

Een beetje mens denkt 1.400 woorden per minuut. Maar lezend komt hij soms niet verder dan 250. Gelukkig is daar iets aan te doen. Een redacteur op cursus snellezen.

Laat nooit het ho

Van 360 naar 650 woorden per minuut in

WARD WIJNDELTS

De gemiddelde Nederlander leest dit artikel in vijf à zes minuten uit. De redeneringen zijn eenvoudig te volgen, de zinsopbouw is niet al te complex. Bij een tekst als deze is een snelheid van minimaal 250 woorden per minuut normaal.

Ondergetekende las dit soort teksten altijd met ongeveer 360 woorden per minuut, niet langzaam, niet heel snel. Hij volgde toen een training in snellezen en doet er nu nog ruim twee minuten over, wat gelijk staat aan lezen met 650 woorden per minuut. Als hij wat zou trainen, dan behoort 1000 woorden per minuut zeker tot de mogelijkheden.

„Ik ga u vandaag leren om sneller te lezen, met behoud of misschien wel met toename van het begrip van de tekst.” John Cliteur, trainer van het Zwitserse Alpha-learning Institute, legt de lat hoog. Het is woensdagochtend half tien. De eendaagse training snellezen wordt gehouden in een opgeknapte boerderij, verborgen in de Vinexwijk Leidsche Rijn. De deelnemers: negen mannen en twee vrouwen.

Deelnemer Rob heeft een kloeke pil over snellezen voor zich op tafel liggen. „Dit boek wilde ik vandaag graag lezen”, zegt hij met een verwachtingsvolle blik richting de trainer. Maar dan breekt zijn lach al door. Zoveel verwacht hij nou ook weer niet van de training. Wel dat hij zich wat beter kan concentreren, bekent hij. En natuurlijk hoopt hij dat zijn leestempo flink omhoog zal gaan.

Mensen die bereid zijn om 400 euro (88 cent per minuut) voor een eendaagse training uit te geven zijn niet allemaal gehaaste advocaten. Integendeel, er is er vandaag geen een vertegenwoordigd. Wel een onderwijsadviseur, een ambtenaar van de gemeente Den Haag en een student *master of strategic management*. Meest gehoorde reden om sneller te willen leren lezen: er komt te veel informatie binnen. Talloze e-mails, rapporten, vakbladen, enzovoort.

Snelheidsbegrenzers

Cliteur begint na het voorstelrondje te vertellen waarom mensen meestal zo langzaam lezen. „Er zijn drie belangrijke snelheidsbegrenzers. Ten eerste praten veel mensen mee met wat ze lezen. Je ziet hun lippen bewegen.” Een mens kan al gauw zo'n 1400 woorden per minuut *denken*, maar als je moet proberen om er 1400 per minuut uit te spreken, dan klinkt dat als een bandje dat versneld wordt afgespeeld.

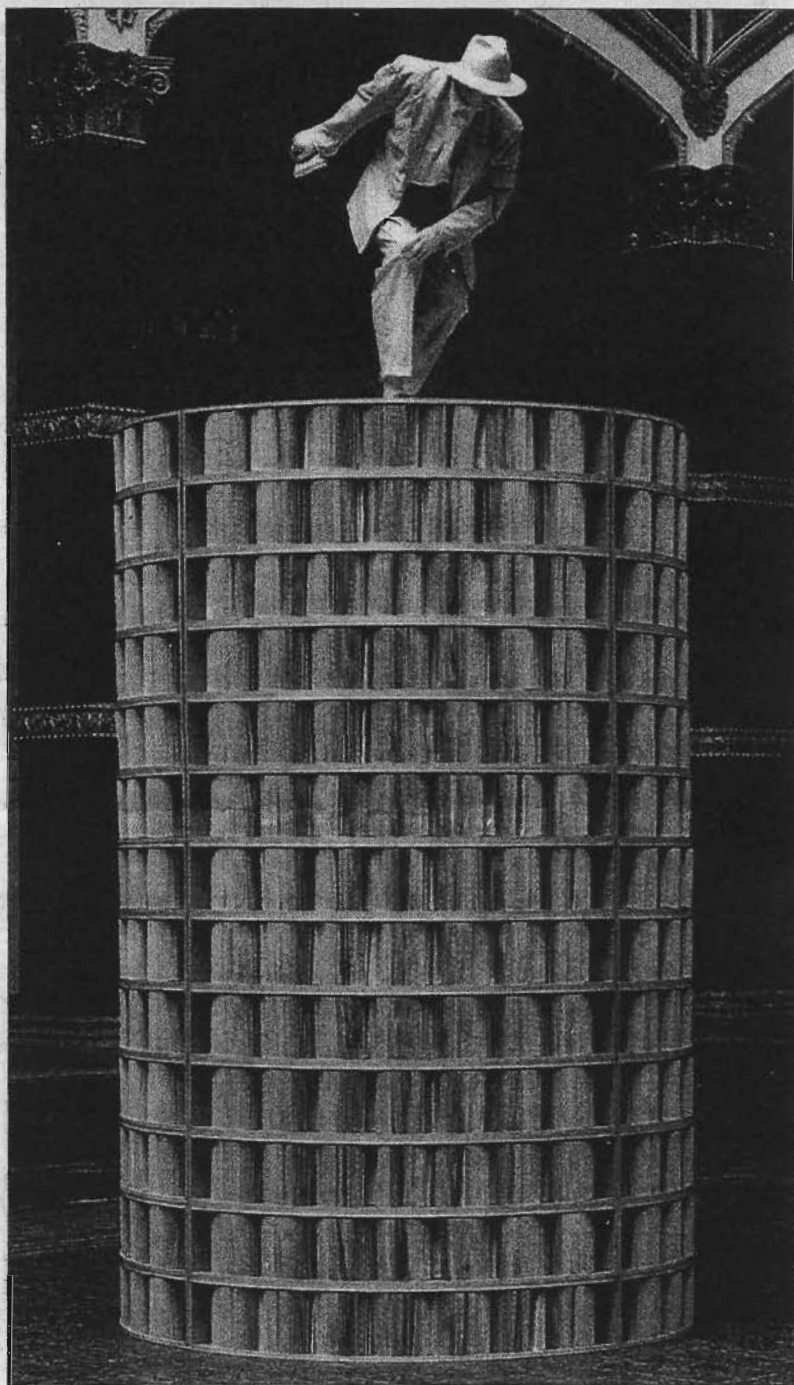
De tweede snelheidsbegrenzer is dat mensen steeds terugspringen in de tekst, zodra ze iets niet helemaal hebben begrepen. „Nergens voor nodig”, stelt Cliteur. „Gewoon doorlezen, dan begrijp je de tekst vaak veel sneller.” De derde snelheidsbegrenzer is de neiging van mensen om slechts één woord tegelijk te lezen. Het

gaat veel sneller als je woorden per groep tot je neemt, daardoor hoeven je ogen ook op minder punten te fixeren.

„We verliezen onze concentratie vaak juist omdat we te langzaam lezen”, legt Cliteur uit. „Als we sneller lezen, dan hebben we minder tijd om af te dwalen. Je concentratie zou vergelijkbaar moeten zijn met de situatie waarin je een prachtige roman leest. Daar kan je zo in worden opgezogen, dat ze een kanon naast je kunnen afschieten. John! John! John!”

De deelnemers hoeven overigens niet bang te zijn dat we na deze training niets anders meer kunnen dan snellezen, ongeacht de tekst. Cliteur: „Van een roman kun je altijd blijven genieten, de sfeer proeven, rustig ervaren hoe mooi het geschreven is. Je zet gewoon de knop om.”

Ook in het lesboek *Gebruik je hersens* van Jan-Willem van den Brandhof, dat Cliteur later op de dag uitdeelt, staat het: „Uiteraard gebruiken we snellestechnieken niet als we willen genieten van een mooi stukje



De bibliotheek, een kunstwerk van Svetlana Kopystiansky (1992)
Uit 'Kunstforum', themanummer 'Kunst, Geschiedte, Kunst'

fd hangen

n leescursus van 450 minuten

za, haiku of iets dergelijks. We richten op vakliteratuur, (studie)boeken, krantjedschriften, enz.'

Maar toch, nadat we ons persoonlijke oel ('ik wil veel sneller leren lezen') ben vastgesteld, krijgen de deelnemers tekst van Roald Dahl voorgeschoteld. Zelfs een van zijn beste verhalen: *De Lijf*. Over de eerste 750 woorden, die rustig worden gelezen, stelt Cliteur zeven vragen – Het uiterlijk van de lifter leek op van een a) vos b) rat c) kat of d) hond. ermee wordt het beginniveau van ons sbegrip gemeten. In een andere tekst – literair – mag precies 1 minuut op het rone tempo worden gelezen. In de tlijn staat per regel het aantal woor-. Met deze tekst wordt het uitgangsniveau in leessnelheid gemeten.

Deze aanpak is verwonderlijk. De testarin de leessnelheid wordt gemeten wordt losgekoppeld van de test waarin het sbegrip wordt gemeten. Nu is het aan deelnemers zelf om eerlijk te zijn. Zal ik zo snel blijven lezen als ik zou doen, meer ik de tekst zo goed mogelijk zou eten begrijpen, of zal ik dan stiekem iets langzamer lezen?

rtig graden uit balans

de leessnelheid te willen verdubbelen et doel van vandaag – moet je eerst een optimaal mogelijke leeshouding hebben. Cliteur: „Als je hoofd meer dan dertig den uit balans is, bijvoorbeeld wanneer p de bank ligt te lezen, dan gaan de heren al seintjes geven: 'stoppen maar, hij kennelijk slapen'." Het is essentieel om htop te zitten. „Je moet ervoor zorgen het brein het gevoel heeft dat je met activiteit bezig bent”.

Verder is het zaak om de hersenactiviteit beperken tot alfagolven, de golven waarmee makkelijk informatie tot je neemt. Als je bijvoorbeeld te veel bètagolven hebt, ben je continu bezig om je een meeg te vormen over de tekst die je leest. ar dat hoeft dan nog niet.” Om het yfd in alfamodus te krijgen, kun je het te mediteren, jongleren, aan yoga doen maar barokmuziek luisteren. „Het blijkt je door barokmuziek, maar ook bij het steren naar de plaat *Doo-Bop* van Miles is, snel tot rust komt,” vertelt Cliteur. et is de bedoeling dat je zo min mogelijk icht aan de vier v's waar zoogdieren estal mee bezig zijn: vechten, vluchten, den en voortplanten.”

En voor de training belangrijke constatering is deze: mensen bewegen hun ogen pelier wanneer ze een focuspunt hebben. Als test laat hij de deelnemers met 1 ogen een denkbeeldige cirkel volgen. t resultaat: schokkerige oogbewegingen, zoals je die kent van passagiers tegenr je in de trein. Dan moeten de ogen een ger volgen die een cirkel maakt. Het resultaat: een vloeiende beweging. In de orden van Cliteur: „We hebben allemaal

een ingebouwde *steadycam*.”

Hoe wordt deze wetenschap vervolgens toegepast? Cliteur deelt gele markers uit, die we de rest van de dag moeten gebruiken bij het lezen. De marker beweegt je van links naar rechts over het papier, zodat je ogen in een vloeiende beweging de tekst tot zich nemen.

En dan een ander geheim: het ritme. Cliteur pakt een metronoom en stelt die in op zestig tikken per minuut. „Beweeg nu met je markeerstift, op het ritme van de metronoom, van links naar rechts.” Door de markeerstift te gebruiken springen mensen niet meer terug naar woorden die ze al hebben gelezen. Bovendien worden ze er rustig (alfa) van, waardoor ze meer informatie opnemen. Cliteur, lachend: „En ze kunnen de sleutelwoorden in de tekst heel makkelijk markeren.”

„Dat ritme vind ik een openbaring”, zegt deelnemer Marjon even later. Inmiddels heeft Cliteur allerlei verschillende snelheden op de deelnemers uitgeprobeerd, waaronder een extreem hoog tempo. „Ik wil jullie die straaljager in hebben”, legt hij uit. „Gedurende korte tijd lees je dan 1000 woorden per minuut, zo snel dat je er bijna niets meer van begrijpt. Als je daarna weer langzamer gaat lezen, bijvoorbeeld op 600 woorden per minuut, dan voelt dat langzaam. Denk maar aan de snelweg, hoe je je voelt als je een tijdje 200 hebt gereden en dan weer 120 gaat.”

Cliteur vraagt of we ons persoonlijke leedoel hebben bereikt. 'Veel sneller leren lezen', dat is inderdaad geïkt. De maximale leessnelheid is bijna verdubbeld: van 360 naar 650 woorden per minuut. En dat met behoud van begrip, want zowel 's ochtends als aan het eind van de dag werden alle vragen over de inhoud correct beantwoord.

De vraag is of het beklijft, dat snellezen. Twee weken na de eendaagse training luidt de conclusie dat er weinig verlangen bestaat om razendsnel met een marker langs notulen te gaan. Het feit dat redactiewerk vooral achter een computerscherm gebeurt, draagt daar niet aan bij. Iets wat je nooit meer vergeet is het ritme waarmee je langs de regels kan gaan. Daardoor blijft je leessnelheid permanent iets hoger dan voor de training.

Tot slot van de middag laat Cliteur nog een filmpje zien van Sean Adam, directeur van het Alphalearning Institute, waar Cliteur trainer is. Adam is wereldrecordhouder snellezen. Hij las toen, jaren terug, 3.850 woorden in een minuut. Inhoudelijke vragen over de tekst kon hij na afloop feilloos beantwoorden. In het filmpje laat Adam zien hoe snel dat eigenlijk is, 3 à 4 duizend woorden per minuut lezen. Het is ongeveer tien keer de snelheid waarmee u dit artikel heeft gelezen.

Een eendaagse training snellezen via Purple Monkey Breinonderwijs kost 395 euro. Meer informatie via www.purplemonkey.nl