

'Poëzie is therapie'

Poëzie was lang een wat stoffig genre, maar is vandaag populairder dan ooit, met dank aan Instagram-dichters als Rupi Kaur en nieuwe genres als slam poetry en spoken word. Vier dichters over de kracht van het juiste woord. "Een gedicht kan zo helend zijn."

Tekst Katrien Steyaert en
nneles Waegemans

*We werden in elkaar gezet,
een hoop hulpeloze planken
wrakhout? Hier en daar bedekt met nat mos.
Onze zwakke plekken noemen we die,
enkel wanneer we alleen zijn*

Uit de bundel 'Wat nu met het licht dat binnenvalt'

'Toen mijn papa stierf, en drie jaar later mijn zus, kreeg wat ik schreef z'n diepere lading'

Voor Siel Verhanneman (33) was dichten een manier om zich na het overlijden van haar papa en haar zus een weg terug te vechten naar het leven. Na positieve reacties op Instagram bracht ze haar eerste dichtbundel *Als ik stil ben heb ik een bos in mijn hoofd* uit in eigen beheer. Recent verscheen *Wat nu met het licht dat binnenvalt* (De Arbeiderspers).

"Als klein meisje schreef ik al verhaaltjes, maar meer dan beelden die iets met me deden neerschrijven was het niet. Het was pas toen mijn papa overleed, en drie jaar later mijn zus, dat wat ik schreef z'n diepere lading kreeg. Poëzie bleek een manier om met het verdriet om te gaan. De liefde voor taal is wat ik deelde met mijn papa, schrijven over de rouw die ik voelde na zijn dood was dus logisch. Al snel voelde ik de behoefte om wat ik neerschreef via Instagram te delen met een dichte kring vrienden. Vreemd genoeg vond ik dat minder angstaanjagend dan het gesprek aangaan. Ik praat niet makkelijk, maar een gedicht post je, en dan wandel je er als het ware van weg. Van een persoonlijk gesprek kun je niet zomaar weglopen als het te dichtbij komt.

Hoe meer volgers ik kreeg, hoe meer ik overweldigd werd door positieve reacties, vooral van mensen die hetzelfde meemaakten als ik. Dat vond en vind ik nog steeds de grootste drijfveer om mijn gevoelens op papier te zetten en ze te delen, lotgenoten die zeggen: 'Dankjewel om het zo mooi neer te schrijven. Ik voel dit ook, maar krijg het niet verwoord.' Veelal kwamen de reacties van mensen die nooit eerder poëzie lazen, maar die door mijn werk ontdekten dat ze geraakt – en gesteund – kunnen worden door een beeld, een zin, een gedicht. Dat ik andere mensen troost met mijn woorden, biedt mij op mijn beurt ook weer troost. Heel vaak vergeten mensen poëzie op momenten van verdriet, terwijl een gedicht zo helend kan zijn.

Er wordt vaak wat geringschattend gedaan over zogezegde 'Instagram-poëzie', maar sociale media hebben het genre een beetje opgerekt en dat is een goede zaak. Poëzie heeft zoveel functies: het kan je tot rust brengen, het kan ontroeren of troosten. Het zou jammer zijn mocht dat effect beperkt blijven tot de papieren bundel. Poëzie kan evengoed raken in het straatbeeld, op sociale media, op podia.

In mijn laatste bundel heb ik het verdriet deels achter me gelaten. Ik schrijf over het zoeken en vinden van mijn identiteit na die zware periode van rouw, maar ook over mijn zwangerschap en de vreugde om mijn dochtertje. Het was een verademing om te ontdekken dat ik over iets anders kan schrijven dan over rouw.

Heeft poëzie mij, achteraf bekeken, geholpen in mijn rouwproces? Absoluut. Schrijven heeft me geholpen in mijn zwartste rouw én het heeft me geholpen om te communiceren over mijn verdriet. Omgekeerd heeft, gek genoeg, mijn rouw me vooruitgeholpen in mijn schrijverschap. Mijn eerste bundel heb ik uitgegeven in eigen beheer met de centjes die ik van papa heb geërfd, en dat heeft mij op heel mooie plekken gebracht, zoals *Winteruur*. Dat is soms dubbel, en ik heb ook echt met die gedachte geworsteld: zou dit allemaal gebeurd zijn als ik dit verlies niet had gehad? Had ik dan wel geschreven?

Mijn papa geloofde onwrikbaar in mijn talent. Ik heb brieven van hem, waarin hij, nota bene een journalist, schreef: 'Jij hebt zo veel meer talent dan je vader.' Hij zou oneindig trots op me zijn."



LEVEB. ANDRIJEU

'Sommige intimiteiten gaf ik alleen in dichterlijke vorm vrij'

Miriam Van hee (70) is de éminence grise van onze Vlaamse dichters. Met haar elf bundels werd ze meer dan eens bekroond. Vorig najaar bracht ze nog *voor wie de tijd verstrijkt* uit en morgen verschijnt *Er staat te gebeuren*, het Poëziegeschenk dat ze samen met Hester Knibbe schreef.

*ook bij de dieren zullen wij/ niet
thuishoren – wat ons ontbreekt/ is een
veilige pels, / het geluid van vleugels*

Uit de bundel 'Binnenkamers en andere gedichten'

"Ooit vroeg een Franse interviewer me of ik met mijn pen mijn brood verdiende. Ik moest 'nee' antwoorden, zoals bijna alle dichters in ons taalgebied. Maar als ik zijn vraag letterlijk neem – *Si je gagnais ma vie avec la poésie?* – zeg ik 'ja'. Al dichtend verdien ik mijn leven, vind ik. Het geeft me het gevoel dat ik iets kan, zeker als ik na lang zoeken het juiste woord vind, de regel die het precies zegt zoals ik het denk en zoals het nog niet eerder is gezegd. Dat zijn momenten van begenadiging, ja, zelfs van geluk. Al kan het goed zijn dat ik het de dag erop herlees en besef dat er toch nog werk aan is. (*glimlacht*)

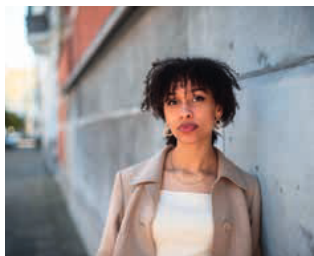
Ik heb altijd veel belangstelling voor het literaire gehad. In mijn tijd schreven veel meisjes zelf poëzie en hielden ze een dagboek bij. Met dat laatste ben ik al snel gestopt, met het eerste ging ik door. Maar als je al mijn bundels achter elkaar zou lezen, krijg je ook een soort dagboek. Sommige intimiteiten gaf ik zelfs alleen in die dichterlijke vorm vrij, zij het meer suggererend dan expliciet. Het feit dat ik dat durfde, maakte me sterker.

Begrijp me niet verkeerd: schrijven werkt voor mij niet therapeutisch, maar het onthult wel veel over mezelf. Zo stelde ik tot mijn verrassing vast dat ik met tussenpozen van soms jaren hetzelfde thema aansneed, namelijk de tweespalt tussen het verlangen naar avontuur en naar geborgenheid. Blijkbaar is dat een essentieel deel van mezelf, en erover dichten hielp me om me in geen van beide richtingen te verliezen. In die zin houdt poëzie me met mijn voeten op de grond en is ze allesbehalve zweverig.

Sinds ik gestopt ben met lesgeven, zoek ik vaker schrijversresidenties op en door dan alleen, op reis en op een nieuwe plaats te zijn, word ik alerter. Het scherpt mijn zintuigen, waardoor het me beter lukt me te concentreren op gedichten schrijven. Ik lees in zulke periodes ook veel, want ik houd bij wat er verschijnt, ook van de jongere generaties.

Thuis lees ik niet elke dag een gedicht, net zoals ik er niet elke dag een schrijf, want ik heb ook een gezin, huishouden, familie. Maar als ik zin heb, neem ik er poëzie bij, zoals deze morgen aan het ontbijt. Een gedicht van Hans Faverey en een paar van Tua Forsström, met wie ik me verwant voel vanwege haar weemoedige ondertoon. Als Finse woont ze vlak bij Rusland, het land van de poëzie, waarin ik me als slavist goed thuis voel.

Ik leerde van de taal te houden, in het bijzonder door kennis te maken met de gedichten van Achmatova, Pasternak en Poesjkin. Sommige ken ik nog altijd uit het hoofd, en dat komt van pas op de vrolijke avonden die mijn man en ik delen met vrienden in ons huis in de Cevennen. De wijn en woorden vloeien dan even rijklijk. Ik zeg het: zonder poëzie was mijn leven armer geweest. Dat, en het respect dat ik van lezers en recensenten blijf krijgen, maken dat ik er nog niet aan gedacht heb te stoppen met schrijven. Waarom zou ik?" →



JENNIFER BRANDEL

'Ik vind het fijn om dingen op te blazen of net te minimaliseren'

Esohe Weyden (23) brengt op het podium haar poëzie tot leven. Ze is (spoken word-)dichter en performer, presentator en student rechten aan de UAntwerpen, waar ze ook campusdichter is. Recent verscheen haar eerste dichtbundel *Tussentaal* (Vrijdag).

we zouden kunnen wandelen op de krijtlijnen van onze verbeelding tot wij, warme haardvuren, ijspegels worden schuilen achter onze gletsjers en ons al glijdend op land begeven

Uit de bundel 'Tussentaal'

"Poëzie leeft. Dat merk je op social media, maar ook aan de populariteit van nieuwe formats als spoken word en slam poetry. Het zijn twee genres die misschien vooral met jongeren geassocieerd worden, maar wanneer ik op het podium sta en de zaal in kijk, zie ik een enorme diversiteit op alle vlakken, niet in het minst wat leeftijd betreft. Ik zie twintigers, maar evengoed mensen van zeventig of tachtig. Poëzie overstijgt generaties en verbindt alle leeftijden, omdat het gaat over universele thema's die jong en oud aanspreken. Ik schrijf vaak over de twijfels die bij het leven horen,

en over de helse drukte – en druk – van de tijd waarin we vandaag leven, onderwerpen die zowel een zestienjarige als een veertiger of vijftiger met een drukke carrière herkent. Poëzie houdt mensen een soort spiegel voor en dat is leeftijdsloos.

Als tiener las ik veel. Ik hield van literatuur, vooral van romans. Gedichten las ik niet, al schreef ik ze wel zelf: heel korte verzen, van amper enkele regels. Op die paar zinnen kon ik urenlang zitten kauwen en herkauwen, woord voor woord een strofe opbouwen en herbouwen, stukje bij beetje dat gedicht perfectioneren. Ik deed het puur voor mezelf, uit liefde voor het spelen met taal. Aan mijn poëzie delen op papier dacht ik niet, laat staan op een podium. Tot we op een gegeven moment op school een workshop kregen van slam poet Yannick Moyson. Van *performance poetry* had ik nog nooit gehoord, en het was voor mij een openbaring: ik stond dolgraag op het podium, was op school ook altijd die leerling die zich heel erg engageerde tijdens culturele avonden. Die twee werelden kwamen plots samen.

Toen ging het snel. Yannick overtuigde me om deel te nemen aan het Belgisch kampioenschap slam poetry – wat me veel contacten opleverde – en introduceerde me in het circuit van open mics, waar ik met dichters en organisatoren in aanraking kwam. Gaandeweg kreeg ik meer en meer betalende opdrachten. Ik trad al op voor de koning, maar ook op Pukkelpop. Bijzondere ervaringen.

Ik schrijf mijn gedichten niet speciaal met het podium in mijn achterhoofd, maar mijn stijl leent zich wel perfect tot voordragen. Ik werk graag met rijm, vooral met middenrijm en alliteraties. Ik vind het fijn wanneer mijn gedichten ook gewoon goed klinken en dat naast het inhoudelijke ook het klankspel klopt. Mensen vragen me weleens of ik geen schroom voel wanneer ik persoonlijke gedichten voordraag. Dichten is je continu openstellen voor je publiek, op papier en op het podium. Aan de andere kant is het ook een misvatting dat een dichter, in tegenstelling tot een romanschrijver, autobiografisch schrijft. Een gedicht kan ook geschreven worden vanuit een standpunt dat niet het jouwe is. Ik vind het fijn om dingen op te blazen of net te minimaliseren. Soms is het resultaat zo ver verwijderd van mezelf dat ik mezelf er nauwelijks nog in herken. Ik voel dus alleen maar trots wanneer ik een publiek kan boeien met mijn gedichten, of dat nu een aula vol studenten of de koning is."



'Poëzie geeft me duizend keer meer bevrediging dan drank, drugs of promiscuïteit'

In een vorig leven organiseerde Yves Kibi Puati Nelen (35) psychedelische trance-feesten, onder meer op Tomorrowland. Maar pas toen hij met Cleo Klapholz het poëzieplatform Proza-K oprichtte, viel de puzzel voor hem in elkaar. Yves is een van de Antwerpse stadsdichters die onlangs collectief ontslag namen nadat het stadsbestuur een kritisch gedicht van Ruth Lasters had geweigerd.

Net als Mozart verzinken we samen in intieme symfonieën / Ons Elysium is hier, voor iedereen

Uit het gedicht 'Genesis van een dynastie'

"Het woord is krachtiger dan het zwaard, zeggen ze, en dat heeft ons collectief nogmaals bewezen. Ruths woorden deden zoveel mensen stilstaan, en veranderden de loop der dingen, zoals dichters dat in de geschiedenis al vaker deden. Poëzie is een manier om gevoelens uit te drukken die je anders misschien niet getoond krijgt. Mijn lievelingsgedicht is *Our Deepest Fear* van Marianne Williamson omdat het komaf maakt met twijfels en angst om te *shinen* in het leven. Ik las het in het zesde middelbaar toen ik hard zoekende

was. Door de mix van de puberteit vol losgeslagen hormonen, een identiteitscrisis vanwege mijn adoptie en mijn chaotische karakter – ik heb ADD – worstelde ik met mijn eigenwaarde en plaats in de maatschappij. Maar Williams motiveerde me:

Your playing small does not serve the world, As we let our own light shine, we consciously give other people permission to do the same

Dat is exact wat we beogen met Proza-K. Via voorleesmomenten, workshops of troostwandelingen halen we poëzie van haar piëdestal. We willen anderen inspireren om eigen schrijfsels te delen. Onze maandelijkse Open Mics zijn altijd heel pakkend omdat mensen in die *safe space* hun problemen, frustraties en aspiraties doodeerlijk delen. Ze *shinen*, en dat vind ik *bliss*. Ik heb niet langer drank, drugs of promiscuïteit nodig om bevrediging te vinden. Die is nu duizend keer sterker omdat ik intrinsieke zingeving ervaar.

Onlangs beleefde ik weer een groepstherapeutisch moment toen ik mocht voordragen voor mensen die door corona de begrafenis van hun dierbaren hadden moeten missen. Ik verloor de voorbije drie jaar zelf zeven familieleden en vrienden, onder wie mijn Angolese moeder. We hadden sinds een paar jaar een goed WhatsApp-contact en ik zou haar in 2020 eindelijk live ontmoeten. De winter erop was ze al heengegaan – voor mij een harde noot om te kraken.

Ik leg nu de laatste hand aan een *kasâlâ* voor haar. Dat is een ritueel lofdicht waarmee Centraal-Afrikanen mensen ophemelen bij mijlpalen in hun leven: volwassen worden, afstuderen, kinderen krijgen, maar ook bij sterfgevallen. In zo'n *kasâlâ* bezing je de voorouders, geboortegrond en kwaliteiten van de persoon om wie het gaat.

Binnenkort hoop ik als eerste in België mijn diploma van *kasâlâ practioner* te halen, want in workshops zag ik al hoe therapeutisch die gedichten werken voor mensen die een burn-out hebben, in een echtscheiding zitten of een kind verloren. Ook voor mij is het deel van mijn rouw- en helingsproces dat ik over mijn moeder kan schrijven. Maar zelfs als je enkel gedichten leest, vind je troost, verbinding, kracht. Kortom: de wereld heeft poëzie nodig!" (glundert) ●