

OVERLEVINGSKUNST

Leven met de dood van een dierbare

Deze tekst wijkt enigszins af van de tekst in het boek *Levenskunst à la carte*, omdat ik jullie graag een zo compleet mogelijk beeld van de gedachten van Christa Anbeek wilde schetsen.

De tekst begint met een brief vooraf aan mijn dochter, uit het boek van Christa Anbeek: *Overlevingskunst. Leven met de dood van een dierbare* (2010).

Daarna volgt een gedeelte uit het boek van Christa: 'Leven en dood als een kunstwerk'. Volgens mij sluit deze tekst goed aan bij de meer filosofische bijdrage van Joep Dohmen.

Vervolgens haar brief achteraf aan haar dochter.

Het gesprek dat ik met Christa had.

En tot slot het antwoord van haar dochter.

Joep Wijsbek

Brief vooraf aan mijn dochter

Lieve Roos,

Het liefst zou ik je schrijven: het hoofdstuk dood is afgesloten, ik leef weer, vol, Want wat is een beter antwoord op de dood dan het leven zelf? Zoals je weet ligt het ingewikkelder, en hoe kan het ook anders, drie jaar na Pauls dood. Ja, de dood heeft mij of, beter gezegd, mijn dierbaren weten te vinden. Eerst mijn vader, mijn broer, mijn moeder. En mij dus ook. Ik promoveerde zelfs op de dood. Maar titels en woorden behoeden je niet voor de ware klappen van het leven. Wat heb ik gezocht de laatste jaren! In boeken, therapieën, cursussen, lezingen. Soms, hier en daar, vond ik. Even. Een strohalm, een eiland van rust, in een oceaan van kolkende gedachten en verdriet. Van mijn reis wil ik jou en de lezer deelgenoot maken. Ik ga van uithoek naar uithoek en houd theorieën over de dood tegen het licht van mijn persoonlijke ervaring. Al is het een reis die ik liever niet maakte: zoals elke reiziger ben ik niet meer degene die de reis begon. Wijzer? Wie het weet mag het zeggen.

Er is een helderheid over me gekomen. De helderheid die ik in de verte heb gezien toen ik drie jaar geleden met de trein naar Zwitserland reed en bij Bern het Jungfraugebergte op afstand in de zon zag schitteren. Ik was op weg naar jou, jij zou een marathon lopen. Paul was toen zes weken dood.

De helderheid die toen ver weg leek, is nu in me. Ik heb de balans opgemaakt, en van de uitkomst en de weg ernaartoe doe ik je verslag. Niet om je iets op te dringen. Integendeel, ik ben benieuwd naar wat jij te zeggen hebt. Welke mogelijkheden jij ziet om met de dood te leven.

Morgen is het drie jaar geleden dat de net begonnen vakantie naar Santiago de Compostella, ook al waren we neppelgrims omdat we de grootste delen van de tocht per auto aflegden we moe werden van onze warme huurauto, waarmee we van de ene kerk naar het volgende klooster reden, wandelden we een dag. Ook die dag besloten we om een wandeling te maken. Het was een zonnige zondagmorgen. We ontbeten vroeg en reden daarna van het hotel, dat aan de kust lag, de bergen in. Langzaam kronkelde de weg langs de rivier omhoog. Terwijl ik de auto behendig door de bochten loodste praatte ik honderderduit. Het zou een prachtige wandeling worden, onze eerste tocht in de bergen dit jaar. Niets is zo geweldig als wandelen in de bergen, de frisse lucht, de vergezichten, de inspanning, die nodig is ... In de beschrijving van de wandeling stond een hoogteverschil van 650 meter stijgen en dalen aangegeven. Niet echt veel, we hadden veel grotere tochten gemaakt. Paul knikte en lachte. Ook hij verheugde zich op de tocht, maar hij was vooral blij omdat ik blij was.

Die avond kwam ik alleen in het hotel aan. Paul, met wie ik negen jaar lang lief en leed deelde, had de prachtige wandeling op deze uitgelezen zomerdag niet overleefd.

De eerste weken kon ik niet eten en slapen. Ik was als verdoofd. Maar die verdoving werkte niet lang. Steeds meer met een geweldige pijn tot mij door dat Paul er niet meer was- Dat wij er niet meer waren. Ik was alleen. Allerlei vragen en gedachten drongen zich aan mij op. Zou hij beseft hebben dat hij doodging? De arts die de sectie verrichtte verzekerde mij dat dit niet kon. Een acute hartstilstand. Het eerste wat er gebeurt is dat de hersenen geen zuurstof meer krijgen en dat je je bewustzijn verliest. Maar voor mij was deze verklaring niet afdoende. Zou je werkelijk zonder het te merken

dood kunnen gaan? Gewoon van het ene moment op het andere er niet meer zijn? De ene stap zet je bij je volle bewustzijn, misschien moe, misschien blij dat je het dorp kunt zien liggen, misschien jezelf vervloekend dat je op zo'n hete dag, aan zo'n zware tocht begonnen bent, en de volgende stap ben je er niet meer. Voorgoed niet meer, en dat merk je niet eens?

Zou hij nog aan mij gedacht hebben? Dat was net zo'n prangende vraag. Ik was de laatste tien minuten van onze afdaling vooruitgelopen. Waar het bergpad overging in een karrenspoor had ik zitten wachten. Maar Paul kwam niet. Toen ik terugliep vond ik hem ook niet. Later vonden reddingswerkers hem. 'Je bent lief, loop maar vast vooruit: was het laatste wat ik van hem hoorde. Maar zou het ook zijn laatste gedachte aan mij zijn geweest?

Weet hij dat hij nu dood is? Zou hij nog ergens zijn? Is er nog contact tussen ons mogelijk? En als dat niet zo is, wat betekent dat dan voor mij? Hoe kan ik mijn leven nu zien?

De vragen bleven komen. Al jaren voordat ik Paul ontmoette hield ik mij bezig met de dood. In mijn proefschrift vergeleek ik een boeddhistische en een christelijke zingeving aan dood en eindigheid. Daarna hield ik mij bezig met de praktijk van het boeddhisme en het christendom. Uren en uren mediteerde ik in het meditatiecentrum waar ik met jou woonde en werkte, en waar ik ook Paul ontmoette. De antwoorden die ik niet via het intellect had kunnen vinden, probeerde ik nu op deze wijze bij elkaar te vergaren. De laatste acht jaar werkte ik in een psychiatrische instelling als geestelijk begeleider van mensen die mij hun vragen over de zin van het leven en hun verlangen naar de dood voorlegden. Toch voelde ik mij na onze abrupt afgebroken pelgrimstocht een volstrekte beginneling bij het zoeken naar antwoorden op de vraag hoe te leven met dit verlies.

Alsof ik ze nog nooit gelezen had trok ik de boeken van de Dalai Lama en van Thich Nhat Hanh uit de kast en las ze met nieuwe ogen. Maar mijn blik wilde meer, en verder. Niet alleen het bekende, juist ook het onbekende. Wat mij vooral interesseerde was een zin geven aan de dood op een manier die geen beroep doet op een hogere of goddelijke werkelijkheid. Tijdens mijn studie theologie was de menselijke kan van geloven in God diep tot mij doorgedrongen en het restant van een kinderlijk godsbesef in mij afgebrokkeld. Het intellectuele bouwwerk van de theoloog Pannenberg, dat ik voor mijn proefschrift bestudeerde, kon mij ook niet opnieuw overtuigen. Hij laat in zijn dikke Duitse boeken zien hoe allerlei moderne wetenschappelijke inzichten het bestaan van God aannemelijk maken. Voor mijzelf bleek de zen-boeddhistische weg begaanbaar. Zen legt de nadruk op het accepteren van eindigheid. Paul was als neuroloog en psychiater ervan overtuigd dat het stopt met de dood. Zolang hij leefde paste dit goed bij mijn eigen inzichten, maar in de leegte na zijn verdwijnen kwamen de vragen. Zou er echt niets anders zijn? Hoe verzoen ik mij met radicale eindigheid? Kan ik op mijn eigen eindige benen staan zonder naar houvast te zoeken bij een oneindige of goddelijke werkelijkheid? Wat zeggen moderne filosofen hierover?

Ik zwierf van de ene naar de andere filosofische stroming, en schrijf je in deze brief wat ik vond en waar nieuwe vragen ontstonden. De keuze voor de stromingen is min of meer toevallig. Het heeft te maken met de tijdgeest, met hoe de wind van zingeving op dit moment waait en wat er daardoor op mijn pad kwam.

De eerste stroming is de existentiële psychotherapie. Een belangrijke vertegenwoordiger is de Amerikaanse psychiater Yalom. In Europa bestaat er een tak die zich vooral baseert op het werk van Viktor Frankl, Frankl heeft in een concentratiekamp gezeten en juist door die ervaring de onuitwisbare zin van het leven ontdekt. Volgens existentiële psychotherapie kun je alleen goed leven als je de confrontatie met de dood aangaat. Deze therapie is binnen therapeutenland, dat vandaag de dag geregeerd wordt door wetten uit de cognitieve en gedragstherapie, niet bij iedereen populair. Vooral zoekende therapeuten, die aanlopen tegen de grenzen van de maakbaarheid van ons gedrag, zijn enthousiast. Dat zijn er toch nog heel wat. Toen Yalom een paar jaar geleden in Nederland een lezing gaf, was de Beatrixzaal in de Jaarbeurs in Utrecht overtekend. In het eerste hoofdstuk van deze brief laat ik je zien welk antwoord hij heeft op de dood.

Daarna gaan we te rade bij de levenskunst van de humanistische filosofen Joep Dohmen en Wilhelm Schmid. Zij zijn op zoek naar het goede leven en bieden veel inzichten, maar ook praktische tips om van je leven een kunstwerk te maken. Het in elkaar geflanste kunstwerk van mijn leven was dramatisch ingestort en ik ga na of ik bij hen een meer solide bouw pakket kan vinden.

Omdat er na het lezen van deze mannelijke levenskunstenaars iets bleef wringen, raadpleegde ik een aantal vrouwen. Anna Enquist, Kristien Hemmerechts en Patricia De Martelaere schreven alle drie over de dood. Hun toon lijkt directer, expressiever en duidelijk minder beheerst dan die van hun mannelijke collega's. Patricia De Martelaere verwijst naar oosterse filosofieën om uiteindelijk weer meer in balans te kunnen komen.

De cardioloog Pim van Lommel stortte zich op het leven na de dood nadat hij verschillende mensen gesproken had die een hartstilstand overleefden. Hij ontwierp een theorie over een oneindig bewustzijn. Het boek werd een bestseller. Ik ga na wat hij te bieden heeft en leg een aantal van zijn inzichten naast die van Rutger Kopland. Deze dichter en psychiater overleefde een hartstilstand. Over zijn ervaringen schreef hij. Sommige van zijn inzichten komen in de buurt bij wat Van Lommel schrijft. Toch gaat hij uiteindelijk een heel andere kant op.

Hierna komen we op bekend terrein: boeddhistische visies op dood en eindigheid. Je weet dat ik daar al jaren mee bezig ben, ook met de meditatieoefeningen. Ook Paul mediteerde dagelijks, en het afgelopen jaar vertelde jij me heel enthousiast dat je met een intensieve meditatiecursus in Amsterdam begonnen was en dat dat je zo'n heerlijk ouderwets 'thuisgevoel' gaf. Vooral de geur van wierook. In dit hoofdstuk analyseer ik de mogelijkheden en onmogelijkheden van hedendaagse boeddhistische visies op de dood.

Ten slotte ga ik te rade bij de natuurfilosofie. Met deze stroming kwam ik in aanraking toen ik in Portugal een vrouw ontmoette die hier net op gepromoveerd was. Het was in de zomer na Pauls overlijden. Ik was teruggegaan naar Noord-Spanje om de plek in de bergen waar hij was gevonden nog een keer te bezoeken en vandaar door te gaan naar Santiago de Compostella. Ik wilde graag doen alsof de tocht van het jaar daarvoor overgedaan kon worden, ongedaan gemaakt. Dat werkte natuurlijk niet, maar toen ik daarna doorreisde naar Lissabon kwam ik haar tegen. Zij had een interessante visie op leven en dood vanuit de natuur, waarna ik nog andere natuurfilosofen bestudeerde.

In het laatste deel van deze brief ga ik nog een keer na welke antwoorden ik vond en hoe die mij wel of niet hielpen. Ik ben benieuwd wat je ervan vindt. Helpt mijn tocht jou bij hoe jij je leven wilt leven? Dat laatste hoop ik natuurlijk, dat ik je de weg een beetje wijzen kan. Daar is alles mee begonnen, met dat ik mij realiseerde dat ik dat helemaal niet kon. Ik wist zelf niet hoe ik moest leven. Laat staan dat ik het aan jou kon uitleggen. Dat voelt nu anders. Ik zie uit naar je reactie.

Liefs, mama

Leven en dood als een kunstwerk

De hedendaagse filosofie van de levenskunst bij Dohmen en Schmid

door Crista Anbeek

Had ik kunnen voorkomen dat ik zo totaal onderuitging na het overlijden van mijn geliefde? Wat biedt levenskunst om het ingestorte bouwwerk van mijn leven te kunnen restaureren? Kan ik ervoor zorgen dat ik in de toekomst anders (minder frontaal, minder desastreus) geraakt word door dood en eindigheid? Hoe maak ik van mijn leven een aardbeving bestendige wolkenkrabber? Dat soort wolkenkrabbers heb ik in Japan gezien, heel fascinerend. Ze buigen mee, om na de allergrootste dreun gewoon weer tegen de hemel aan te gaan staan. Ik ben op zoek naar de bouwtekening waarmee ik van mijn leven zo'n flexibele, altijd weer tot aan de hemel reikende toren kan maken.

Klassieke levenskunst

Levenskunst lijkt in bepaalde opzichten op existentiële psychotherapie. Ook hier spelen existentialistische filosofen een belangrijke rol, maar daarnaast veel vroegere filosofen zoals Plato, Aristoteles, Epicurus en Seneca. Deze klassieke wijsgeren deden aan zelfonderzoek. Zij onderzochten hun opvattingen, hun (on)deugden en vooral hun emoties omdat ze merkten dat emoties nogal eens met mensen op de loop gaan. Vervolgens controleerden zij of hun woorden wel overeenkwamen met hun daden. Men probeerde zich bepaalde grondregels en wijsheden eigen te maken. De klassieke levenskunst was een gezamenlijke aangelegenheid, een sociale praktijk die men op scholen leerde maar ook met familie of vrienden oefende. Filosofie was niet voorbehouden aan professoren en bestond niet uit abstracte logica, maar was doorbloed en doorleefd. Het ging over hoe te leven en te sterven, gezond te zijn, gelukkig of ziek. Men deed samen allerlei oefeningen en vroeg elkaar om advies en zocht de juiste balans tussen eigen belang en dat van de samenleving.

In de klassieke levenskunst speelt de gedachte aan de dood een beslissende rol. Plato omschrijft filosofie als een oefening in het sterven. De dood is de bevrijding van de ziel uit het lichaam. Het lichaam is een bron van zorg vanwege de hartstochten die het voortbrengt en de verzorging die het nodig heeft. De filosoof zet zich in om zich van de gevangenschap van het lichaam te bevrijden, zodat de ziel de vlucht kan maken in de kosmische ruimte.

Ook de stoïcijnen deden hun best om zich van hun hartstochten los te maken en hun ik te verruimen. Zij leefden in een maatschappij, of je nu slaaf was of heer, waar je ieder ogenblik alles kon verliezen. Deze permanente sociale onzekerheid stond je niet toe om enige stabiliteit te zoeken in wat je om je heen verzameld had of in je positie. De levenskunstenaar legde zich erop toe zich los te maken van het verleden en los te maken van de toekomst, om in het heden tot een vorm van serene rust te komen. 'Je leeft slechts in het heden, die oneindig kleine grootheid. De rest is al geschied ofwel onzeker,' schrijft Aurelius (Hadot 2003, 193). Deze gerichtheid op het heden werd vertaald in oefeningen in aandacht. Alles met volledige aandacht doen werd gezien als een oefening in sterven. In het licht van de mogelijkheid van de dood krijgen ieder moment en iedere daad absolute betekenis. Het nu overstijgt de grens van beperking en wordt zo oneindigheid. Deze oneindigheid zet

alles in een ander licht, veel van waar mensen belang aan hechten wordt relatief. Dat wordt ook duidelijk aan het verhaal van de cynicus Menippus over Charon, de veerman die de doden naar de andere kant van de doods rivier brengt. Vanaf duizelingwekkende hoogte kijkt hij neer op het leven van de mensen op aarde en op de dwaasheid van hun handelingen, als je deze beziet vanuit de wetenschap dat ze spoedig zullen sterven. In het licht van de dood wordt het leven in de oneindigheid van het universum en het geheel van de natuur geplaatst. Hierdoor verliezen menselijke hartstochten en conventies hun vanzelfsprekendheden en prestige (Hadot 2003, 208).

Ook binnen de latere christelijke levenskunst speelt de eindigheid van het aardse leven een belangrijke rol. De zuivering van de ziel en zelfverloochening met het oog op het eeuwig heil zijn het doel, zoals bijvoorbeeld bij Augustinus.

Moderne levenskunst

De terugkeer van de levenskunst hangt nauw samen met een nieuwe onzekerheid die kenmerkend is voor het huidige leven. Van oudsher worstelen mensen met hetzelfde soort problemen: lijden, noodlot, ziekte en dood. Traditioneel boden religies hierbij houvast via verhalen, leerstellingen, leefregels, rituelen en de inbedding in een gemeenschap. In het moderne leven zijn veel mensen los komen te staan van een geloof en kun je spreken van een levensbeschouwelijke leegte. We kiezen zelf hoe we ons leven willen inrichten en welke waarden belangrijk zijn. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, zeker als het leven niet soepel verloopt en we geconfronteerd worden met ziekte, dood en onmacht. De vraag dringt zich dan op: hoe te leven?

In de jaren zeventig van de twintigste eeuw schreef de Franse classicus Hadot teksten over spirituele oefeningen: lessen hoe te lezen, hoe een dialoog te voeren, hoe te leven en te sterven. Hadot had ontdekt dat westerse filosofie oorspronkelijk een manier van leven was, een oriëntatie op aandacht, bedoeld om innerlijke transformatie te bewerkstelligen. De klassieke filosofie was in de eerste plaats therapie met doelen als gemoedsrust, innerlijke vrijheid, verbondenheid en geluk. Maar filosofie als zorg voor zichzelf en als levenskunst, *ars vitae*, is in de loop van de geschiedenis kwijtgeraakt. Filosofie is niet langer een opvoeding tot mens-zijn, maar een verzameling ideeën, argumenten, theorieën of systemen die ver van het concrete leven is weggeraakt.

Hadot vertaalde de klassieke levenskunst naar de moderne tijd, waarbij hij vasthield aan het kosmisch religieuze perspectief. Volgens hem gaat het in de klassieke levenskunst niet om een cultuur van het zelf, maar juist om het overstijgen van het zelf, oftewel transcendentie. Het gaat erom de eigen subjectieve grenzen te doorbreken en zichzelf te ervaren als onderdeel van het geheel.

Levenskunst die geen beroep doet op een alomvattende werkelijkheid komt op gang door de Franse filosoof Michel Foucault, een leerling van Hadot. Vlak voor zijn dood in 1984 verscheen zijn boek *De zorg voor zichzelf*. In zijn eerdere werk was hij vooral bezig geweest met allerlei vormen van macht en disciplineren in de westerse cultuur. Hij koesterde een diepe argwaan tegen de moderne noties van vrijheid en zelfbepaling. Bij zijn onderzoek van de vroegchristelijke ascese ontdekte hij de 'klassieke cultuur van het zelf'. Hij werd gegrepen door de zorgvuldige en concrete toewijding aan

zichzelf die hij bij een bepaalde mannelijke elite in de Oudheid aantrof. Zij leverden hem inspiratie voor zijn idee van zelfsturing. Het werk van Foucault is een belangrijke inspiratiebron voor andere filosofen die nadenken over zelf zorg en de vraag hoe een goed en mooi leven te leiden. Binnen het Nederlands taalgebied is vooral het werk van Joep Dohmen (1949) en de Duitse Wilhelm Schmid (1953) bekend, van wie veel boeken in het Nederlands zijn vertaald.

Moderne levenskunst en de dood

Waarom zou je eigenlijk een levenskunst ontwikkelen? Omdat het leven kort is. Dat is volgens Wilhelm Schmid het finale argument. Levenskunst heeft betrekking op het einde en is doorslaggevend in culturen waar het individu niet meer opgenomen is in de schoot van de gemeenschap en de eindeloze opeenvolging van generaties. Daardoor krijgt hij de volle macht van de dood te voelen. Dood is een grens, maar die grens bestaat niet op zichzelf. Hij is afhankelijk van de voorstelling die je ervan hebt en die is weer afhankelijk van de cultuur waarin je leeft. Alleen de moderne mens sterft in verschrikkelijke eenzaamheid, alleen voor hem is de dood de absolute grens van het leven. De filosofie van de levenskunst sluit zich aan bij de antieke stoïcijnse filosofie en niet bij de moderne variant van Heidegger. Het is er haar om te doen dat de mens zich er bewust van is dat zijn leven begrensd is; het gaat er echter niet om dat de mens voortdurend leeft vanuit de confrontatie met de (eigen) dood.

De dood als grens van het leven roept de mensen op om te leven en naar vervulling te streven. Daarvoor hoeft je niet gefixeerd te zijn op de dood, maar je alleen maar bewust te zijn van de grens. De grens van het leven is tegelijk de voorwaarde die het mogelijk maakt: je vernietigt het leven als je het voor eeuwig hebben wilt, net zoals je lust vernietigt als je daar altijd van wilt genieten. Alle lust wil eeuwigheid, maar de eeuwigheid betekent de dood ervan; dat geldt ook voor het leven. Zelfs al zou de onsterfelijkheid mogelijk zijn, dan zou die toch nauwelijks iets begerenswaardigs zijn - het kan alleen maar betekenen dat het leven wordt stilgelegd. Want waarom zou je nu je leven leven, als je dat ook nog in de verre toekomst kunt doen? Waarom zou je eigenlijk nog iets doen? Als de dood niet bestond, zou je hem moeten uitvinden om te voorkomen dat je een onsterfelijk saai leven leidde, dat eruit zou bestaan dat je het leven eindeloos uitstelde. Vandaar het beamen van de begrenzing: om het leven niet zomaar te laten verglijden maar het werkelijk te leven, zolang het duurt. Ietwat overdreven gezegd: levensvreugde is te danken aan de grens van de dood. Filosoferen is leren leven in het bewustzijn van die grens. (Schmid 200r, 24)

Tragiek

Meestal leven we helemaal niet vanuit het bewustzijn van die grens. Zowel Dohmen als Schmid stellen dat we doorgaans aan de oppervlakte van het leven leven. Tot het noodlot in zijn donkere gedaante het gewone leven van alledag doorbreekt en de afgronden van onzekerheid, wanhoop, zinloosheid en ongeluk zichtbaar maakt. Deze onzekerheid komt in vele gedaanten voor. We kunnen getroffen worden door het geweld van de natuur, de vloedgolf die ook ons vakantiehuis met geliefden wegspoelt. Maar ook ons eigen handelen kan per ongeluk desastreuze gevolgen hebben.

Bepaalde geneesmiddelen blijken op termijn schadelijk voor de gezondheid. Elke dag eist verkeersslachtoffers, doden en gewonden. Dit soort onzekerheid is typerend voor de laatmoderne conditie. Er zijn natuurlijk ook de 'gewone' ongelukken. Een kroegbaas hangt een brandbare kerstversiering in een bar. Een vader verstapt zich en de hete pan soep valt over zijn zoontje. Een toevallige passant bevindt zich op het verkeerde moment in het verkeerde milieu. (Dohmen 2008, 155)

Mensen schaden elkaar ook opzettelijk. Een gestoorde leerling schiet een leraar en medeleerlingen dood, verslaafden overvallen winkels. Als dit soort ongeluk je bespaard blijft is er nog de hele grijze zone van menselijke lotgevallen, waarvan onduidelijk is hoe ze anders hadden kunnen verlopen. We kunnen ziek worden, doodgaan, psychisch lijden omdat we niet erkend worden of omdat ons onrecht wordt aangedaan. We kunnen in economisch opzicht gemanipuleerd worden, of bestolen worden. Er zijn allerlei complexe relaties in de privésfeer die problemen met zich meebrengen, we kunnen bedrogen worden, verraden, ontrouw aangedaan.

Kortom: het leven is ambigu en tragisch en ons bestaan fundamenteel onzeker en kwetsbaar. De ervaring van de grote kwetsbaarheid van het bestaan, waar alle houvast en geborgenheid wegvalt, roept angst op. Levenskunst kan deze kwetsbaarheid en angst niet wegnemen, maar wil een nieuwe oriëntatie geven. Dit kan door de confrontatie met de angst aan te gaan, waarbij je wel moet zorgen dat die angst niet te groot of te klein is. Te veel angst verlamt en te weinig angst maakt het leven saai en oppervlakkig. De goede dosis angst breekt je open, stelt je op scherp en maakt je gevoelig voor nieuwe ruimte en mogelijkheden.

Je hoeft niet te wachten tot een goed moment, want de juiste dosering van angst kun je zelf ter hand nemen. Als je heel angstig bent kun je met medicijnen de angst verminderen, of je onderdompelen in de oppervlakkigheid van het leven, of jezelf blootstellen aan prettige zintuiglijke ervaringen. Te weinig angst kun je te lijf gaan door je opzettelijk in angstige situaties te begeven, bijvoorbeeld een thriller kijken, of parachutespringen.

De juiste dosering angst scherpt je om stil te staan bij vragen als: Hoe is de breekbaarheid in mijn leven zichtbaar geworden? Wat heb ik ermee gedaan? Hoe heb ik voor mezelf gezorgd? Wat is het schone dat het leven voor mij de moeite waard maakt? Hoe kan ik vreugde vinden die droefenis niet uitsluit? Waar kan ik diep geluk ervaren dat niet van toevallig genot afhankelijk is? Hoe kan ik relaties met anderen vormgeven zodat ik ervan kan leven? Uiteindelijk dient op deze vragen een persoonlijk antwoord te komen (Schmid 2004, 61).

Stuurman worden

Levenskunst is geen almachtsfilosofie. Het leven is niet maakbaar. Mensen blijven zich vergissen en tekortschieten. We blijven fundamenteel kwetsbaar en falen en zijn afhankelijk van de ander die ons pijn kan doen en kan verlaten of dood kan gaan. Ook wat we ten diepste liefhebben kan verloren gaan.

Levenskunst kan dit alles niet wegnemen, maar biedt een manier om met tegenslagen om te gaan. Zij zoekt een balans tussen wanhoop en hoop, door geestelijk weerbaar te zijn en te leven vanuit een

eigen levenshouding. Levenskunst biedt niet de garantie dat we controle houden, maar helpt wel om telkens opnieuw innerlijk orde te scheppen en daarmee gemoedsrust en vitaliteit te behouden. We kunnen vasthouden aan onze idealen en deugden en ons engageren in projecten.

Een gelukt leven is niet per se een maatschappelijk succesvol leven. Goed leven gaat niet zonder slag of stoot. Het kenmerk van de deugdethische levenskunst is dat ze een manier biedt om met tegenslagen om te gaan. We houden vast aan onze idealen en engageren ons in projecten. De projecten zijn de activiteiten van ons leven: jezelf onderhouden, een beroep uitoefenen, deel uitmaken van een gezin of maatschappelijk engagement. De idealen weerspiegelen hoe we de dingen doen, in welke stijl. Dit tekent zich over het hele leven af. (Dohmen 20^o7,243)

De levenskunstenaar leeft vanuit een diepe overtuiging die alle gebieden van zijn leven doordrenkt, ongeacht de omstandigheden.

Juist omdat het leven tragisch is, is het belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt en leert om een goed leven te leiden. Veel mensen leven maar wat raak en het maakt hun niet uit hoe hun leven eruitziet, ze denken dat ze daar toch niet zoveel aan kunnen doen. Maar je moet niet onverschillig zijn ten opzichte van jezelf en van je leven een kunstwerk maken. Ieder maakt zijn eigen kunstwerk, en dat betekent dat je zelf zoekt hoe je verantwoordelijk in het leven kunt zijn, welke waarden je belangrijk vindt en hoe je die tot uitdrukking kunt brengen. Niet één dag, maar je hele leven. Het gaat erom dat je jezelf verantwoordelijk stelt voor je levenslot. Veel mensen doen alsof ze slachtoffer zijn van de dingen die gebeuren. Maar als je jezelf als slachtoffer ziet, geef je anderen de schuld. Zo maak je jezelf onmachtig en onttrek je je aan je verantwoordelijkheid en word je boos of teleurgesteld. Je trekt je terug en doet eigenlijk niet meer aan het leven mee. Je leven als kunstwerk is geslaagd als je als persoon je eigen vorm gevonden hebt. Hierbij gaat het over je eigen keuzes over wat jij mooi en belangrijk vindt. Het mooie leven is er een van spanningsvolle harmonie.

Nietzsche verkondigde de dood van God en verklaarde dat de mens geen fundamenteel houvast heeft in zijn leven. Hierdoor dreigen nihilisme en zinloosheid. Als tegenwicht roept Nietzsche de moderne mens op te worden wie hij is. Hij vindt dat mensen een vrije geest moeten ontwikkelen en daarmee bedoelt hij een persoonlijkheid die opgewassen is tegen een leven van verandering, verscheidenheid en onzekerheid. De vrij geworden geest is erin geslaagd om stuurman te worden van zijn bestaan. Hij bezit niet één waarheid, of een serie traditionele waarden, maar is gaandeweg zijn eigen waarden op het spoor gekomen, heeft hun rangorde ontdekt en kan voortaan de wereld vanuit vele perspectieven bezien. Hij is de beeldhouwer van zijn eigen leven. Hierdoor kan hij voluit ja zeggen tegen alle wederwaardigheden van het leven, amor fati. Wat hij ook doet, hij zal het vol overgave doen.

Dohmen benadrukt dat wij weliswaar beeldhouwer zijn, maar dat het materiaal waarmee we werken mee de vorm bepaalt. Zandsteen geeft andere mogelijkheden dan hardsteen, onze zelfbeschikking is betrekkelijk. Er is geen totale maakbaarheid, wij stuiten voortdurend op grenzen. De kunst is om de gevoelens die onze begrensdheid met zich meebrengt goed te beheren. Dus leren omgaan met de grenzen van ons verstand, leren omgaan met angst, met pijn, met armoede en dood. Leren omgaan met elkaar ook, want binnen dat spanningsveld speelt elke levenskunst zich af. Het leven is niet

maakbaar, er gebeurt van alles wat wij niet zelf hebben bedacht. Juist dan jezelf kennen en op de situatie in kunnen spelen is levenskunst. Het gaat om het in bezitnemen van jezelf, het laten groeien van een innerlijke burcht waarnaar je steeds terug kunt keren, een veilige, onbedreigde en onafhankelijke plek.

Levenskunst biedt geen garantie dat we de controle behouden, noch dat we de kwaliteit van ons leven voorgoed veiligstellen. Maar ze helpt wel om telkens opnieuw innerlijke orde te scheppen en daarmee een zekere gemoedsrust en vitaliteit te bewaren - in goede maar ook in toekomstige, slechte tijden. (Dohmen 2007, 20r)

Authenticiteit

Belangrijk bij het kunstwerk dat je van je leven maakt is dat het authentiek is. Oorspronkelijk, dus door jezelf gemaakt, en echt zoals kostbare parels echt zijn. Door de echtheid kan het kunstwerk ook typisch en eigenaardig zijn. Het gaat erom dat je maakt wie je werkelijk bent. Daarvoor dien je erachter te komen wat je zelf belangrijk vindt en zo te gaan leven. Je leeft dan niet langer als een slaaf, maar als een vrij mens die zelf keuzes maakt. Er is echter wel een gevaar, namelijk dat je in een soort oppervlakkige zelfgenoegzaamheid terechtkomt, waarbij je elke eis die van buitenaf komt als bevoogdend afwijst. Maar dit is geen echte authenticiteit. Oppervlakkige zelfgenoegzaamheid of narcisme zijn slechts vormen van negatieve vrijheid, waarin je je losmaakt van de bevoogding van anderen, maar zelf geen nieuwe invulling aan je leven geeft. Authentiek zijn heeft te maken met positieve vrijheid, je vult in wie je zelf wilt zijn, waarbij je verantwoordelijk je eigen leven leeft.

Wij kiezen zelf onze waarden, maar scheppen ze niet zelf Wij leven in een wereld waar die waarden al zijn. In onze cultuur zijn bijvoorbeeld eerlijkheid, dankbaarheid en rechtvaardigheid belangrijke waarden. Echtheid, of authentiek zijn, betekent niet dat je zelf allemaal nieuwe waarden maakt, het zegt meer iets over de juiste betrokkenheid. Het heeft te maken met jouw persoonlijke inzet in een bepaalde situatie. Het is het antwoord dat jij zelf geeft. Echtheid kan dus ook niet van buitenaf beoordeeld worden, het gaat om een innerlijke houding, een overtuiging dat je op een bepaalde manier handelt omdat het nu eenmaal zo door jou gedaan moet worden. Echtheid kun je afmeten aan de intensiteit waarmee je iets doet. Onechtheid is vaak lauw, of halfslachtig en onverschillig. Levenskunst is een proces. Het is niet jezelf vinden, maar jezelf uitvinden. Het is een weg die je moet gaan en waar allerlei stappen gezet moeten worden. In de eerste plaats het gesprek met jezelf, met je eigen verlangens, behoeften en ideeën. Maar ook het gesprek met de buitenwereld is van groot belang. Je gaat in overleg met anderen en hun visie op het leven en in gesprek met de wereld en alles wat daar gaande is. Het gaat om een voortdurend afstemmen van binnen en buiten. Juist door dit heen en weer gaan is levenskunst niet egocentrisch.

Tijd en vergankelijkheid

Levenskunst maakt bewust gebruik van de tijd en laat het leven niet domweg als zand door een zandloper lopen. De tijd is een schaar, die eerst wijd open is, maar zich in de loop van een leven sluit. De open schaar staat voor de onafzienbare hoeveelheid mogelijkheden die er lijken te bestaan, waarvan de verwerkelijking kan worden overgelaten aan de welhaast eindeloze duur van tijd. Maar

in werkelijkheid begint de schaar zich ongemerkt te sluiten, de mogelijkheden worden steeds minder. Uiteindelijk knipt de schaar de tijd door, waardoor onverwerkelijke mogelijkheden worden vernietigd.

Levenskunst probeert niet te voorkomen dat de schaar zich sluit, dat is onmogelijk. Maar wel om in het heden mogelijkheden te verwerkelijken. Het vraagt zich af: Wanneer doe ik wat? Wanneer begin ik met iets en wanneer houd ik ermee op? Vroeger leefde men in kloosters in een vast ritme van opstaan en bidden. Zelfzorg bestaat eruit om je eigen levensritme te bepalen. Wanneer sta je op, hoe deel je je dag in? Wanneer ga je eten en wanneer stop je met drinken? Wanneer neem je een sigaret? Wanneer neem je een pauze in een gesprek? Wanneer ga je naar bed? Levenskunst is honderd keer respect tonen voor het moment. Pas als je dat kunt, kun je gaan spelen met de tijd.

Het vermogen om te rusten hoort bij een intens bestaan volgens de levenskunstfilosofen. Het is van belang dat je de dingen met aandacht doet en niet altijd maar doorjakkert. Maar hoe dat in je eigen leven werkt moet iedereen zelf ontdekken, daar zijn geen algemene regels of gebruiken voor.

Mensen zijn eindig, maar niet pas aan het echte einde van hun leven. Onze identiteit verandert voortdurend, in die zin zijn we voortdurend sterfelijk. Net als de existentiële psychotherapie pleit ook de levenskunst ervoor om onze sterfelijkheid onder ogen te zien, en het gegeven van de tijdelijkheid in keuzes te vertalen. Niet alle zandkorrels kunnen tegelijkertijd door de hals van de zandloper. Als wij dit principe van de werkelijkheid onder ogen zien, kunnen wij wel de volgorde van de zandkorrels bepalen, waarbij we gunstige en ongunstige omstandigheden mee in ogenschouw dienen te nemen. Het leven wordt veel langer voor degene die de tijd goed gebruikt, waarbij niet alleen nuttigheid een geldige waarde is. Je kunt je tijd ook plezierig doorbrengen, of zelfs verknoeien, als je daar maar geen spijt van hebt.

De belangrijkste vraag is wie je geweest wilt zijn als je sterft

Goed leven betekent dat we onszelf in al onze tijdelijkheid een zekere standvastigheid en duur verlenen. We willen integer zijn en één geheel vormen. Deze integriteit toont zich in ons karakter. Daaraan kunnen wijzelf en onze biografen herkennen wie we zijn en wie we waren: zelfverzekerd en bedachtzaam, even kalm als vitaal. Op die manier kunnen zelfs wij, laatmoderne mensen, nog steeds gehoor geven aan de oproep van Plato: 'Mens leer te sterven.'

Stapstenen

Lieve Roos, in de klassieke levenskunst speelt sterfelijkheid een beslissende rol. Het perspectief van de dood werpt een ander licht op het hele bestaan en maakt zichtbaar wat er werkelijk toe doet. Veel van waar we ons normaal gesproken druk om maken valt in het niet als je het bekijkt met de ogen van Charon, de veerman die ons de doods rivier overzet. De stoïcijnen richten zich op het heden, alles met aandacht doen. Als je helemaal in het hier en nu kunt zijn, wordt tijdelijkheid opgeheven. Zelf lijk ik te onrustig, te vol vragen om me echt aan deze oefening over te geven. Ik wil het ook niet, omdat ik na Pauls dood nog te veel hang aan het verleden, geluk dat in het hier en nu afwezig lijkt.

Dohmen en Schmid schrijven over de begrensdheid van het leven en kenmerken het als tragisch en ambigu. Het bestaan is fundamenteel dubbelzinnig: er zijn dagen van geluk en dagen van wanhoop en ongeluk. Levenskunst streeft naar een innerlijke orde, een zekere onverstoortbaarheid waarmee de wisselingen van het lot kunnen worden ondergaan. Voor mij valt dat niet mee. Juist omdat mijn bestaan ervaringen heeft gekend van vreugde, geluk, verbondenheid en zelf overstijging, omdat het niet kleurloos is en enkel ellende, komen de ervaringen van de grenzen hiervan zo hard aan. De filosoof Adorno schrijft dat deze dubbelzinnigheid maakt dat het leven als tragisch wordt beleefd. 'Ons bewustzijn kan slechts door grauwheid vertwijfeld raken, omdat er het besef is van een andere kleur, waarvan het uit elkaar gespatte spoor in het geheel van het negatieve niet ontbreekt (Adorno 1975, 370). In het donker zijn de kleuren niet verdwenen, in ieder geval onze herinnering eraan niet. Dat maakt het donker zo onverdraaglijk. Voordat ik in Pauls armen lag, had ik hem nooit gemist. Toen ik na zijn dood terugviel op mijn eigen bestaan leek de kilte al mijn botten te doordringen. In de kilte was de warmte van onze omhelzing onbereikbaar aanwezig.

Het werkt ook andersom. Als je eenmaal goed doordrongen bent van de ambiguïteit van het leven, loop je het gevaar niet meer open en onschuldig van de kleurenpracht te kunnen genieten, en dus dat je leven bij voorbaat al tragisch wordt. De grauwheid dreigt alles te doordringen, in de vorm van angst. Lang niet altijd bewust, vaak gaat de angst ondergronds. Een soort verkramptheid. Dat merkte ik toen jij net geboren was en op mijn buik lag. Je nieste drie keer achter elkaar, net zoals mijn moeder altijd deed. Mirjam, mijn zus, die bij de bevalling was, keek me lachend aan en zei: 'Ze lijkt op mama.' En daarmee was de cirkel rond en mijn onschuld verloren. Het besef van jouw kwetsbaarheid en eindigheid deed definitief zijn intrede. En daarmee het besef van de ontoereikendheid van mijn keuzes. Altijd zal mijn leven ambigu blijven, geluk en ongeluk dwars door elkaar heen. Ik kan niet voor een le-ven zonder dood kiezen, ook al zou ik dat willen. Levenskunst streeft ernaar om ons niet te laten verstoren door de dubbelzinnigheid van het leven. Nietzsche roept zelfs op om haar lief te hebben, amor fati. Geluk is niet los te verkrijgen, een echte held omhelst het hele leven. Ik zou dat wel willen, maar mijn angst en verzet lijken te groot. Schmid schrijft dat angst ons scherpt, hij motiveert ons tot zelfonderzoek, maar dan moet de angst niet te groot of te klein zijn. Een groot probleem met mijn angst is dat hij een soort onderstroom is, niet of nauwelijks bewust. Hij wordt vooral voelbaar 's nachts, in mijn droomleven. Dan droom ik over de doden, ze leven weer. Mijn vader en moeder en broer en Paul, soms zelfs Mimi, mijn zenlerares en vriendin, die jij ook goed gekend hebt. Ik beleef allerlei avonturen met hen. Het terugkerende thema in die dromen is dat ik geen huis heb, ik woon nergens, of weer in het huis van mijn vader en moeder, terwijl ik toch allang volwassen ben. Geen eigen plek. Niet bij de doden, kennelijk hoor ik daar niet. Het gevoel van die dromen doordringt mijn dagen. Ook daar heb ik het gevoel dat ik geen plek heb, er niet thuis hoor, zeker sinds Paul en jij het huis waar wij met z'n drieën leefden verlaten hebben. Niet lang geleden ben ik zelf ook verhuisd. Ontheemd, geen plek tussen dood en leven. Ik probeer het zo min mogelijk te voelen, anders zou het mijn leven beheersen. Ik kijk naar Man bijt hond. Schmid schrijft dat het je onderdompelen in de oppervlakkigheid van het leven kan helpen tegen de angst. En inderdaad, het heeft een merkwaardig kalmerend effect. Het nieuws van de gewone mensen. Maar ik weet niet of dat echt gelijk te stellen is met levenskunst.

Levenskunstenaars benadrukken dat je in de confrontatie met de tragiek van het leven goed voor jezelf moet zorgen. Dat is iets wat ik herken en ook heb gedaan. Na Pauls dood werd eten heel belangrijk voor me, in eerste instantie omdat ik niet kon eten. Een goede vriendin bakte zoete notenbroodjes voor me, en dat was het begin van het herstel. Ik at ze gemakkelijk en ze waren stevig. Langzaam sterkte ik aan. Eerst kon ik niet hardlopen, maar al snel wel weer wandelen, kleine stukjes. Het was midden in de zomer en de kleuren van de bloemen waren prachtig. Binnen twee weken stopte ik met de slaapmedicatie die in Spanje was voorgeschreven. Het voelde als een overwinning toen ik, weliswaar onrustig en vol dromen, voor het eerst weer zelf bijna een hele nacht sliep.

Achteraf gezien was dit eerste deel van mijn antwoord gemakkelijk. Het leek moeilijk, ik had mijn handen vol aan mijzelf, maar meer hoefde ook niet. Levenskunst gaat uiteindelijk verder. Het vraagt om nieuwe betrokkenheid, waarden die belangrijk voor je zijn, vrijheid positief invullen. Na drie jaar lijkt dat nog steeds te veel gevraagd. In het begin was het zelfs omgekeerd, niets wat van waarde was had nog betekenis. Ik merkte het aan hoe ik reageerde op de dagelijkse file. Eerder wond ik mij daarover op, omdat ik daardoor te laat op college zou komen en de geplande stof niet zou kunnen behandelen. Nu kon de file mij niet lang genoeg duren, het liefst was ik nooit meer op college aangekomen. Nieuwe betekenis was helemaal ver weg. Ik had geen antwoord, hunkerde alleen maar naar het verleden.

Dan nog iets over authenticiteit en onechtheid. Dohmen zet ze tegenover elkaar. Authentiek is betrokken en intensief Onechtheid is lauw en halfslachtig. Maar kun je niet authentiek twijfelachtig en halfslachtig zijn? Is dat niet juist het drama van ons onvermogen? Niet kunnen kiezen omdat je alle mogelijkheden open wilt laten? Als kind voelde jij dat al. Als je mocht kiezen uit een trommel met snoepjes, kon je dat niet en zei uiteindelijk: 'Mama, kies jij maar!' Al heel jong beseffend dat elke keuze andere mogelijkheden uitsluit, een onmogelijke verantwoordelijkheid. Paul zei vaak van zichzelf dat hij lauw was, daar worstelde hij mee. Hij zag dat in hoe zijn carrière verlopen was, in de keuze van medisch specialist naar bestuurder (manusje van alles, nergens je echt in verdiepen), maar ook in zijn verschillende huwelijken. Zich herkenkend in de Bijbelse Petrus verweet hij zichzelf dat hij nergens echt voor ging, na korte tijd op alles alweer uitgekeken was, nooit helemaal warm, altijd een half antwoord. Drie keer kraaide de haan en toen pas drong het verraad tot hem door en huilde hij, niet om Jezus, maar om zichzelf, dikke krokodillentranen. Maar wel echt. De schaar van de tijd had nieuwe mogelijkheden definitief doorgeknipt.

Praktische oefeningen voor levenskunst

Levenskunst is van oudsher vooral ook oefening, met als ideaal de levenskunstenaar, of de figuur van de wijze. Wilhelm Schmid heeft zich toegelegd op het verzamelen van hedendaagse oefeningen voor levenskunst en ordent ze in zorg voor jezelf, het lichaam, de ziel en de geest. De oefeningen komen uit zijn Handboek voor de levenskunst dat bijna vierhonderd pagina's dik is. Hieronder dus slechts een kleine greep. Zelf heb ik me verbaasd over de wijdlopiegheid, vaak de vanzelfsprekendheid, soms de nietszeggendheid en een enkele keer de absurditeit van hedendaagse oefeningen voor levenskunst. Kan dit echt een antwoord zijn op mijn prangende vragen rondom de dood?

Zorg voor jezelf

De eerste oefening van levenskunst is jezelf leren kennen. Je maakt een tocht naar binnen, en vaak ontdekken mensen dan tot hun schrik dat het in henzelf een grote chaos is. Er is een wirwar van meningen, gedachten en gevoelens die soms ronduit tegenstrijdig zijn. De eerste stap is dat je deze, soms lastige, veelheid erkent. Anders is er geen relatie met jezelf mogelijk en daar gaat het juist om.

Wat gebeurt er? Wat betekent dat allemaal voor mij? Welke gevoelens, angsten, teleurstellingen, ideeën, dromen en obsessies neem ik bij mezelf waar? Door jezelf deze vragen te stellen en er tijd en ruimte voor te nemen, versterk je de relatie met jezelf. Volgens Schmid kun je er niet helemaal achter komen wie je bent. Wel kunnen wij inzien dat wij 'complexe relaties' zijn.

De volgende oefening is werken aan innerlijke stabiliteit en het verkrijgen van macht over jezelf. Ieder mens heeft een 'kern-identiteit' die wordt gevormd door zeven hoekpunten.

Als je iets ingrijpends hebt meegemaakt kun je de heerschappij over jezelf hervinden door deze hoekpunten opnieuw te overdenken: 1. De belangrijkste relaties van liefde en vriendschap. 2. De weinige ervaringen die een vast onderdeel van het ik moeten blijven. 3. De idee, droom, het geloof, de bijzondere weg en misschien het bepaalde doel van het leven. 4. Bepaalde waarden die prioriteit moeten hebben. 5. Bepaalde karaktertrekken en gewoontes die zorgvuldig onderhouden moeten worden. 6. Specifieke angsten en kwetsuren aan de hand waarvan het ik zichzelf in de kern definieert. 7. Maar vooral ook het 'schone' waarop het zich kan oriënteren. Schoon is wat zin maakt: werk, een pijn, een gedachte, kortom alles wat je als positief aanvaardt en wat zo tot een bron van leven wordt. Een bron die je in staat stelt moeiteloos ook grote problemen te boven te komen.

Innerlijke stabiliteit vergroot zelfvertrouwen en vriendschap met jezelf, waarbij ook de vriendschap met je grillen en angsten en luimen wordt bedoeld. De donkere kanten van jezelf hoef je niet af te wijzen. Als je bevriend bent met jezelf en goed zorgt voor jezelf, ben je nooit alleen. Door zelfliefde kun je tegen jezelf zeggen: 'Ik zal je trouw zijn en altijd bij je blijven, alle moeilijkheden zullen we samen doorstaan, je kunt op mij vertrouwen.' Zo ontstaat er een sterke band met jezelf, deze liefde voor jezelf kan tot een intimiteit worden verheven die lang aanhoudt, een 'levenslange romance' (Schmid 2004, 105).

Deze zelfliefde is geen doel in zichzelf, dan zou het egocentrisme zijn. Pas als je in het reine bent met jezelf, ben je in staat tot relaties met anderen. Je kunt spreken over altruïstische zelfliefde, zelfliefde die tot vrije verhoudingen met anderen in staat is.

Als je jezelf kent en vriendschap met jezelf hebt gesloten kun je keuzes maken die gebaseerd zijn op vrijheid, waarheid en schoonheid. Je kunt niet alles zelf bepalen, we worden door allerlei structuren beïnvloed, maar toch is er in veel gevallen wel een echte keuze mogelijk. De kunst is het vinden van het juiste midden tussen zelfbepaling en je laten bepalen, actief en passief, vormgeven en je door anderen (en omstandigheden en situaties) laten vormgeven. Weten waar je beschikking over hebt, maar ook het erkennen van de eigen machteloosheid. Het vermogen om te aanvaarden dient ook ontwikkeld te worden, zodat het ik zich niet gaat richten op dingen waar het niet over kan beschikken.

Soms zijn er in het leven situaties van pure machteloosheid waarin het ik verwond raakt. De heelheid van het ik scheurt - alle gewoontes, de alledaagsheid, de zekerheden breken. De scheur legt het naakte leven bloot, en het ik doet de traumatische ervaring op dat het totaal kwetsbaar is, het leven overal bedreigd wordt. Eén kleine vergissing, een onbedachtzaamheid, een toevallige samenloop van omstandigheden, één goedbedoelde handeling kan maken dat onder de oppervlakte van het alledaagse geleefde leven afgronden opdoemen. Je kunt zelf bepalen hoe met de afgrond om te gaan: je kunt je verzetten, ook al is dat tevergeefs, of je schikken en zo krachten verwerven voor de verwerking en er uiteindelijk sterker uitkomen. Schmid zelf zegt het zo:

‘Over de verloren, welgeordende wereld wordt eerst nog een tijdje getreurd, verwijten aan jezelf en aan anderen nemen het denken en voelen in beslag; de nieuwe werkelijkheid lijkt nauwelijks reëel en is het toch. Alles moet weer zo worden als het was, en toch is dat onmogelijk. De directe verwerking is zo inspannend, dat een loden vermoeidheid het ik overmant om het van de last van het bewustzijn te verlossen. Zo vergaat de tijd, die heelt, omdat door de afstand van het moment in kwestie de gedistantieerde blik van buiten weer mogelijk wordt. Met behulp van die blik kan het ik een verhouding bepalen jegens het gebeurde dat niet meer ongedaan gemaakt kan worden; als gebeurtenis moet het in het geheugen worden bewaard, en als wond aan het lichaam of in de ziel in de coherentie van het zelf worden ingevoegd, ja die coherentie moet wederom tot stand worden gebracht’.

Het ik begint weer aan het gescheurde weefsel van zichzelf te werken, richt zijn leven van alledag weer in, zal in het kader daarvan datgene wat gebeurd is doordenken, vertellen, duiden en interpreteren, en die gebeurtenis ten slotte 'zin', dus samenhang en een vaste plaats in zijn leven geven. Dat gebeurt voor een deel onbewust en in de droom, en voor een deel, wanneer het als opgave wordt opgevat, heel bewust. Het resultaat is een sterk zelfgevoel: je hebt de afgronden van het leven ervaren, en je hebt tegelijk de enorme psychische en lichamelijke krachten, de krachten ook van de ziel, leren kennen, die in het ik huizen en die in staat zijn de ervaring van de afgrond te verwerken; verder is er de ervaring van de kracht die anderen je kunnen geven. Zo'n ervaring krijgt echter vooral zin doordat ze de vraag naar het 'ware zijn' opwerpt. (Schmid 2004, 111)

Dit 'ware zijn' gaat niet over een objectieve waarheid, maar over een subjectieve waarheid die klopt voor het ik en niet zomaar in twijfel kan worden getrokken. Je kunt je leven zo vormgeven dat je er ja tegen kunt zeggen. Schoonheid is alles 'waar het ik 'ja' tegen zegt. En er zijn vele vormen van schoonheid: natuurschoon, menselijk schoon, schoonheid in relaties, in omstandigheden, in belevenissen, zintuiglijke schoonheid, gefantaseerde schoonheid, maar ook schoonheid in het negatieve. Ook onaangename, pijnlijke en gebrekkige dingen kunnen uiteindelijk positief worden gewaardeerd.

Een laatste oefening in de zorg voor jezelf is onbezorgdheid en zelfvergetelheid. Onbezorgdheid is een rijkdom die niet over het hoofd gezien mag worden. Toewijding aan een zaak of aan een ander mens, maar ook aan zichzelf, leidt tot zelfvergetelheid, waarin je vrij wordt van jezelf en jezelf helemaal vergeten kunt. Wie 'zelfvergetel' is, vergeet alle inspanning over zichzelf, en ervaart een ik in bredere zin, hoogverheven loven het bestaande ik. Daarmee kan een extreme vreugde en lust

verbonden zijn, een geluk en een rijkdom. Het is alsof een kleiner ik wegvalt en een breder perspectief zich opent.

Elke mystiek vertelt over deze innerlijke ervaring waarin je je identiteit verliest. Dit geeft een verbreding van de blik, het relativeert al je ervaringen in ruimte en tijd, en allerlei uiterlijkheden verdwijnen in het niets van dit moment. (Schmid 2004, 156)

Deze zelf vergetelheid heeft pas echt een grond als je jezelf kent en kan niet de eerste stap zijn. Dan is het alleen maar een vlucht en het weglopen van verantwoordelijkheden.

Zorg voor het lichaam

Ook met het lichaam dient vriendschap te worden gesloten en dat doe je door zorg en aandacht. Zowel positieve als negatieve ervaringen zijn van belang: je goed voelen, maar ook je slecht voelen. Het gaat erom dat je een intieme kennis van je lichaam ontwikkelt en er vertrouwd mee raakt. Via het lichaam kan zo de contrastervaring van het leven worden opgedaan: genot en pijn, sterk en zwak, gezond en ziek, springlevend en morsdood.

In de sauna kan de kern van levenskunst goed beoefend worden. Eerst lekker zweten om daarna in een ijskoud dompelbad jezelf tot verkoeling te brengen. Ook hier is het belangrijk dat je naast het genot van de warmte ook bereid bent om de verschrikkingen van het koude water te verdragen. Dus het dompelbad niet overslaan! Dit is een oefening om met de werkelijkheid om te leren gaan.

Wat is werkelijkheid? Dat wat ik onder de knie moet krijgen. Wat is een schoon leven? Een leven dat me aangename ervaringen biedt, en me in staat stelt onaangename ervaringen te doorstaan. (Schmid 2004, 178).

Jezelf mooi maken is ook een vorm van levenskunst. Wat is een mooi lichaam? Een lichaam waar je ja tegen kunt zeggen. De kunst is opnieuw om ja te zeggen tegen de sterke en zwakke punten van je lichaam. Er zijn allerlei manieren om met de verfraaiing van je lichaam bezig te zijn: huidverzorging, make-up, een nieuwe haarcoupe. Ook de manier waarop je je kleedt kan het ja bevorderen. Prachtige, soepele stoffen waarmee je je lichaam omhult en waarvan je de zachte aanraking voelt zijn een vorm van erotiek in de omgang met jezelf.

Nog een andere lichamelijke levenskunstvorm is het stimuleren van de zintuigen. Alle zintuigen komen te kort in het moderne leven, vandaar dat oefening vereist is. Je kunt luisteren naar muziek, jezelf blootstellen aan geuren, chocolade proeven, oppervlakken aanraken, allerlei stoffen en materialen voelen, en zien. Zwarte schilderijen vormen hier een bijzondere uitdaging. Als je goed kijkt, kun je hele landschappen zien.

Zwart in al zijn variaties is de uitdrukking van alles en niets; van extase en onthouding; variaties van licht en donker, van dof en glanzend zwart; versleten zwart, elegant, onverschillig, verzorgd, alledaags, plechtig, erotisch, afwijzend, aantrekkelijk, koud en fluwelen zwart, blauwachtig, roodachtig, geelachtig zwart, waarvan de kwaliteit pas in het contrast opvalt. (Schmid 2004, 184)

De zorg voor het lichaam is veelomvattend. Het gaat ook over gezond eten, over allerlei huis-, tuin- en keukenmiddeltjes op het gebied van gezondheid en ademhalingstechnieken. Gebruik van lifestyle pillen, bijvoorbeeld om een erectie te krijgen of haaruitval te voorkomen, of 'hersenspillen', zoals Ritalin, waarmee je je concentratie tijdelijk kunt verhogen. De levenskunstenaar vindt dat de keuze van het ik hier doorslaggevend is, en niet die van de dokter of apotheker. Als het ik voor dergelijke middelen kiest, dan moet zijn prudentie erin bestaan om ze voorzichtig en met mate te gebruiken (Schmid 2004, 211).

Zorg voor de ziel

Over wat de ziel precies is, kun je niets zeggen. De ziel heeft geen vorm, maar is wel voelbaar in de uitstraling of de aura van iemand. Gevoelens worden traditioneel aan de ziel toegeschreven. Ze zijn belangrijk voor een vervuld leven, maar mogen niet te sterk zijn, want dan gaan ze je beheersen. Ook moeten ze niet onderdrukt worden, zoals dat in onze samenleving op grote schaal gebeurt. Bij de zielzorg van het ik gaat het om versterking en matiging van gevoelens, waarbij je je gevoelens onder ogen ziet en er uitdrukking aan geeft. Het is niet goed de betekenis van gevoelens te loochenen, noch er blind aan toe te geven. Er zijn verschillende manieren om vorm te geven aan gevoelens, bijvoorbeeld door zang en dans.

Dans werkt verzachtend, regulerend en uitbalancerend op de innerlijke verhoudingen van het ik, en in de balans van het lichaam vindt ook de ziel haar evenwicht. Zoals de innerlijke beweging een uitwendige wordt, zo werkt de uitwendige beweging terug op de innerlijke: als het lichaam danst, komt inderdaad ook de ziel in beweging. Wat verstart is, brengt de dans aan het vloeien; zelfs gevoelens maakt hij vrij, en geeft er in de uitdrukking een vorm aan: droefenis die als een prop in de keel zit, leeft zich in de dans uit en lost zich op; woede verdampt in de beweging. De gespannen verhoudingen tussen innerlijke machten ontspannen zich, en de herwonnen zelfheerschappij kan naar buiten toe voor het voetlicht treden. Uiteindelijk maakt de beweging zich ook meester van het brein, en beginnen de gedachten te dansen. De geest, die niet meer gespannen nadenkt, maar rust geniet, heeft het grootste voordeel van de dans. (Schmid 2004, 245).

Je kunt gevoelens ook verdoven, door het zoeken van een roes. Je kunt alleen zijn en de stilte zoeken. Nog weer een andere oefening is lachen en glimlachen. Een glimlach opent de mens en maakt hem toegankelijk voor anderen. Daarnaast is er de kunst van het huilen en de droefenis, die voortkomen uit het besef van beperktheid en vergankelijkheid en dat sommige dingen in de toekomst niet meer veranderd worden. Er is ook de droefenis zonder grond, alles is in orde en toch is er het treurig-zijn. Het ik wordt innerlijk krachteloos, laat het hoofd hangen en slaat de ogen neer. De zin van treurig-zijn zou erin kunnen bestaan dat je de polariteit van het leven weer recht doet en gevoelens toelaat die niet alleen uit vreugde, vrolijkheid, liefde en hartstocht bestaan. Melancholie is een droefenis die niet met een situatie samenhangt, die niet specifiek is. Het ik ervaart een oerverdriet over hoe nietig de menselijke existentie zelf kan zijn, dat elk moment de grond eronder kan wegvallen. Je kunt proberen vriendschap te sluiten met melancholie, maar Schmid pleit ervoor om uiteindelijk te komen tot een blijmoedige melancholie, waarvan de treurnis en de vreugde geborgen zijn in een horizon van oneindigheid (Schmid 2004, 278).

Zorg voor de geest

De geest staat voor denken en reflectie. Schrijvend kun je je uitstekend verhouden tot jezelf. Je kunt over alles in het leven schrijven. Niet alleen over de dingen die je mooi vindt, maar ook over wat je waardeloos vindt aan het leven. Niet alleen het positieve krijgt een plek, ook de nare dingen.

Ook lezen behoort tot de levenskunst. Lezen wekt de bedrieglijke indruk passief te zijn, maar al lezend verhoud je je tot jezelf en de wereld. Door te lezen kun je afstand nemen van je eigen bestaan, waardoor er ruimte voor reflecties ontstaat. Door te lezen kun je dromen over andere mogelijkheden en zo inspiratie vinden om je leven te veranderen. Je kunt samen met anderen lezen, en erover in gesprek gaan.

Tot de geest hoort ook de intuïtie. Dit is een innerlijk kompas, waarvan het de kunst is om erop te leren vertrouwen. Als je op je intuïtie kunt vertrouwen, kun je met groeiende kalmte leven en snel op uitdagingen reageren. Het kan ook lastig zijn, omdat je snel moeilijkheden, gevaren en tegenstrijdigheden aanvoelt. Daarom gaat het ook hier weer om het vinden van de juiste maat.

Tot de zorg voor de geest hoort ook het nietsdoen. Het is de leegte waar je jezelf kunt terugvinden, de ruimte voor reflectie en meditatie. In het verlengde van nietsdoen ligt gelatenheid, ook wel met overgave aangeduid. Het gaat om openlaten, toelaten, laten gebeuren, laten groeien, iets aan iemand overlaten. Overgave is je schikken in de golfbeweging van het leven, zelfs de naaste ervaring nog een plek geven en die niet verdringen. Oefenen in overgave verwijst naar de ultieme gelatenheid waarin iemands bestaan op het spel staat.

De gelaten blijmoedigheid is het bewustzijn dat bij alles wat is, ook iets anders mogelijk is; dat hoogte- en dieptepunten elkaar afwisselen als dag en nacht, als in- en uitademen; dat dit het ritme van het leven is, dat zijn spanning haalt uit de polariteit van alle dingen. (Schmid 2004, 325)

Oneindigheid

Door je in gelatenheid te oefenen kun je gevoel krijgen voor een omvattende dimensie waarin je bestaan is ingebed. Het eigen ik is ingebed in grotere samenhangen, waaraan het ik zichzelf kan toevertrouwen, ook al doorgrondt het die samenhangen niet. Het benadrukken van grenzen in het leven, zoals bij levenskunst gebeurt, mag er niet toe leiden dat alleen de begrensdheid of de eindigheid centraal staat. Het wezenlijke van begrensdheid is de mogelijke veronderstelling dat er iets voorbij de grens is. Al kijk je 's nachts maar vol verbazing de oneindige ruimte van maan en sterren in.

In het moderne leven wordt door velen de dimensie van oneindigheid en transcendentie niet meer denkbaar geacht, terwijl daar wel een grote kracht van uit kan gaan. Zowel Dohmen als Schmid pleiten ervoor om transcendentie en overstijging van het zelf een plek te geven binnen de levenskunst. Spiritualiteit is sociaal en ruimtelijk. De verbondenheid met de ander en met het geheel van de werkelijkheid komt op de voorgrond te staan. Spirituele levenskunst betekent dat je je diep ervan bewust bent dat je als eindig mens deel uitmaakt van een allesomvattend geheel. Spiritualiteit streeft naar innerlijke verandering, en verwijst naar transcendentie, een groter, universeel en redelijk

verband. Dat is meer dan het leven louter bezien vanuit het perspectief van beheersing, schoonheid of genot. Als we daarin blijven steken, is dat een verarming (Dohmen 2008, 93).

Met de overvloed van een mogelijke oneindigheid kun je de armoede van de werkelijke eindigheid compenseren, en de leegte van het bestaan vullen met de vooronderstelling van een metafysische zin. De relatie tussen de mens en een hem transcenderende dimensie biedt onuitputtelijke krachten. Allerlei nauwelijks te beantwoorden vragen, zoals waar de mens vandaan komt en naartoe gaat, de kwestie van het lot en voorbestemming krijgen hier een plaats (Schmid 2004, 341).

Stapstenen

Lieve Roos, veel van de oefeningen die Schmid aanreikt heb ik me in de loop van de jaren toegeëigend, ook al associeerde ik dat niet met levenskunst en ook niet met een antwoord op de dood. Door aan zen te doen leerde ik mezelf kennen. De tocht naar binnen confronteerde mij met een stroom van gevoelens, angsten, dromen, ideeën, herinneringen, teleurstellingen en verwachtingen. Veel mensen denken dat het er bij zen om gaat dat je niets meer denkt en voelt, maar dat is een misvatting. De basisinstructie is dat je stilzit en je aandacht richt op je ademhaling, maar al stilzittend dient zich al snel van alles aan. Gedachten, gevoelens, ongeduld, lichamelijke pijn ... het gaat er bij meditatie om dat je onder ogen ziet wat er is. Niet weglopen, het verandert vanzelf. Als een gevoel te sterk wordt, concentreer je je opnieuw op je ademhaling, tot het weer gaat, dan terug naar het gevoel, of de gedachte. Zen is zelfonderzoek, waarbij het eerste uitgangspunt is: zonder oordeel alles toelaten wat zich aandient. Het heeft me in de eerste fase na Pauls overlijden geholpen. Door mijn lange meditatie-ervaring kon ik mijn gevoelens en gedachten ondergaan zonder ervoor weg te lopen. Ik wist dat het weer zou veranderen. Vaak was er hevige pijn, in mijn lijf voelbaar als een scherpe strakke bal in de buurt van mijn maag, misselijkheid. Maar pijn komt in golven, houdt niet voortdurend aan. Ik kon niet dagen achter elkaar alleen maar huilen en verkrampd zijn. Af en toe stopte het en kwamen er andere gevoelens. Een herinnering aan een mooi moment die de harde plek zacht maakte. De zon op mijn gezicht. Dan weer boosheid en mezelf in de steek gelaten voelen. Ik ben ontzettend boos geweest omdat hij zomaar plotseling was doodgegaan. Dit gevoel kon zonder hapering overgaan in schuldgevoel, vooral als ik ondanks alles genoot van iets, bijvoorbeeld de bloemenpracht die zomer in mijn tuin, die Paul nu niet meer zag. Diep medelijden dat zijn leven zomaar in één klap voorbij was. Of het onder ogen zien van mijn gevoelens, angsten, teleurstellingen, obsessies (als we die dag niet in de bergen waren gaan lopen, dan ...) me uiteindelijk verder heeft geholpen weet ik niet. Wel kan ik met de levenskunstenaars concluderen dat ik 'complexe relaties' ben. Een vat vol tegenstellingen en ingewikkeldheden.

De zorg voor mijn lichaam is mij tot nu toe gemakkelijk af gegaan. Goed eten, hardlopen, genoeg slapen, niet te veel drinken, allemaal aandachtspunten die ik in acht genomen heb, waarbij het niet te veel drinken het moeilijkste was. De heerlijke verdoving die ik na één glas wijn al voelde, de scherpste van de pijn verdween. Na twee, drie glazen en wat gevoelige muziek ging het huilen veel gemakkelijker. In het begin had ik dit niet nodig, stroomden de tranen vanzelf, maar toen ik eenmaal weer aan het werk was, kropte het verdriet zich overdag tot een bal in mij op, totdat ik 's avonds alleen met mijn wijn was.

Ik heb plezier in de zorg voor mijn lichaam, maar heb dan ook een bevoorrechte positie. Ik ben bijna nooit ziek, niet te zwaar, geniet van bewegen. Paul had de laatste jaren de ziekte van Parkinson, en aan hem heb ik gezien dat vriendschap met je lichaam heel wat moeilijker wordt als je ziek bent. Woedend kon hij worden om zijn eigen geklungel. We stonden een keer bij een betaalautomaat in een drukke parkeergarage, een hele rij achter ons. Het lukte Paul nauwelijks om zijn portemonnee open te krijgen en het benodigde kaartje te pakken en in het apparaat te stoppen. Zijn eigengereidheid belette het hem om mij te vragen het te doen. De rij achter ons begon te zuchten en te mopperen, op Pauls voorhoofd verschenen zweetdruppels. De sterke, intelligente god, zoals hij zichzelf altijd ervaren had, had plaatsgemaakt voor een sukkelige, vroegtijdig oude man. Zo hard was het. Paul droeg zichzelf op om het als een oefening te zien, in die zin was hij een levenskunstenaar. Tegelijkertijd vervloekte hij zijn lot. Natuurlijk deed hij wat hij kon om zichzelf in conditie te houden, roeien, wandelen, maar het was een bij voorbaat verloren strijd, die gecompenseerd werd met het genieten van Franse kaas en een goed glas wijn, waardoor zijn overgewicht weer toenam. Heen en weer geslingerd tussen held en verliezer, bestelde hij allerlei zelfhulpboeken. Daar heb ik na zijn dood ontzettend om gelachen, hoeveel er daarvan waren, ik zag ze als het visitekaartje van de worsteling van een gewoon, lief mens.

Naar de sauna wilde hij niet; deze kernoefening, waar het 'ja zeggen' tegen de aangename en onaangename dingen van het leven beoefend kan worden, heeft hij zichzelf ontzegd. Hij vond het ook vervelend als ik naar de sauna ging, hij wilde niet dat anderen mij bloot zagen. Om zichzelf te oefenen in minder jaloezische gevoelens heeft hij mij tot twee keer toe een tienbadenkaart cadeau gegeven. Levenskunst in tweevoud.

De zorg voor de ziel lijkt vertaald te kunnen worden in zorg voor gevoelens. Emoties de ruimte geven, niet onderdrukken, als het nodig is ze eventueel oproepen, maar tijdig ook weer matigen. Ik heb mezelf de afgelopen jaren vaak een vlot op open zee gevoeld. Heen en weer geslingerd door woeste golven, dan plotseling, voor het oog zonder aanwijsbare oorzaak, een paar kalme dagen waarop alles rustig lijkt. Dan weer storm en regen waarin het vlot ten onder leek te gaan, stuurloos. Met verbazing heb ik geconstateerd dat ik te midden van dit alles toch nog redelijk kon functioneren, mijn werk doen, zelfs af en toe een artikel schrijven.

Van mijn zorg voor de geest, hoe ik mij al reflecterend tot mijzelf probeer te verhouden, is deze brief het verslag. Moeilijk vind ik het nietsdoen, de overgave. Heel paradoxaal probeerde ik juist door me over te geven controle te houden. Ik wilde erbij blijven, met open ogen voelen en zien wat er aan de hand was, niet wegvlugten. Dat wilde ik omdat ik bang was dat mijn ziel (mijn gevoel) anders een eigen leven zou gaan leven, ondergedompeld in angsten en nachtmerries. Ik ben er nog steeds niet uit wie het sterkst is: mijn 'dag ik' of mijn 'nacht ik'. Mijn 'dag ik' overziet alles redelijk en heeft controle, desnoods met behulp van ademhalingsoefeningen om al te heftige emoties te kunnen doorstaan. Mijn 'nacht ik' is degene die alleen maar ondergaat, in droom en werkelijkheid meegesleurd wordt in een niet te verdragen grondverlatenheid.

Al met al heb ik de macht over mezelf nog niet hervonden.

Ik ben zelfs definitief gaan twifelen of dat wel mogelijk is, en dat is een serieus vraagteken bij de levenskunstfilosofie. Hoeveel invloed kan ik eigenlijk uitoefenen op mezelf? Op welke wijze kan ik instaan voor mijn keuzes? De verwondheid van het ik ken ik maar al te goed. Niet voor het eerst nu met Paul. Al veel eerder, toen ik begin twintig was en mijn vader, moeder en broer (dit is het telkens terugkerend refrein van mijn leven: mijn vader, moeder en broer) binnen een jaar overleden. Natuurlijk was mijn ik verwond, maar ik ontkende dat. Ik stelde er een heroïsche daad tegenover: leven, een kind. Niets mocht meer worden zoals het was, alles moest anders. Eindelijk volop leven, dat was voor mij de waarheid die niet in twijfel getrokken mocht worden. Schoonheid was het kleine kindje met het roze kruippakje aan dat zo prachtig bij haar gezichtje kleurde. Ook de luier vol poep was schoonheid, het gehuil midden in de nacht. Daar kon ik volmondig ja tegen zeggen. Jij was zo mooi anders, zo sterk, zo een en al leven.

En toch was er twijfel, een gat in mij, gemis. Kon ik mijn keuze wel waarmaken? Mijzelf definitief naar het leven toe beïnvloeden? Had ik wel de goede keuze gemaakt? Kon ik mij losmaken van de doden? Mocht ik zelf wel volop leven, en hoe doe je dat? De verwondheid van mijn zelf bleek sterker dan mijn heldhaftige keuze voor waarheid en schoonheid. Pas na jaren lukte het mij om mijn twijfel te vergeten en gewoon te gaan leven. Dat waren de jaren dat ik met jou en Paul samenwoonde. Ik had geen antwoord, maar het leven was fijn. Jij op de middelbare school, Paul dichtbij, mijn werk aan de universiteit en in de psychiatrie. Alles had een plek. Eindelijk kon ik ja zeggen, ook tegen de ongemakkelijkheden. Niet tegen het verleden, zover ben ik nooit gekomen. Maar misschien is dat mijn trots, mijn keuze, mijn waarheid, dat ik weiger de dood te accepteren. Ook al wordt het mijn ondergang.

Oneindigheid?

Zowel Dohmen als Schmid schrijven dat de grens van de eindigheid verwijst naar mogelijke oneindigheid. Dit moet in ieder geval open worden gehouden, want het kan het leven een diepere zin geven. Hier struikel ik. In de eerste plaats vraag ik me af of het waar is, of eindigheid echt naar mogelijke oneindigheid verwijst. Eindigheid verwijst wel voorbij zichzelf, zover kan ik meegaan. Op een dag ben ik er niet meer, en een groot deel van de mij nu omringende werkelijkheid nog wel. Mijn bestaan verwijst naar een wereld waarin ik niet besta. Maar die werkelijkheid is ook eindig. De grens verwijst naar voorbij de grens, en dat gaat telkens zo door, maar hoe kom je dan vervolgens uit bij het grenzeloze? En hoe kan dat zin geven, dan heb je toch op z'n minst een ontwerp van de oneindigheid nodig? Maar dan is het gelijk niet oneindig meer, want elk ontwerp is begrensd.

Als niet wetende dan, maar is dat genoeg? Passeren we hier een grens waar de levenskunstenaar niets over te zeggen heeft? Waarom worden de onwetendheid en de consequenties voor de levenskunst dan niet verder doordacht en geradicaliseerd, zoals sommige mystici dat doen? Er zijn hele boeken geschreven over wat wij allemaal niet kunnen weten en wat dat betekent voor het houvast dat wij als mens zoeken: dat is er dus niet, we tuimelen in een oneindige leegte.

Als religiewetenschapper krijg ik hier het gevoel met een kluitje het riet in gestuurd te worden. Dan kun je beter te rade gaan bij de verschillende religies. Hier zijn de prachtigste ontwerpen van oneindigheid gemaakt die, al geloof je ze niet, je toch over jezelf en je plek in het universum te

denken geven. Beter kun je er wel in geloven, dan troost oneindigheid. Maar ook als je er niet in gelooft - de schittering van een vervallen middeleeuws klooster, de laatste wegstervende klank van de Mattheüs Passion. Het verzet van de mensheid tegen eindigheid heeft het meest prachtige voortgebracht, dat troost.

Levenskunst biedt filosofische inzichten en oefeningen om beter bestand te zijn tegen de wederwaardigheden van het leven, maar is het een antwoord op mijn vragen hoe om te gaan met de dood? Kan ik met deze aanwijzingen het ingestorte bouwwerk van mijn leven restaureren? Veel van de inzichten blijken voor mij te werken, toch bespeur ik teleurstelling en aarzeling. Levenskunst, zeker als ze al te praktisch wordt, lijkt op een verzameling vanzelfsprekendheden. Nauwkeurig wordt beschreven hoe je beter wel en niet kunt leven. Geen twintig glazen wodka op een dag, daar wordt een mens niet goed van, maar dat is algemeen bekend, daar hoeft je geen filosoof voor te raadplegen. Naar de sauna, jezelf mooi maken, zachte stoffen dragen, gevoelens matigen of juist versterken, schrijven, lezen, huilen, droevig zijn ... oefeningen die ik zelf ook al had bedacht. Zwarte schilderijen kijken, daar wordt een hele wereld in zichtbaar. De gedetailleerde adviezen lijken in te gaan tegen de filosofie van zelfbepaling. Het is voor mij te veel, of juist niet genoeg, te bedacht, te beheerst en afstandelijk. Te mannelijk misschien ook, maar wellicht is dat mijn ouderwetse, feministische achterdocht en overgevoeligheid, zo gauw ik boeken van mannen ter hand neem. Het maken van een levenskunstwerk is waarschijnlijk meer weggelegd voor gevorderden die vertoeven in een relatieve kalmte van leven. Ik bevind mij nog veel te veel in de storm, moet eerst zien hoe ik die kan overleven. Daarom: tijd om te rade te gaan bij een aantal vrouwen. Vrouwen die de dood aan den lijve ondervonden. Het gaat er bij hen meteen een stuk minder beheerst aan toe.

Uit: *Overlevingskunst. Leven met de dood van een dierbare* (2010). Door Crista Anbeek. Uitgeverij Ten Have, Kampen.

Brief achteraf aan mijn dochter

Lieve Roos,

Hoe breng ik deze brief, die ik zo hoopvol begon, tot een bevredigend einde? De helderheid waar ik het over had is door de vele woorden naar de achtergrond verdwenen. In zekere zin is dat niet vreemd, want mijn helderheid bestond uit een eenvoudig: niet meer over de dood denken, niets meer zeggen, woordloze stilte, de diepere betekenis is niet te vatten. Je kunt alleen maar leven en vervolgens sterven.

Het was beter geweest als ik de brief hierbij gelaten had, maar ik besloot een omweg te nemen om jou uit te leggen hoe ik tot dit inzicht kwam. Allerlei uitzichten zijn de revue gepasseerd, sommige prachtig, andere minder aansprekend. Maar is er een eindconclusie? Hoe kan ik met de dood leven?

De vraag: wel of niet doorgaan met leven heeft mij vanaf de dag dat mijn vader, moeder en broer in één graf lagen beziggehouden. Ik vond dat ik bij hen hoorde, ook al was een graf voor vier niet mogelijk. Drie was al een uitzondering. Vier in een graf voor twee had niemand goedgevonden, behalve ikzelf. Ik hoorde bij de doden, ik had van alles gedaan om hun leven betekenisvol te maken: bezoeken met bloemen voor mijn moeder, lange gesprekken met mijn vader, eten bij mijn broer, samen muziek maken ... het was allemaal voor niets geweest. Nu stond ik voor de onmogelijke opgave om mijn eigen leven betekenis te geven. Het eerste jaar na hun dood liep ik stage in de Bijlmer en ik stond daardoor regelmatig op tochtige metrostations te wachten. Naast de metro liep de spoorlijn waar om de paar minuten intercity's voorbij denderden. 'Geef me een reden om te blijven staan' was de mantra die zich in mijn hoofd herhaalde en die paste bij het zieke gevoel in mijn lijf. Toen ik in verwachting was van jou leek mijn keuze duidelijk: leven. Maar de mantra kwam terug en de dood bleef trekken. Jij was helemaal niet het probleem - ik zou je gewoon meenemen. Toen je ruim een jaar was besloot ik dat laatste nooit te doen. Je stond op je eigen stevige beentjes en had recht op je eigen leven en keuzes. Door de jaren heen ben jij de belangrijkste reden voor mij geweest om te blijven leven. Een ijzersterk argument. Maar het is niet genoeg, ook al werkt het tot op de dag van vandaag. Als een bezetene heb ik gezocht naar aanvullende redenen: een proefschrift over de dood schrijven, eindeloos mediteren, werken in de psychiatrie. Er waren ook rustige tijden, waarin ik van het leven, mijn werk, jou, familie en vrienden en vriendinnen genoot. De zoektocht werd opnieuw geïntensiveerd toen Paul plotseling overleed. Wat is leven? Wat is sterven? Wat is samen zijn, wat alleen zijn? Hoe kan ik betekenis vinden?

Door op weg te gaan ben ik nieuwe schatten tegengekomen, maar ik heb geen antwoord op de dood. Inmiddels besef ik dat dit ook niet nodig is. Er hoeft geen reden te zijn om door te gaan met leven. Dat je leeft is genoeg. Soms tegen de wanhoop in. Soms met overgave en vreugde. Toen ik jaren geleden daar in de Bijlmer op het perron bleef staan is mijn nieuwe leven begonnen, ook al had ik dat niet door. Elke ademhaling, elke stap, elke beweging verwijderde mij verder van mijn dode vader, moeder en broer. Ik dacht dat ik het antwoord moest vinden waarmee zij verder hadden kunnen leven. Ik moest de zin van het leven ontdekken, voor mezelf, maar vooral voor hen. Alleen op die manier kon ik de dood bezweren.

Ik heb me vergist. Je hebt geen reden nodig om te kunnen leven. Je hebt een goede reden nodig om te kiezen Voor de dood. In al die jaren heb ik die niet gevonden. Ook deze laatste zoektocht laat vooral mogelijkheden van leven zien. Niet altijd mooi. Het leven is vaak pijnlijk, hard, kwetsbaar en werpt je op jezelf terug met gevoelens van woede, verdriet, verscheurdheid en onmacht. Maar het leven neemt je ook weer mee, laat andere mogelijkheden zien: meebuigen met je emoties, geen weerstand bieden, er uiteindelijk afstand van doen, jezelf vergeten, stilte, je één voelen met het grote geheel, je laten dragen, verwondering ...

Het mooiste in mijn leven zijn de verbindingen, contact met jou, met Paul, met anderen. Het pijnlijkst is het als verbindingen verbroken worden. In deze brief vind je tal van voorbeelden hoe je met verbroken verbindingen om kunt gaan: huilen en schreeuwen, geloven dat de ander er nog is, jezelf in de stroom van het leven werpen, je autonomie herstellen, nieuwe betrokkenheid creëren, mediteren, nog iets voor de ander doen, jezelf als magnifiek onderdeel van de natuur zien, berusten in het onvermijdelijke en genieten van momenten van geluk. Het blijven noodoplossingen. Je kunt de dood geen echte betekenis geven. Er is geen zin in de dood, uit alles blijkt dat er slechts zin is in het leven.

Lieve Roos, ik ben benieuwd of mijn tocht jou iets brengt.

In ieder geval je leven, dat is een ding wat zeker is. Mijn drang om iets neer te zetten tegenover de dood heeft in de eerste plaats jou tot gevolg gehad. Een onbezonnen keuze, maar de beste keuze ooit. Als postscript krijg je nu deze brief, zodat je weet dat je met de dood niet hoeft te kunnen leven. Leven is genoeg. Liefs, mama.

Gesprek met Christa Anbeek

Dit keer ging mijn reis naar Utrecht, de woonplaats van Christa Anbeek. Christa Anbeek is universitair hoofddocent bestaansfilosofie tevens themaleider Humanistische begeleidings- en coachingstudies aan de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht. Zij is sinds 2009 verbonden aan de UvH, aanvankelijk parttime, maar sinds 2010 voltijds en vanaf september 2012 weer parttime. Daarvoor was zij ook werkzaam als docente aan de theologische faculteit van de Universiteit Tilburg. Naast haar academische werk is Christa tien jaar werkzaam geweest als geestelijk verzorger in een GGZ-instelling. Deze praktijkervaring is zeer bepalend voor haar reflecties op levensbeschouwing en zin in leven. Christa Anbeeks onderzoek aan de UvH richt zich op de relatie tussen religie/levensbeschouwing en zingevingvragen. Op welke wijze helpt een levensbeschouwing om zin te kunnen vinden in het leven? Kunnen levensbeschouwingen de beleving van zin ook in de weg staan? Hoe kan aan de beleving van zin handen en voeten worden gegeven? Kun je mensen begeleiden in het (opnieuw) gaan ervaren van zin? Haar specialisme ligt in boeddhistische, christelijke en humanistische levensbeschouwelijke duidingen van leven. Hierbij is zij speciaal gericht op vragen rondom de eindigheid van het leven. Hoe kunnen wij omgaan met de dood? Wat betekent het feit dat wij sterven voor zin in leven?

Ik ben erg blij ben met jouw bijdrage aan het boek. Enerzijds vanwege het persoonlijk getinte karakter. En anderzijds omdat het een zekere relativering aanbrengt. Dat komt de kwaliteit van het boek zeker ten goede. In je boek *Overlevingskunst* raadpleeg je het gedachtegoed van verschillende filosofen en stromingen en je spiegelt dat aan je persoonlijke confrontaties met de dood. Je gaat daarbij in het hoofdstuk 'Leven en dood als een kunstwerk' uitvoerig in op de hedendaagse filosofie van de levenskunst, zoals deze wordt uitgewerkt door onder andere Wilhelm Schmidt en Joep Dohmen. En je constateert dat die op jouw vraag: 'hoe ga je om met de scheur die de dood van een ander in jouw bestaan is?', geen voldoende antwoord heeft. Je schrijft vervolgens: 'Het maken van een levenskunstwerk is waarschijnlijk meer weggelegd voor gevorderden die vertoeven in een relatieve kalmte van het leven. Ik bevind mij nog veel te veel in de storm, moet eerst zien hoe ik die kan overleven.' Dat lijkt me een interessant vertrekpunt voor ons gesprek.

Ik heb inderdaad een zekere scepsis ten aanzien van het werk van Wilhelm Schmid en in mindere mate ook Joep Dohmen. Wilhelm Schmid geeft in zijn *Handboek voor de levenskunst* soms zeer minutieuze voorschriften, waarvan ik me afvraag wat die voor mensen in de dagelijkse hectiek van het leven voor betekenis hebben. Ik kan me wel voorstellen dat de filosofie van de levenskunst als ordening in het dagelijks leven voor mensen zinvol kan zijn en ook houvast biedt. Voor mij was dat anders. En dat is waarover ik in het boek *Overlevingskunst* schrijf.

Filosofisch gezien heb ik zo ook mijn vragen. Je kunt wel zeggen dat je je autonomie moet herstellen, maar wat nu als je daar helemaal doorheen gezakt bent? Autonomie is in mijn optiek toch een soort van schijnzekerheid. Een principieel verschil is dat ik niet zozeer als filosoof in mijn eentje, of samen met andere filosofen, nadenk, maar mijn zoektocht is eclecticisch en ik ga in gesprek met mensen die allerlei tragische ervaringen hebben. Die plaats ik in een bepaald perspectief. Dat is een wezenlijk

andere benadering. Mijn echte verzet bestaat eruit dat in veel boeken over de levenskunst de suggestie wordt gewekt dat er een antwoord zou zijn op de tragiek van het bestaan. De stelling is dan dat ons van alles kan overkomen, we kunnen alles kwijtraken, maar hoe we daarop reageren, daarin hebben we een keuzevrijheid. En dat waag ik te betwijfelen. Je doet het zoals je het doet. Hierbij speelt onder andere een rol wat je 'van huis uit' hebt meegekregen: intelligentie, opvoeding, onderwijs. Zeg maar, wat je (persoonlijke en maatschappelijke) achtergrond is.

Als we er zo over praten, blijf ik uiteindelijk van mening dat als je door het leven overspoeld wordt, levenskunst – met de nadruk op 'kunst' - er niet meer zo toe doet. Het gaat er dan om te overleven. Met alles wat je in je hebt, maar ook afhankelijk van de omstandigheden waarin je verzeild bent geraakt. Dan ben je min of meer overgeleverd aan het lot.

Je schrijft ook dat als je zoals jij of zoals Ada de Jong je een groot verlies hebt meegemaakt niet de levenskunst, maar gewone menselijke vragen de koers bepalen. Je noemt er daarvan enkele:

- **Hoe vind je een weg als alles afgebroken is?**
- **Hoe kun je je oriënteren in een onbekend gebied?**
- **Hoe herontdek je jezelf? Hoe stijgt je boven jezelf en je verdriet uit?**
- **Welke verantwoordelijkheden dienen zich aan als je ervan doordrongen bent hoe kwetsbaar leven is?**

Je noemt jezelf in dit verband een verzamelaar van ervaringen, die van jezelf en anderen. Ik zou denken dat een (systematische) reflectie op dergelijke vragen toch ook een vorm van of tenminste een aanzet tot levenskunst is? Een aanvulling wellicht op de levenskunst van Dohmen en Schmid. Is dit waar jullie gezamenlijke boek *De berg van de ziel. Een persoonlijk essay*, over gaat?

We hebben de conclusies nog niet; het boek verschijnt pas in maart. We hanteren in dit boek een bepaalde systematiek, gebaseerd op de christelijke geloofsleer (dogmatiek) in een aantal vaststaande hoofdstukken, 'loci'. Ik volg deze en vertaal ze naar een soort oervragen. Bijvoorbeeld de vraag: hoe kunnen we kennen ... als je in een afgrond zit, als alles stuk is in je leven? Een andere wezenlijke vraag is: hoe kunnen wij onszelf met het onvolmaakte verzoenen? Mijn vertrekpunt zijn de onderwerpen uit de christelijke geloofsleer. Deze worden naar algemeen menselijke vragen terugvertaald. Vervolgens worden christelijke, maar tevens inzichten uit het boeddhisme, humanisme en de filosofie als richtingwijzers opgevat, we noemen ze in het boek steenmannen. Steenmannen zijn stapels stenen in de bergen, waarlangs je een weg kunt vinden. Ada geeft naar aanleiding van deze 'richtingaanwijzers' haar input. En ik verzamel verder allerlei ervaringen en inzichten van mensen die ik ontmoet bij lezingen of tijdens HOVO-cursussen. En zo ontwikkelt zich dit boek.

Wat me erg aanspreekt is je pleidooi om kwetsbaarheid en afhankelijkheid meer als (richtinggevende) waarden in het leven te zien. Een tegenwicht tegen de in jouw visie te grote nadruk, ook vanuit het Humanistisch Verbond, op waarden als zelfbeschikking en autonomie.

Doordat wij kwetsbaar zijn, schrijf je, is veel niet vanzelfsprekend. 'Afhankelijkheid, iets dat altijd een rol speelt, maakt zichtbaar hoe belangrijk verbindingen met anderen zijn. Afhankelijkheid en kwetsbaarheid drukken ons ook met onze neus op verantwoordelijkheid en solidariteit. Ik zou graag dat geluid meer naar voren willen brengen. In mijn werk als geestelijk verzorger heb ik gezien hoe belangrijk dat is.'

De confrontatie met deze kwetsbaarheid zou volgens mij ook als basis kunnen dienen voor een ethiek: de ethiek van de kwetsbaarheid. Het gaat hierbij over de basale dingen van het leven, zoals de verbinding met anderen. Ada de Jong was in een klap alles kwijt: haar man en haar drie kinderen. Daardoor viel voor haar alle essentiële verbondenheid weg. De vraag is: hoe ga je hiermee om?

Ik heb zelf een aantal keren in mijn leven meegemaakt dat mensen met wie ik een wezenlijke verbinding had, zijn weggevallen. Voor mij is de vraag of een levenskunst die zo nadrukkelijk het uitgangspunt in het individu en in de zelfontplooiing neemt dan voldoende houvast biedt?

Een centraal thema voor mij is de 'levensbeaming'. Volgens mij kan die uitsluitend tot stand komen in verbinding met anderen. Dat kan ook de natuur zijn of literatuur.

In mijn werk als geestelijk verzorger heb ik bijvoorbeeld gemerkt hoe belangrijk het menselijk contact is. Dat was voor patiënten zo, maar evenzeer voor verpleegkundigen. Het maakte nauwelijks verschil wat iemands ziektebeeld was. Dit menselijk contact speelt ook in ons dagelijks leven een belangrijke rol. Doen we daar iets mee? Hebben we, bijvoorbeeld in onze woonomgeving, oog voor onze medemens? Het is zo ontzettend druk, zelfs als je dit al zou willen kom je er vaak nauwelijks aan toe.

Dit soort vragen houdt mij erg bezig. Het zou mooi zijn als we hiervoor in het kader van de levenskunst ook praktische oplossingen kunnen realiseren.

Aan het begin van je bijdrage schrijf je: 'Leven is ook: in verbinding staan met anderen, vluchtig of intens, voor kortere of langere tijd. Leven is, ten slotte, eindig. De dood begrenst het leven, stopt iemands tijd. Die stop heeft zijn weerslag op de tijd van anderen. Als je verbinding met een ander door de dood verbroken wordt, stopt ook jouw tijd.' Later haal je Yalom aan, die schrijft dat de dood van een ander een goede gelegenheid is om stil te staan bij de eigen dood. Maar als de dood je treft, heb je iets anders nodig. Dan heb je meer aan de verbinding met anderen. Menselijke contacten, gehoord worden, aanraking, mijn dochter dichtbij, een nieuwe partner, min of meer gewoon, alledaags levensgeluk. Dat is waar het op zo'n moment om draait?

Klopt, dat is zo. Als de eindigheid zich aandient stopt ook je eigen leven. In mijn geval was zes jaar geleden het leven dat ik toen had voorbij. Dat realiseer ik me nu pas ten volle. Als we het hier nu zo over hebben, vind ik het opnieuw verkeerd om de dood van een ander zo te relativeren als Yalom doet. Wat je in zo'n situatie nodig hebt, is dat je weer kunt aanhaken bij de tijd. Dus menselijke contacten, gehoord worden, aanraking; de zaken die hier genoemd worden.

Tot slot van je bijdrage schrijf je: 'Wat is de zin van eindig leven? Ik kom erop uit dat die vraag overbodig is. Je hoeft niet te vragen naar de zin, leven is genoeg. Je hebt een goede reden nodig om te kiezen voor de dood. Je kunt de dood geen echte betekenis geven. Er is geen zin in de dood,

uit alles blijkt dat er slechts zin is in het leven.’ Daarmee bevestig je aan het eind van je zoektocht min of meer de uitspraak van Jan Baars, dat de essentie van de eindigheid niet de dood is, maar de verdieping van het unieke, voorbijgaande en veranderlijke leven. En daarmee de behoefte aan wegen om hieraan op een goede manier inhoud te geven. Toch?

Je moet deze uitspraak ook zien in de context van mijn leven, waarin mijn vader en mijn broer (bij mijn moeder is dat twijfelachtig) zelf gekozen hebben voor de dood. Dat heeft mij er heel erg toe aangezet om te gaan nadenken over de betekenis van de dood en ook van die keuze. En die is er dus eigenlijk niet. Vind ik. Bij mensen die ernstig ziek zijn of in de laatste fase van hun leven zijn, geldt volgens mij hetzelfde. Je zou bij hen misschien kunnen zeggen dat zij geen zin meer zien in de laatste fase van hun leven. En dat ze om die reden hun leven willen beëindigen. Daar ben ik niet op tegen. Mijn vader was echter pas 53, een gezonde man. Mijn broer was 29. De zin ligt in het geleefde leven. Je kunt de dood wel als welkom zien of je kunt wanhopig zijn over je leven, zodat je je afvraagt wat daar de zin nog van is. Maar in de dood ligt volgens mij geen zin. Anders dan dat het de afronding van je leven kan zijn.

Aan het eind van het boek antwoordt mijn dochter

‘Lieve mama, ik ben nu bijna even oud als jij was toen je je vader, moeder en broer doodgingen. Volgens mij ken ik niemand van mijn leeftijd die zoiets heeft meegemaakt. De meeste van mijn vrienden hebben beide ouders nog. En ik kan het mezelf ook niet voorstellen hoe het zou zijn als jij en papa en mijn halfzus opeens dood zouden zijn. Zou ik dan ook voor het leven kunnen kiezen? Ik ben blij dat jij dat wel hebt gedaan. Ik wist al vroeg dat ik jouw keuze voor het leven was, dat heb je me toen ik nog een kind was al verteld. [...] Ik ben trots op jou en natuurlijk dankbaar voor de manier waarop je voor het leven gekozen hebt.’

Universiteit voor Humanistiek

Hoofddocent existentiële en levensbeschouwelijke reflectievaardigheden (bestaansfilosofie) tevens themaleider Humanistische begeleidings- en coachingstudies.

Hiernaast werkt zij voor de predikantsopleiding van de remonstranten.

Zie ook: www.overlevingskunst-anbeek.nl

Literatuur

Anbeek, C.W. (2010). *Overlevingskunst. Leven met de dood van een dierbare*. Kampen: Ten Have.

Anbeek, C. W.(2010). Christian and Buddhist Spiritualities. Their Differences and Complementarities. In: Gort J.D., Jansen, H., Stoker, W. (eds). *Crossroad Discourses Between Christianity and Culture*. Amsterdam, New York: Rodopi, 413-430.

Anbeek, C.W. (2009). The Beauty of Ten Thousand Blooming Flowers. Towards a Feminist Approach to Buddhist-Christian Dialogue, in: *Journal of the European Society of Women in Theological Research*, 17, p. 59-68

Anbeek, C.W. (2009). Ervaringen van een geestelijk verzorger met mindfulness in de GGZ, in: *Mindfulness spirituele traditie of therapeutische techniek?* J. Kerssemakers ed. KSVG, Tilburg, p.64-73

Anbeek, C.W. (2008). Boeddhisme en Christendom: confrontatie en dialoog, in: *Het christendom en de wereldreligies. Dialoog en confrontaties*, J. Frishman, S. Hellemans (red.), Westervoort: van Gruting, (Utrechtse Studies 12), p. 146-165

Anbeek, C.W. (2005). *Mimi en Akiko*, Rotterdam: Asoka (254 p), (geromantiseerde levensbeschrijving van Mimi Maréchal (1938-1995) en Akiko Morishita (1930-1982)

Anbeek, C.W. (2003). *Zin in zen. De aantrekkingskracht van het zenboeddhisme in Nederland en België*, Rotterdam: Asoka (217 p.)

Anbeek, C.W. (1994). *Denken over de dood. De boeddhist Nishitani en de christen W. Pannenberg vergeleken*, Kampen: Kok (dissertatie) (279 p.)

Christa Anbeek

Christa Anbeek (1961) schreef verschillende boeken over zoektochten naar de diepere zin van leven en dood. Zij onderzocht en beoefende inzichten en praktijken uit het boeddhisme, humanisme, christendom, filosofie en literatuur. Zij is remonstrants predikante maar werkt niet in een kerkelijk verband. Als hoofddocent is zij verbonden aan de Universiteit voor Humanistiek. Ze werkte tien jaar als geestelijk verzorger in de GGZ. Het levenseinde onder ogen zien, levenskunst en overlevingskunst zijn belangrijke thema's in haar werk.

Christa Anbeek is op dit moment hoogleraar Spiritual Care en Remonstrantse theologie aan de Vrije Universiteit te Amsterdam.

Zij is tevens de ontwerper van:

TUSSEN ZON EN MAAN

Dialogoospel over ervaringen van chaos en schoonheid

'Tussen Zon en Maan' is een dialogoosspel, gemaakt door Christa Anbeek, over ervaringen van chaos en schoonheid. Hevige verliefdheid, verlies van een dierbare, weten dat je zelf niet lang meer zult leven, een bergtop met een schitterend uitzicht bereiken. Positief of negatief – zulke 'contrastervaringen' zijn ontregelend. Wat blijkt van waarde te zijn? Wat biedt houvast of geeft weer richting? Roept zo'n ervaring aanvaarding (zon) op of verzet (maan)? In dit dialogoosspel leg je met vijf à acht deelnemers een reis af tussen 'zon' en 'maan'. Het is een individuele groepsreis van zeven etappes of bijeenkomsten van ongeveer tweeënhalf uur: samen zoek je de zin of zinloosheid van je eigen ervaringen, waarbij je soms nieuwe betekenissen ontdekt. De volgorde, de thema's en de opdrachten van de etappes zijn zorgvuldig uitgekozen en getest.

Christa heeft dit spel ontwikkeld in samenwerking met Hester van Zuthem (ontwerper bij Active Cues - speelse innovaties voor de zorg) en Willem Jan Renger (hoofd Innovatie Studio Hogeschool voor de Kunsten Utrecht).