
Over ouderen en de heilzame werking van poëzie

Auteurs: Alfons Marcoen

About elderly people and the healing effect of poetry

Abstract

Poems about aging and old age are published regularly in anthologies and websites. Over 15% of persons of 16 years and older in the Netherlands write poems at some time, including 8% of the elderly. Poetry reading and writing can have a beneficial effect. In many countries bibliotherapy and poetry therapy are part of the therapeutic arsenal of the health care practitioners. There is more and more research into the effects of creative writing on many health indicators at the physiological, emotional and cognitive levels of functioning. In the Dutch speaking countries, too, the possible benefits of poetry deserves the attention of gerontological practitioners and researchers.

Vergeetkist / Oud geluk (niet te koop)... / Nog levend zijn en oud / Veel is het niet / De zieke man / Is het vandaag of gisteren, vraagt mijn moeder / In memoriam / Geef mij uw rust /

Dit zijn de titels van enkele gedichten van de hand van Robert Anker, Mark Boog, Ben Cami, Jeroen van Merwijk, E. du Perron, M. Vasalis, Willem van Toorn en Anton van Wilderode, gepubliceerd in de bundel "Zo zal ik dan worden".¹ Zoals veel andere gedichten opgenomen in verschillende bloemlezingen roepen ze de sfeer op van het ouder worden en oud zijn. Ze geven een inkijk in de subjectieve ervaring van de laatste levensfase. Vier Vlaamse poëziefhebbers, toen tussen 60 en 80 jaar oud, publiceerden in 2006 een honderdtal gedichten over ouder worden van Vlaamse en Nederlandse dichters onder de vermelde titel die ze ontleenden aan een gedicht van Louis Paul Boon. Bruno Berghs (cultuurwerker), Mark Naessens (dichter en keramist), de ondertussen overleden Jos Smeyers (emeritus hoogleraar literatuur) en Jos Hendrickx (oud-docent literatuur) gingen er van uit dat 50-plussers met een aantal troeven in de wereld staan: "levenservaring, wijsheid, mensenkennis, relativeringsvermogen, bedachtzaamheid, het besef van tijd en vergankelijkheid". Wat het ouder worden met zich meebrengt aan gevoelens met betrekking tot fysieke veranderingen, partner- en vriendschapsrelaties, het wegvloeien van de tijd, het vertoeven bij de laatste vraag in de stilte die een gezelschap is geworden: "Wie kan beter die gevoelens vertolken dan de dichter?" vragen de samenstellers zich af. Impliciet werd deze vraag ook al beaamd in vroeger gepubliceerde bloemlezingen van J. Th. Snijders (1989), "Laat seizoen: Gedichten voor ouderen", en Ernst van Altena (1995), "Hand in hand in hand: Gedichten over relaties tussen generaties".² Ondertussen verscheen nog een bundel, samengesteld door H. van Zuiden (2008), "Geef me tijd: Gedichten over de herfst van het leven".⁴ Gedichten over ouderen en ouderdom, en van oudere dichters zijn ook te vinden op de poëziewebsite van Eric van Loo (www.aanlegetafel.nl).

Voor de lezers – waar de uitgevers ongetwijfeld op hopen – zijn de gedichten van auteurs met naam en faam in deze en andere bloemlezingen als spiegels, echo's en profetieën van en over hun eigen beleving van het ouder worden. Gedichten zijn vaak kostbare miniaturen van herinneringen, kernen van levenswijsheid, kreten van afgrijzen en weerstand, bronnen van troost en aanvaarding. Zelf lees ik de gedichten met mondjesmaat in willekeurige volgorde en laat ze hun werk doen: mij aanspreken. Nu eens vloeit hun betekenis weg als water in zand, dan weer creëren ze een stil begripen van wat in mijn leven was, is en zal zijn. Ik vermoed dat het veel lezers zo vergaat.

Er zijn redenen om aan te nemen dat er meer poëzielezers zijn dan de oplagecijfers van de uitgevers laten vermoeden. Dat heeft onder andere met het internet te maken. Poëziefhebbers vinden er verschillende websites gewijd aan de poëzie (Bijvoorbeeld: gedichtennet; gedichtenplek; zohelptpoëzie; 1001gedichten). En dat geldt niet alleen voor ons taalgebied maar ook voor het Engels, Duits en Frans taalgebied. Men vindt er de klassieke gedichten thematisch geordend terug, ook die over ouder worden en over alle andere verwante thema's. Maar er is meer. Veel lezers van poëzie vandaag zijn ook schrijvers van poëzie. Waar deze dichters vroeger hun producten in de intimiteit van een dagboek of poëziemap bewaarden of in een kleine kring van vrienden debiteerden, publiceren ze deze nu op het internet op specifieke websites of persoonlijke weblogs. Honderden gedichten zijn er in opgenomen. Soms gevolgd door commentaar en quoteringen van lezers. Of al die hobby- of zondagsdichters ook fervente poëzielezers zijn is niet zeker. Thomas Vaessens meent van niet.⁵ Maar het is een intrigerend fenomeen dat volgens een onderzoek uit 1997 620.000 Nederlanders (5% van de 16-plussers) regelmatig gedichten schrijven en driemaal zoveel (15%) wel eens een versje schrijven. Voor de 55-plussers gaat het om 3% en 8%. Gegeven de expansie van het internet en de toegenomen computervaardigheid van senioren zijn er vandaag beslist nog meer ouderen die zich op het pad van de poëzie begeven.

Veel is er niet geweten over de rol van poëzie in het leven van de poëziefhebbers, laat staan in het leven van oudere poëzieamateurs.

Vermoedelijk verwachten ouderen van poëzie wat de meeste Nederlanders er van verwachten. Het Ideale Gedicht bestaat uit vrije verzen, heeft het over het raadsel van het bestaan en over vriendschap en liefde, baadt in een sfeer van weemoed, mag humor bevatten, ontroert en stemt tot nadenken. Zo blijkt uit een onderzoek uit 2000.⁶

Gedichten, net zoals andere literaire werken, kunnen mensen boeien om verschillende redenen. Soms zal iemand vooral genieten van de stilistische en taalkundige kwaliteiten van een gedicht. De vorm, de woordkeuze, de klank van het gedicht wekken een positieve esthetische ervaring op. Maar meestal is wat iemand treft in een gedicht toch de inhoud, wat de dichter beschrijft, vertelt, suggereert, laat vermoeden, betoogt. Wat er staat is dan als een echo van wat in de lezer omgaat aan herinneringen, gevoelens, verlangens, vragen en verzuchtingen. Gedichten kunnen dan werken als spiegels, klankborden, rustbrengers en troosters. Zij creëren voor de aandachtige lezers een symbolische sfeer van verbondenheid met medemensen. Uit die verbondenheid putten ze veerkracht en weerbaarheid.

Gedichten schrijven en gedichten lezen kan helend zijn. Ook het schrijven van een fictieverhaal, een autobiografie, een stukje levensverhaal, een verslag van een gebeurtenis, kan bijdragen tot het genezen of hervinden van een nieuw psychisch evenwicht. In de geneeskunde, de psychosociale hulpverlening en het vormingswerk, wordt daarvan gebruik gemaakt in de zogenaamde poëzietherapie al of niet beschouwd als een onderdeel van de bibliotherapie. De geschiedenis van deze therapievorm gaat ver terug in het verleden, maar de term bibliotherapie werd in 1916 geïntroduceerd in de VS. Deze therapievorm verwierf zich in de geneeskunde een zeer bescheiden plaats. In de VS promoot de National Association for Poetry Therapy deze therapievorm, waakt over de professionele standaarden en streeft (tot nu toe zonder al te veel succes) naar de certificering van de beoefenaars. In hetzelfde jaar waarin de Journal of Poetry Therapy voor het eerst verscheen, namelijk 1987, schreef G.J. Bremer over bibliotherapie in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, onder de titel "Lezen helpt genezen".⁷ In Duitsland was H. G. Petzold een belangrijke promotor van het inzicht dat lezen en schrijven van eigen teksten in een therapeutische context heilzaam kan zijn en een plaats heeft in een integratieve therapie.⁸ Ook in veel andere landen zijn er kernen van hulpverleners die poëzietherapie aanbieden.

In het voorbije decennium is poëzietherapie meer en meer her voorwerp van evaluatie- en interventieonderzoek, vooral in de

VS. Deze tendens beantwoordt aan de eerste van elf zorgen of aandachtspunten die A. Lerner⁹ in 1997 formuleerde in een terugblik op de ontwikkeling van de poëzietherapie: "Meer onderzoek is nodig, vooral over de lange termijn. Hoe werkt poëzietherapie? Welke populaties doen er hun voordeel mee en in welke mate?" Poëzie lezen, beluisteren, zelf schrijven, voorlezen en met anderen bespreken, kan gunstige effecten hebben op het lichamelijk functioneren, het gedrag en de beleving van gezonde en zieke volwassenen. Pennebaker, een pionier op dit gebied, en verscheidene andere onderzoekers hebben meermaals de gunstige effecten aangetoond van expressief schrijven op gezondheidsgedragingen en genezingsprocessen zoals: frequentie van dokterbezoeken, het functioneren van het immuunsysteem, stress hormonen, de bloeddruk, het welbevinden, depressie, pijnervaring, het cognitief functioneren, enz. Recente publicaties van Lowe¹⁰, Smyth en Pennebaker¹¹ en Stuckey en Nobel¹² oriënteren geïnteresseerden in het boeiende onderzoeksdomein van de heilzame werking van creatieve en geestelijke activiteiten op alle niveaus van het menselijk functioneren. Het panorama van mogelijke biologische en psychosociale effecten ten goede is breed. Aan de ene kant houdt de fysiologisch georiënteerde onderzoeker zich op, aan de andere kant de interpretatief geesteswetenschappelijk georiënteerde. Deze laatste zal onder andere focussen op "het woord als instrument van heling", op "het vinden van de woorden om het te zeggen: de helende kracht van poëzie", op gedichten als "een venster op het binnenste van de ervaring" van patiënten, hun families en hun vrienden.¹³

Ook in Nederland en Vlaanderen wordt (hier en daar) therapie aangeboden gefocust op poëzie lezen en schrijven. Maar een overzicht bestaat daar, voor zover ik weet, niet van. Zoeken op het internet levert niet veel op. Maar misschien wordt de bestaande praktijk geassimileerd aan de bibliotherapie waarvan de poëzietherapie een onderdeel is. Ook is het belangrijk van poëzietherapie niet te verwarren met poëzieworkshop. Deze laatste is een vormingsactiviteit, ook met ouderen,¹⁶ gericht op kennismaking met poëzie en regels voor het schrijven van gedichten. Het is natuurlijk mogelijk dat deze praktijk en passant ook (impliciet verhoopte) heilzame effecten heeft op de deelnemers. Het project "Creatief schrijven in Vlaamse gevangenissen" uit 2001 beoogde bijvoorbeeld via het stimuleren en begeleiden van creatief schrijven ook het welbevinden van de deelnemende gevangenen te bevorderen. Terloops, rond het thema "(mentaal) gevangen zijn" verschenen verleden jaar drie bloemlezingen.¹⁷ In een bespreking ervan stelt Simoens dat hun de maatschappelijke relevantie buiten kijf staat.²⁰ Zouden bloemlezingen over oud worden en oud zijn minder maatschappelijk relevant zijn? Vooral als ze geïntegreerd worden in vormingswerk en therapie met ouderen?

Poëzie lezen en schrijven is zeker niet iets wat ouderen en hun zorgverleners dagelijks doen. Maar er zijn voldoende aanwijzingen dat gedichten – gevonden, gelezen, geschreven – voor veel mensen op bepaalde ogenblikken in hun leven katalysatoren zijn van emoties en inzichten op hun weg naar zelfkennis en levensvoldoening. Aandacht in de psychosociale gerontologie voor de mogelijke rol van poëzie op het traject van het succesvol of constructief ouder worden heeft zin, ook in ons taalgebied. Misschien voelen poëzieminnende gerontologen zich aangesproken.

Auteurs

Alfons Marcoen

Leuven

e-mail: alfons.marcoen@kuleuven.be

Literatuurlijst

1. Berghs B, Hendrickx J, Naessens M, Smeyers J, red. Zo zal ik dan worden: Gedichten rond ouder worden. Leuven: Uitgeverij P, 2006.
2. Snijders JTh, red. Laat seizoen: Gedichten voor ouderen. Houten: Agathon, 1989.
3. van Altena E, red. Hand in hand: Gedichten over relaties tussen generaties. Tiel: Lannoo, 1995.
4. van Zuiden H, red. Geef me de tijd: Gedichten over de herfst van het leven. Amsterdam: (Rainbow Essentials), Maarten Muntinga, 2008.
5. Vaessens T. Ongelijmd succes: Poëzie in een onpoëtische tijd. Nijmegen: Vantilt, 2006.

6. Steinz P. Een onderzoek naar Nederlands Ideale Gedicht leidde tot 3200 inzendingen. En tot veel gewetensnood bij de inzenders. Cultureel Supplement, NRC Handelsblad Webpagina's 15 december 2000.
7. Bremer GJ. Bibliotherapie: 'Lezen helpt genezen'. Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde 1987;131:2396-2399,
8. Petzold HG, Orth I. Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten. Paderborn: Junfermann, 1985.
9. Lerner A. A look at poetry therapy. The Arts in Psychotherapy. 1997;24:81-89.
10. Lowe G.. Health-related effects of creative and expressive writing. Health Education. 2006;106:60-70.
11. Smyth JM, Pennebaker JW. Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right recipe. British Journal of Health Psychology. 2008;13:1-12.
12. Stuckey HL, Nobel J. The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. American Journal of Public Health. 2010;100:254-263.
13. Coulehan JL. The word is an instrument of healing. Literature and Medicine, 1991;10:111-129.
14. Carroll R. Finding the words to say it: The healing power of poetry. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine 2005;2:161-172.
15. Stein HF. A window to the interior of experience. Families, Systems & Health 2004;22:178-179
16. Casteleyn T. Poëzie in de Regenboog: Creatief schrijven met ouderen (Socia-Cahier, Nr. 1), 2004.
<http://project.arteveldehs.be/info/download/C1Creatiefschrijven.pdf>
17. Barnard B, de Neef RMJ, red. Openingen. Gevangenisdichten + dvd. Leuven: Uitgeverij P, 2009.
18. Degnaar J, van Giffen I, red. Gevangen woorden. Utrecht: Babel BV, 2009.
19. Markante Klanten Projecten, red. Gedichten over psychiatrie en psychisch lijden. Rijnsburg: Coverpublish, 2009.
20. Simoens E. Wat daar geschreven staat, is nu mijn leven. Poëziekrant. 2010;34:26-29.