

**Christa Anbeek: *Overlevingskunst.***

*Leven met de dood van een dierbare*

Uitgeverij ten Have, 2010

Paul, de vriend van Christa, is verongelukt tijdens een wandeling in het Picogebergte in Spanje. Opeens verschijnt hij niet meer, zij loopt iets vooruit de berg af, zij wacht, gaat terug. Ze kan hem niet vinden, reddingwerkers vinden hem uren later, hij is echter overleden.

Christa is filosofe, zij beoefent zenmeditatie, haar vriend was psychiater. Zij gaat te rade bij allerlei schrijvers, schrijfsters om te bestuderen wat zij te vermelden hebben over de dood. Het boek krijgt vorm doordat ze haar speurtocht naar opvattingen, verhoudingen, het zoeken naar de betekenis van de dood verwoordt in een brief aan haar dochter. Christa heeft haar broer en ouders al verloren aan de dood, het thema is haar bekend, maar het verlies van de geliefde veroorzaakt een onpeilbaar verdriet. In de wisselwerking tussen haar eigen beleving van het verlies en wat er geschreven wordt, komt zij tot haar eigen verhaal.

Irvin Yalom, psychiater, is van mening dat ieder mens zijn eigen angst voor de dood onder ogen moet zien en moet overwinnen. Als je dat doet wordt je bewust van elk moment van jouw leven om van te kunnen genieten. Hij vergelijkt het leven van mensen als bootjes op een grote oceaan; we zien elkaar wel, maar we blijven alleen. Die existentiële eenzaamheid is nauw verbonden met de dood. Christa legt de vinger op de zere plek bij Yalom: namelijk dat hij wel redeneert maar zijn eigen angst niet ziet.

Dohmen en Schmidt zijn levenskunstenaars die wel tips geven hoe je je beter kan voelen, maar zij zijn iets teveel aan het duwen richting de toekomst om te beseffen dat het verlies van de dierbare vooral de aandacht trekt naar het verleden.

Meer begrip is er te vinden bij de schrijfsters Enquist, Hemmerechts en De Martelaere, zij worstelen met het vinden van de juiste woorden om iets te kunnen zeggen over dit onpeilbare verdriet; Het gegrepen zijn door herinneringen, het verlangen naar die dierbare die er weliswaar niet meer is, maar nog zo aanwezig. "De geliefde is, wordt een boek dat uit is, het was plezierig om te lezen, te leven, maar er komt niets meer bij, het boek is uit". In Christa's eigen verhaal is hier goed te merken dat zij het lijden en zoeken herkent, beleeft, meedeelt in verdriet.

Van Lommel, de cardioloog die bekend is geworden door zijn omschrijving van het oneindig bewustzijn, met de verhalen van mensen over de bijna-dood ervaring geeft wel hoop en geloof, maar biedt weinig houvast. Dood is immers dood, wat daarna is weten we niet. Ook degene die bijna dood waren, zijn niet dood. Boeddhisten geloven ook in het leven na de dood. Maar als je het Tibetaanse Dodenboek leest - dat voorgelezen wordt aan de gestorvene om een goede overgang te maken - dan kan je het net zo goed lezen als voorschriften om goed te leven. Aanwijzingen om de noodzakelijke ontwikkelingen van een mens tussen geboorte en sterven goed te kunnen doorlopen. Reïncarnatie? Wedergeboorte? Je mag er in geloven, je mag je erdoor laten troosten. Stil staan en alleen maar aanwezig-zijn, kan troostend zijn.

Tot slot de natuurfilosofen, die wijzen op de eeuwige cyclus van leven en dood, het geboren worden en sterven, de oneindige schakels van leven die alles wat leeft met elkaar verbindt. De natuur brengt ons zintuiglijk weer bij de mysteries van het leven. Leven dat bestaat omdat er ook dood is. Zonder dood is er geen leven. Voor iedereen is het boek een keer uit. Christa pakt haar leven weer op. Haar dochter schrijft een brief terug; zij is blij met het leven dat haar moeder schenkt.

De verwevenheid tussen Christa's verhaal en de bestuurde literatuur maakt het verhaal, haar zoektocht persoonlijk en doorleeft. Ik ken de meeste boeken die zij bespreekt, maar ik heb nog nooit eerder zo'n goede samenvatting van het boeddhisme gevonden. Alleen daardoor is dit boek al de moeite waard. Moge het echter ook een troost zijn voor hen die een dierbare verliezen en ondergedompeld worden in dat onpeilbare verlangen naar wat verloren is gegaan.

**Gea Evenhuis**

[www.agogischtherapeut.nl](http://www.agogischtherapeut.nl)