De nieuwe gedichtenapotheek

De nieuwe gedichten apotheek

Samengesteld door

Philip Huff

Herhaalrecepten voor het hoofd en het hart

2026 Prometheus Amsterdam

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Herengracht 48, 1015 BN Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2026 Philip Huff
Omslagontwerp Bas van Vuurde
Foto auteur Daniel Cohen
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 6301 3

Voor iedereen die de weg terugvond door een gedicht –
of dat graag wil.

Inhoudsopgave

Inleiding 13
Geschiedenis van deze gedichtenapotheek 17
Bijsluiter 19
Een noot bij de vertalingen 21

MENTAAL EN EMOTIONEEL WELZIJN

Rusteloosheid 25
Alleen zit ik op de Berg Jingting door Li Bai
Overweldigend verdriet 29
Het ding is... door Ellen Bass
Het gevoel verdwaald te zijn 33
Weg door T. van Deel
Lichamelijke ongemakken 37
Mijn lichaam op een dag door Han Kang
Behoefte aan behulpzaam zelfbedrog 41
Meer dan vrienden door Jack Gilbert
Verveling 45
Spleen door Godfried Bomans

Moeite met (na)genieten 49
Maandagmorgen, nazomer door Robert Hass
Natuurdeprivatiesyndroom. 53
Verloren door David Wagoner
Leren leven met verlies 57
Affirmatie door Donald Hall
Klimaatzorgen 61
Je verblinde hand door Tennessee Williams
Doemscrollen. 65
Postscriptum door Seamus Heaney
De dood van een kind 69
Madelief door Ingmar Heytze

MOTIVATIES

Angst voor poëzie 75
'Ik kreeg ooit een ansichtkaart...' door Jaan Kaplinski
Hebzucht 79
Annonce door Johann Wolfgang von Goethe
Angst voor de liefde 83
Aarzel niet door Mary Oliver
Twijfel bij het kleine leven 87
Onder de appelboom door Rutger Kopland
Te weinig waardering voor het leven 91
Leven door Denise Levertov

Hopeloosheid 95
Alles komt goed door Derek Mahon
Uitstelgedrag 99
Een cederachtige geur door Jane Hirshfield
Gebrek aan daadkracht 103
Zet het blauw door Willem Hussem
Verslaving 107
Over het verlangen naar een sigaret door Rutger Kopland
Veranderingsvrees 111
Feniks door D.H. Lawrence
Twijfel of je opnieuw kunt beginnen 115
Wees stil in haast door Wendell Berry
Twijfel rondom ouderschap 119
Vers voor vandaag door Philip Larkin

ZELFBEELD EN ZELFACCEPTATIE

Zelfverbeterdrift 127
Karton door Mustafa Stitou
Lichaamsschaamte 131
Hommage aan mijn heupen door Lucille Clifton
Gelukszucht 135
Plicht en vreugde door Rabindranath Tagore
Angst voor de dood 139
Ozewiezo door Ester Naomi Perquin

Controledwang. 143
Herfstdag door Rainer Maria Rilke
Angst voor kwetsbaarheid 147
Een fragment uit *De tuin* door Louise Glück
Moeite met mindfulness 153
Ithaka door K.P. Kaváfis
Mensen die je willen muilkorven 159
Een litanie voor overleving door Audre Lorde
Te veel met jezelf bezig zijn 165
Late rijpheid door Czesław Miłosz
Vergeetachtigheid 169
Vergeetachtigheid door Billy Collins
Twijfels aan het goede in onszelf. 173
De vier Bodhisattva-geloften door Zhiyi
Ouderdomsvrees 179
Haiku door Tomas Tranströmer

DE WERELD EN ANDERE MENSEN

Politieke onmacht 185
Vandaag, paaszondagochtend vroeg door Bertolt Brecht
Verharding 189
Kleine vriendelijkheden door Danusha Laméris
Zelfgerichtheid 193
Denk aan anderen door Mahmoud Darwish

De dood van een ouder 199
Briefje voor later door Esther Jansma
Mensenmoeheid 205
Net als jij door Roque Dalton
Een ziek kind 209
'*De zwarte afgronden tussen de treden*' door Eva Gerlach
Anderen beoordelen 213
Haat door Wisława Szymborska
Ruzie met broers en zussen 219
Soepel koord door Naomi Shihab Nye
Last van de onverschilligheid van anderen 223
Musée des Beaux Arts door W.H. Auden
'Goede dochter'-complex 229
Mijn moeder is mijn naam vergeten door Neeltje Maria Min
Scheiding met kind 233
Liefste door Peter Verhelst
Overspel van je partner 237
'*Wanneer je slaapt met A. of L. dan vind ik*' door Pieter Boskma
Populismedrang 241
Ongevraagd advies door Ester Naomi Perquin
Ontgoocheling 247
Ondanks alles, de sterren door Edward Hirsch

VERLIEFDHEID, LIEFDE EN VRIENDSCHAP

Twijfel over de liefde 253
Zodra ik mijn ogen opsla door Hans Faverey
(On)juiste partnerkeuze 257
Ware liefde door Sharon Olds
Een voorkeur voor lastige liefdespartners 261
Juni door Alex Dimitrov
Verlangen dat blijft 265
(Het zwevende gedicht, ongenummerd) door Adrienne Rich
Niet durven vertrouwen op een ander 271
Juni (ii) door Philip Huff
Tegenslagen in het huwelijk 275
Het ongewone is geen moed door Judith Herzberg
Een gebroken hart 281
Nog een geluk dat door Herman de Coninck
Intimiteitstekort 285
'er zijn zo veel tik-tok' door E.E. Cummings
Niet langer geloven in de liefde 291
De komst van de schemering door Mark Strand
Moeite met hulp vragen 295
Een fragment uit *Ik kan het niet alleen* door De Dijk
Je partner willen veranderen 301
'*Je bent zo*' door Hans Andreus
Moeite met de kwetsbaarheid van kinderen 307
Haar eerste week door Sharon Olds

Bronvermelding 311
Index van indicaties 317
Woord van dank 323
Verantwoording 325
Oproep en nieuwsbrief 327
Over de auteur 328

Inleiding

Welkom (terug) in *De gedichtenapotheek*.

'Poëzie is voor iedereen', dat was de openingszin van de inleiding van de eerste *Gedichtenapotheek*. De woorden waren bedoeld als aansporing, ze bleken – vergeef me – voorspellend: ik stelde *De gedichtenapotheek* samen uit liefde voor literatuur, uit de overtuiging dat gedichten kunnen troosten, helpen, helen, verlichten, ontketenen. Ik hoopte op een paar duizend lezers.

Ik had geen idee dat het boek met bijna 35.000 exemplaren de bestverkochte poëziebloemlezing van deze – toegegeven: nog jonge – eeuw zou worden, dat ik meer dan honderd e-mails zou krijgen met persoonlijke reacties van lezers en vele tientallen suggesties voor gedichten (waaronder ook veel zelfgeschreven en -vertaalde poëzie): Esther Jansma's 'Briefje voor later' bij de dood van een ouder, p. 203; Pieter Boskma's 'Wanneer je slaapt met A. of L. dan vind ik' bij overspel van de partner. Er zaten oude bekenden tussen (Kaváfis' 'Ithaka', p. 157, over mindfulness, en het prachtige 'De zwarte afgronden tussen de treden' van Eva Gerlach, p. 211 over een ziek kind) en nieuwe parels (Naomi Shihab Nye's 'Soepel koord', p. 221, over ruzie met je broers en zussen, en

Roque Daltons 'Net als jij', p. 207, over mensenmoeheid en politieke apathie).

In de inbox viel af en toe ook een verzoek voor een indicatie. Sommige waren grappig (angst voor poëzie), andere hartverscheurend (aan een sterfbed zitten, de behoefte aan vriendelijkheid, een eetstoornis van een kind), of juist hartverwarmend (moeite met een vriend troosten, liefdevol willen opvoeden door grenzen te leren stellen, de wens tot zelfverbetering). Elke ontvangen mail verduidelijkte dat ons lijden ons gelijkmaakt – en verbindt. Af en toe stuurde ik een op maat gezocht gedicht retour. Bij elke verzonden mail voelde ik: dit betekent iets, dit ís iets, deze gedichtenapotheek. We kunnen poëzie waarderen om haar abstracte kwaliteiten: haar klankkleuren en compositie. Maar veel poëzie biedt ons met haar woorden ook verlichtende inzichten in het leven, in het menselijk bestaan. In de meest treffende gedichten zijn die bevindingen zo verwoord dat ze niet beter gezegd hadden kunnen worden.

Volgens de Duitstalige dichter Rainer Maria Rilke ('Herfstdag', p. 145, over controledwang) komt dat niet doordat dichters zich direct bezighouden met de nood van anderen, maar doordat ze hun eigen ellende, rampspoed of gemis in hun poëzie proberen te verdragen. Ze ontwikkelen voor zichzelf de taal om het lijden in zichzelf en de omgang daarmee nauwkeurig en duidelijk uit te drukken. Anders gezegd: dichters geven ons woorden – troostrijk, inspirerend, doorleefd, wijs, barmhartig – die we zelf, om wat voor reden dan ook, nog niet hebben

kunnen vinden. In de doorleefde taal van gedichten vinden we onszelf – en elkaar – terug. De Engelse uitgever en bloemlezer Neil Astley stelt dat gedichten hierdoor in veel opzichten herstellers, *helers*, kunnen zijn, die voor onze levens meer relevantie kunnen hebben dan veel van wat er in het nieuws te lezen valt, zeker als het gaat om eenheid, balans en heelheid.

Ik besloot – ook daarom – een tweewekelijkse digitale *Gedichtenapotheek* rond te gaan sturen (geïnteresseerd? Je kunt je inschrijven via de QR-code achter in dit boek) en die incarnatie had al snel duizenden lezers. Kortom, *De gedichtenapotheek* is op papier – én op het beeldscherm – een succes.

Ik kan dit allemaal zo onbescheiden opschrijven omdat de dichters in de apotheek het zware werk verrichten. Het was, ís, hun verdienste – en hun lof – die ik hier bezing. Dichters verlichten het bestaan, helpen ons woorden te vinden voor wat ons kwelt, en hun werk brengt troost en vreugde. In de woorden van de Vlaamse redacteur en bloemlezer Jozef Deleu: 'Dichters beoefenen een unieke vorm van humanisme, ook in hun meest wanhopige verzen.'

Ik heb voor deze *Gedichtenapotheek* meer dan zestig gedichten verzameld waarvan ik hoop dat ze helpen. Ze staan voorin gesorteerd op thema en achterin geïndexeerd op indicaties (bijvoorbeeld rusteloosheid, p. 25, (on)juiste partnerkeuze, p. 257, ruzie met broers en zussen, p. 219).

Indicatie: *rusteloosheid*

Werkt ook bij:
mentale uitputting, *lichamelijke onrust*, *moeite met de zoektocht naar stilte*

Li Bai, de Chinese dichter uit de Tang-dynastie, schreef in 753 'Alleen zit ik op de Berg Jingting', een gedicht dat in vier afgemeten regels een hele levensfilosofie oproept. Li Bai zelf was een man van tegenstrijdigheden: een conscientieuze dichter die te veel dronk, een reiziger die overal thuis was en een grootmeester in het vangen van vluchtige momenten. Zijn vriendschap met Du Fu, de andere grote naam uit die tijd, geeft die spanning weer: waar Li Bai de dronken, vrije geest was, was Du Fu de nuchtere, maatschappelijk betrokken dichter. De Tang-periode was een tijd waarin poëzie schrijven niet alleen kunst was, maar ook een praktische voorwaarde om, bijvoorbeeld, het examen te halen waarmee je ambtenaar kon worden. Li Bai had weliswaar een ambtelijke functie aan het keizerlijk hof, maar zijn loopbaan was kort en niet bijzonder succesvol.

Klassieke Chinese Tang-poëzie, zoals dit gedicht van Li Bai, laat ruimte voor de lezer om zelf betekenis te geven aan het werk. De Vlaamse dichter, essayist en hoogleraar Geert Buelens schrijft dat het in deze poëzie draait om suggestie: de woorden staan niet in een opgelegd syntac-

tisch verband, maar nodigen – net als bijvoorbeeld veel modernistische poëzie – uit tot een eigen interpretatie. Li Bai roept beelden op waarvan je de betekenis zelf mag invullen. De lezer wordt zo medeschepper van het gedicht.

In dit gedicht zit het lyrische ik op een bekende berg, waarover meer dan duizend gedichten zijn geschreven. Dat lijkt veel, maar volgens Li Bai was het de enige plek in heel China die nooit verveelde.

Ik mediteer inmiddels al meer dan twintig jaar. Eerst alleen, later in een zendo, tussen anderen die net als ik zoeken naar stilte. Stilzitten, ademen, de gedachten voorbij laten gaan als vogels in de lucht of wolken aan de hemel. Van jezelf een berg maken. Rust vinden. En accepteren dat er ook een moment komt dat je er niet meer bent, dat – als de vogels zijn weggevlogen en de wolk is verdwenen – jij ook zult vergaan, en dat alleen de berg overblijft.

Li Bai

Alleen zit ik op de Berg Jingting

Vogels vliegen weg, zo hoog als maar kan,
een eenzame wolk verdwijnt ongehaast.
Alleen de berg Jingting blijft nog over,
onvermoeibaar kijken we elkaar aan.

Vertaald door Silvia Marijnissen