

*Het Zincafé viert haar lustrum en pakt uit met het programma 'Levenskunst in Leusden'. Vrijwilligers van het Zincafé delen in 2015 op persoonlijke titel hun gedachten over Levenskunst. Als eerste schrijft Eric-Jan Tuininga over 'De kunst van leven en sterven' en stelt filosoof René Gude centraal. U kunt reageren op zijn bijdrage via de Facebook pagina.*



Op weg naar de markt op de Biezenkamp kwam ik een nieuwe winkel tegen: een uitvaartwinkel. Er is steeds meer serieuze aandacht om de laatste fase van je leven op een bijzondere manier te gaan invullen. Sterven krijgt een eigen hoekje ook in mijn aandacht, zeker na mijn eigen pensionering.

De 'herfst van je leven' is aangebroken en merk ik dat op veel manieren. Omdat ik ooit een cursus 'Pensioen in zicht' volgde vroeg ik me af of er eigenlijk ook een cursus 'Dood in zicht' zou bestaan? En inderdaad die extra dimensie is recent aan de levenskunst toegevoegd door onze 'Denker des Vaderlands', René Gude met zijn boekje “Sterven is doodeenvoudig. Iedereen kan het.”.

Zijn afscheids TV-optreden hierover – enkele maanden geleden bij DWDD – heeft op velen diepe indruk gemaakt. Hoe kan het dat iemand zo creatief omgaat met zijn eigen sterven, vragen velen zich af.

Ik denk dat we van hem kunnen leren dat levenskunst ook is: het volwassen omgaan met pijn, verlies en vooral met sterven en rouw. Wat prachtig toch dat er iemand van zijn kaliber is die ons wegwijs kan maken in die lastige en pijnlijke laatste fase. Want hierdoor mogen we van hem horen wat weg-wijsheid is in onze zoektocht naar levens- en stervenskunst.

Levenskunst gaat, volgens Joep Dohmen, publicist over Levenskunst, over de poging om aan het eigen leven een min of meer geslaagde vorm te geven. En Gude laat zien dat dit zich uitstrekt tot die allerlaatste fase. Immers hoe mooi is het als mensen, die het einde voelen naderen ons nog zo indringend in hun wijsheid laten delen. Ieder van ons kent wellicht die heel bijzondere laatste dagen van een geliefde, waarin vaak zoveel warmte en inzichten worden gedeeld.

René Gude doet niet anders en vlak voor Kerst gaf hij nog een interview in de Volkskrant, waarin hij enkele levenslessen achter laat. Het leest gelukkig niet als de tien laatste geboden, eerder als een humoristische kijk op het vallen en opstaan van een rijk leven. Voor het laatst kunnen we even meeluisteren naar de man die 5 jaar geleden al meedacht over het begin van ons Zincafé.

Les één: ga vooral te rade bij anderen. Of zoals sommigen aanvullen, zoek in alle fasen van je leven inspirerende mensen om je heen.

De tweede les is die van de filosoof: niet meer twijfelen dan nodig is, je leert er verder niks van! Of heel pragmatisch: Je bereikt pas werkelijke vrijheid als je uit alle oneindige mogelijkheden één richting kiest waarvan je denkt: dat doe ik!

Zijn derde les lijkt voor velen overbodig: blijf in de buurt van je kinderen. Dit is in tijd van veel gebroken gezinnen niet overbodig en die verantwoordelijkheid kennen we allemaal.

Zijn lessen 4 en 5 zijn bijna tegenstrijdig: wees ruimdenkend en maak ruzie. Gude erkent – met spijt – dat er veel ruzie in zijn familie is geweest en dat hij te vaak ruzie heeft vermeden. “Wie ruzie mijdt, belandt uiteindelijk bij onverschilligheid en als je eenmaal in onverschilligheid terechtkomt, ben je verloren”.

En als les zes: Wees trouw in de zin dat je erkent dat je twee levens die voortdurend bij elkaar zitten niet moet laten verzanden in onverschilligheid. Ik herken met spijt maar al teveel relaties, ook om mij heen, waar men van zegt dat 'de rek er uit is'. Weg is dus de samenlevingskunst!

Les zeven: mensen die te kritisch zijn op zichzelf, moeten milder worden anders loert de depressie.

Maar, denk ik, misschien is dit wel overbodig in een tijd dat iedereen aan mindfulness lijkt te doen. Zoals te verwachten – nu hij weet dat hij terminaal is – zijn de laatste lessen een terugblik op het leven: maak van die laatste fase iets moois met elkaar en neem de tijd om terug te kijken op je leven, met mildheid graag, want dan wordt die laatste fase draaglijker. Zo is de toonzetting van onze 'denker des vaderlands' over zijn eigen afscheid geheel in het teken van mildheid, zodat ook de laatste fase van ieders leven voor jezelf en je omgeving waardevol kan worden.

Terugkomend van de markt zie ik in de etalage van de uitvaartwinkel een rieten doods-kist staan en bedenk me dat de trend naar natuurlijk begraven wel bij die mildheid van Gude past. Hij heeft mij geleerd dat ook sterven een kunst kan zijn.

Eric Jan Tuininga, 2015-01-27