lezen over depressie en rouw. De eerste groep kreeg informatieve teksten te lezen, de tweede groep persoonlijke verhalen en de derde groep literaire verhalen. Direct na het lezen en een week na dato werd in kaart gebracht wat voor soort gedachten de verschillende teksten bij de lezers hadden opgeroepen. Hoewel direct na het lezen de verschillende teksten ongeveer evenveel gedachten opriepen, dachten mensen een week na het lezen vrijwel alleen terug aan de persoonlijke en literaire verhalen. Vooral de literatuurlezers werden in de week na het lezen relatief vaak tot complexe gedachten aangezet: zij kwamen vaker dan de andere lezers tot nieuwe inzichten of realisaties.<sup>4</sup>

Bovenstaande bevindingen lijken in strijd met de aanname dat we tijdens het lezen van fictie verminderd kritisch zijn: hoe kan (literaire) fictie ons enerzijds gedachteloos nieuwe denkbeelden geven en anderzijds juist actief tot nadenken aanzetten? Een mogelijke verklaring hiervoor is dat de *narratieve* kenmerken van fictie een ander effect sorteren dan de *literaire* kenmerken van fictie. De narratieve elementen van fictie (plot, personages e.d.) zetten aan tot overgave, terwijl de literaire elementen van (bepaalde) fictie juist lijken te zorgen voor oplettendheid en een actieve worsteling met de tekst. Tijdens het lezen van literaire fictie is een dubbel proces gaande: enerzijds verliest de lezer zich in de verhaalwereld 'achter' de tekst, anderzijds wordt hij/zij door het lezen van mooie, complexe of vernieuwende zinnen ook weer naar de oppervlakte van de tekst teruggeroepen. Dit dubbele proces is er een van automatisering en deautomatisering. Wanneer de lezer wordt getransporteerd in het verhaal en sterk met de karakters meeleeft, is hij geneigd om de ideeën uit het verhaal gedachteloos (automatisch) over te nemen. Wanneer de lezer echter gefocust is op de literaire elementen in de tekst (het opvallende woordgebruik, het klankspel, de originele stijlkenmerken) wordt hij juist gestimuleerd om de tekst actief te interpreteren. Literatuur, zo stellen diverse literatuurwetenschappers, heeft een vervreemdend effect. Het taalgebruik in literatuur wijkt af van alledaags taalgebruik, en trekt zo sterk de aandacht naar zichzelf toe. Literatuur toont bekende

---

<sup>4</sup> Hierbij moet worden aangetekend dat het slechts een klein deel van de literatuurlezers betrof: ongeveer een tiende. Literatuur zet dus relatief sterk aan tot reflectie, maar doet dit niet bij alle lezers.

fenomenen in een nieuw licht, verstoort de automatische perceptie van de lezer, en is als zodanig in staat om hem/haar uit gebruikelijke gedachtepatronen te trekken (Jakobson, 1960; Mukarovsky, 1964; Shklovsky, 1965 [1917]).

Voor het idee dat het vooral de *literaire* kenmerken van fictie zijn die aanzetten tot nadenken, bestaat enige empirische ondersteuning. Allereerst hebben Miall en Kuiken (1994) aangetoond dat het lezen van passages met veel literaire kenmerken meer tijd kost dan het lezen van 'gewone' passages, en dus vermoedelijk cognitief uitdagender is. Experimenten van Hakemulder (2004) en Van Peer, Hakemulder en Zyngier (2007) laten daarnaast zien dat het lezen van teksten met veel literaire kenmerken tot meer interpretatie en reflectie aanzet dan het lezen van 'gewone' teksten. Van Peer, Hakemulder en Zyngier (2007) lieten respondenten een dichtregel lezen. Sommigen kregen de originele versie te lezen, anderen een versie die in meer of mindere mate 'gestript' was van in het oog springend taalgebruik. Hoe meer opvallende elementen de dichtregel bevatte, hoe vaker respondenten aangaven dat de regel hen aan het denken had gezet en een nieuw perspectief had gegeven. In een studie van Hakemulder (2004) werd ook een bescheiden relatie ontdekt tussen literaire kenmerken en perceptie: de denkbeelden van lezers werden sterker beïnvloed wanneer zij een origineel gedicht of romanfragment te lezen kregen dan wanneer zij een uitgeklede, niet-literaire versie hiervan lazen.

### **Fictielezen gaat onze vooroordelen tegen**

Het lezen van (literaire) fictie kan ons actief stimuleren om na te denken, zo toont een bescheiden aantal studies aan. Tegelijkertijd beïnvloedt fictielezen ons zoals gezegd ook op een onbewuste manier. Moeten we deze laatste vorm van beïnvloeding wantrouwen? Is het per definitie slecht om volledig en kritiekloos ondergedompeld te raken in een verhaal? Dal Cin en zijn collega's (2004) beargumenteren van niet. Zij stellen dat mensen van nature een neiging hebben tot 'bevooroordeelde informatieverwerking'; tot het negeren, weerleggen en bagatelliseren van informatie die in strijd is met hun al gevormde overtuigingen. Deze vooringenomen manier van informatieverwerking vindt vooral sterk plaats wanneer mensen zich bewust zijn van het feit dat er een poging wordt gedaan om hen te overreden, zoals wanneer zij bijvoorbeeld luisteren naar een politieke speech. Fictieve verhalen, daarentegen, hebben als groot voordeel dat zij mensen meestal niet expliciet (of op expliciete wijze) proberen te overtuigen; de overtuiging vindt veelal plaats zonder rationale argumenten, tussen de regels door, en wordt niet vooraf aangekondigd. Hierdoor hebben mensen tijdens het lezen van fictie veel minder snel door dat de inhoud van het verhaal misschien binnen hun normale 'gebied van verwerping' valt. Het lezen van fictie kan onze geest vanuit deze optiek dus open stellen, ook wanneer het ons niet direct tot kritische reflectie aanzet; het brengt ons in contact met denkbeelden die we in andere gevallen op basis van onze vooringenomenheid bij voorbaat al zouden verwerpen.

Het specifieke belang van deze mogelijke 'openstelling van de geest' ten gevolge van fictielezen wordt duidelijk wanneer we kijken naar de invloed die fictie kan uitoefenen op het bestrijden van vooroordelen.<sup>5</sup> Adolescenten die een intercultureel boek te lezen krijgen (een boek waarin mensen

---

<sup>5</sup> Met het bespreken van onderzoek naar de relatie tussen fictielezen en (het tegengaan van) vooroordelen wordt al deels vooruitgelopen op de thematiek van hoofdstuk 2 van dit rapport: lezen leert ons om anderen beter te begrijpen. De reden dat de onderzoeken naar lezen en vooroordelen toch onder dit hoofdstuk zijn geschaard, en niet onder hoofdstuk 2, is dat, hoewel sociale cognitie (inzicht in anderen) aan de basis ligt van

van verschillende culturen met elkaar in contact komen) hebben hierna bijvoorbeeld een positievere houding ten opzichte van andere groepen, en een grotere intentie om in de toekomst met andere groepen in contact te komen, dan adolescenten die geen boek of een niet-intercultureel boek te lezen krijgen (Vezzali, Stathi, & Giovannini, 2012). Lezen over interculturele interacties vermindert de identificatie van een lezer met zijn of haar eigen groep, en vergroot de 'inclusie van de ander in het zelf'. Hierdoor komen positievere denkbeelden over andere groepen tot stand (ibid.). Ook van de populaire *Harry Potter*-reeks is uit onderzoek bekend dat deze samenhangt met verminderde vooroordelen. Onder zowel basisschoolleerlingen als middelbare scholieren als studenten hangt het lezen van *Harry Potter* samen met een positievere houding ten opzichte van gestigmatiseerde groepen (immigranten, homoseksuelen, vluchtelingen). Een voorwaarde hiervoor is dat de lezer zich identificeert met het personage Harry Potter en niet met Voldemort. *Harry Potter* daagt lezers uit tot het innemen van het perspectief van de 'ander', en kan zo leiden tot een meer open, minder veroordelende, geest (Vezzali et al., 2015). Niet alleen de inhoud van (bepaalde) boeken, maar zeker ook hun narratieve eigenschappen dragen hieraan bij, zo laten Johnson, Jasper, Griffin en Huffman (2013) zien. De respondenten die in hun studie een 'volledig narratief' te lezen kregen over een hoogopgeleide en wilskrachtige moslima, hadden hierna minder expliciete (bewuste), en in één experiment ook minder impliciete (onbewuste), vooroordelen over Arabische moslims dan respondenten die een 'gecondenseerd narratief' te lezen kregen: een narratief waarin enkel de stereotype-ontkrachtende voorbeelden overeind waren gebleven, maar waaruit narratieve eigenschappen zoals descriptieve taal, dialoog en monoloog waren verwijderd.

### **Hoe komt het dat fictielezen onze vooroordelen kan verminderen?**

Wat maakt dat verhalen geschikt zijn om vooroordelen tegen te gaan, en om ons denken te verruimen? Hiervoor worden in de bestaande literatuur een aantal verklaringen aangedragen. Allereerst biedt fictie, zoals gezegd, de mogelijkheid om het perspectief of de ervaring van een ander in te nemen. Dit idee komt duidelijk naar voren uit een studie van Kaufman en Libby (2012), waarin het manipuleren van het zelfbeeld van lezers een effect had op hun mate van perspectiefname. Lezers die een expliciete instructie kregen om hun eigen achtergrond aan de kant te zetten tijdens het lezen, waren beter in staat om zich in te leven in de ervaringen van het personage; zij scoorden hoger op een introversie-test wanneer zij net een verhaal hadden gelezen over een introvert personage dan lezers die deze expliciete instructie niet hadden gekregen. Een vergelijkbare bevinding werd gedaan door Hakemulder (2000; 2008): de culturele opvattingen van lezers werden het meest beïnvloed wanneer zij de expliciete instructie kregen om zich tijdens het lezen van een verhaal in het hoofdpersonage te verplaatsen. Ten tweede heeft fictie het vermogen om empathie op te roepen, en dit vermogen draagt in belangrijke mate bij aan de vooroordelen-ontkrachtende werking van fictie. Zo toont het eerdergenoemde experimentele onderzoek van Johnson, Jasper, Griffin en Huffman (2013) aan dat het lezen van een verhaal over een moslima de (expliciete) vooroordelen van lezers

---

een onbevooroordeelde geest, het tegengaan van vooroordelen uiteindelijk een verandering in opvattingen, niet een verandering in sociaal inzicht behelst. In dit hoofdstuk gaat het er niet primair om of een lezer in staat is om zich een voorstelling te maken van de belevingswereld van een (sociale of culturele) ander, maar of de lezer zijn of haar *denkbeelden* over de sociale of culturele groep waartoe deze ander behoort ten gevolge daarvan verandert.

over Arabische moslims sterker deed afnemen dan het lezen van teksten met minder narratieve kenmerken. Dit effect hing in belangrijke mate samen met het feit dat het verhaal over de moslima meer empathie in de lezers opriep dan de andere teksten waarin vooroordelen over Arabische moslims werden ontkracht. Empathie medeerde, met andere woorden, het effect van het lezen van fictie op de vooroordelen van de lezer. Ten slotte is fictie in staat om mensen op indirecte wijze in contact te brengen met andere groepen, hierbij een gedeelte van de angst wegnemend die (sommige) mensen in het directe contact met mensen uit andere groepen ervaren. Johnson en collega's (2013) vonden in hun studie dat mensen die niet zo goed zijn in het innemen van het perspectief van een ander, angstiger zijn over het hebben van contact met mensen die niet tot de eigen groep behoren. Juist in deze groep nam de angst voor 'buitenstaanders' echter af na het lezen van het narratief over Arabische moslims. Fictie biedt dus een veilige haven waarbinnen andere sociale of culturele groepen kunnen worden ontdekt. Voor mensen die het van nature wat lastiger vinden om het perspectief van anderen in te nemen, biedt dit uitkomsten.

Fictie fungeert – om met Hakemulder (2000) te spreken – als een 'moreel laboratorium'. Verhalen bieden een veilige, gecontroleerde omgeving waarin mensen aan de hand van ingebeelde situaties hun eigen moraliteit kunnen aftasten en opnieuw kunnen vormgeven. Lezers geven zich over aan een gedachte-experiment: hoe zou ik me voelen, wat zou ik denken, en hoe zou ik handelen als ik in de schoenen van het personage zou staan? Doordat de personages in boeken niet echt zijn, kunnen lezers zich zonder persoonlijk risico in hen verplaatsen en zich in hen inleven. Dit proces kan behulpzaam zijn in het tegengaan van sociale vooringenomenheid en in het ontwikkelen van een complex ethisch bewustzijn.

### **Voorwaarden voor de vooroordeelverminderende werking van fictie**

Een kanttekening aan het einde van dit hoofdstuk: Niet alle verhalen gaan vooroordelen in dezelfde mate tegen, en niet alle mensen zullen onder invloed van fictielezen hun vooroordelen loslaten. Allereerst hebben lezers die tijdens het lezen sterk vasthouden aan hun eigen identiteit, meer moeite om zich in verhaalpersonages in te leven, en dit heeft vermoedelijk een negatief effect op de mate waarin hun vooroordelen tijdens het lezen afnemen. In de studie van Kaufman en Libby (2012) namen respondenten die zich zeer bewust van zichzelf waren, en vaak instemden met stellingen zoals 'ik reflecteer veel op mezelf' en 'ik ben altijd bezig om mezelf uit te vinden', minder vaak het perspectief van het verhaalpersonage in dan respondenten die minder zelfbewust waren en minder vaak met dit soort stellingen instemden. Aangezien 'perspectiefinname' in belangrijke mate bijdraagt aan het afnemen van vooroordelen tijdens het lezen, is het vooroordeelverminderende effect van fictielezen op mensen die sterk aan hun eigen identiteit vasthouden wellicht minder groot. Ook mensen die moeite hebben met transportatie/immersie ontsluiten de volledige potentie van een verhaal vermoedelijk niet: in een studie van Mazzocco, Green, Sasota en Jones (2010) pasten alleen *highly transportable* respondenten (respondenten die zich makkelijk verliezen in verhalen) hun houding ten opzichte van homoseksualiteit aan na het lezen van een verhaal waarin tolerantie jegens homo's werd gepromoot.

Er zijn bepaalde tekstkenmerken die de vooroordeelverminderende potentie van fictie kunnen versterken, waardoor mogelijk ook wat minder vatbare lezers worden bereikt. Zo wordt inleving in een hoofdpersonage voor een lezer vergemakkelijkt wanneer het verhaal vanuit de eerste persoon wordt verteld, en deze persoon een relevante groepseigenschap met de lezer deelt (Kaufman &

Libby, 2012). Ook het pas later in het verhaal introduceren van groepeigenschappen komt identificatie ten goede. Wanneer de (witte, heteroseksuele) respondenten uit het onderzoek van Kaufman en Libby een verhaal te lezen kregen over een homoseksueel of een donker personage, leefden zij zich sterker in in dit personage wanneer de seksuele geaardheid of de huidskleur van het personage pas laat in het verhaal werd geopenbaard dan wanneer dit al vroeg in het verhaal gebeurde. Ook hadden respondenten die pas laat achter de precieze identiteit van het hoofdpersoonage kwamen minder stereotiepe opvattingen over dit personage. Het 'uitstellen' van groepsidentificatie zorgde er met andere woorden voor dat de lezers de personages als gelijken gingen zien, en niet als leden van andere (mogelijk bedreigende) groepen. Hierdoor namen hun vooroordelen over deze groepen af.

### **Samenvatting**

Waren de zorgen over de vermeende (negatieve) invloed van Flauberts *Madame Bovary* in 1857 terecht? Je zou kunnen zeggen: ja, tot op zekere hoogte. Boeken zijn in staat om onze denkbeelden te beïnvloeden. Verhalen (en daarmee ook de ideeën die daarin centraal staan) blijven goed in ons geheugen hangen, doen een sterk persoonlijk appèl op ons, en slokken onze gedachten zo volledig op dat nieuwe ideeën kunnen binnenglippen en nieuwe opvattingen kunnen ontstaan. Literaire verhalen kunnen ons daarnaast ook actief tot reflectie aanzetten. Dat onze gedachten door te lezen niet alleen veranderen, maar ook verruimen, laat onderzoek naar de relatie tussen lezen en vooroordelen zien: lezen kan de vooropgezette denkbeelden die we over anderen hebben op losse schroeven zetten. Verhalen laten ons het perspectief van andere mensen innemen en met hen meeleven. Zij bieden een veilige haven waarin we indirect in contact kunnen komen met andere sociale of culturele groepen die we normaal niet tegenkomen, en waar we in de 'echte' wereld wellicht bang voor zijn. De voorwaarde voor deze positieve effecten is wel dat je als lezer je eigen identiteit opzij zet en sterk opgaat in het verhaal. Teksteigenschappen die inleving van de lezer met de personages in de hand werken, dragen positief bij aan het tegengaan van vooroordelen bij de lezer.

## 2 Lezen leert ons om anderen beter te begrijpen

Lezen kent een belangrijke paradox. We doen het meestal alleen – iedereen kent het beeld van de eenzame boekenwurm – en toch brengt het ons ook met allerlei soorten mensen in contact. Wanneer we geconcentreerd lezen, sluiten we onze omgeving buiten. Stemmen dringen niet tot het bewustzijn door, de wereld versmalt, het enige dat bestaat zijn wij en het boek. Op hetzelfde moment dat deze afzondering zijn intrede doet, openbaart zich echter ook een rijke sociale ervaring. Meer dan andere media, en soms zelfs meer dan gesprekken in de echte wereld, bieden boeken een kijkje in de gevoelens, gedachten en wensen van een ander. Vanuit onze luie stoel komen we in aanraking met de innerlijke wereld van een heel scala aan personages: puberende tovenaars, overspelige verveelde vrouwen, hoog functionerende pedofielen, psychopathische yuppen etc. etc. Hoewel deze personages vaak ver van ons afstaan, en in niets lijken op de mensen met wie we in de ‘echte’ wereld graag een kopje koffie zouden drinken, kunnen zij soms zo voor ons gaan leven dat het haast voelt alsof we ze echt kennen. ‘Lezen brengt ons onverwachte vrienden’,<sup>6</sup> aldus schrijver Honoré de Balzac. Wanneer een boek mooi wordt gevonden, gaat de lezer een speciale band met de personages aan. Een lezer kan het gevoel hebben een personage als geen ander te begrijpen, of andersom, door niemand zo goed als door dit personage begrepen te worden. Door in een boek te duiken kunnen we zelfs het gevoel hebben tijdelijk iemand anders te *zijn*; we duwen ons eigen bewustzijn naar de achtergrond ten faveure van het bewustzijn van het personage waarover we lezen. Zoals schrijfster Joyce Carol Oats het verwoordt: ‘Reading is the sole means by which we slip, involuntarily, often helplessly, into another’s skin, another’s voice, another’s soul.’

Lezen heeft, met andere woorden, een belangrijke sociale en emotionele component. Hoewel de personages uit boeken strikt genomen niet ‘echt’ zijn, kunnen zij in (sommige van) onze sociale behoeften voorzien, ons een andere kijk op de wereld bieden, en ons helpen om onszelf en anderen beter te begrijpen. De onderzoeken uit het vorige hoofdstuk naar de relatie tussen lezen en vooroordelen zijn een eerste indicatie hiervan: opvattingen die betrekking hebben op de werkelijkheid worden bijgesteld in het ‘contact’ tussen lezer en personage. Boeken nodigen uit tot sociaal begrip en inlevingsvermogen. Zij delen deze eigenschap met andere verhalende media zoals films en games (die ook personagegericht zijn), maar nemen binnen het bredere medialandschap op dit vlak ook deels een unieke positie in (waarover later meer). Van de kindertijd tot de volwassenheid is de sociaal-emotionele werking van boeken merkbaar.

### Hechting aan verhalen

Dat lezen (en interactie met verhalen) inspeelt op onze sociale behoeften / onze sociale natuur, openbaart zich al vroeg. Jonge kinderen vormen sterke *story attachments*; zij hechten zich aan verhalen. Waar volwassenen na het kijken van een fantastische film of het lezen van een goed boek misschien even verbouwereerd blijven zitten, diep zuchten, maar daarna weer overgaan tot de orde van de dag, dragen (jonge) kinderen hun favoriete verhalen juist heel lang en opzichtig met zich mee. Uit hun lievelingsboeken willen kinderen bijvoorbeeld keer op keer worden voorgelezen, ook als ze het verhaal al van voor tot achter kennen; zij slepen deze boeken overal mee naartoe, en nemen ze soms zelfs mee naar bed. Kinderen spelen de gebeurtenissen uit voor hen belangrijke boeken en

---

<sup>6</sup> ‘La lecture nous donne des amis inconnus’

verhalen daarnaast vaak na, en verzinnen zelf nieuwe verhalen rondom de personages uit een boek (Alexander, Miller & Hengst, 2001).

Vooraf deze laatste vorm van 'verhaalhechting' laat zien dat lezen al in de vroege kindertijd een sociale betekenis heeft. Kinderen nemen in hun spel de identiteit van personages aan, *vereenzelvigen* zich met hen. Dit laat zien dat de hechting van kinderen met verhalen nauw verwant is aan hun hechting met de personen uit deze verhalen. In het onderzoek van Alexander, Miller en Hengst (2001) rapporteerden moeders dat hun twee- tot vijfjarige kinderen zich aangetrokken voelden tot hun favoriete verhalen omdat een personage uit dit verhaal hen aansprak, dit personage op hen leek, of het verhaal een parallel vertoonde met hun eigen ervaring. Juist verhalen met aansprekende karakters kregen voor kinderen een speciale waarde. Het waren de mensen en dieren uit de boeken die voor kinderen gingen leven, en die hen in staat stelden om te reflecteren op en te spelen met hun eigen beleving en eigen identiteit.

### **Voorlezen en Theory of Mind**

Verhaalhechting neemt, vooral bij boeken, met het ouder worden af. In de studie van Alexander en collega's was 100% van de onderzochte tweejarigen en 88% van de onderzochte driejarigen gehecht aan een of meerdere boeken. In deze leeftijdsgroep kwam hechting met boeken vaker voor dan hechting met bijvoorbeeld films. Onder de vijfjarigen, daarentegen, (de oudste onderzochte groep) kwam boekhechting echter in 'maar' 50% van de gevallen voor. In deze leeftijdsgroep waren films juist populairder dan boeken.

Dit wil echter niet zeggen dat de sociale waarde van boeken na de peuterfase langzaam uitdooft. Integendeel: je hoeft maar te kijken naar de honderden kinderen (en volwassenen) die zich verkleed als tovenaars verdrongen bij de boekhandels om het nieuwste deel in de *Harry Potter*-reeks te bemachtigen, om te zien dat identificatie met en inleving in boekpersonages niet ophoudt na de vroege kindertijd. Veelzeggend zijn bijvoorbeeld de leesinteresses van wat oudere kinderen (zie Barnes & Bloom, 2014). Kinderen tussen de vier en de acht jaar geven de voorkeur aan geschreven verhalen die:

1. focussen op mensen in plaats van op objecten;
2. de nadruk leggen op de gedachten en gevoelens van personages in plaats van op hun acties;
3. 'sociaal complex' zijn (drie karakters hebben in plaats van een of twee).

De leeservaring lijkt dus ook voor wat oudere kinderen het meest bevredigend te zijn als zij hierbij sociaal worden geprikkeld.

En, misschien nog wel opvallender: er is empirische ondersteuning voor het idee dat het leesgedrag van kinderen in de vroege basisschoolleeftijd samenhangt met hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Er zijn aanwijzingen dat de mate waarin kinderen worden voorgelezen in verband staat met hun zogenaamde *Theory of Mind*. Onder Theory of Mind wordt het vermogen verstaan om zich een voorstelling te kunnen maken van de overtuigingen, intenties, verlangens en gevoelens van een ander. In basale vorm betekent dit bijvoorbeeld dat een kind kan begrijpen dat iemand die onrustig wordt als hij een hond ziet, en bij de hond uit de buurt probeert te blijven, waarschijnlijk bang is voor die hond. Of dat de lievelingskleur van een ander kind blauw kan zijn, terwijl de eigen lievelingskleur geel is. Of dat mensen soms expres niet de waarheid vertellen. Theory of Mind komt tot ontwikkeling

in de vroege kinderjaren en is belangrijk voor sociaal begrip en empathie. Vier- en vijfjarige kinderen kunnen zich een beter beeld vormen van de innerlijke wereld van anderen wanneer hun ouders regelmatig voorlezen (Adrian, Clemente, Villanueva, & Rieffe, 2005). Hoe meer kinderboeken ouders kennen – en dus waarschijnlijk hoe vaker zij voorlezen – hoe hoger de Theory of Mind van hun vier- tot zesjarige kinderen (Mar, Tackett, & Moore, 2010). (Jonge) kinderen die veel met boeken in aanraking komen, zijn dus beter in staat om zich een beeld te vormen van wat er in het hoofd van een ander gebeurt. Bij deze onderzoeksbevindingen moet echter wel de kanttekening worden geplaatst dat hier sprake is van correlaties, en niet van causale verbanden. Het is denkbaar dat voorlezen niet (alleen) leidt tot een betere Theory of Mind, maar een goede Theory of Mind bijvoorbeeld (ook) meer voorleesgedrag uitlokt. Kinderen die al wat verder zijn in hun sociale ontwikkeling, vinden het misschien leuker om te worden voorgelezen. Verder onderzoek is nodig om dit met zekerheid vast te stellen.

### **De sociale eigenschappen van (kinder)boeken**

Zoals in het begin van dit hoofdstuk al kort werd genoemd, zijn boeken niet het enige verhalende, sociale medium. Ook films, tv-series en verhalende games stellen de beslommeringen van personages centraal, en stimuleren op deze wijze mogelijk sociaal begrip en empathie. Mar en collega's (2010) vonden in hun onderzoek bijvoorbeeld dat niet alleen de bekendheid van ouders met *boeken* samenhangt met het sociale voorstellingsvermogen van hun kinderen, maar ook hun bekendheid met *kinderfilms* (hoewel niet met kindertelevisie). Narratief is hierbij de gemene deler. Voor kinderen lijkt het gunstig te zijn om met (kwalitatieve) *verhalen* in aanraking komen, of deze verhalen nou in boekvorm of filmvorm (of misschien zelfs in gamevorm) gegoten zijn. Dit roept de vraag op: kunnen we kinderen dan niet gewoon voor een laptop met Netflix zetten, of een gamecontroller geven, als we hun sociale en emotionele ontwikkeling willen stimuleren? Welk sociaal belang dient lezen in dit licht?

Hoewel boeken zoals gezegd een deel van hun sociale eigenschappen delen met andere narratieve media, is er desalniettemin een lans te breken voor het unieke sociale belang van lezen. Cruciaal hierbij is het feit dat boeken zich sterker dan bijvoorbeeld films en games focussen op de *innerlijke wereld* van personages. Recent marktonderzoek van GfK/SMB (2016) laat dit goed zien. In dit onderzoek onder Nederlandse volwassenen is gekeken naar de ervaringen die mensen hebben tijdens het lezen, kijken en gamen. 41% van de ondervraagden gaf aan dat zij de laatste keer dat zij een film of tv-serie (uit)keken het gevoel hadden in het hoofd van een ander te kruipen. Een even groot percentage had dit gevoel bij de (eventueel) als laatste door hen (uit)gespeelde narratieve game. Lezen riep dit gevoel echter sterker op: 64% van de ondervraagden had het gevoel in het hoofd van een ander te kruipen toen zij voor het laatst een boek (uit)lazen. Wanneer het laatste boek dat zij lazen binnen het genre 'literatuur' viel, was dit percentage zelfs 79%. Boeken bieden dus, sterker dan andere narratieve media, de mogelijkheid om personages van *binnenuit* te ervaren. Niet alleen voor volwassenenboeken, maar zeker ook voor kinderboeken gaat dit op.

Kinderboeken bevatten veel taal die verwijst naar de innerlijke wereld van personages. Uit onderzoek van Cassidy en collega's uit 1998 blijkt dat 78% van de (toenmalige) boeken voor peuters en kleuters taal bevat die verwijst naar de innerlijke wereld van een personage. In 2000 stelden Dyer, Shatz en Wellman vast dat in zowel (prenten)boeken voor drie- tot vierjarigen als (prenten)boeken voor vijf- tot zesjarigen gemiddeld in iedere drie zinnen een woord voorkomt dat verwijst naar wat een

personage denkt, voelt, wenst of vindt. Hierbij vindt veel variatie plaats: een op de twee verwijzingen introduceert een nieuw mentaal concept dat nog niet eerder in het boek is voorgekomen, en naast bekende mentale concepten worden er in de boeken ook nieuwe concepten geïntroduceerd – dat wil zeggen, concepten die (nog) niet in de normale conversaties van kinderen voorkomen. Ook huidige kinderboeken bieden naar alle waarschijnlijkheid veel, gevarieerde en nieuwe woorden die hen iets kunnen leren over wat anderen denken en voelen.

### **Ouder-kindinteractie tijdens het voorlezen: bron van sociaal leren**

Naast de sterke focus van kinderboeken op mentale concepten is er nog een andere factor die ervoor zorgt dat kinderboeken mogelijk unieke sociale voordelen opleveren. Niet alleen de inhoud van kinderboeken, maar ook de context waarin zij gebruikt worden, is zeer sterk gericht op emoties en innerlijke denkprocessen. Misschien nog wel belangrijker dan de inhoud van de boeken zelf, zijn de interacties die ouders en kinderen rondom deze boeken aangaan. Kinderboeken bieden namelijk een uitgelezen kans voor ouders om met hun kinderen over mentale concepten te *praten*.

Het praten over gedachtes, gevoelens, verlangens en wensen wordt in de wetenschappelijke literatuur aangeduid als *mental state talk*. Wanneer wetenschappers willen testen welk effect *mental state talk* tussen ouder en kind heeft op de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen, kiezen zij vaak ouder-kindinteracties tijdens het *voorlezen* als studieobject (zie bijvoorbeeld Adrian, Clemente & Villanueva, 2007; Tompkins, 2015; Slaughter, Peterson, & Mackintosh 2007). Waarom? Omdat voorlezen gesprekken over gedachtes en gevoelens uitlokt. Tijdens het voorlezen wordt vaker verwezen naar wat er in het hoofd van iemand anders omgaat dan tijdens normale ouder-kindinteracties (Sabbagh & Callanan, 1998). Voorlezen biedt ouders de mogelijkheid om vragen te stellen, om uit te wijden, om plaatjes te beschrijven en te labelen en om samen te vatten waar het boek over gaat. In combinatie met de sociale inhoud van de boeken reikt deze interactie hun dus handvatten aan om kinderen bloot te stellen aan ‘mentale taal’. Ongeveer een derde van alle opmerkingen die ouders maken tijdens het voorlezen hebben betrekking op gevoelens en gedachten – op die van de personages, die van het kind of die van de ouder zelf (Symons, Peterson, Slaughter, Roche, & Doyle, 2005).

Het gebruik van ‘mentale taal’ – zoals getest tijdens het voorlezen – hangt positief samen met de Theory of Mind van kinderen. De frequentie waarmee moeders cognitieve werkwoorden gebruiken (‘denken’, ‘weten’, ‘herinneren’, ‘geloven’, ‘begrijpen’, ‘herkennen’, ‘voorstellen’ etc.) tijdens de voorleesinteracties met hun drie- tot zesjarige kinderen,<sup>7</sup> is een significante voorspeller voor de Theory of Mind van hun kinderen een jaar na dato (Adrian et al., 2007). Eenzelfde bevinding komt naar voren uit de studie van Symons en collega’s (2005). Hoe vaker ouders tijdens het voorlezen uitweidden over de innerlijke wereld van de boekkarakters, hoe hoger de Theory of Mind van hun kroost. Dit verband bestond onafhankelijk van de sociaal-economische status, leeftijd, en taalvaardigheid van het kind. De mate waarin kinderen zelf tijdens het voorlezen over gevoelens en gedachten begonnen, was niet gerelateerd aan hun Theory of Mind. Bij deze onderzoeksgegevens geldt overigens wederom dat enige voorzichtigheid bij de interpretatie geboden is; alternatieve verklaringen voor de gevonden effecten kunnen niet volledig worden uitgesloten. Wellicht leidt het

---

<sup>7</sup> De relatie tussen *mental state talk* en Theory of Mind is hoofdzakelijk onderzocht bij kinderen van tussen de drie en de zes jaar; bij de andere in deze sectie genoemde onderzoeken gaat het dus om een vergelijkbare leeftijdsgroep.

praten over gevoelens en gedachten niet tot meer sociaal begrip, maar lokken kinderen die al erg ver zijn in hun sociaal begrip meer gesprekken over gevoelens en gedachten uit.

### **Praten tijdens het voorlezen: anders dan normaal?**

Zoals hierboven is gesteld, komt 'mentale praat' relatief veel voor tijdens het voorlezen. Op basis van het bestaande empirisch onderzoek kunnen we echter niet met zekerheid zeggen of mentale praat tijdens het voorlezen, behalve meer voorkomend, ook uniek is ten opzichte van meer 'alledaagse' cognitieve gesprekken. Hebben gesprekken tijdens het voorlezen een meerwaarde ten opzichte van andere gesprekken tussen ouder en kind wat betreft de mate waarin ze de Theory of Mind van kinderen aanspreken? Hard bewijs is hier niet voor, maar op basis van een analyse van de inhoud van kinderboeken kan deze hypothese wel worden verdedigd. In veel kinderboeken worden verschillende perspectieven of zienswijzen tegen elkaar afgezet. Dit kunnen de perspectieven zijn van de diverse karakters uit een verhaal, maar ook het perspectief van het kind versus dat van een personage. In kinderboeken wordt bijvoorbeeld regelmatig spanning gecreëerd door de lezer informatie te geven die een personage niet heeft. Om een voorbeeld te noemen: in het sprookje *Roodkapje* weet je als lezer dat de wolf zich verkleed heeft als grootmoeder, terwijl Roodkapje hier (nog) geen weet van heeft. Deze situatie biedt kinderen een uitgelezen mogelijkheid om te leren dat zijn of haar perspectief niet per se hetzelfde is als het perspectief van een ander, zeker wanneer de ouder door middel van gesprekken over het boek dit leerproces faciliteert. Het kind komt door middel van dit soort kinderboekthema's ook in aanraking met 'foutieve aannames'; met het idee dat mensen denkbeelden en opvattingen kunnen hebben die niet stroken met de werkelijkheid.

Begrip van foutieve aannames is een cruciaal onderdeel van Theory of Mind, en het is meestal deze vaardigheid die onderzoekers gebruiken om Theory of Mind bij kinderen vast te stellen. Kinderboeken spelen zich relatief vaak af rondom dit soort foutieve aannames, en lokken dus vermoedelijk ook relatief vaak gesprekken rondom dit thema uit. De verhalen uit kinderboeken gaan vaak over misverstanden, deceptie, trucjes, vermomde of verstoppe personages en verrassingen en dergelijke (Tompkins, 2015). Denk bijvoorbeeld wederom aan *Roodkapje*: Roodkapje gaat er ten onrechte (foutief) van uit dat de verklede wolf haar grootmoeder is. Volgens een onderzoek van Cassidy en collega's (1998) bevat 34% van de (prenten)boeken voorgelezen aan jonge kinderen een of meerdere foutieve aannames. Overwegend hebben deze te maken met gebrek aan informatie van een personage (42%), deceptie (31%) en vermomming (20%). Praten over sociale misverstanden of sociale misleiding zou de Theory of Mind-ontwikkeling van kinderen wellicht extra kunnen stimuleren, omdat onderwerpen als deze complex zijn, en een sterk beroep doen op de sociaal-cognitieve vermogens van kinderen.

### **Lezen en (geavanceerde) Theory of Mind**

De studies die tot nu toe zijn besproken, richten zich vrijwel allemaal op de mogelijke positieve bijdrage die voorlezen kan leveren aan jonge kinderen (kinderen tussen de drie en zes), bij wie sociaal en emotioneel begrip zich pas net beginnen te ontwikkelen. Bij deze kinderen hangt de mate waarin zij worden voorgelezen, en meer specifiek de mate waarin hun ouders tijdens het voorlezen praten over gevoelens en gedachten, samen met de ontwikkeling van hun Theory of Mind. Nu rest echter wel de vraag hoe het staat met de relatie tussen lezen en sociaal-emotioneel presteren op latere leeftijd. Hangt lezen ook nog steeds samen met de ontwikkeling van sociale en emotionele vaardigheden wanneer deze vaardigheden een stuk verfijnder en complexer zijn geworden?

Onderzoek naar lezen in de volwassenheid wijst hier wel voorzichtig op; zowel de Theory of Mind als het empathisch vermogen van volwassenen wordt met hun leesgedrag in verband gebracht.

### **Theorieën over lezen en geavanceerde Theory of Mind**

Allereerst bestaat er theoretische onderbouwing voor het bestaan van een relatie tussen lezen en sociale cognitie op latere leeftijd. Een belangrijk voorstander van het idee dat lezen – en dan specifiek het lezen van literatuur – samenhangt met complexere vormen van Theory of Mind is Zunshine (2006). In haar boek *Why we read fiction: Theory of Mind and the novel* beargumenteert zij dat 'fictie een beroep doet op, speelt met, en tegen de voorlopige grenzen aanduwt van ons vermogen tot gedachtelezen'. Waar Theory of Mind bij jonge kinderen nog betrekking had op basaal sociaal-cognitief begrip (ik *weet* dat de wolf Roodkapje wil opeten, maar Roodkapje *denkt* dat het haar grootmoeder is), is Theory of Mind bij volwassenen uitgegroeid tot een complex, gelaagd systeem van gedachtelezen; een gemiddelde volwassene kan bijvoorbeeld tot wel vijf in elkaar ingebedde niveaus van mentaal begrip komen (Ik *weet* dat Jan *wil* dat Piet *denkt* dat Anne *gelooft* dat Sally *boos* is op haar moeder) (Stiller & Dunbar, 2007). Volgens Zunshine is literatuur een medium bij uitstek om de geavanceerde Theory of Mind-capaciteiten (de sociale cognitie) van volwassenen aan te spreken, en hierin ligt volgens haar ook een groot deel van de aantrekkingskracht van literatuur.

We zijn in staat om verhalen te begrijpen bij de gratie van het feit dat we een goed ontwikkelde sociale cognitie hebben, en we worden tijdens het lezen uitgedaagd om ons vermogen tot gedachtelezen zo volledig mogelijk aan te wenden, aldus Zunshine. Aan de hand van verschillende literaire voorbeelden laat Zunshine zien dat boeken een sterk beroep doen op ons vermogen tot 'metarepresentatie'. Tijdens het lezen moeten we constant de verschillende informatielagen in het verhaal bijhouden: wat denken/weten/willen/voelen de verschillende personages (en hoe schatten zij de gedachtes/gevoelens/wensen van andere personages in); wordt er nieuwe informatie geboden waardoor eerdere representaties van deze gedachtes/gevoelens/wensen moeten worden bijgesteld; in hoeverre geeft de informatie die geboden wordt een betrouwbaar beeld van de innerlijke wereld van de personages, etc. Fictielezen vormt als zodanig een cognitief spel dat ons bewustmaakt van ons sociale voorstellingsvermogen, en ons prikkelt om de grenzen van dit vermogen te testen. Hierin schuilt volgens Zunshine ons literair genot; de sociaal-cognitieve uitdaging die lezen biedt vormt de reden dat we lezen.

### **Lezen en *multiple-order-intentionality*: gedachtelezen op hoog niveau**

Ook Van Duijn, Sluiter en Verhagen (2015) brengen het lezen van fictie in verband met sociale cognitie. In navolging van Zunshine (2006) laten zij zien dat in fictie vaak *multiple-order intentionality* voorkomt ('hij *weet* niet dat ik *wil* dat hij *denkt*' etc.). Van Duijn en zijn collega's gebruiken het toneelstuk *Othello* als voorbeeld om dit te illustreren. Dit toneelstuk van Shakespeare speelt zich af in de 16<sup>e</sup> eeuw tegen de achtergrond van de oorlogen tussen Venetië en het Ottomaanse Rijk. De generaal van het Venetiaanse leger, Othello, heeft reserveofficier Iago gepasseerd voor de post van luitenant, en deze post in plaats daarvan aan Cassio gegeven. Iago is hier woedend over en beraamt een plan om Othello en Cassio ten val te brengen. Hij zorgt er eerst op slinkse wijze voor dat Cassio tijdelijk wordt ontslagen uit zijn rang. Dan neemt hij de volgende stap in zijn plan. Hij raadt Cassio aan om Desdemona, de echtgenote van Othello, te vragen om een goed woordje bij Othello te doen. Vervolgens fluistert Iago Othello subtiel in dat Desdemona en Cassio wel erg vriendelijk met elkaar

omgaan. Hoe meer Desdemona aandringt bij Othello om Cassio zijn post als luitenant terug te geven, hoe sterker de jaloezie van Othello wordt gewekt, met uiteindelijk desastreuze gevolgen.

Door de vele lagen van deceptie en manipulatie die in *Othello* plaatsvinden, wordt een sterk beroep gedaan op de Theory-of-Mind-capaciteiten van de lezers (of kijkers) van dit toneelstuk. Van hen wordt verwacht dat zij kunnen redeneren tot intentionaliteit van de vijfde orde: 'Iago wil dat Cassio gelooft dat Desdemona wil dat Othello gelooft dat Cassio de orde niet wilde verstoren.' Van Duijn en zijn collega's beargumenteren dat het voor de lezer mogelijk is om op dit hoge niveau van sociaal-cognitief begrip te functioneren, doordat in het narratief bepaalde strategieën worden gebruikt die de lezer faciliteren in zijn/haar sociaal-cognitieve begrip. Narratologische elementen zoals 'karakterisering' (het benoemen van de personages, het tonen van hun karaktertrekken en hoe zij zich tot andere personages verhouden), 'focalisatie' (het tonen van een situatie door de bril van een of meerdere personages) en 'framing' (het inkaderen van nieuwe informatie in al bestaande kennis), kunnen kijkers en lezers helpen om ingewikkelde sociale structuren beter te begrijpen. Deze narratologische elementen helpen kijkers en lezers om te navigeren tussen de verschillende perspectieven/zienswijzen in de tekst. Volgens Van Duijn en zijn collega's dagen narratieven onze sociaal-cognitieve vermogens dus niet alleen uit (zoals Zunshine beweert), maar bieden zij ons ook ondersteuning om tot complexere vormen van sociaal begrip te komen.

### **Lezen en geavanceerde Theory of Mind onderzocht**

Zunshine (2006) en Van Duijn en zijn collega's (2015) formuleren theorieën over de relatie tussen het lezen van fictie en geavanceerde Theory of Mind. Voor deze theorieën bieden zij wel analytische, maar geen empirische ondersteuning. Er zijn door andere onderzoekers echter wel een aantal empirische studies uitgevoerd naar de relatie tussen leesgedrag en Theory of Mind op volwassen leeftijd. Het bekendste onderzoek op dit gebied is afkomstig van Kidd en Castano. Kidd en Castano (2013) wilden weten of lezen op korte en lange termijn kan leiden tot betere Theory of Mind-prestaties. Om dit uit te zoeken brachten zij het algemene leesgedrag van respondenten in kaart en voerden zij vijf verschillende experimenten uit: in het eerste experiment lieten zij respondenten een fragment literatuur of non-fictie lezen, in het tweede tot vijfde experiment een fragment literatuur of populaire lectuur. Na afloop van ieder experiment maten ze hoe goed de respondenten waren in emotieherkenning en in het maken van een inschatting van de overtuigingen en intenties van anderen.

In alle vijf de experimenten van Kidd en Castano scoorden de lezers van literatuur na afloop beter op emotieherkenning dan de lezers van non-fictie (experiment 1) of populaire lectuur (experiment 2 t/m 5). Ook werd in de experimenten 4 en 5 een effect gevonden van literatuurlezen op sociaal inschattingsvermogen: de literatuurlezers scoorden op dit vlak beter dan de populaire-lectuurlezers.<sup>8</sup> Kidd en Castano vonden ook een algemene relatie tussen leesgedrag en Theory of Mind; in alle experimenten op één na werd een relatie gevonden tussen het aantal auteurs dat respondenten kenden (en hoeveel zij in het dagelijks leven dus waarschijnlijk lasen) en de mate waarin zij in staat waren om de emoties van anderen te herkennen.

---

<sup>8</sup> Het feit dat in de eerste drie experimenten geen verschil werd gevonden in cognitieve Theory of Mind na het lezen van literatuur of non-fictie/populaire lectuur verklaren Kidd en Castano aan de hand van de in die experimenten gebruikte cognitieve test: deze was eigenlijk te makkelijk, waardoor de scores van de respondenten op deze test niet sterk verschilden.

De bevindingen van Kidd en Castano vormen ondersteuning voor de theorieën van Zunshine en Van Duijn, die ook voornamelijk het sociaal-cognitieve belang van het lezen van *literatuur* (complexe fictieve teksten) onderschrijven. Kidd en Castano stellen dat sociale conventies en stereotypen in literatuur vaker ondermijnd worden dan in populaire lectuur, waarin personages veelal voorspelbaar zijn en geen tegenstrijdigheden kennen. Tijdens het lezen van literatuur worden onze sociale verwachtingen sterker doorbroken, we moeten flexibeler zijn bij het deduceren en interpreteren van de gedachten en emoties van de personages, en hierdoor ontwikkelen wij onze Theory of Mind.

Met de resultaten uit het onderzoek van Kidd en Castano (2013) moet voorzichtig worden omgesprongen: andere, vergelijkbare studies waren niet in staat om de bevindingen (helemaal) te reproduceren. In een studie van Black en Barnes (2015) scoorden literatuurlezers direct na het lezen weliswaar ook hoger op Theory of Mind dan non-fictielezers, en Pino en Mazza (2016) toonden aan dat literatuurlezen een sterker direct effect heeft op Theory of Mind dan het lezen van (verhalende) non-fictie of science fiction, maar in deze beide studies waren de gevonden effecten zeer klein. Twee verschillende studies waarin de experimenten van Kidd en Castano volledig werden gerepliceerd (Dijkstra et al., 2015; Panero et al., 2016) vonden verder helemaal geen effect voor het lezen van literatuur op Theory of Mind direct na het lezen. De hypothese dat het lezen van literatuur leidt tot een *directe* (tijdelijke) toename in Theory of Mind kan dus nog niet worden geaccepteerd. Voor het idee dat er een verband bestaat tussen langdurig fictielezen en Theory of Mind bestaat echter sterker bewijs. Een meta-analyse van veertien relevante studies op dit gebied toont aan dat de mate waarin mensen tijdens hun leven zijn blootgesteld aan fictie (hoewel niet specifiek literatuur) samenhangt met hun Theory of Mind. Fictielezen is een betere voorspeller voor Theory of Mind dan non-fictielezen. Hierbij dient echter wel te worden opgemerkt dat het ook hier een klein effect betrof en de richting van het effect niet vaststaat: fictielezen kan leiden tot een hogere Theory of Mind, maar het is ook denkbaar dat mensen met een hogere Theory of Mind meer van fictielezen houden.

### **Lezen en empathie bij volwassenen**

Een ander positief effect dat aan lezen wordt toegeschreven, is dat het ons empathischer maakt. Lezen zou niet alleen leiden tot meer sociaal voorstellingsvermogen – inzicht in de geest van andere mensen – maar ook tot meer inlevingsvermogen – emotioneel begrip en gevoel voor anderen.<sup>9</sup> ‘A novel worth reading is an education of the heart’, aldus Susan Sontag. Lezen kent naast een sociaal-cognitieve, ook een duidelijk sociaal-emotionele component. Niet alleen zijn we in staat om te begrijpen wat personages denken en ervaren, we worden hier soms ook actief door *geraakt*. Hoewel we weten dat de personages uit boeken en verhalen strikt genomen niet ‘echt’ zijn, trekken we ons hun lot aan. Sterker nog: het feit dat boeken, of beter gezegd de personages in boeken, in staat zijn

---

<sup>9</sup> In dit rapport wordt een brede definitie van ‘empathie’ aangehangen, namelijk die van Davis (1980, 1983), die stelt dat empathie zowel een cognitieve als een affectieve component kent. Om empathie te ervaren moet je (1) de emoties van een ander kunnen herkennen / je hier een voorstelling van kunnen maken en (2) hier emotioneel op kunnen reageren. Als zodanig valt empathie dus uiteen in twee groepen: ‘cognitieve empathie’ en ‘affectieve empathie’. Cognitieve empathie duidt op emotioneel begrip, affectieve empathie duidt op daadwerkelijk gevoel. Het concept ‘cognitieve empathie’ lijkt op het concept Theory of Mind, en wordt in sommige onderzoeken zelfs met dezelfde test gemeten, namelijk met een emotieherkenningstest. Het is echter wel een wat breder concept dan Theory of Mind; niet alleen het vermogen om de emoties van anderen te kunnen deduceren en herkennen valt hieronder, maar ook het vermogen om begrip voor deze emoties op te kunnen brengen, je te kunnen inleven in waarom iemand anders deze emoties ervaart.

om ons te raken is een zeer belangrijke reden *waarom* we ze lezen. Een van de best verkochte Nederlandse boeken is *Komt een vrouw bij de dokter* van Kluun, een roman over de terminaal zieke Carmen en haar man Stijn. Liefhebbers van deze roman geven aan het boek ‘aangrijpend’ en ‘ontroerend’ te vinden, terwijl veel tegenstanders juist hun emotionele weerzin benoemen (voornamelijk gericht op de vreemdgaande Stijn), of afgeven op het goedkope sentiment van het boek, de ‘papier-maché emoties’ (zie recensies op Goodreads). Beide groepen beroepen zich dus op de emotionele impact van het boek (of de afwezigheid hiervan) bij het beschrijven van hun leeservaring en het vellen van hun oordeel. Ook uit wetenschappelijke hoek komt ondersteuning voor het feit dat lezen een ‘emotionele aangelegenheid is’: hoe groter iemands behoefte om tijdens het dagelijks leven emotioneel gestimuleerd te worden, hoe meer hij of zij tijdens het lezen opgaat in de verhaalwereld (Thompson & Haddock, 2012), en hoe plezieriger hij of zij de leeservaring vindt.

Door middel van verhalen kruipen we niet alleen in het hoofd maar ook in het hart van personages. We maken ons een voorstelling van wat zij voelen, zelfs wanneer dit niet expliciet in het verhaal benoemd wordt (Gernsbacher, Goldsmith, & Robertson, 1992). Als zodanig is het denkbaar dat we door te lezen inderdaad onze empathische vermogens trainen. Verhalen vertonen parallellen met de werkelijkheid, en kunnen dus een replica bieden voor sociale situaties in de ‘echte’ wereld, zo stelt Oatley (1999). Er is hersenonderzoek dat aantoonde dat wanneer je kijkt naar of leest over een ander persoon en diens emoties en handelingen, dezelfde neurale structuren worden geactiveerd in de hersenen als wanneer je deze emoties en handelingen zelf ervaart (Gallese, 2001). Verhalen kunnen zo bekeken dus nieuwe, persoonlijke ervaringen en inzichten bieden; ervaringen en inzichten die we in het ‘echte’ leven vaak niet zo makkelijk zouden kunnen opdoen. Daar komt bij dat fictieve verhalen ons een ‘veilige haven’ bieden (Oatley, 2002); we kunnen tijdens het lezen diverse emoties – zoals liefde, verdriet en haat – voor personages voelen, zonder dat we onszelf in dit proces hoeven te beschermen; de personages zijn immers niet echt. Met het dichtslaan van het boek raken we de personages ook weer kwijt. We hebben geen verplichtingen tegenover deze personages, en dit maakt dat we ons vrijelijk in hen kunnen inleven.

### **Lezen en inlevingsvermogen onderzocht**

Verhalen stellen personages en hun emoties centraal, en kunnen zo leiden tot meer empathie, zo is de aanname. Empirisch onderzoek onder volwassenen biedt enige ondersteuning voor dit idee. De mate waarin mensen in het verleden zijn blootgesteld aan literatuur hangt samen met hun empathisch begrip (de mate waarin zij zich kunnen vinden in stellingen zoals: ‘ik kan me voorstellen dat het verschrikkelijk moet zijn om depressief te zijn’) (Koopman, 2015b). Lezers schatten zichzelf ook als empathischer in dan niet-lezers; zij geven vaker aan sympathie te voelen voor mensen in nood, en zich hun lot aan te trekken. Ook zijn ze naar eigen zeggen beter in het innemen van het perspectief van anderen (GfK/SMB, 2016; Koopman, 2016a).

Hoewel bovengenoemde studies interessante inzichten bieden, dienen zij wel met enige voorzichtigheid te worden geïnterpreteerd. Allereerst is het goed mogelijk dat mensen van lezen niet (alleen) empathischer worden, maar dat empathische mensen (ook) liever lezen. Daarnaast leidt lezen niet zomaar, in alle gevallen, tot meer empathie. Niet zozeer hoe frequent mensen lezen, maar eerder of zij tijdens het lezen wel of niet opgezogen worden in het verhaal, lijkt samen te hangen met hun empathische vermogens. In een studie van Mar en collega’s (2006) waren het niet de mensen die vaker lezen, maar wel de mensen die tijdens het lezen sterk opgaan in het verhaal, die in het

dagelijks leven (naar eigen zeggen) vaker het perspectief van een ander innamen. In het onderzoek van Djikic en collega's (2013) werd in een experimentele setting geen effect gevonden van het lezen van een verhaal versus het lezen van een essay op empathie. Eén mogelijke verklaring die zij hiervoor noemen is dat transportatie in het verhaal in dit onderzoek niet is gemeten.

Transportatie in het verhaal lijkt, met andere woorden, een voorwaarde zijn voor het effect van lezen op empathie: alleen als mensen sterk in het verhaal opgaan, worden ze door te lezen (soms) empathischer. Een tweetal experimentele studies ondersteunt dit idee. Bal en Veltkamp (2013) onderzochten of de neiging van mensen om 'ander-georiënteerde gevoelens' te ervaren (zoals medelijden, compassie) toeneemt na het lezen van fictie dan wel non-fictie. Respondenten kregen ofwel teksten van de fictie-auteurs Doyle of Saramago te lezen, ofwel een aantal krantenartikelen uit *de Volkskrant*. De resultaten van dit onderzoek suggereren dat fictielezen inderdaad kan leiden tot meer ander-georiënteerde emoties, mits lezers tijdens het lezen getransporteerd worden in het verhaal. Fictielezers uit experiment 1 (maar niet experiment 2) die sterk opgingen in het verhaal scoorden een week na dato hoger op empathie, terwijl zwak getransporteerde fictielezers in beide experimenten een week later juist lager scoorden. Eenzelfde relatie ging niet op voor non-fictielezen. Non-fictielezers die in experiment 2 sterk opgingen in de tekst werden juist minder empathisch. Bal en Veltkamp dragen hiervoor als verklaring aan dat sympathie met 'echte' mensen in nood kan leiden tot gevoelens van machteloosheid, wat empathie zou kunnen tegenwerken, terwijl inleving in fictieve personen, waarbij deze beperking niet geldt, de empathie juist vergroot.

Ook Johnson (2012) heeft een relatie tussen immersie tijdens het lezen en empathie aangetoond. Johnson liet respondenten een fictief verhaal lezen en onderzocht vervolgens hoe sterk zij tijdens het lezen in het verhaal opgingen, hoeveel empathie zij voor de verhaalkarakters voelden, en of ze naderhand prosociaal gedrag vertoonden (of ze de onderzoeker hielpen met het oprapen van een pen – die deze met opzet had laten vallen). Uit de resultaten komt naar voren dat hoe sterker de respondenten in het verhaal opgingen, hoe meer empathie zij voor de personages voelden. En hoe meer empathie de lezers voor de personages voelden, hoe groter vervolgens de kans was dat zij prosociaal gedrag vertoonden na afloop van het lezen. Respondenten die sterk in het verhaal opgingen, hielpen de onderzoeker naderhand twee keer zo vaak om de gevallen pen op te rapen dan respondenten die niet sterk in het verhaal opgingen.

Er is één meta-analyse uitgevoerd naar de relatie tussen lezen en empathie (Mumper & Gerrig, 2017). In deze meta-analyse zijn 22 relevante studies opgenomen. Naar de invloed van transportatie in het verhaal werd in deze meta-analyse niet gekeken; zowel studies die het effect van transportatie in hun analyses meenamen als studies die dit niet meenamen werden in de meta-analyse geïnccludeerd. Mumper en Gerrig vonden een kleine maar significante samenhang tussen leesgedrag en (zelfgerapporteerde) empathie. Fictielezen hing iets sterker met empathie samen dan non-fictielezen.

### **Voorwaarden voor de relatie tussen lezen en empathie**

Lezen is geen wondermiddel voor empathie; niet iedere leeservaring is even stimulerend, en niet voor iedereen gaat de relatie tussen lezen en empathie op. Lezers die niet sterk in de door hen gelezen verhalen opgaan, scoren doorgaans ook niet hoger op empathie. Zowel eigenschappen van de lezer als eigenschappen van de tekst beïnvloeden hoe sterk de relatie tussen lezen en empathie

uiteindelijk is. Naast (en in samenhang met) transportatie is bijvoorbeeld ook de mate waarin lezers zich een mentale voorstelling (kunnen) maken van een verhaal van invloed op hun empathie (Johnson, Cushman, Borden, & McCune, 2013b). Lezers die in het onderzoek van Johnson en collega's de expliciete opdracht kregen om tijdens het lezen een zintuiglijk beeld bij het verhaal te creëren (en die daardoor sterker in het verhaal opgingen), ervoeren meer ander-georiënteerde emoties tijdens het lezen, en vertoonden na afloop drie keer vaker pro sociaal gedrag, dan lezers die 'vrij' hadden gelezen.

Wat de tekst zelf betreft, lijkt 'literaire kwaliteit' van invloed te zijn op empathie. Zoals ook al in hoofdstuk 1 aan bod is gekomen, vestigen literaire teksten vaak de aandacht op zichzelf; het taalgebruik in deze teksten is bewust opvallend. Literaire schrijvers spelen relatief veel met klank, hanteren stijlfiguren en dergelijke, en daardoor wordt de lezer zich sterker bewust van de tekst als tekst; van de tekst als een talig construct. In een experiment van Koopman (2016b) lazen respondenten een hoofdstuk uit *Contrapunt* van Anna Enquist, een boek over rouw. Sommige respondenten lazen dit hoofdstuk zoals het origineel door Enquist geschreven is, anderen lazen een 'gestripte' versie – een versie waaruit literaire elementen zoals klankrijm en metaforen en dergelijke verwijderd waren. De respondenten die de originele tekst hadden gelezen, konden zich naderhand beter inleven in mensen met langdurige rouw dan respondenten die de gestripte tekst hadden gelezen. Het lijkt er dus op dat niet alleen het lezen van verhalen positief samenhangt met empathie, maar meer specifiek ook het lezen van literaire verhalen.

## Samenvatting

Al bij jonge kinderen lonken verhalen en de personages die hierin centraal staan. Er zijn aanwijzingen dat het lezen van verhalen niet alleen inspeelt op de sociale behoeften van kinderen en volwassenen (we lezen graag over de levens van anderen), maar ook hun sociale cognitie kan vergroten. Bij jonge kinderen hangt de frequentie waarmee zij worden voorgelezen samen met de ontwikkeling van hun Theory of Mind – met de mate waarin zij zich een voorstelling kunnen maken van de gedachten, gevoelens en wensen van anderen. Kinderboeken hebben een sterk sociaal karakter; zij bevatten veel woorden die verwijzen naar de 'mentale staat' van personages. Daarnaast lokken deze boeken stimulerende gesprekken over 'innerlijke belevingswerelden' uit tussen ouder en kind. Op deze wijze kunnen zij ertoe bijdragen dat kinderen hun sociale cognitie ontwikkelen en zich een beter beeld vormen van de innerlijke wereld van anderen. Ook bij volwassenen wordt een verband vermoed en gevonden tussen leesgedrag en Theory of Mind. In literaire werken komen ingewikkelde sociale situaties voor die lezers uitdagen om tot een hoog niveau van gedachtelezen te komen. In complexe literaire verhalen kunnen tot wel vijf of zes lagen van *multiple-order-intentionality* voorkomen (het publiek *weet* dat Iago *wil* dat Cassio *gelooft* dat Desdemona *wil* dat Othello *gelooft* dat Cassio de orde *niet wilde* verstoren). Dit zou tot hogere sociale cognitie bij de lezer leiden. Empirische studies bieden voorzichtige ondersteuning voor dit idee. Hoe meer fictie/verhalen volwassenen lezen, hoe hoger hun Theory of Mind. Ook kan lezen empathie en zelfs behulpzaam gedrag in de hand werken. Een belangrijke voorwaarde hiervoor is dat de lezer wordt opgezoegen in het verhaal.

### 3 Lezen vergroot ons welzijn

Op de westoever van de Nijl, vlakbij de stad Luxor, bevinden zich de ruïnes van het Ramesseum, de dodentempel van farao Ramses II. Rond 1300 voor Christus bevatte dit tempelcomplex een bibliotheek. De bibliotheek is helaas verloren gegaan, maar uit aantekeningen van de Griekse historicus Diodorus Siculus weten we dat op de ingang van deze bibliotheek een inscriptie heeft gestaan: ΨΥΧΗΣΙΑΤΡΕΙΟΝ – ‘genezingsplek voor de ziel’.

Het idee dat van boeken een helende kracht uitgaat, is van alle tijden, zo laat de inscriptie van de oude Egyptenaren zien. Uit zowel de meer dan 3000 jaar oude tekst op de ingangsboog van de bibliotheek in het Ramesseum als uit hedendaagse initiatieven rondom ‘bibliotherapie’ (zelfmedicatie met boeken) spreekt dezelfde gedachte: boeken maken ons beter. Door boeken te lezen worden we vrolijker en gezonder. Boeken vormen sleutels tot geluk.

Uiteraard is de genezende waarde van lezen beperkt: niet iedereen zal zich goed gaan voelen door te lezen, en er zijn veel problemen waar geen boek tegenop kan boksen. Toch is het idee dat lezen bijdraagt aan ons welzijn geen absurde gedachte. Sterker nog: het is de primaire reden waaróm mensen lezen. Alle positieve gevolgen voor ons denken en onze sociale vermogens ten spijt, lezen we toch voornamelijk om één egoïstische reden: het voelt goed. In een Britse studie naar leesgewoontes gaf driekwart van de ondervraagden aan dat lezen hun een goed gevoel geeft en een verrijking is van hun leven (BookTrust, 2013).

De relatie tussen lezen en welzijn uit zich op diverse manieren. Het (potentieel) positieve effect van lezen op ons welbevinden strekt zich verder uit dan enkel het stimuleren van een goed humeur. Lezen heeft niet alleen de potentie om te leiden tot ontspanning en vermaak, maar kan ons bijvoorbeeld ook een gevoel van welbevinden geven door juist onze negatieve emoties te weerspiegelen en hier woorden aan te geven, door nieuwe inzichten te verschaffen, onze identiteit vorm te geven, gevoelens van eenzaamheid weg te nemen etc. Daarnaast zijn er ook enkele aanwijzingen dat er niet alleen een relatie bestaat tussen lezen en psychologisch welzijn, maar ook tussen lezen en lichamelijk welzijn: lezers zijn gezonder, worden ouder en behouden hun cognitieve vermogens langer. In dit hoofdstuk zal dieper worden ingegaan op de rol die lezen speelt bij de gezondheid van zowel lichaam als geest.

#### **Lezen en plezier**

De meest simpele manier waarop lezen bijdraagt aan welzijn is door plezier te verschaffen. Een van de belangrijkste redenen waarom mensen lezen is de ‘pure pleasure of it’, zoals de Amerikaans auteur Paul Auster het verwoordt. Samen met ontspanning (waarover later meer) is plezier de vaakst genoemde opbrengst van lezen: 80% van de Nederlandse volwassenen vond hun laatste leeservaring plezierig; 69% voelde zich daarnaast prettig tijdens het lezen. Los van wat lezen verder nog te bieden heeft, is het gewoon leuk en fijn om te doen. De woorden van Auster vinden weerklank bij de ‘gewone’ lezer, die vaak ook gewoon ‘leest omwille van het lezen’. ‘Boeken zijn de meest pure vorm van entertainment’, draagt een van de Britse ondervraagden uit een onderzoek van Galaxy Quick Reads (2015) als leesreden aan. ‘Ik houd gewoon van het plezier van lezen en de verbeelding’, aldus

een ander.<sup>10</sup> Voor boekenwormen is er geen groter genot denkbaar dan een urenlange onderdompeling in een goed boek.

### **Lezen en ontspanning**

Wat is de plek waar het vaakst wordt gelezen? In bed, zo blijkt uit onderzoeken van BookTrust (2013) en Galaxy Quick Reads (2015). Lezen is een activiteit die verbonden is met rust. 43% van de lezende Britten geeft aan dat dit hen helpt om beter te slapen (Galaxy Quick Reads, 2015). Het verlangen om tot rust te komen behoort tot de belangrijkste redenen waarom mensen lezen (BookTrust, 2013; Howard, 2011). 85% van alle (weleens lezende) Nederlanders vond hun laatste leeservaring ontspannend. De persoonlijke anekdotes van Britse lezers illustreren dit. 'Ik vind lezen rustgevend, je kunt aan niets anders denken wanneer je leest', geeft één boekenwurm aan (BookTrust, 2013). 'Ik kan even alles naast me neerleggen, wat essentieel is als alleenstaande ouder', aldus een ander.<sup>11</sup> Fictielezen zorgt ervoor dat de problemen van alledag even vergeten kunnen worden, dat tijdelijk aan niets anders kan worden gedacht dan aan het verhaal. Te midden van de drukte en hectiek die veel mensen ervaren biedt lezen een welkom rustpunt.

Hoewel er veel anekdotisch bewijs is voor de ontspannende waarde van lezen, is er naar de relatie tussen leesgedrag en lichamelijke ontspanning/stress weinig empirisch onderzoek gedaan. In één breed in de media uitgemeten marktonderzoek naar stressverminderende activiteiten kwam lezen als beste uit de bus. Proefpersonen werd eerst gevraagd om fysieke oefeningen te doen die hun stressniveau deden stijgen. Daarna luisterden zij naar muziek, lasen een boek, dronken een kop thee, speelden een computerspel, of maakten een wandeling. Na zes minuten te hebben gelezen was het stressniveau van de proefpersonen (hun hartslag, spierspanning) met 68% gedaald. Dit was een sterkere daling dan bij de andere activiteiten.<sup>12</sup> De resultaten van dit onderzoek moeten echter met een zeer kritische blik worden bekeken; buiten vermeldingen in de media<sup>13</sup> om is de studie niet te achterhalen, en het onderzoek is uitgevoerd in het kader van een pr-campagne van een commerciële partij (het bedrijf Galaxy Chocolate, dat in de maanden na het onderzoek een miljoen gratis boeken verspreidde).

### **Lezen en afleiding**

Of mensen fysiek daadwerkelijk minder gestrest worden wanneer zij lezen is nog maar de vraag, maar dat zij zich vaak ontspannen *voelen* als zij lezen staat, gezien de enquêtes die onder lezers zijn uitgevoerd, vast. Hoewel veel lezen dus wellicht niet leidt tot een verlaagde concentratie stresshormonen in het bloed, creëert het wel mentale rust. Een goed boek heeft de gave om lezers tijdelijk weg te trekken uit hun eigen bestaan en naar een andere wereld toe te leiden. Lezen zorgt hierdoor (bij liefhebbers van boeken) zoals gezegd voor plezier en ontspanning, maar hiermee samenhangend ook voor (mentale) afleiding. Dit is een derde belangrijke manier waarop lezen het welzijn versterkt; lezen is een populaire ontsnappingsmethode. Het 'escapisme' dat lezen mogelijk maakt is medeverantwoordelijk voor het gevoel van welbevinden dat lezers ervaren wanneer zij in bed of op de bank wegruipen met een boek. 'De literatuur is de prettigste manier om het leven te

---

<sup>10</sup> Eigen vertalingen.

<sup>11</sup> Eigen vertalingen.

<sup>12</sup> Wanneer proefpersonen gedurende zes minuten naar muziek luisterden daalde hun stressniveau met 61%; wanneer zij een kop thee dronken met 54%; wanneer zij wandelden met 42%; wanneer zij een computerspel speelden met 21%.

<sup>13</sup> Zie bijv. <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/5070874/Reading-can-help-reduce-stress.html>; <http://www.ad.nl/gezond/lezen-is-beste-middel-tegen-stress~af2c9bb4/>.

negeren', aldus de Portugese schrijver Fernando Pessoa. Dit idee wordt weerspiegeld in de ervaringen met fictie die mensen rapporteren. 66% van alle Nederlanders geeft aan dat zij, de laatste keer dat zij een fictieboek (uit)lazen, hun besef van tijd verloren. Bij 43% zorgde hun laatste leeservaring er verder voor dat zij hun zorgen vergaten (GfK/SMB, 2016). Tijdens een bevredigende leeservaring wordt de aandacht van de lezer zo volledig opgeslokt dat er geen ruimte meer is om aan andere dingen te denken. Vooral boeken die volledig nieuwe werelden scheppen bieden hun lezers de mogelijkheid om te ontsnappen aan de beslommingen van alledag. Nederlanders die als laatste een fantasy- of sciencefictionroman lazen vergaten hun zorgen het vaakst; in 58% van de gevallen (GfK/SMB, 2016).

### **Lezen en afleiding in tijden van nood**

In een focusgroep van Howard (2011) naar de leesredenen van tieners vertelt een meisje: 'Ik lees wanneer er iets vervelends gaande is in mijn leven en ik in het leven van iemand anders wil stappen.' Deze uitspraak toont aan dat lezen niet alleen een welkome afleiding biedt van de dagelijkse hectiek, maar voor sommige lezers ook kan functioneren als een *coping*-mechanisme om met (meer ingrijpende) negatieve ervaringen om te gaan. Van lezen kan, juist omdat het in staat is om onze aandacht volledig op te slokken, een heilzame werking uitgaan. Boeken zijn in staat om een veilige plek te creëren waarin even afstand kan worden genomen van de problemen waar iemand de rest van de dag mee te kampen heeft. Zoals de auteur W. Somerset Maugham schreef: 'To acquire the habit of reading is to construct for yourself a refuge from almost all the miseries of life.' Het ervaren van afleiding is van cruciaal belang voor het verwerken van heftige levensgebeurtenissen, omdat tijd nodig is om bij te komen en rust te vinden na momenten van actieve confrontatie met pijn en verdriet.

Volgens het *Dual Process Model of Coping with Bereavement* (Stroebe & Schut, 2001) is de beste manier om het hoofd te bieden aan het verdriet dat gepaard gaat met het verlies van een dierbare, om afwisselend dit verdriet te confronteren en om afleiding te zoeken van dit verdriet. Lezen, zo lijkt het, kan mensen bij beide processen van *coping* helpen, maar is vooral in zijn vermogen om voor afleiding te zorgen uniek (Koopman, 2014). Koopman onderzocht de rol die fictielezen speelt in 'tijden van verlies', en zette dit af tegen de rol die muziek luisteren speelt in deze periodes. De resultaten van haar onderzoek laten zien dat de belangrijkste reden voor mensen om muziek te luisteren in tijden van verlies de 'herkenning' is die dit biedt (en dus de confrontatie met het verlies). Bij het lezen van literatuur zijn echter de 'afleiding' en 'ontspanning' die hiermee gepaard gaan minstens even belangrijke redenen. De ondervraagden die zowel literatuur als muziek gebruikten om om te gaan met verlies, zagen afleiding als een belangrijker functie van literatuur lezen dan van het luisteren van muziek, terwijl muziek ten opzichte van literatuur juist voor meer 'herkenning' en 'nieuwe emoties' zorgde. Koopman biedt als mogelijke verklaring voor dit verschil dat lezen een grotere cognitieve inspanning vergt dan muziek luisteren, en zo de aandacht sterker van de verlieservaring afleidt.

Dat verdriet onder invloed van een immersieve leeservaring (tijdelijk) kan verminderen, laat ook een andere studie van Koopman (2011) zien. In deze studie werd onderzocht of negatieve emoties afnemen bij mensen die literatuur gebruiken als *coping*-strategie. Veel lezers die steun hadden ondervonden aan een boek tijdens een moeilijke levensgebeurtenis, gaven aan zich na het lezen van

dit boek kalmer te hebben gevoeld en minder negatieve emoties te hebben ervaren. De belangrijkste voorspeller voor dit gevoel was de mate waarin zij tijdens het lezen van het boek waren afgeleid.

### **De grenzen van het zelf oprekken**

Afleiding is een belangrijke opbrengst van lezen; het kan erg prettig en zelfs heilzaam zijn om tijdelijk even uit je eigen leven te stappen, en zo afstand te nemen van kleine of grote persoonlijke zorgen. In het debat over de waarde van lezen – of, beter gezegd, over de waarde van verhalen in brede zin – gaan echter stemmen op dat het effect van je onderdompelen in een (geschreven) verhaal meer verstrekkende gevolgen heeft dan enkel het bieden van afleiding of escapisme. Boeken laten niet alleen de wereld om de lezer heen voor even vervagen, maar ook de lezer zélf. Lezen biedt de lezer de mogelijkheid om tijdelijk de grenzen van zijn identiteit op te rekken. Zoals Susan Sontag het verwoordt: '[Books] give us the model of self-transcendence. Some people think of reading only as a kind of escape: an escape from the "real" everyday world to an imaginary world, the world of books. Books are much more. They are a way of being fully human.'

Slater, Johnson, Cohen, Comellos en Ewoldsen (2014) hebben dit idee van lezen als zelftranscendentie – of zoals zij het duiden: zelfexpansie – in hun onderzoeken theoretisch uitgewerkt. Hun centrale premisse is dat het zwaar is om constant een 'zelf' te moeten zijn. Ieder mens heeft een bepaald beeld van zijn eigen identiteit, een beeld van wie hij of zij is en wat hij of zij wil bereiken. Het kost veel energie en moeite om dit beeld dat we van onszelf hebben te 'managen': om het te behouden, verdedigen, verbeteren en ontwikkelen. Dit proces van zelfmanagement is iets waar we constant mee bezig zijn, en dat ons van tijd tot tijd kan uitputten. Het vormen en in stand houden van de eigen identiteit is vermoeiend. Daar komt bij dat het hebben van een duidelijk afgebakende identiteit of een duidelijk afgebakend zelfbeeld, hoewel onontbeerlijk om goed te kunnen functioneren, ook beperkend is; het legt restricties op aan wie of wat we zijn. Wanneer iemand zichzelf bijvoorbeeld ziet als ingetogen en verlegen, ligt de mogelijkheid om uitbundig en mondig gedrag te vertonen (gevoelsmatig) buiten bereik. Vooral wanneer er ontevredenheid bestaat over de eigen persoonlijkheid, kunnen de grenzen van de eigen identiteit als beknottend worden ervaren.

Verhalen, zo beargumenteren Slater en zijn collega's, bieden mensen de mogelijkheid om voor even de restricties van het zelf van zich af te gooien, en een breder, minder limiterend zelfbeeld te omarmen. Tijdens het lezen vervagen de grenzen tussen lezer en personage, en dit biedt lezers de mogelijkheid om gedurende de leeservaring nieuwe eigenschappen en gedragingen te incorporeren, en om even de teugels van het eigen zelf te laten vieren. Tijdens het lezen hoef je als lezer even niet jezelf te zijn. Net zo goed als dat je op kunt gaan in een verhaal, kun je opgaan in een of meerdere personages. Je denkt voor even wat het personage denkt, bezit diens eigenschappen en beleeft diens avonturen. Er treedt zelfexpansie op; het gevoel, zoals Sontag het beschrijft, een 'vollere' menselijke ervaring te hebben.

Het idee dat lezen tot welzijn leidt door tijdelijk de grenzen van het zelf te verleggen, en door verlichting te gunnen van het vermoeiende proces van zelfmanagement, wordt voorzichtig empirisch ondersteund. Allereerst lijkt tijdens het lezen inderdaad een verandering in het zelfbeeld van de lezer te kunnen plaatsvinden. In een experimentele studie van Djikic, Oatley, Zoeterman en Peterson (2009) leidde het lezen van een literair verhaal van Tsjechov tot verandering in zelfgerapporteerde

persoonlijkheidskenmerken. Een onderzoek van Shedlosky-Shoemaker, Costabile en Arkin (2014) toont daarnaast aan dat lezen inderdaad kan leiden tot zelfexpansie. Hoe sterker een personage het 'ideale zelf' van een lezer representeert (iemand is op wie de lezer zou willen lijken), hoe vaker de lezer na afloop van het verhaal rapporteert dat zijn of haar zelfbeeld verbreed is. Lezen lijkt dus inderdaad (in sommige gevallen, tijdelijk) voor een ander, meer omvattend zelfbeeld te kunnen zorgen.

Er bestaat ook bescheiden bewijs voor het idee dat lezen verlossing kan bieden van de continue inspanning van ons 'zelfmanagement'. Wanneer eerst een beroep wordt gedaan op de zelfcontrole van mensen (door ze een taak te laten uitvoeren die hun zelfcontrole als het ware 'uitput'), genieten zij daarna meer van het lezen van een verhaal dan wanneer hun zelfcontrole ongemoeid wordt gelaten (en zij enkel een controletaak hoeven uit te voeren). Mensen op wier zelfcontrole een beroep is gedaan, geven daarnaast ook vaker aan dat het gelezen verhaal hen in vervoering bracht, tot denken aanzette, een blijvende indruk op hen achterliet en hen spanning bracht. Transportatie in het verhaal medieert deze relaties: mensen op wier zelfcontrole een beroep is gedaan – en voor wie de wens om tijdelijk te ontsnappen aan (de grenzen van) het zelf dus wellicht groter is – gaan sterker op in het verhaal dan mensen wier zelfmanagementvaardigheden niet zijn aangesproken/uitgeput, met positieve gevolgen voor de leeservaring van dien (Johnson, Ewoldsen, & Slater, 2015). Daarnaast is ook het omgekeerde effect zichtbaar: wanneer mensen juist worden gemanipuleerd om positief over zichzelf na te denken, genieten zij minder van het lezen van een verhaal dan wanneer zij 'neutraal' beginnen met lezen (Johnson, Slater, Silver, & Ewoldsen, 2016). Omdat deze mensen (tijdelijk) een positiever zelfbeeld hebben en hun identiteit als minder beperkend ervaren, hebben zij wellicht ook minder behoefte om tijdelijk niet zichzelf te zijn.

### **De opbrengsten van nare verhalen**

In de paragrafen hierboven is aangetoond dat lezen een (potentieel) heilzame werking heeft omdat het (1) plezier verschaft, (2) ontspanning biedt, (3) voor afleiding zorgt en (4) tijdelijke 'verlossing' biedt van de eigen identiteit. Al deze opbrengsten van lezen hebben iets gemeen: in alle gevallen wordt tijdens de leeservaring een fijn gevoel in de lezer opgeroepen; negatieve ervaringen verdwijnen naar de achtergrond. Niet alle leeservaringen die mensen hebben en waarderen zijn echter altijd aangenaam, behaaglijk en comfortabel. We lezen niet alleen maar 'feel-good'-boeken, maar ook boeken met rafelrandjes.

William Lyon Phelps, Amerikaans auteur en literatuurcriticus, schreef: 'I divide all readers into two classes; those who read to remember and those who read to forget.' Hiermee wordt een belangrijke tweedeling aangebracht in de redenen die mensen hebben om te lezen, en in de opbrengsten die lezen teweeg kan brengen. Verhalen kunnen zowel een uitvlucht uit als een confrontatie met de werkelijkheid bieden. Een deel van de heilzame werking van boeken schuilt niet in de aangename afleiding en verlossing die zij kunnen bieden, maar juist in de botsing met pijn en verlies.

### **De drama-paradox en catharsis**

Tragische verhalen hebben een unieke en sterke aantrekkingskracht op mensen, zo laat de immense populariteit van boeken zoals *Komt een vrouw bij de dokter* en *De ongelukkige huisvrouw* zien. De vraag waaróm dit zo is, waarom mensen tot op zekere hoogte lijken te 'genieten' van nare verhalen, is al zo oud als de literatuur zelf, en wordt ook wel aangeduid als de 'drama-paradox' (Koopman,

2013). Aristoteles was de eerste die een verklaring aandroeg voor dit fenomeen, en zijn theorie is nog steeds een van de meest bekende en populaire. Aristoteles gaat ervan uit dat wanneer mensen geconfronteerd worden met een tragisch verhaal, en zij heftig meeleven met de personages uit dit verhaal, zij uiteindelijk emotioneel worden 'gelouterd' of 'gezuiverd'. Door heftige emoties in een gecontroleerde setting te doorleven, kunnen mensen zich uiteindelijk van deze emoties ontdoen. Aristoteles duidde dit proces aan met de term 'catharsis'.

Ondanks de populariteit van Aristoteles' theorie, is voor het bestaan van het heilzame proces van catharsis weinig empirisch bewijs. Hoewel Koopman in haar eerder genoemde studie (2011) naar de inzet van literatuur als *coping*-strategie wel vond dat literatuur lezen in moeilijke tijden bij sommige lezers had geleid tot een afname in negatieve emoties na het lezen (catharsis), werd deze catharsis zoals gezegd toch hoofdzakelijk veroorzaakt door de afleiding die de gelezen boeken boden. Door te lezen werden mensen in staat gesteld om even te ontsnappen aan hun verdriet, waardoor dit verdriet in intensiteit afnam. Het valt dus te betwijfelen of bij de zelfgerapporteerde catharsis van de ondervraagden daadwerkelijk sprake was van catharsis in de traditionele zin van het woord, van 'emotionele zuivering' na het doorleven van heftige emoties. Lezers werden juist niet ondergedompeld in en daardoor uiteindelijk bevrijd van negatieve gevoelens; de eigen negatieve gevoelens werden tijdens het lezen juist opzij gezet en tijdelijk vergeten.

### **Lezen om te voelen**

Een andere verklaring voor de drama-paradox die empirisch beter is gestaafd, is dat mensen tijdens het lezen van verdrietige verhalen positieve 'meta-emoties' ervaren. Dit houdt in dat, hoewel mensen zich door tragische verhalen te lezen verdrietig kunnen gaan voelen, dit verdrietige gevoel voor hen wel een positieve connotatie heeft. Ze hebben als het ware positieve emoties over hun negatieve emoties. Dit wordt bijvoorbeeld duidelijk wanneer we kijken naar de recensies op Goodreads bij het boek *Tonio*, waarin auteur A. F. Th. van der Heijden het overlijden van zijn zoon beschrijft. 'Een vreselijk boek', (4 sterren) ..... 'Ik werd er niet vrolijk van', (4 sterren) ..... 'ronduit afschuwelijk (3 sterren) ..... en 'wat haatte ik het om dit boek te lezen' ..... (5 sterren). De negatieve uitlatingen over het boek, gecombineerd met de positieve beoordelingen, laten goed de emotionele complexiteit zien die gepaard gaat met het lezen van tragische verhalen. Zoals één lezer het verwoordt: 'Kun je houden van een boek waar je enorm ellendig van wordt, dat op je neerdrukt, zelfs wanneer je het al geen dag hebt aangeraakt, en dat je hoofdpijn bezorgt terwijl je toch niet kunt stoppen met lezen?' Het antwoord is ja. *Tonio* wordt op Goodreads niet alleen 'afschuwelijk' en 'verschrikkelijk' genoemd, maar tegelijkertijd ook 'aangrijpend', 'ontroerend', 'indringend' en 'beklijvend'. Het boek is ontroerend (roept een positieve meta-emotie op), juist omdat het afschuwelijk is. Mensen vinden het prettig om in vervoering te worden gebracht, en nare verhalen bereiken dit effect makkelijker dan opbeurende verhalen. We leven meestal heftiger mee met iemand die een kind heeft verloren dan met iemand die net een kind op de wereld heeft gezet. Ondersteuning voor deze 'meta-emotie-theorie' als verklaring voor de aantrekkingskracht van tragische verhalen komt uit onderzoek van Koopman (2015c): mensen die graag sterke emoties ervaren tijdens het lezen, en graag door boeken in vervoering worden gebracht, voelen zich sterker aangetrokken tot verdrietige boeken dan mensen die deze behoefte minder hebben. Het welzijn van lezers kan door toedoen van tragische boeken toenemen, simpelweg omdat hen dit in staat stelt om te voelen.

### **Lezen om troost te vinden**

Naast 'kunnen voelen' lijkt ook 'herkenning' een belangrijke opbrengst te zijn van het lezen van tragische verhalen. Vooral in tijden van persoonlijke nood is de behoefte aan herkenning groot, en boeken kunnen deze herkenning bieden. Een quote van de Amerikaans auteur James Baldwin vat dit mooi samen: 'You think your pain and heartbreak are unprecedented in the history of the world, but then you read.' Boeken kunnen lezers ervan bewust maken dat zij niet alleen zijn in hun verdriet, dat er mensen zijn die hun pijn begrijpen en zich precies hetzelfde hebben gevoeld als zij. Deze herkenning van het eigen verdriet of de eigen problemen in een personage is voor veel mensen een belangrijke bron van steun en troost. Ook dit kan geïllustreerd worden aan de hand van de roman *Tonio*. 'Heel veel mensen die iemand verloren hebben, een kind of een geliefde, zeggen zich in dit boek te herkennen', aldus Van der Heijden in een interview met *Nieuwsuur*. 'Mensen willen dit lezen.' Hoewel sommige mensen die midden in een rouwproces zitten boeken met heftige thema's juist uit de weg gaan – één recensent op de website Goodreads geeft bijvoorbeeld aan dat haar vriendin (die ook een kind heeft verloren) *Tonio* niet durfde te lezen, 'bang dat het te veel zou raken' – zijn er anderen die deze boeken juist heel doelbewust opzoeken. Uit onderzoek van Koopman (2013) naar de receptie van de roman komt naar voren dat, hoewel nieuwsgierigheid de belangrijkste reden was waarom mensen het boek lazen, ook de hoop om steun te vinden tijdens het eigen rouwproces voor een specifiek deel van de lezers een belangrijke leesmotivatie was. Voor deze subgroep was het lezen van het boek een vaak pijnlijke ervaring, maar wel een ervaring die in veel gevallen ook troost bood. Eén van de recensies op Goodreads, geschreven door een vrouw die zelf ook haar kind verloor, vat deze lezerservaring sterk samen: 'Het gevoel van herkenning in dit boek als je zelf een kind verloren hebt is overweldigend. [...] Een boek waarbij ik op sommige momenten wenste dat het in godsnaam "uit" was, zodat ik kon stoppen met lezen, maar waar ik me tegelijkertijd als een drenkeling aan een boei aan vasthield.'

### **Lezen om tot inzicht te komen**

Uit de paragraaf hierboven blijkt dat een gevoel van herkenning tijdens het lezen kan dienen als een bron van troost. Herkenning vervult daarnaast echter ook nog een andere belangrijke heilzame functie. Romans, gedichten en verhalen kunnen de lezer een spiegel voorhouden: tastbaar en expressief maken wat voor de lezer zelf misschien nog ongrijpbaar en onuitspreekbaar was. Door over personages te lezen die met vergelijkbare problemen kampen of vergelijkbare emoties ervaren, kunnen lezers een beter begrip krijgen van hun eigen situatie en van zichzelf. Zeelenberg en Spiertz onderzochten in 1993 een groep mensen die zich tijdens een periode van depressie niet tot andere mensen hadden gericht, maar tot boeken (zowel fictie, non-fictie als beide). De belangrijkste reden die de ondervraagden gaven voor hun behoefte aan lezen in deze moeilijke periode in hun leven, was dat zij zich in de boeken konden herkennen. Deze behoefte aan herkenning door te lezen ging niet alleen gepaard met een behoefte aan steun, maar ook met een behoefte aan advies en inzicht. Ook uit de onderzoeken van Koopman (2013; 2014) komt deze dubbele functie van herkenning naar voren. Bij lezers die een boek hadden ingezet om te kunnen omgaan met verlies, hing de mate waarin zij zich in het boek hadden herkend zowel significant samen met de mate waarin het lezen van dit boek hun troost had geboden, als met de mate waarin dit boek hun nieuwe inzichten in hun verlieservaring had gegeven (bijvoorbeeld door hen meer bewust te maken van hun eigen emoties, of door woorden aan deze emoties te geven). Ook de mate waarin lezers zich met de personages uit het boek hadden geïdentificeerd hing samen met de mate waarin het boek herkenning, steun en nieuwe inzichten gaf. Vooral onder de lezers die recent iemand hadden verloren (in het afgelopen

jaar), en voor wie het gevoel van verlies heftig was geweest, had lezen sterk geleid tot herkenning en inzicht (Koopman, 2014).

Ook Kuiken, Mial en Sigora (2004) tonen een relatie aan tussen herkenning en inzicht tijdens het lezen. Deze onderzoekers lieten nabestaanden het gedicht *The Daydream* van Coleridge lezen. Nabestaanden die langer dan twee jaar geleden een geliefde verloren hadden, en die hierdoor depressieve gevoelens ervoeren, gaven relatief vaak aan dat hun emoties ‘resoneerden’ met de emoties beschreven in het gedicht, en dat zij een vergroot inzicht hadden gekregen in gevoelens die zij normaal negeerden. Wanneer het verlies echter recent was (korter dan twee jaar geleden), ging dit verband niet op: hoe groter de impact van een recent verlies, hoe minder sterk mensen herkenning ervoeren tijdens en tot inzicht kwamen door het gedicht. In tegenstelling tot het onderzoek van Koopman, impliceert de studie van Kuiken en zijn collega’s dus dat enige afstand tot de verlieservaring nodig is voor mensen om een heilzaam effect van boeken te ondervinden. Een belangrijk verschil tussen het onderzoek van Koopman en Kuiken en collega’s is dat de respondenten uit het onderzoek van Koopman zelf een boek hadden geselecteerd om te kunnen omgaan met hun verlies en de respondenten uit het onderzoek van Kuiken en collega’s een tekst voorgelegd kregen. De lezers uit het onderzoek van Koopman kozen er bewust voor om in een verdrietige periode te lezen en konden het door hen gelezen boek preciezer op hun behoefte laten aansluiten. Vermoedelijk was het effect van lezen juist bij deze lezers – in de periode waarin zij de meeste steun nodig hadden – daarom het grootst.

### **Lezen voor de geest: de balans**

Op basis van de besproken onderzoeken kan geconcludeerd worden dat zowel ‘feel-good’-boeken als absolute tranentrekkers de potentie hebben om het welzijn van hun lezers te vergroten. Een nuancering is hier echter op zijn plek: niet iedereen houdt van lezen, en niet iedereen leest om dezelfde reden. Er is geen sprake van *one size fits all*; lezen brengt niet iedereen (op dezelfde manier) geluk. Het juiste boek voor de juiste lezer op het juiste moment kan echter wonderen doen. Er zijn diverse goede redenen om een boek op te pakken. Wanneer mensen behoefte hebben aan plezier, ontspanning, afleiding of troost, als ze zichzelf even willen verliezen of op zoek zijn naar advies of (zelf)inzicht, kan lezen uitkomst bieden. Op verscheidene manieren kan lezen een bijdrage leveren aan de gezondheid van geest.

### **Lezen voor het lichaam**

Nu rest echter wel de vraag: kan lezen ook bijdragen aan de gezondheid van het lichaam? Hierop kan niet volmondig met ‘ja’ worden geantwoord: er is geen bewijs voor een direct effect van (fictie)lezen op lichamelijke gezondheid. Fictielezen is geen medicijn; hoewel je je er misschien rustiger en blijer door gaat voelen, lijkt het er niet direct toe te leiden dat je ook daadwerkelijk gezonder of fitter wordt. Toch moet lezen niet direct worden afgeschreven als het op de gezondheid aankomt. Uit een Canadees bevolkingsonderzoek van Hill (2013) komt naar voren dat lezers een 28% grotere kans hebben om fit te zijn dan niet-lezers; 54% van de Canadezen die het voorgaande jaar een of meerdere boeken had gelezen gaf in de studie van Hill aan in goede of uitstekende gezondheid te verkeren, tegenover 44% van de Canadezen die het voorgaande jaar geen enkel boek had gelezen. Deze relatie tussen lezen en (zelf ingeschatte) gezondheid hield in dit onderzoek stand wanneer gecontroleerd werd voor demografische factoren zoals opleiding, inkomen, leeftijd, regio, minderheidsstatus en mate van fysieke activiteit.

De kans is zeer klein dat de grotere (zelfingeschatte) gezondheid van de lezers in het onderzoek van Hill ten opzichte van de niet-lezers één op één veroorzaakt wordt doordat zij lezen; vele andere verschillen tussen de lezers en de niet-lezers kunnen verantwoordelijk zijn voor dit verschil. Wel is het denkbaar dat het leesgedrag van de ondervraagden uit Hill (2013) een indirecte contributie heeft geleverd aan hun gezondheid. Dit heeft te maken met het feit dat weinig lezen laaggeletterdheid in de hand werkt. Lezen in de vrije tijd stimuleert de ontwikkeling van leesvaardigheid (zie Mol & Bus, 2011), en draagt zo bij aan de preventie van laaggeletterdheid. Van laaggeletterdheid weten we dat deze samengaat met een slechtere gezondheid. Diverse studies laten zien dat laaggeletterdheid – en meer specifiek: het hebben van een ‘lage gezondheidsgeletterdheid’ (het hebben van onvoldoende vaardigheden om belangrijke informatie over gezondheid en de gezondheidszorg te achterhalen, verwerken en begrijpen) – samenhangt met gezondheidsrisico’s (zie o.a. Houtkoop et al., 2012; Rademakers, 2014; Rothman et al., 2006; Kennen et al., 2005; Chari et al., 2014; Stewart et al., 2013). Zo bekeken kan het dus fysiek lonen om te lezen.

### **Lezen als preventie – lezen als stimulans**

Lezen werkt preventief tegen laaggeletterdheid en kan als zodanig bijdragen aan een goede gezondheid. Vooral aan de ondergrens van het leesspectrum komt de relatie tussen lezen en gezondheid dus tot uiting: veel lezen leidt niet per se tot een betere lichamelijke gezondheid; eerder leidt niet lezen tot een slechtere lichamelijke gezondheid.

Dit is echter niet het hele verhaal. Onder één groep lezers kan regelmatig lezen mogelijk wél actief bijdragen aan de gezondheid. Deze lezers zijn de ouderen. Een opvallend resultaat uit studies naar de relatie tussen lezen en gezondheid, is dat lezen – en andere cognitief uitdagende vrijetijdsbestedingen – op latere leeftijd samenhangen met overlevingskansen. Let wel: de bevindingen op dit gebied zijn niet helemaal eenduidig. Agahi en Parker (2008) onderzochten het leesgedrag van 65-plussers, en keken of dit invloed had op de overlevingskansen van de ouderen in de daaropvolgende twaalf jaar. Vrouwen (maar niet mannen) die lezen hadden een anderhalf keer kleinere kans om te overlijden dan vrouwen die niet lezen. Jacobs, Hammerman-Rozenberg, Cohen en Stessman (2008) deden een vergelijkbare bevinding: zij vonden echter een positieve relatie tussen leesgedrag en de overlevingskansen van mannen (maar niet vrouwen); van alle mannen die op zeventigjarige leeftijd dagelijks lezen, was 83% na acht jaar nog in leven, van alle zeventigjarige mannen die niet dagelijks lezen 61%. In een studie van Menec (2003) werd geen samenhang gevonden tussen leesgedrag en de overlevingskansen van ouderen. Wel hing lezen in dit onderzoek positief samen met hun geluksgevoel.

### **Leidt lezen tot een langer – en helderder – leven?**

De meest recente studie die is uitgevoerd naar de relatie tussen lezen en overlevingskansen is afkomstig van Bavishi, Slade en Levy (2016). Bavishi en collega’s keken in tegenstelling tot de onderzoekers die hen voorgingen niet alleen naar leesgedrag, maar ook naar het type teksten dat door ouderen gelezen werd. Zij theoretiseerden dat vooral het lezen van boeken (maar niet zozeer het lezen van kranten en tijdschriften) positief samenhangt met overlevingskansen. Boeken lokken uit tot ‘dieplezen’, aldus de onderzoekers, en zorgen zo vermoedelijk het sterkst voor cognitieve stimulatie en voor langdurig cognitief behoud, met een kleinere sterfkans tot gevolg. De resultaten van Bavishi en collega’s ondersteunen hun hypothesen. Ouderen die meer dan 3,5 uur per week lezen, hadden 23% minder kans om tijdens de studie te overlijden dan niet-lezers. Ook als ouderen

minder dan 3,5 uur per week lezen, was hun overlevingskans nog altijd groter dan die van niet-lezers (hun overlevingskans was 17% groter). Het lezen van boeken hing daarnaast inderdaad sterker samen met overlevingskans dan het lezen van kranten en tijdschriften. Bij de analyses werd gecontroleerd voor het effect van sekse, initiële gezondheid, welvaart en opleiding op de overlevingskans. De aanname van Bavishi en zijn collega's dat lezen een positief effect heeft op de overlevingskans omdat lezen zorgt voor cognitief behoud, werd ook ondersteund. Leesfrequentie aan het begin van het onderzoek hing samen met cognitief vermogen drie jaar na dato, wat op zijn beurt samenhang met overlevingskans. Het omgekeerde effect (cognitie hangt samen met later leesgedrag) werd niet gevonden. Het is dus aannemelijk dat veel lezen er inderdaad, volgens het principe *use it or lose it*, voor zorgt dat ouderen hun cognitieve capaciteiten behouden, en dat hun zo een langer leven beschoren zal zijn.

Dat lezen zorgt voor cognitief behoud blijkt niet alleen uit onderzoek naar de relatie tussen lezen en overlevingskans, maar ook uit studies naar de relatie tussen leesgedrag en de ontwikkeling van dementie. Zowel Verghese en collega's (2003) als Hughes, Chang, Vander Bilt en Ganguli (2010) onderzochten de vrijetijdsbestedingen van ouderen zonder zichtbare tekenen van dementie, en keken vervolgens wat de kans was dat deze ouderen op latere leeftijd dementie ontwikkelden. Verghese en zijn collega's vonden dat lezen (en daarnaast ook bordspelletjes spelen, een muziekinstrument bespelen of dansen) een kleinere kans gaf op het ontwikkelen van dementie. De resultaten van Hughes en collega's sluiten hierbij aan: ook in dit onderzoek ontwikkelde dementie zich minder vaak bij lezers, echter alleen bij boekenlezers, niet bij krant- of tijdschriftlezers. Ook puzzelen en knutselen waren in dit onderzoek beschermende factoren tegen dementie. De cognitieve stimulans die lezen – en dan voornamelijk het lezen van boeken – biedt, lijkt dus cognitief verval te voorkomen en zo te zorgen voor een kwalitatiever en langer leven.

### **Samenvatting**

Lezen vergroot welzijn. Het kan ons plezier en ontspanning laten ervaren, afleiding bieden van onze zorgen, ons tijdelijk bevrijden van onszelf, troost bieden in moeilijke tijden en leiden tot nieuw (zelf)inzicht. Daarnaast biedt lezen bescherming tegen laag(gezondheids)geletterdheid, en draagt zo indirect bij aan lichamelijke gezondheid. Onder ouderen kan lezen verder bijdragen aan 'cognitief behoud' en zo de kans op de ontwikkeling van dementie verkleinen en de overlevingskans vergroten.

## Conclusie

In dit rapport zijn de opbrengsten van lezen uiteengezet. Wat kan het lezen van boeken betekenen voor ons hoofd, hart en lichaam? De meeste liefhebbers van fictielezen zullen beamen dat lezen een effect op hen heeft, dat er verhalen zijn geweest die hebben veranderd wie ze zijn en hoe ze zich verhouden tot de wereld om hen heen. De grootte van dit effect en de precieze aard ervan laat zich moeilijk meten. Niet elke opbrengst van lezen laat zich in cijfers vatten. Toch kunnen we op basis van de studies die in de voorgaande hoofdstukken zijn besproken wel het een en ander concluderen over 'wat het boek doet'.

Boeken zijn allereerst in staat om onze geest te verruimen. In hoofdstuk 1 werd duidelijk dat lezen nieuwe denkbeelden kan opleveren. De ideeën uit verhalen beïnvloeden de overtuigingen van lezers, ook wanneer bekend is dat de verhalen die zij lezen fictief zijn. Verhalen blijven goed in ons geheugen hangen, zijn vaak persoonlijk, spreken onze emoties aan en slokken onze aandacht op zodanige wijze op dat nieuwe ideeën kunnen binnensijpelen en postvatten. Hoewel beïnvloeding tijdens het lezen veelal onbewust verloopt, kan het lezen van *litteraire* fictie ook actief aanzetten tot bewuste reflectie en tot nieuwe inzichten en realisaties. Fictielezen in brede zin is daarnaast in staat om onze vooroordelen te verminderen. Door te lezen kunnen mensen op een veilige, indirecte manier 'in contact' komen met andere sociale of culturele groepen, en dit kan ervoor zorgen dat zij hun aannames over deze groepen bijstellen. Uit hoofdstuk 2 blijkt dat boeken in aansluiting hierop ook kunnen zorgen voor meer sociaal begrip en empathie. Kinderen die veel worden voorgelezen kunnen zich een betere voorstelling maken van wat er in het hoofd van een ander omgaat. Vermoedelijk komt dit doordat kinderboeken een sterk sociale inhoud hebben, en stimulerende gesprekken over 'innerlijke belevingswerelden' bevorderen tussen ouder en kind. Ook op volwassen leeftijd bestaat er een verband tussen leesgedrag en (cognitief en emotioneel) inlevingsvermogen. Tot slot laat hoofdstuk 3 zien dat boeken ons welzijn kunnen vergroten: zij kunnen zorgen voor plezier, ontspanning, afleiding, verlossing van het zelf, troost in moeilijke tijden, een vergroot (zelf)inzicht en het behoud van een scherpe geest.

Lezen heeft, met andere woorden, psychologische gevolgen. Empirisch onderzoek biedt ondersteuning voor het idee dat mensen opbrengsten ondervinden van en kunnen veranderen door het lezen van verhalen. Heel verwonderlijk is dit niet. Verhalen vormen namelijk een miniatuur van de wereld om ons heen. Fictie bootst de werkelijkheid na: Wanneer we lezen, komen we in aanraking met werelden die – hoewel zij vernieuwend en anders kunnen zijn – ook sterke raakvlakken vertonen met de onze. Of we nou een realistische roman lezen zoals *De Avonden* of een fantasyroman zoals *Lord of the Rings*, de realiteiten die geschetst worden zijn begrijpelijk en te verbinden aan onze eigen ervaringen. Je hoeft geen 23-jarige jongen opgroeïend in het naoorlogse Amsterdam te zijn om te weten wat verveling is, noch hoef je een inwoner te zijn van Midden-Aarde om de verhoudingen tussen de verschillende volkeren in deze wereld te kunnen begrijpen of de angst die wordt gevoeld voor de overheerser Sauron. Boeken zijn gemodelleerd op de wereld die we kennen, en kunnen ons daarom iets over deze wereld leren. Boeken bieden een nieuwe kijk op vertrouwde elementen; zij helpen ons om tijdelijk uit onze eigen realiteit of onze eigen identiteit te stappen, maar werpen hier tegelijkertijd ook een nieuw licht op. Zoals Oatley, Mar en Djikic (2012) het uitdrukken: fictie werkt als een simulatie. Net zoals een vliegsimulator piloten leert om te vliegen, kunnen verhalen ons leren

om onszelf en onze omgeving beter te leren begrijpen. Tijdens het lezen van fictie kunnen nieuwe inzichten, nieuwe gevoelens en nieuwe ervaringen worden opgedaan die van toepassing zijn in de 'echte' wereld. 'Narratieve fictie verbeeldt het leven, becommentarieert het leven, en helpt ons om het leven te begrijpen [...]' (Mar & Oatley, 2008).

Hoewel de meeste onderzoeken naar de psychologische opbrengsten van lezen onder volwassenen zijn uitgevoerd, ligt het voor de hand dat ook kinderen en jongeren de vruchten van lezen kunnen plukken. Lezen legt als zodanig een nóg belangrijk gewicht in de schaal dan we al dachten: niet alleen zorgt lezen voor een goede taalontwikkeling, schoolsucces en latere maatschappelijk kansen, het draagt er ook aan bij dat kinderen en jongeren zich op persoonlijk en sociaal vlak kunnen ontplooiën. In dit verband wordt vaak gesproken van burgerschapsvorming, maar wellicht is de term 'menvorming' of 'menswording' accurater: boeken kunnen immers raken aan en invloed uitoefenen op onze meest intieme gevoelens en gedachten, en een gevoel van verbondenheid en innige verwantschap creëren met de mensen om ons heen. Een kind dat zich ontwikkelt tot een enthousiaste lezer van fictie, krijgt hierdoor kansen aangeboden om zich te ontplooiën tot een ruime denker, die vooroordelen en stereotypen actief weerlegt. Ook krijgt dit kind handvatten aangereikt om zich te bekwamen in empathie; ieder boek dat het leest vormt een toegangkaartje tot de innerlijke belevingswereld van een ander mens, met andere angsten, dromen en verwachtingen. In een wereld waarin verschillende culturen steeds sterker met elkaar in verbinding staan, zijn dat cruciale vaardigheden. Tot slot kan een kind dat zich ontwikkelt tot een enthousiaste lezer van fictie voordelen ervaren in zijn of haar welzijn: blij worden, ontspannen raken, verlichting vinden of troost ervaren door het lezen van een boek.

Veel lof voor de waarde van lezen dus, maar enige realiteitszin is hier ook op zijn plek. Hoewel lezen potentiële opbrengsten kent, worden deze natuurlijk niet in alle gevallen en zeker niet automatisch bereikt. Zoals uit dit rapport naar voren komt, zijn er een aantal belangrijke voorwaarden voor de totstandkoming van persoonlijke en sociale opbrengsten van lezen. Zowel eigenschappen van de tekst als eigenschappen van de lezer bepalen in welke mate er uiteindelijk verandering optreedt. Een kernfactor in dit verband is 'transportatie': meerdere studies wijzen op de noodzaak van onderdompeling in het verhaal voor het bereiken van leeseffecten. Het tegengaan van vooroordelen, het vergroten van empathie, het ervaren van plezier, ontspanning, afleiding, zelfexpansie – al deze opbrengsten worden versterkt wanneer de lezer zich weet onder te dompelen in een verhaal, wanneer hij/zij opgaat in de door het boek veroorzaakte simulatie. Alleen wanneer de lezer *geboeid* wordt door een verhaal, kan dit hem of haar ten volle beïnvloeden. De tekst en de lezer komen op dit punt samen. Een verhaal moet in staat zijn om de lezer aan zich te binden, maar tegelijkertijd is het ook van belang dat de lezer de wil en de kunde heeft om zich volledig over te geven aan het verhaal. Voor een goede leeservaring is dus zowel de narratieve kracht van het boek als de houding van de lezer (en de match tussen deze twee) relevant.

Wat een boek 'goed' maakt is lastig te zeggen. De literaire kwaliteit van boeken draagt tot op zekere hoogte bij aan hun effect. Het opvallende, mooie taalgebruik in literatuur bevordert dat lezers aan het denken worden gezet en zich inleven in de personages. Ook bepaalde narratieve eigenschappen kunnen het bereiken van leesopbrengsten vergemakkelijken. Het innemen van het perspectief van een personage is voor lezers bijvoorbeeld makkelijker wanneer verhalen geschreven zijn vanuit de eerste persoon en wanneer het hoofdpersonage overeenkomsten met hen vertoont. Maar

uiteindelijk is er echter geen gulden regel voor wat een boek aansprekend en doeltreffend maakt. Sommige kinderen en volwassenen ontlene überhaupt weinig aan lezen, maar ondervinden misschien wel persoonlijke en sociale opbrengsten door het kijken van films of het spelen van games. Daarnaast worden verschillende lezers geraakt door verschillende soorten boeken, en lezen verschillende lezers om verschillende redenen. Het is daarom ook zinvol om naar de aard en drijfveren te kijken van lezers.

Er zit rijkdom in boeken, maar de lezer moet wel in staat zijn om deze rijkdom te ontsluiten. Lezen moet je leren, en daar is meer voor nodig dan alleen technische leesvaardigheid en leesbegrip. Voor een fijne en verrijkende leeservaring zijn aandacht, fantasie, verbeelding, nieuwsgierigheid en inzicht in de eigen leesvoorkeur onontbeerlijk. Als mensen van kinds af aan in aanraking komen met boeken, kunnen zij deze vaardigheden ontwikkelen. Wanneer kinderen en volwassenen met overgave lezen, kennen zij de transformerende kracht van het boek.

## Begrippenlijst

### Empathie

Het vermogen om je in anderen te kunnen inleven. Empathie bestaat volgens onderzoekers uit twee componenten: ‘cognitieve empathie’ en ‘affectieve empathie’. Cognitieve empathie duidt op begrip van andermans emoties; affectieve empathie op emotionele betrokkenheid bij de ander, op meevoelen met de ander. Het concept ‘cognitieve empathie’ lijkt op het concept ‘Theory of Mind’, maar is niet precies hetzelfde: niet alleen het vermogen om de emoties van anderen te kunnen deduceren en herkennen valt onder cognitieve empathie, maar ook het vermogen om je te kunnen inleven in waarom iemand anders deze emoties ervaart.

### Catharsis

Het begrip Catharsis (Grieks: κάθαρσις – kátharsis) verwijst naar het idee dat door interactie met verhalen ‘emotionele zuivering’ kan optreden. Door heftige gevoelens – zoals verdriet, angst en woede – bij de lezer/toeschouwer op te wekken, worden deze emoties ‘doorleefd’, en kunnen mensen hier uiteindelijk van verlost worden. De term is gemunt door Aristoteles in zijn werk *Poetica*.

### Mental state talk (mentale praat)

Gesprekken over mentale concepten: over de gedachten, gevoelens, verlangens en wensen van mensen. In dit rapport wordt met *mental state talk* specifiek verwezen naar de mentale gesprekken die ouders met kinderen voeren tijdens het voorlezen.

### Multiple-order intentionality

Hiervan is sprake wanneer we ons een voorstelling maken van iemands mentale staat op basis van de voorstelling die iemand ánders hiervan geeft; wanneer we in elkaar ingebedde perspectieven moeten interpreteren (‘ik weet dat hij denkt dat zij wil dat hij de afwas doet’). Hoe meer mentale gevolgtrekkingen nodig zijn om tot begrip van de situatie te komen, hoe groter de belasting van onze sociale cognitie. Mensen kunnen maximaal zo’n vijf à zes lagen van perspectief succesvol verwerken.

### Sociale cognitie

De manier waarop mensen informatie over andere mensen en sociale situaties verwerken, opslaan en toepassen. In de breedste zin van het woord omvat sociale cognitie alle cognitieve en emotionele processen die aan de basis liggen van sociale interactie. In dit rapport wordt de term ‘sociale cognitie’ gebruikt wanneer verwezen wordt naar Theory of Mind en/of empathie. Onder sociale cognitie vallen echter ook vaardigheden zoals zelfcontrole en sociaal oordelingsvermogen.

### Fictie

Een verzonnen narratief/verhaal. Fictie heeft een andere status dan onwaarheid of onjuistheid: hoewel mensen die met fictie in aanraking komen meestal weten dat wat ze horen/zien/lezen niet echt is, een verzinsel, zijn zij toch bereid om hier (tijdelijk) in mee te gaan (zie: *willing suspension of disbelief*).

### Literatuur

Een geschreven fictief narratief (ofwel: een verzonnen verhaal) dat literaire status geniet. Er bestaat geen consensus over wat literatuur precies is, maar meestal worden met literatuur fictieve werken bedoeld waarin complexere (meer uitgewerkte) karakters en verhalen centraal staan, en waarin niet alleen de inhoud van het verhaal belangrijk is, maar ook de vorm en stijl van dit verhaal.

## **Narratief**

een beschrijving van een reeks van samenhangende gebeurtenissen – een verhaal. Narratieven zijn niet gebonden aan één medium: zij kunnen bestaan uit gesproken of geschreven tekst, uit (bewegend) beeld, of uit een combinatie van beide. Narratieven kunnen daarnaast zowel ‘echt’ zijn als verzonnen. Belangrijke bouwstenen van narratieven zijn karakters, plot en structuur, setting, thema’s, vertelperspectief en dergelijke. Voorbeelden van narratieven zijn films, romans, documentaires, korte verhalen, (auto)biografieën.

## **Theory of Mind**

Het vermogen om je een beeld te kunnen vormen van de innerlijke belevingswereld (de overtuigingen, verlangens, intenties en gevoelens) van anderen. Theory of Mind ontwikkelt zich in de vroege kindertijd (vanaf 2-3 jaar) en blijft gedurende het hele leven een belangrijke vaardigheid. Bij kinderen wordt Theory of Mind vaak gemeten met behulp van een zogenaamde *false belief task* (b.v. de Sally-Anne test). Hiermee wordt gekeken of een kind begrijpt dat iemand een verkeerde opvatting kan hebben over de realiteit. Op volwassen leeftijd wordt Theory of Mind veelal in kaart gebracht met een emotieherkenningstest (de RMET).

## **Transportatie**

het mentale proces waarbij de aandacht van een lezer zo sterk wordt opgeslokt door een gelezen verhaal dat hij/zij zich hier als het ware in verliest. De lezer heeft het gevoel zich in de verhaalwereld te bevinden, hij/zij ziet de gebeurtenissen en personages uit het verhaal levendig voor zich, en vergeet voor even de wereld om hem/haar heen. Wordt ook wel ‘immersie’ of ‘onderdompeling’ in het verhaal genoemd.

## **Willing suspension of disbelief**

Het vrijwillig uitstellen van ongeloof tijdens het lezen (of bekijken) van fictie. Om te kunnen genieten van fictieve verhalen, stellen mensen hun oordeel over de waarachtigheid van het verhaal uit. Bij genres zoals fantasy en science fiction komt dit het duidelijkst naar voren: gebeurtenissen die in werkelijkheid niet mogelijk zijn worden geaccepteerd als ‘wel mogelijk’ binnen de logica van het verhaal. Gedurende de leeservaring gelden de wetten van het fictieve universum, niet die van de ‘echte’ wereld.

## Literatuurlijst

- Adrian, J. E., Clemente, R.A., & Villanueva, L. (2007). Mothers' use of cognitive state verbs in picture-book reading and the development of children's understanding of mind: A longitudinal study. *Child Development, 78*(4), 1052-1067.
- Adrian, J. E., Clemente, R. A., Villanueva, L., & Rieffe, C. (2005). Parent-child picture-book reading, mothers' mental state language and children's theory of mind. *Journal of Child Language, 32*(3), 673-686.
- Agahi, N., & Parker, M. G. (2008). Leisure activities and mortality: does gender matter? *Journal of Aging and Health, 20*(7), 855-871.
- Alexander, K. J., Miller, P. J., & Hengst, J. A. (2001). Young children's emotional attachments to stories. *Social Development, 10*(3), 374-398.
- Appel, M., & Richter, T. (2007). Persuasive effects of fictional narratives increase over time. *Media Psychology, 10* (1), 113-134.
- Appel, M., & Richter, T. (2010). Transportation and need for affect in narrative persuasion: A mediated moderation model. *Media Psychology, 13*, 101-135.
- Bal, M. P., & Veltkamp, M. (2013). How does fiction reading influence empathy? An experimental investigation on the role of emotional transportation. *PLOS ONE, 8*(1), 1-12.
- Barnes, J. L., & Bloom, P. (2014). Children's preference for social stories. *Developmental Psychology, 50*(2), 498-503.
- Bavishi, A., Slade, M. D., & Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine, 164*, 44-48.
- Bird, J. (1984). *Effects of fifth graders' attitudes and critical thinking/reading skills resulting from a Junior Great Books Program*. New Brunswick: Rutgers University.
- Black, J. E., & Barnes, J. L. (2015). The effects of reading material on social and non-social cognition. *Poetics, 52*, 32-43.
- BookTrust (2013). *BookTrust Reading Habits - Survey 2013: A national survey of reading habits and attitudes to books amongst adults in England*. London: BookTrust.
- Cassidy, K. W., Ball, L. V., Rourke, M. T., Werner, R. S., Feeny, N., Chu, J. Y., Lutz, D. J., & Perkins, A. (1998). Theory of mind concepts in children's literature. *Applied Psycholinguistics, 19*, 463-470.
- Chari, R., Warsha, J., Ketterera, T., Hossain, J., & Sharif, I. (2014). Association between health literacy and child and adolescent obesity. *Patient Education and Counseling, 94*, 61-66.
- Dal Cin, S., Zanna, M. P., & Fong, G. T. (2004). Narrative persuasion and overcoming resistance. In E. S. Knowles & J. A. Linn (Eds.), *Resistance and persuasion* (pp. 175-191). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 85-99.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 113-126.
- Dijkstra, K., Verkoeijen, P., Kuijk, I. van, Chow, S. Y., Bakker, A., & Zwaan, R. (2015). Leidt het lezen van literaire fictie tot meer empathie? Een replicatiestudie. *De Psycholoog, 50*(10), 10-21.
- Djikic, M., Oatley, K., & Moldoveanu, M. C. (2013). Reading other minds: Effects of literature on empathy. *Scientific Study of Literature, 3*(1), 28-47.
- Djikic, M., Oatley, K., Zoeterman, S., & Peterson, J. B. (2009). On Being Moved by Art: How Reading Fiction Transforms the Self. *Creativity Research Journal, 21*(1), 24-29.
- Duijn, M. J. van, Sluiter, I., & Verhagen, A. (2015). When narrative takes over: The representation of embedded mindstates in Shakespeare's Othello. *Language and Literature, 24*(2) 148-166.
- Dyer, J. R., Shatz, M., & Wellman, H. M. (2000). Young children's storybooks as a source of mental state information. *Cognitive Development, 15*, 17-37.

- Galaxy Quick Reads (2015). *Reading between the lines: the benefits of reading for pleasure*. London: the Reading Agency.
- Gallese, V. (2001). The “shared manifold” hypothesis: From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8, 33-50.
- Gernsbacher, M. A., Goldsmith, H. H., & Robertson, R. R. W. (1992). Do readers mentally represent characters’ emotional states? *Cognition and emotion*, 6(2), 89-111.
- GfK/SMB (2016). *Rapportage Boekenbranche meting 34b. 2e themameting van 2015, naar de opbrengsten van lezen*. Amstelveen: GfK.
- Green, M. C., & Brock, T. C. (2000). The role of transportation in the persuasiveness of public narratives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 701-721.
- Green, M. C., Garst, J., & Brock, T. C. (2004). The power of fiction: Persuasion via imagination and narrative. In L. J. Shrum (Ed.), *The psychology of entertainment media: Blurring the lines between entertainment and persuasion* (pp. 161-176). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Green, M. C., Garst, J., Brock, T. C., & Chung, S. (2006). Fact versus fiction labeling: Persuasion parity despite heightened scrutiny of fact. *Media Psychology*, 8(3), 267-285.
- Goodreads (2016). Lezersrecensies *Komt een vrouw bij de dokter*. Opgehaald op 16-12-2016 van: [https://www.goodreads.com/book/show/587887.Komt\\_een\\_vrouw\\_bij\\_de\\_dokter?from\\_search=true#other\\_reviews](https://www.goodreads.com/book/show/587887.Komt_een_vrouw_bij_de_dokter?from_search=true#other_reviews).
- Goodreads (2016). Lezersrecensies *Tonio*. Opgehaald op 16-12-2016 van: [https://www.goodreads.com/book/show/11465053-tonio?from\\_search=true#other\\_reviews](https://www.goodreads.com/book/show/11465053-tonio?from_search=true#other_reviews).
- Hakemulder, J. (2000). *The moral laboratory: Experiments examining the effects of reading literature on social perception and moral self-concept*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Hakemulder, J. (2004). Foregrounding and its effect on readers’ perception. *Discourse Processes*, 38(2), 193-218.
- Hakemulder, J. (2008). Imagining What Could Happen: Effects of Taking the Role of a Character on Social Cognition. In S. Zyngier, M. Bortolussi, A. Chesnokova, & J. Auracher (Eds.), *Directions in Empirical Literary Studies* (pp. 139-160). Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Harriet Beecher Stowe Center (2016). *Impact of Uncle Tom’s Cabin, slavery, and the civil war*. Geraadpleegd op 7 december 2016: <https://www.harrietbeecherstowecenter.org/utc/impact.shtml>.
- Hill, K. (2013). *The Arts and Individual Well-Being in Canada: Connections between Cultural Activities and Health, Volunteering, Satisfaction with Life, and Other Social Indicators in 2010*. Ottawa: Department of Canadian Heritage, Canada Council for the Arts and the Ontario Arts Council.
- Houtkoop, W., Allen, J., Buisman, M., Fouarge, D., & Velden, R. van der (2012). *Kernvaardigheden in Nederland. Resultaten van de Adult Literacy and Life Skills Survey (ALL)*. Utrecht: Expertisecentrum Beroepsonderwijs.
- Howard, V. (2011). The importance of pleasure reading in the lives of young teens: Self-identification, self-construction and self-awareness. *Journal of Librarianship and Information Science*, 43(1), 46-55.
- Hughes, T. F., Chang, C. H., Vander Bilt, J., & Ganguli, M. (2010). Engagement in reading and hobbies and risk of incident dementia: The MoVIES Project. *American Journal of Alzheimer’s Disease & Other Dementias*, 25(5), 432-438.
- Jacobs, J. M., Hammerman-Rozenberg, Cohen, A., & Stessman, J. (2008). Reading daily predicts reduced mortality among men from a cohort of community-dwelling 70-year-olds. *Journal of Gerontology*: 63b(2), S73-S80.
- Johnson, D. R. (2012). Transportation into a story increases empathy, prosocial behavior, and perceptual bias toward fearful expressions. *Personality and Individual Differences*, 52, 150-155.

- Johnson, D. R., Cushman, G. K., Borden, L. A., & McCune, M. S. (2013b). Potentiating empathic growth: Generating imagery while reading fiction increases empathy and prosocial behavior. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 306-312.
- Johnson, B. K., Ewoldsen, D. R., & Slater, M. D. (2015). Self-control depletion and narrative: Testing a prediction of the TEBOTS model. *Media Psychology*, 18, 196-220.
- Johnson, D. R., Jasper, D. M., Griffin, S., & Huffman, B. L. (2013). Reading narrative fiction reduces Arab-Muslim prejudice and offers a safe haven from intergroup anxiety. *Social Cognition*, 31(5), 578-598.
- Johnson, B. K., Slater, M. D., Silver, N. A., & Ewoldsen, D. R. (2016). Entertainment and expanding boundaries of the self: Relief from the constraints of the everyday. *Journal of Communication*, 66, 386-408.
- Jakobson, R. (1960). Closing statement: Linguistics and poetics. In T. A. Sebeok (Ed.), *Style and language* (pp. 350-77). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kaufman, G. F., & Libby, L. K. (2012). Changing beliefs and behavior through experience-taking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(1), 1-19.
- Kennen, E. M., Davis, T. C., Huang, J., Yu, H., Carden, D., Bass, R., & Arnold, C. (2005). *Tipping the Scales: The Effect of Literacy on Obese Patients' Knowledge and Readiness to Lose Weight*.
- Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves Theory of Mind. *Science*, 342, 377-380.
- Koeven, E. van (2011). *'Zo doen wij dat nu eenmaal.'* Literatuurovervattingen op open protestants-christelijke basisscholen. Stichting Lezen Reeks 19. Delft: Eburon.
- Koopman, E. M. (2011). Predictors of insight and catharsis among readers who use literature as a coping strategy. *Scientific Study of Literature*, 1(2), 241-259.
- Koopman, E. M. (2013). The Attraction of tragic narrative: Catharsis and other motives. *Scientific Study of Literature*, 3(2), 178-208.
- Koopman, E. M. (2014). Reading in times of loss: An exploration of the functions of literature during grief. *Scientific Study of Literature*, 4(1), 68-88.
- Koopman, E. M. (2015a). How texts about suffering trigger reflection: Genre, personal factors, and affective responses. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 430-441.
- Koopman, E. M. (2015b). Empathic reactions after reading: The role of genre, personal factors and affective responses. *Poetics*, 50, 62-79.
- Koopman, E. M. (2015c). Why do we read sad books? Eudaimonic motives and meta-emotions. *Poetics*, 52, 18-31.
- Koopman, E. M. (2016a). *Reading suffering: An empirical inquiry into empathic and reflective responses to literary narratives*. Rotterdam: Erasmus Universiteit Rotterdam.
- Koopman, E. M. (2016b). Effects of 'literariness' on emotions and on empathy and reflection after reading. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 10(1), 82-98.
- Koopman, E. M., & Hakemulder, F. (2015). Effects of literature on empathy and self-reflection: A theoretical-empirical framework. *Journal of Literary Theory*, 9(1): 79-111.
- Kuiken, D., Miall, D. S., & Sikora, S. (2004). Forms of self-implication in literary reading. *Poetics Today*, 25(2), 171-203.
- Mar, R. A., & Oatley, K. (2008). The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience. *Perspectives on Psychological Science*, 3(3), 173-192.
- Mar, R. A., Oatley, K., Hirsh, J., dela Paz, J., & Peterson, J. B. (2006). Bookworms versus nerds: Exposure to fiction versus non-fiction, divergent associations with social ability, and the simulation of fictional social worlds. *Journal of Research in Personality*, 40, 694-712.
- Mar, R. A., Tackett, J. L., & Moore, C. (2010). Exposure to media and theory-of-mind development in preschoolers. *Cognitive Development*, 25, 69-78.
- Marsh, E. J., & Fazio, L. K. (2006). Learning errors from fiction: Difficulties in reducing reliance on fictional stories. *Memory & Cognition*, 34(5), 1140-1149.

- Mazzocco, P. J., Green, M. C., Sasota, J. A., & Jones, N. W. (2010). This story is not for everyone: Transportability and narrative persuasion. *Social Psychological and Personality Science*, 1(4), 361-368.
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *Journal of Gerontology*, 58b(2), S74-S82.
- Miall, D. S., & Kuiken, D. (1994). Foregrounding, defamiliarization, and affect: Response to literary stories. *Poetics*, 22, 389-407
- Mol, S. E., & Bus, A. G. (2011). Lezen loont een leven lang: De rol van vrijetijdslezen in de taal- en leesontwikkeling van kinderen en jongeren. *Levende Talen Tijdschrift*, 12(3), 3-15.
- Mukarovsky, J. (1964). Standard language and poetic language. In P. L. Garvin (Ed.), *A Prague school reader on esthetics, literary structure, and style* (pp. 17-30). Washington, DC: Georgetown University Press.
- Mumper, M. L., & Gerrig, R. J. (2017). Leisure reading and social cognition: A meta-analysis. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 11(1), 109-120.
- Oatley, K. (1999). Why fiction may be twice as true as fact: Fiction as cognitive and emotional simulation. *Review of General Psychology*, 3(2), 101-117.
- Oatley, K. (2002). Emotions and the story worlds of fiction. In M. C. Green, J. J. Strange, & T. C. Brock (Eds.), *Narrative impact: Social and cognitive foundations* (pp. 39-69). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Oatley, K., Mar, R. A., & Djikic, M. (2012). The psychology of fiction: Present and future. *Cognitive literary studies: Current themes and new directions*, 235-249.
- Panero, M. E., Weisberg, D. S., Black, J., Goldstein, T. R., Barnes, J. L., Brownell, H., & Winner, E. (2016). Does reading a single passage of literary fiction really improve Theory of Mind? An attempt at replication. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(5), e46-e54.
- Peer, W. van, Hakemulder, J., & Zyngier, S. (2007). Lines on feeling: Foregrounding, aesthetics and meaning. *Language and Literature*, 16, 197-213.
- Pino, M. C., & Mazza, M. (2016). The use of "literary fiction" to promote mentalizing ability. *PLoS ONE*, 11(8), e0160254.
- Prentice, D. A., Gerrig, R. J., & Bailis, D. S. (1997). What readers bring to the processing of fictional texts. *Psychonomic Bulletin and Review*, 4(3), 416-420.
- Rademakers, J. (2014). *Kennissynthese. Gezondheidsvaardigheden: Niet voor iedereen vanzelfsprekend*. Utrecht: Nivel.
- Rothman, R. J. et al. (2006). Patient Understanding of Food Labels: The Role of Literacy and Numeracy. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(5), 391-398.
- Sabbagh, M. A., & Callanan, M. A. (1998). Metarepresentation in action: 3-, 4-, and 5-year-olds' developing Theories of Mind in parent-child conversations. *Developmental Psychology*, 34(3), 491-502.
- Schank, R. C., & Berman, T. R. (2002). The pervasive role of stories in knowledge and action. In M. C. Green, J. J. Strange, & T. C. Brock (Eds.), *Narrative impact: Social and cognitive foundations* (pp. 287-313). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shedlosky-Shoemaker, R., Costabile, K. A., & Arkin, R. M. (2014). Self-expansion through fictional characters. *Self and Identity*, 13(5), 556-578.
- Shklovsky, V. (1965 [1917]). Art as technique. In L. T. Lemon, & M. J. Reis (eds/trans), *Russian Formalist Criticism: Four essays* (pp. 3-24). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Silfhout, G. van (2014). *Leuk om te lezen of makkelijk te begrijpen? Optimaal begrijpelijke teksten voor het voortgezet onderwijs*. Stichting Lezen Reeks 23. Delft: Eburon.
- Slater, M. D., Johnson, B. K., Cohen, J., Comello, M. L. G., & Ewoldsen, D. R. (2014). Temporarily expanding the boundaries of the self: Motivations for entering the story world and implications for narrative effects. *Journal of Communication*, 64, 439-455.

- Slaughter, V., Peterson, C. C., & Mackintosh, E. (2007). Mind what mother says: Narrative input and Theory of Mind in typical children and those on the autism spectrum. *Child Development, 78*, 839-858.
- Small, D. A., Loewenstein, G., & Slovic, P. (2007). Sympathy and callousness: The impact of deliberative thought on donations to identifiable and statistical victims. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 102*(2), 143-153.
- Strange, J. J., & Leung, C. C. (1999). How anecdotal accounts in news and in fiction can influence judgments of a social problem's urgency, causes, and cures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(4), 436-449.
- Stewart, D. W., et al. (2013). Associations between health literacy and established predictors of smoking cessation. *American Journal of Public Health, 103*(7), e43-e49.
- Stiller, J., & Dunbar, R. I. M. (2007). Perspective-taking and memory capacity predict social network size. *Social Networks, 29*(1), 93-104.
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W., & Schut, H. (eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp. 375-403). Washington, DC: American Psychological Association.
- Symons, D. K., Peterson, C. C., Slaughter, V., Roche, J., & Doyle, E. (2005). Theory of mind and mental state discourse during book reading and story-telling tasks. *British Journal of Developmental Psychology, 23*, 81-102.
- Tompkins, V. (2015). Mothers' cognitive state talk during shared book reading and children's later false belief understanding. *Cognitive Development, 36*, 40-51.
- Thompson, R., & Haddock, G. (2012). Sometimes stories sell: When are narrative appeals most likely to work? *European Journal of Social Psychology, 42*, 92-102.
- Verghese, J., et al. (2003). Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England Journal of Medicine, 348*, 2508-16.
- Vezzali, L., Stathi, S., & Giovannini, D. (2012). Indirect contact through book reading: Improving adolescents' attitudes and behavioral intentions toward immigrants. *Psychology in the Schools, 49*(2), 148-162.
- Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. *Journal of Applied Social Psychology, 45*, 105-121.
- Zeelenberg, L. W., & Spiertz, V. (1993). *Depressie en bibliotherapie: Over het gebruik van boeken bij depressie*. (ongepubliceerd proefschrift). Utrecht: Universiteit Utrecht.
- Zunshine, L. (2006). *Why we read fiction: Theory of Mind and the novel*. Columbus: the Ohio State University Press.

o n d e r z o e k s p u b l i c a t i e



STICHTING LEZEN

Nieuwe Prinsengracht 89

1018 VR Amsterdam

[lezen.nl](http://lezen.nl)