

# Iemand heeft je aangerakt

De gedichtenapotheek van Philip Huff

Henriëtte van der Horst

In mijn boekenkast staat al heel lang *The novel cure. From abandonment to zestlessness: 751 books to cure what ails you* van Ella Berthoud en Susan Elderkin. Verlies en rouw komen daar in allerlei vormen in voor als indicatie voor een boek. Als dokter kun je daar een hele tijd mee vooruit, maar ja, niet elke patiënt wil een dikke of iets minder dikke pil.

Als je geen zin, tijd of energie hebt om een boek te lezen op recept, dan is muziek misschien een middel dat sommige kwalen kan verlichten. Een paar jaar geleden bracht Bijleveld opnieuw *De muzikale huisapotheek. Melodieuze recepten voor lichaam, ziel en geest* van Christoph Rueger in een Nederlandse vertaling uit. Ook in dit boek is een hoofdstuk gewijd aan rouw en stervensbegeleiding en worden een aantal muziekstukken geanalyseerd en al dan niet aanbevolen voor een scala aan problemen. Maar niet iedereen heeft iets met muziek...

Maar er zijn meer mogelijkheden op dit vlak voor mensen met weinig tijd of een korte aandachtsspanne: vorig jaar kwam *De gedichtenapotheek* van Philip Huff uit. Huff start zijn inleiding met: 'Poëzie is voor iedereen. Je kunt een gedicht overal lezen: staand, tijdens het wachten op de trein; zittend, thuis; zelfs liggend, in een ziekenhuisbed.'

Huff vertelt in zijn inleiding hoe hij op de middelbare school met poëzie in aanraking kwam, wat gedichten voor hem betekenen, onder andere: 'een manier om helderheid en overzicht te vinden in de chaos'. En hij vertelt hoe hij tot zijn gedichtenapotheek kwam. Maartje Latten, redacteur bij zijn uitgeverij, gaf hem een paar jaar geleden het boek *The Poetry Pharmacy* van William Sieghart en vroeg hem of hij ook niet zoiets zou kunnen samenstellen. Na enig nadenken besloot hij dat hij dat wel wilde, en de titel van en het idee voor zijn boek leende hij zoals hij schrijft 'schaamteloos van Siegharts origineel'. Hij besluit

zijn inleiding met 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.

Dat onderscheid tussen genezen en helen is mooi en ook passend bij de middelen die deze apotheek biedt. Hij heeft ook keurig een, gelukkig compacte, bijsluiter opgenomen in zijn boek. De meeste bijsluiters bij medicijnen zijn zo lang dat veel mensen die niet van begin tot einde zullen lezen, maar Huff beperkt zich tot één bladzijde.

Na die bijsluiter volgen een aantal delen: mentaal en emotioneel welzijn, motivaties, zelfbeeld en acceptatie, de wereld en andere mensen, leven met verlies en, als laatste, verliefdheid, liefde en liefdesverdriet. Bij elk onderdeel staan een aantal indicaties, bijvoorbeeld:

Indicatie: verlies van ouders. Werkt ook bij: rouw van de (half)wees, verlies van dierbaren, boosheid over verlies, verdriet.

Dan volgt een korte toelichting (bijsluiter) op het gekozen gedicht, in dit geval een gedicht van Esther Naomi Perquin: 'Verwijt', waarvan ik hieronder de eerste strofe weergeef.

Dat je dood bent wil ik wel geloven, maar geen  
verjaardagskaart of telefoontje als ik ben verhuisd  
geen poging tot contact - vind ik  
getuigen van slecht ouderschap.

Uit het gedicht spreekt vooral de boosheid, en het  
verdriet, dat de gestorvene niets meer van zich  
laat horen. Die boosheid, of liever gezegd het  
wanhopig verlangen dat de gestorven ander zich  
op de een of andere manier nog zal manifesteren,  
herken ik en vind ik mooi verwoord in het gedicht.

Een andere indicatie in het onderdeel leven  
met verlies is: 'de dood van een geliefde. Werkt  
ook bij: rouw, verlies van dierbaren, gemis,  
eenzaamheid, verdriet.' Huff heeft bij deze  
indicatie het gedicht 'Dromen, dromen' van  
Judith Herzberg gekozen. Ook daar geef ik  
hieronder de eerste strofe van weer.

Ik droomde dat je thuis was lief  
Je kwam licht uit de tuin, ik sliep  
Ik hoorde vogels, rook siringen  
Jij draaide aan de knop van de radio  
Die aan mijn hoofdeind stond.

In de toelichting bij dit gedicht zegt Huff het  
volgende:

Als iemand een onderdeel is geweest van ons leven,  
dan blijft die persoon dat – in feite bestaat het  
voltooid deelwoord van 'een onderdeel zijn' niet.  
Als iemand je heeft aangeraakt, je persoonlijkheid  
heeft gevormd, dan is die persoon onderdeel van  
jou geworden. Dit betekent niet dat het verdriet  
om het verlies van een dierbare niet heel echt en  
terecht is. Dat ontkent de dichter ook niet. Sterker  
nog; het gedicht zit nog midden in de rouw.  
Tegelijkertijd toont het ook heel overtuigend hoe  
de doden nooit helemaal weg zijn.

Zowel dit gedicht als de toelichting van Huff raken  
me en geven voor mij iets van de essentie van het  
verlies van een dierbare en van het rouwproces  
weer. Dat is fijn, ik kan het nu hebben, maar de  
vraag komt bij me op of er ook niet af en toe een  
contra-indicatie is voor het lezen van een bepaald  
gedicht, een bepaald boek of het luisteren naar  
muziek. Iets om nog eens verder over na te  
denken.

## Literatuur

Berthoud, Ella and Susan Elderkin. *The novel cure. From abandonment to zestlessness: 751 books to cure what ails you.* New York, The Penguin Press, 2013.

Huff, Philip (samensteller). *De gedichtenapotheek. Poëzie op recept voor het hoofd en het hart.* Uitgeverij Prometheus, 2024.

Rueger, Christoph, *De muzikale huisapotheek. Melodieuze recepten voor lichaam, ziel en geest.* Utrecht, Erven J. Bijleveld, 1996, 2021.

Sieghart, William. *The poetry pharmacy. Tried and true prescriptions for the heart, mind and soul.* London: Penguin Books, Limited, 2017.