

Kansen voor het oprapen

Door Ingrid Groenen

**Verschenen in: OLIJF; rubriek Lichaam en Geest
Tijdschrift voor vrouwen met Gynaecologische kanker
Jaargang 2002, nummer 1**

Met kanker kun je praten. Wilt u weten hoe dat moet? De cd-rom die ik thuis ontving van therapiecentrum Het Behouden Huys, geeft er enkele goede richtlijnen voor. Kanker heeft vaak een boodschap voor ons, zeggen de 2 hoogleraren die de cd-rom samenstelden, we kunnen leren om ernaar te luisteren. Door de boodschap in ons op te nemen bieden wij onszelf een kans om anders te gaan leven dan we gewend waren en we kunnen daarmee ook de afweer tegen tumorcellen helpen stimuleren. Maar liefst 40.000 kankerpatiënten hebben deze cd-rom inmiddels ontvangen, dus de kans is groot dat onder de lezers van OLIJF dit praten met je kanker een hele normale zaak is geworden.

Voor mijzelf werd dit proces om anders te leren leven op gang gebracht door het lezen van een boek van Lawrence Leshan, dat ik in 1994 aanschafte op aanraden van een psycholoog. 'Een kans op herstel' heette het, een hoopvol boek, ofschoon de oorspronkelijke Engelstalige pakkende titel 'Cancer as a turning point' me het meeste raakte. Kanker als een ommekeer. Ik voelde onmiddellijk dat dit boek voor mij moest zijn bedoeld. Het lezen ervan openbaarde voor mij een zienswijze, die mijn leven blijvend heeft beïnvloed.

De meeste kankerpatiënten, zegt Lawrence Leshan, willen diep van binnen hun leven anders inrichten dan ze doen. Onbewust koesteren ze de droom hun unieke zelf tot ontplooiing te laten komen. Maar verwachtingen vanuit de omgeving of een levenshouding die zij zichzelf opleggen dwingen hen die droom te blijven wegstoppen. Leshan, die zelf klinisch psycholoog is en al 35 jaar onderzoek doet naar kanker in verband met de relatie tussen lichaam en geest, leert de patiënt aan die droom gehoor te geven. Daarmee komt een energie vrij (een vreugde en een wil tot leven) die volgens hem een beslissende invloed kan hebben op de ziekte en de behandeling: een kans op herstel.

Voor mij heeft deze aanpak van ziek zijn en weer genezen gewerkt en het werkt nog steeds. Ik heb verschillende wegen bewandeld om in te zien welke beperkingen ik mezelf oplegde met mijn levenshouding en overtuigingen. Met behulp van verschillende therapeuten heb ik eraan gewerkt om een aantal trauma's van mijn jeugd op te lossen. Gebeurtenissen die ik me niet eens bewust herinnerde, maar die wel een langdurige emotionele spanning in mijn leven hadden veroorzaakt en die uiteindelijk mijn immuunsysteem verzwakten en tumoren deden ontstaan. Ik leerde inzien hoe ik was opgehouden mezelf te zijn en me te uiten, op mijn eigen unieke manier, hoe ik jaren lang veel te veel van mezelf had gevergd. Het feit dat ik tumoren kreeg heb ik nooit beschouwd als een lot dat me overkwam. Het woord 'lotgenote' heeft me dan ook nooit aangesproken. Dat woord roept bij mij de associatie op van een afhankelijk, al dan niet treurig slachtoffer, dat weerloos afwacht wat het lot verder brengen zal. Zo heb ik mezelf nooit gevoeld. Ik was wel enorm geschrokken toen ik halsoverkop moest worden geopereerd en ik was een flinke periode emotioneel en mentaal de kluts kwijt, maar slachtoffer? Nee, ik heb nooit de hoop verloren dat ik weer een zinvol en vreugdevol leven zou gaan leiden. Ik spreek liever van een kans die ik heb gekregen. Een kans om flink bij mezelf te rade te gaan, mezelf diep in mijn hart en ziel te kijken en me af te vragen wat de eierstokkanker me te zeggen had.

Moet iedereen nu in therapie? Nee, niet iedereen zal voor langdurige therapie kiezen en dat hoeft ook niet. Van belang is dat we op welke manier dan ook, het heft van ons leven (weer) in eigen hand leren nemen en zelf verantwoordelijkheid nemen voor onze genezing. Dat is een kans die we niet moeten laten lopen. Dat therapie daarbij ondersteunend kan zijn is zonneklaar. Maar ook de programma's zoals die worden aangeboden door Het Behouden Huys, Stichting Amarant, Het Taborhuis, het Davidhuis of het Helen Dowling Instituut zijn waardevol. Er liggen voor ons allen veel kansen voor het oprapen. Doen zou ik willen zeggen!

Meer lezen:

1990; Lawrence Leshan. Een kans op herstel. ISBN; 90 2661954 5