De gedichten apotheek

Samengesteld door

Philip Huff

Poëzie op recept voor het hoofd en het hart

2025 Prometheus Amsterdam

Voor iedereen die eens iets van verlichting vond door een gedicht – of daarnaar op zoek is.

Inleiding

Poëzie is voor iedereen. Je kunt een gedicht overal lezen: staand, tijdens het wachten op de trein; zittend, thuis; zelfs liggend, in een ziekenhuisbed.

Op de middelbare school, ik was vijftien jaar oud en voor het eerst verliefd, las ik Hans Lodeizens 'Je hebt me alleen gelaten' (p. 223). Ik kreeg de bundel van de moeder van de jonge vrouw op wie ik verliefd was. Het was een van de eerste keren dat poëzie me raakte. De woorden gaven precies weer wat ik bedoelde maar zelf niet zo kon uitdrukken. Het gedicht hielp me om beter grip te krijgen op mijn eigen gevoelens en de wereld om mij heen. Sindsdien is poëzie voor mij onder meer een manier om helderheid en overzicht te vinden in de chaos.

Rond die tijd begon ik zelf ook – voorzichtig – te dichten. Een van mijn gedichten kwam terecht bij een lerares Nederlands. Tijdens mijn laatste jaren op de middelbare school ging ik elke week bij haar langs om te praten over mijn eigen poëzie en die van anderen. Ze gaf me iedere keer een nieuwe bundel mee: Vasalis (p. 99), Herzberg (p. 131 en 205), Schaffer (p. 63), Stitou (p. 123). Sindsdien is poëzie een groot deel van mijn leven. Een goed gedicht is voor mij als een goede vriend: het helpt je inzicht te

verkrijgen. Soms doet dat inzicht pijn, soms troost het, soms maakt het je aan het lachen, en soms geeft het je de moed om door te gaan.

Het doel van dit boek is bescheiden. Ik hoop dat enkele van de gedichten wat last van je schouders halen, of je minder eenzaam maken in de donkere kamer van je gedachten, zodat je niet langer alleen of niet langer op de tast, maar met de hulp van dichters en hun treffende woorden, de dag – en soms ook de nacht – doorkomt. Mijn wens is simpel: ik hoop dat je een gedicht vindt dat behandelt wat pijn doet, en iets van verlichting brengt.

Geschiedenis van deze gedichtenapotheek

De Amerikaanse dichter en criticus Paul Engle noemde poëzie ooit gewone taal 'verheven tot de zoveelste macht'. Voor hem was poëzie 'doordrenkt van ideeën, bezenuwd en doorbloed met emoties, en bij elkaar gehouden door de kwetsbare, stugge huid van het woord'. Een gedicht is een doorleefde ervaring. En iedere poëzielezer kent deze reactie op een gedicht wel: precies zo is het! Ik ken hem zelf als lezer van Hans Lodeizen tot Louise Glück (p. 247), en als iemand die graag poëzie uitdraagt heb ik het ook bij andere lezers gezien.

Een tijd lang heb ik aan het einde van mijn optredens een gedicht voorgelezen. Een favoriet was Herman de Coninck's 'Ligstoel 1' (p. 29), dat ik thuis heb ingelijst en dat veel belangstelling vond. Het andere ingelijste gedicht in mijn huis is overigens een uitvergrote facsimile van de eerste pagina van T.S. Eliots 'The Love Song of J. Alfred Prufrock', dat deze bundel door de lengte niet heeft gehaald.

De afgelopen vijftien jaar deelde ik op mijn social media (tegenwoordig enkel nog in mijn nieuwsbrief) gedichten die ik inzichtelijk of troostend vind, soms met een korte inleiding. De meeste reacties kwamen op

Marie Howes 'Scheiding' (p. 235), een gedicht over die onderbelichte maar niet minder gruwelijke fase van liefdesverdriet, de ontluistering van het vervreemd zijn.

Ik vertaal al een jaar of vijfentwintig gedichten. Ik deed dat in eerste instantie voor mezelf, om de gedichten open te leggen en te begrijpen hoe ze werken. En om te kijken of ze in onze taal ook zo sterk tot de verbeelding spreken. Later verschenen sommige van deze vertalingen ook in literaire tijdschriften. Af en toe stuurde ik zo'n vertaling (of een oorspronkelijk Nederlandstalig gedicht, natuurlijk) naar familie of vrienden, een gedicht waarvan ik dacht: wellicht helpt dit nu.

In 2021, op het hoogtepunt van de lockdown, luisterde ik naar een oude aflevering van *Intelligence Squared*, een van mijn favoriete podcasts. Het was een aflevering over de kracht van poëzie. Te gast was de Engelse uitgever en bloemlezer William Sieghart, de oprichter van de Poetry Pharmacy. Hij vertelde dat hij op voorspraak van een vriendin, Jenny Dyson, bij een literatuurfestival in het zuiden van Engeland in een tent was gaan zitten, mensen had gesproken over de moeilijkheden van hun leven, en hun daarna een gedicht had voorgeschreven. In dezelfde tijd stuurden veel mensen in mijn omgeving elkaar liedjes toe, en poëzie. Bijvoorbeeld 'Als je de gordijnen opent' van Najwan Darwish (p. 53), '& Vergeef ons onze zonden' van Sinéad Morrissey (p. 227). Ik herkende de overtuiging dat poëzie een verschil kon maken. Ik stuurde zelf ook gedichten door, van Han van Wieringen bijvoorbeeld (p. 113), en een vertaling van Brendan Constantine (p. 67).

Een jaar later, we mochten inmiddels de deur weer uit, schoof Maartje Latten, redacteur bij mijn uitgeverij en iemand die ik inmiddels ook enkele gedichten had toegestuurd, mij Siegharts bundel onder de ogen.

'Is zoiets niet wat voor jou?' vroeg ze.

Ik bladerde het boek door. Rumi, natuurlijk. Rudyard Kipling, uiteraard. Mijn oog viel ook op een gedicht van een van mijn lievelingsdichters, Christopher Logue, over angst en moed, en ik las de toelichting en dacht: en Joost van den Vondel (p. 81), Ester Naomi Perquin (p. 197), Lieke Marsman (p. 139) en Peter Verhelst (p. 85) dan?

'Je vertelde mij eens van die map van jou, op je computer, met meer dan honderd gedichten –'

'189, inmiddels,' zei ik.

'En al die bundels op je boekenplanken. Kun je er daar niet wat van selecteren, wat van je literaire drankjes en poeders? Sowieso die van Herzberg die je stuurde?' ('Dromen dromen', p. 205)

En toen wist ik: ja, dat kan ik en, ja, dat wil ik. En niet alleen dat gedicht van Herzberg, want een goede dichter bezingt niet alleen het verdriet maar ook de vreugde en het genot en de goedertierenheid ('Zeedrift', p. 131). En toen dacht ik aan Tjitske Jansen (p. 75) en Li-Young Lee (p. 95) en Ellen Deckwitz (p. 259). Allen dichters die hun ervaringen zonder voorbehoud met de wereld delen.

Zo werkte ik de afgelopen jaren aan het boek dat je in je handen hebt, mijn kleine gedichtenapotheek. De titel ervan leende ik, net als het idee dus, schaamteloos van Siegharts origineel.

Tot slot, twee opmerkingen. Ten eerste: ik weet als hartpatiënt dat gedichten niet genezen. Ze kunnen echter wel helpen *helen*. Helen is niet hetzelfde als genezen; helen is in het reine komen met de dingen zoals ze zijn, om er vervolgens iets aan te kunnen doen. Dat inzicht, gevolgd door het begrip van onze handelingsmogelijkheden, geeft (handelings)vrijheid. Ten tweede: ik heb elk gedicht meerdere indicaties meegegeven. Want als poëzie ons één ding vertelt, is het dat niets één ding is.

Bijsluiter: hoe je dit boek leest (of kunt lezen)

Het woord 'poëzie' heeft sterke connotaties, het boezemt bijvoorbeeld ontzag in of juist irritatie. Terwijl iedereen een dichter is. Eenieder die genoegen haalt uit de gevoelens die poëzie opwekken is volgens de Franse auteur George Sand immers een dichter, ook al heeft die persoon in het hele leven nog nooit een dichtregel geschreven.

Ik heb voor deze apotheek veelal gekozen voor niet al te lange gedichten van dichters die met hun werk de directe, 'gewone' taal optillen. Mijn suggesties zijn de volgende: het is niet nodig dit boek van begin tot eind te lezen. Je hoeft het ook niet snel te lezen. Kijk, door de inhoudsopgave te bekijken of in de index achterin op een trefwoord te zoeken, waar je behoefte aan hebt. Ik zou mijn intuïtie volgen en eerst de inleiding lezen en dan het gedicht – of juist andersom. Een functionele aanpak is wellicht om het gekozen gedicht rustig en hardop aan jezelf voor te lezen, zodat een deel van jezelf, je mond, zich tot een ander richt, je oren, net zo lang tot de schok der herkenning inslaat.

Een noot bij de vertalingen

Vertalers ontsluiten werelden, maar blijven vaak in de schaduw staan. Het vertalen van poëzie vraagt veel: de vertaler moet zich verhouden tot toon, betekenis, metrum, regelafbreking en strofeopbouw, het luistert allemaal nauw en nooit is het helemaal goed. En tóch verricht het vertaalde gedicht als het goed is gedaan hetzelfde wonder als het origineel.

De namen van de vertalers staan in deze bundel onder aan de bladzijde. Staat er geen vertaler vermeld, dan heb ik het vertaalwerk zelf gedaan. Ik heb daarbij, als het erop aankwam, niet altijd gekozen voor het rijm of het metrum, maar veelal voor het – volgens mij – juiste woord en de strekking van het gedicht. Soms werd het gedicht of de strofe in de vertaling hierdoor korter of langer dan het origineel.

In een enkel geval zijn de gedichten behoorlijk vrij vertaald. Het betreft dan gedichten die in deze incarnatie mijn leven binnenkwamen en mij hielpen, en zodoende in deze vorm in deze apotheek terecht zijn gekomen.

MENTAAL EN EMOTIONEEL WELZIJN

Indicatie: *onrust*

Werkt ook bij:
agitatie, *gevoel van te weinig*, *gevoel van tekortkomen*, *stress*

Er is in deze tijd van overvloed ironisch genoeg vaak een gevoel van te weinig: te weinig reuring om ons heen, te weinig aandacht van anderen, te weinig aandacht vóór anderen, te weinig rust, te weinig tevredenheid. Dat gevoel wordt gevoed door het idee dat het leven, het geluk, altijd ergens anders is. We lijden aan dat idee, voelen ons onrustig. Terwijl veel van wat we nodig hebben er meestal al is.

Vijfentwintig was ik toen ik dit gedicht voor het eerst las, net zo oud als de Vlaamse dichter Herman de Coninck toen zijn debuutbundel verscheen, *De lenige liefde*, met daarin dit gedicht. Ik worstelde, letterlijk, met een gebroken hart: een lange relatie was voorbij en ik had veel last van mijn hartritmestoornissen. Bijna alle gedichten in *De lenige liefde* zijn geschreven vanuit een 'ik', vermoedelijk de dichter, of een verteller die zeer dicht bij de dichter ligt. De dichter beschrijft zowel de wereld om hem heen als zijn innerlijke wereld in dezelfde klare taal. Geen gezwollen taal, geen zelfgenoegzame 'vondsten', geen geforceerde rijmschema's. En daarom juist is dit gedicht een retorisch wonder: het is invoelbaar én het vertelt ons iets wat we vaak niet meer kunnen zien door alle stof die onze onrust doet opwaaien.

Mijn ervaring is dat als je dit gedicht leest het stof van de onrust om je heen neerdaalt en je in een ligstoel komt te zitten, met de zon op je gezicht en een blauwe hemel boven je – een blauwsel dat alles wat je bezighoudt, alles wat je tekortkomt, wegneemt. Laat het los, wees niets, alles is er al.