

Leef-tijd

Tijd in tijden van rouw

Nelleke de Jong – van den Berg

Christa Anbeek heeft haar geschiedenis met de dood. Zij verloor haar ouders en oudere broer toen ze begin twintig was, en haar levenspartner bijna vijfentwintig jaar daarna.

In de tijd tussen die breuklijnen kreeg ze een dochter en schreef ze een proefschrift over de dood. Hoe moest zij zich nu opnieuw tot verlies verhouden? De zoektocht naar het antwoord op die vraag mondde uit in het boek *Overlevingskunst. Leven met de dood van een dierbare*.

'Al schrijvend merkte ik dat de levenslust groeide en de gerichtheid op de dood minder werd.' Christa Anbeek heeft haar geschiedenis met de dood – en met het leven.

Leven is tijd ervaren. Het verloop ervan: snel of traag. De blikrichting: je momenten herinneren of je toekomst voorstellen. 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, stokt ook jouw tijd. Met de tijd hapert je leven. 'Na de dood van mijn ouders en mijn broer, was het niet alleen voor mijzelf dat ik doorging met leven, maar eigenlijk ook voor hen. Mijn vader en mijn broer hadden zelf voor hun dood gekozen. Ik wilde bewijzen dat het leven wél de moeite waard was om te leven. Tegenover de dood stelde ik de geboorte van een kind, mijn dochter Roos. Ik wilde letterlijk voor het leven kiezen. Wat trouwens niet zo eenvoudig bleek: een kind maakt je juist nog veel kwetsbaarder.' Anbeek verwijst naar het werk van Kristien Hemmerechts en Anna Enquist, die geschreven hebben over de dood van hun kinderen. 'En onlangs A.F.Th. van der Heijden, met het boek over zijn verongelukte zoon Tonio. Het lukt me nog niet het uit te lezen, het is bijna onverdraaglijk.'

Na de dood van haar levenspartner, in 2006, stelde ze zich heel bewust de vraag hoe ze zich tot dit nieuwe verlies zou kunnen verhouden. En ze ging op onderzoek uit, per slot was ze vanuit haar academisch werk al vertrouwd met het onderwerp: in 1994 promoveerde



ze op een vergelijking tussen christelijk en boeddhistisch denken over de dood.

Boek

Overlevingskunst beschrijft in zes hoofdstukken psychologische, filosofische, literaire en levensbeschouwelijke benaderingen van de dood, van existentialistische psychotherapie, via de levenskunst van onder meer Joep Dohmen, werk van onder andere Kristien Hemmerechts en Anna Enquist en de populair-wetenschappelijke bestseller van cardioloog Van Lommel, naar boeddhisme en natuurfilosofie. De hoofdstukken vormen samen een lange brief van Anbeek aan haar dochter. In paragrafen met de titel 'Stapstenen' verbindt Anbeek de door haar geparafraseerde benadering met haar persoonlijke ervaringen. Ervaringen rond de dood van geliefde Paul, maar ook van min of meer ver daarvoor, als die in haar ogen relevant waren. Zo krijgt de lezer een evaluatie van de theorie én een beeld, ook al is het fragmentarisch, van geliefde Paul.

'Tegenover de dood stelde ik de geboorte van een kind'

'Mensen vragen of ik het boek geschreven heb als monument voor hem. Maar nee, dat was niet de intentie. Voor een monument had ik veel méér over hem moeten schrijven. Het is maar marginaal, en steeds in relatie tot mijn zoektocht. *Tonio* van Van der Heijden, dat is een monument!'

'Mijn leven met Paul beslaat een periode van negen jaar. Het was een stabiele periode van geborgenheid. Ik kreeg een baan als geestelijk verzorger in de psychiatrie. En ik had voor het eerst een gewoon huis, daarvoor woonde ik op de Tiltenberg (een van oorsprong rooms-katholiek vormingscentrum in Vogelenzang, waar Anbeek zencursussen volgde en later ook gaf; njb) en in Amsterdam, op steeds andere adressen. Mijn dochter heeft op vier lagere scholen gezeten. Voor haar middelbareschooltijd nam ik me toen voor niet meer te verhuizen. Maar misschien is dit beeld ook wel wat geïdealiseerd. Je zou met evenveel recht kunnen zeggen dat de eerste scheuren begonnen te verschijnen. Paul was ouder dan ik. Toen we elkaar net kenden was hij een sterke man, maar hij werd onderuit gehaald, bleek de ziekte van Parkinson te hebben. Hij was opgeleid als neuroloog, hij wist wat Parkinson was. Ik sloot er mijn ogen voor, dacht alsmaar "We zien wel." Dat werd abrupt afgebroken door zijn hartstilstand in de Picos de Europa, een bergketen in Noord-Spanje. Het was prettig om over hem te schrijven. Maar wilde ik hem met het boek vasthouden, zoals Anna Enquist dat probeerde met

'Ik wil veel meer koersen op het mooie, het goede'

haar verongelukte dochter in *Contrapunt*?' Ze schudt haar hoofd. 'Haar boek is literatuur met een structuur waaraan ze de herinneringen ophangt. Bij haar is de tijd een monster dat haar van haar dochter wegsleurt. Mijn boek is de weergave van mijn zoektocht langs visies op de dood. Het is dus vooral een verschil in methodologie, en natuurlijk in genre.' Het boek past echter ook niet zonder meer in de categorie wetenschappelijke publicatie. 'Nee, dat is vaak mijn bezwaar tegen theologie- en filosofieboeken, dat ze te abstract zijn, niet aan persoonlijke ervaringen gekoppeld.'

Onderliggende vraag is steeds of de besproken visie op de dood helpt om te leven met de dood. Je kunt zeggen dat het boek in evenwicht is. Elke visie haalt bij Anbeek andere persoonlijke ervaringen naar voren, nu eens omdat ze passen bij de theorie, dan weer omdat ze er juist sterk mee contrasteren. Over drie benaderingen is Anbeek min of meer kritisch, die boden haar uiteindelijk niet de steun waar ze behoefte aan had. Over drie andere is ze positiever, hoewel ze ook daarbij kanttekeningen plaatst.

Het meest kritisch is ze in het hoofdstuk over Pim van Lommels *Eindeloos bewustzijn*: Dood is niet dood, paraphraseert zij hem. 'Dood is slechts een overgang. (...) Zo

klinkt de goede boodschap die door duizenden hongerigen gretig naar binnen wordt geslokt.'

'Wat ik goed vind aan het boek is dat het mensen met een bijna-doodervaring serieus neemt. Want dat gebeurt lang niet altijd. Wat ik er niet goed aan vind zijn de vervolgstappen die Van Lommel in zijn betoog zet. Hij neemt zonder meer aan dat bepaalde ervaringen, van mensen die een bijna-doodervaring (BDE) hebben meegemaakt, én van nabestaanden van hen die een helemaal-doodervaring hebben gehad, iets zeggen over een echt bestaande realiteit. Zo komen we weer terug bij de oude gereformeerde hel en verdoemenis. Ik was helemaal niet uniek met mijn moeilijke dromen. Stel, iemand heeft een kind verloren en ziet dat kind in een droom huilend terug. Wat doet het met zo iemand als je hem laat geloven dat het kind

'Eigenlijk verdraagt rouw zich niet met een druk leven. Maar activiteiten zijn ook wel weer een houvast'

het ergens heel moeilijk heeft? Prima als het kind je vanuit een bloemenveld toewuift, maar als het kennelijk verdriet heeft? En dan heb ik het nog maar niet over het percentage mensen met een

negatieve BDE. Dat zou 15% zijn. Ik vermoed dat het hoger ligt.' Ze vindt Van Lommel hoogmoedig. 'Ga dan te rade bij bijvoorbeeld het boeddhisme. De denkkraft van die traditie is zoveel sterker.'

Door het hoofdstuk over *Eindeloos bewustzijn* weeft Anbeek een contrasterende draad: een cyclus van drie gedichten van Rutger Kopland (getiteld 'Aan het grensland'), en het relaas over de impact die zijn hartstilstand in 2006 op hem had. 'Wat ik zo mooi vind aan die gedichten is dat daarin een verlangen ligt naar verder zien, voorbij de grens van de dood, maar tegelijk ook een berusten: "Ik hoef het ook niet te weten." Eigenlijk is Kopland de echte mysticus, niet Van Lommel.'

Anbeek kan haar voorkeur voor de manier waarop de schrijfsters Hemmerechts en Enquist de dood benaderen evenmin verhullen. 'Vrouwen, in elk geval deze vrouwen, lijken de dood anders te benaderen. Zijn expressiever, geven ruimte aan emotie, ook aan negatieve emoties als woede en



Christa Anbeek

Christa (Dr. C.W.) Anbeek (1961) werkt als universitair hoofddocent Bestaansfilosofie aan de Universiteit voor Humanistiek in Utrecht (sinds 2010 voltijds). Zij leidt daar ook de sectie Geestelijke begeleiding. Haar aandachtsgebied is de relatie tussen levensbeschouwing en zingevingvragen.

Naast haar universitaire werk was zij, als remonstrants predikant, tien jaar (tot 2008) geestelijk verzorger in een GGZ-instelling.

In 1994 promoveerde Anbeek aan de VU op een godsdienstfilosofisch proefschrift (*Denken over de dood: de boeddhist K. Nishitani en de christen W. Pannenberg vergeleken*). Naast haar wetenschappelijke publicaties verscheen van Anbeek ook *Mimi en Akiko*, Asoka, 2005 (een geromantiseerde levensbeschrijving van Mimi Maréchal en Akiko Morishita).

Anbeek geeft lezingen over haar meest recente boek en richtte onlangs 'Overlevingskunst Anbeek' op, een praktijk waarbinnen zij individuele begeleiding bij zingevingvragen aanbiedt. (www.overlevingskunst-anbeek.nl)

revolte. Hemmerrechts is bij vlagen explosief. Enquist zag ik in een interviewserie over het werk van psychiaters. Haar gezicht leek met harde lijnen getekend door het verdriet om haar dochter. Maar het verzachtte als zij over het contact met cliënten sprak.' Hemmerrechts duikt Anbeek soms te veel in het negatieve. 'Ik wil veel meer koersen op het mooie, het goede. Dat zit wél in haar verhaal over een zelfmoordhotel met de naam Terminus. Er wordt gedanst over het gras, van een heuvel afgerold, gelachen, een man weet een vrouw over te halen niet voor de dood te kiezen, maar voor het leven.'

Het leven zou draaglijker zijn indien ergens zo'n hotel bestond. Een plek waar het mocht. Waar je kon gaan zitten en denken: nu sta ik nooit meer op. En vervolgens sta je op.

Het rauwe van de teksten van de schrijfsters staat lijnrecht tegenover de benadering van de levenskunstenaars. Anbeek heeft moeite met hun inbreng. 'Bij mij werkte het niet. Natuurlijk hebben ze gelijk als ze zeggen dat het goed is een zekere structuur in je leven te houden: goed eten, dag/nachtritme aanhouden. Maar als ze zeggen dat je van je leven een kunstwerk kunt maken, gaan ze wat mij betreft te veel uit van de maakbaarheid van het leven. Zij zeggen: "Je kunt de held zijn in je eigen verhaal, jezelf herpakken." Reëler is het toe te geven dat je er, in de rouw, je handen al meer dan vol aan hebt je kop boven water te houden. Onontkoombare onvolmaaktheid.' Ze zwijgt even. 'Het is paradoxaal,

ik weet het. Ik werk als hoofdcent Geestelijke begeleiding. Leer mensen anderen te begeleiden als die door een crisis gaan. Dat doe je toch vanuit het idee dat dat helpt.' Ze lacht. 'Je biedt ze manieren om erdoor te komen. Maar het is ook afhankelijk van andere factoren. Heb je een beetje een opgewekt karakter? Contacten? Je hebt het niet helemaal zelf in de hand. Bewegen en gezond eten zijn dan eigenlijk povere suggesties... Levenskunst is te mooi, negeert de rafels.'

Een paar jaar geleden gaf Anbeek haar werk in de GGZ-instelling op. 'Ik had het gevoel dat het mijn wetenschappelijke werk in de weg stond. Maar ik realiseerde me al snel dat ik het erg miste. En dat juist de combinatie van academie en praktijk vruchtbaar is.' Het kenmerkt ook *Overlevingskunst*. 'Maar op de universiteit is de keuze voor die combinatie op zijn zachtst gezegd niet gebruikelijk.' Voor Anbeek was deze manier van schrijven in elk geval heilzaam: 'Al schrijvend merkte ik dat de levenslust groeide en de gerichtheid op de dood minder werd. Dat is mijn drijfveer geweest het boek af te maken.'

Tijd

Het thema tijd komt in Anbeeks boek zijdelings aan de orde. De levenskunstenaars streven naar leven in het hier en nu, pas dan 'kun je gaan spelen met de tijd'. De rouwende vrouw in *Contrapunt* ziet de tijd als haar grootste vijand. En boeddhistisch mediteren tilt je even 'uit de tijd'. Anbeek: 'Een rouwproces, daar

word je ingetrokken, of je wilt of niet. Dat verdraagt zich slecht met de huidige tijd van hollen en vliegen, waarin we elkaar en onszelf gek maken en er nauwelijks ruimte is voor introverte tijd.' Toen de rouw haar meesleurde bleef ze wel werken. 'Eigenlijk verdraagt het zich niet met een druk leven. Maar activiteiten zijn ook wel weer een houvast. Ik bleef naar de universiteit gaan. In de instelling heb ik patiëntcontacten een maand of vijf afgehouden, vergaderen met collega's lukte al vrij snel weer.'

**'Nu is nu, het is goed zoals het is.
De waarde van het voorbije blijft.
Maar heel soms speelt de hang naar
eerder nog op'**

Een ander houvast bieden rituelen. Anbeek beschrijft in haar boek hoe ze in de Picos, op de plaats waar Paul gevallen was, een boeddhistisch ritueel uitvoerde: de boeddha van het licht aanriep.

Omdat hij zoveel gemediteerd heeft,
herkende hij het licht en is erin
opgegaan.

Voor de rationele westerlinge in mij
klinkt dit als een oriëntaals sprookje.
Toch is het idee troostend dat ik nog iets
voor hem heb kunnen doen. Hem naar
het licht geholpen heb. Ook na zijn dood
wil nog ik nog belangrijk voor hem zijn.

Een rouwperiode bepaalt je sterk
bij de tijd. Een paar maanden na

'Het hoort bij ons om verbonden te zijn'

het overlijden van Paul zou ze 45 worden. Ze wilde dat ongemerkt laten passeren, voelde zich oud. Bij wijze van experiment ('niet zo geslaagd') ging ze mee met een groepsreis. 'Het lekte toch uit. Een vrouw van 75 zei toen tegen me dat ik dat niet moest zeggen, "ik ben oud". In haar leven was in de dertig jaar tussen haar vijfenvierdige en vijfenzeventigste van alles tot ontwikkeling gekomen. Dat heeft me geholpen. Je besef van leeftijd en je waardering daarvan verandert ook met de jaren. Ik ben nu bijna even oud als mijn ouders toen zij overleden. Dat vond ik toen oud. Nu voel ik mij in de kracht van mijn leven.'

Terugkijkend ziet ze de breuklijnen in haar leven. 'Steeds vaker voelt het alsof ik ook gevoelsmatig niet meer naar vroeger terug kan. Mijn ouders, mijn studententijd, een aantal relaties, Paul.' Inmiddels heeft ze een nieuwe relatie. 'Ik was weer heel verliefd. En toch dacht ik in het begin, op weg naar die nieuwe vriend: Als Paul nu zou komen aanrijden, zou ik dan weer naar hem teruggaan? Natuurlijk was het een gedachte-experiment...

Nu is nu, het is goed zoals het is. De waarde van het voorbije blijft. Maar heel soms speelt de hang naar eerder nog op.'

Anbeek is betrokken bij de discussie over het vrijwillig gekozen levenseinde. 'Ik denk wel eens, als ik straks tachtig ben, zijn we dan nog samen? Is mijn vriend er nog? Zo niet, zou ik dan opnieuw die regeneratieve kracht kunnen aanboren? Wat is daarvoor nodig? En wordt het moeilijker als je ouder wordt? In de psychiatrie tref ik mensen die heel erg uitgeblust zijn... en dat voor langere tijd. Daarnaast overigens ook mensen met een gigantische veerkracht.'

Verbindingen

Door de ervaringen in haar werk en haar persoonlijk leven is Anbeek er inmiddels van overtuigd dat in tijden van rouw, van pijn om een verbroken verbinding, verbindingen met anderen de belangrijkste steun vormen. 'Je moet het samen doen.'

In het laatste hoofdstuk van haar boek bespreekt ze de bijdrage van een aantal 'natuurfilosofen'. Uit dit discours over mens en natuur

haalt ze drie aspecten naar voren: de breekbaarheid van het leven (al is de eindigheid ervan tegelijk een bestaansvoorwaarde voor complex leven), de onderlinge verbondenheid van alles in de natuur en de verbinding die de denkers in deze stroming leggen tussen fysica en biologie enerzijds en het emotionele anderzijds. Anbeek: 'Die verbinding tussen ratio en affect spreekt mij zeer aan, net als de stelling dat de evolutie niet zozeer een kwestie van strijd maar van coöperatie is. Het hoort bij ons om verbonden te zijn. Natuurlijk is vrijheid, net als individualiteit, een groot goed, maar je moet het altijd blijven zien in relatie tot en in evenwicht met die verbondenheid.'

In haar boek constateert Anbeek uiteindelijk dat geen van de zes benaderingen haar een reden aangereikt heeft om door te leven. Belangrijker nog is haar conclusie: dat die reden er ook niet hoeft te zijn. 'Dat je leeft is genoeg.' ◀

Boeken

- Christa Anbeek, *Overlevingskunst*, Ten Have, 2010
- Anna Enquist, *Contrapunt*, Arbeiderspers, 2008
- A.F.Th. van der Heijden, *Tonio. Een requiemroman*, Bezige Bij, 2011
- Kristien Hemmerechts, 'Sprookje' in: *Kerst en andere verhalen*, Atlas, 1992
- Kristien Hemmerechts, *Hotel Terminus*, CPNB, 2003
- Rutger Kopland, 'Aan het grensland I, II en III' in: *Toen ik dit zag*, Van Oorschot, 2008
- Pim van Lommel, *Eindeloos bewustzijn*, Ten Have, 2007