

The Optimist

WONDERBAARLIJKE GENEZING,
SPONTANE REMISSIE OF
ZELFHELEND VERMOGEN?

MET EEN
INLEIDING
DOOR **WASSILI
ZAFIRIS**

EEN BETER MENS

Het optimistische verhaal van iemand die
kanker overwon en zijn vitaliteit terugkreeg

Vitaliteitswonder

Ik hoor ze wel vaker, wonderbaarlijke verhalen over een plots herstel van gezondheid. Mensen die beter worden na een diagnose van een ongeneeslijke ziekte. Die de dood weten uit te stellen en vitaal verder leven. Ondanks mijn optimistische inborst, zet ik altijd vraagtekens bij zulke verhalen. Want we willen soms maar wat



Fotografie: Armando Ello

graag in een wonder geloven en daarbij de realiteit uit het oog verliezen. En het laatste wat wij bij *The Optimist* willen, is iemand valse hoop geven.

Zo'n wonderlijk verhaal kwam onlangs op onze redactie binnen en deze keer maakte het op ons een diepe indruk. Zo diep, dat we besloten om het verhaal – na controle van de feiten – te delen met onze lezers via dit e-book.

Allereest lees je op pagina 3 het verhaal van Wassili Zafiris, die zijn cliënt B. (die liever anoniem blijft) begeleidde richting herstel. Wij kennen Wassili als een deskundige, toegewijde behandelaar en een integer mens. Iemand die met een gezonde dosis optimisme mensen probeert te helpen, met oog voor de haalbaarheid van oplossingen.

Daarna volgt op pagina 7 het verhaal van B. Hij heeft het geschreven in begrijpelijke taal, onverbloemd en met goede intenties. Ik heb hem gesproken en kan niet anders dan geloven wat hij heeft meegemaakt. Zijn aanpak was niet alleen levensreddend, maar ook levensveranderend; B. is nu iemand die als een herboren optimist door het leven gaat. Een beter mens.

Misschien hebben we allemaal af en toe een wonder nodig voor onze eigen vitaliteit, al was het maar door erover te kunnen lezen.

*Brian de Mello, hoofdredacteur
redactie@theoptimist.nl*

Wonderbaarlijke genezing, spontane remissie of zelfhelend vermogen?

In 1998 heb ik de opleiding 'NLP & Health' gedaan aan de NLPU in Santa Cruz, Californië. Je kon daar toen kiezen of je 'business' deed voor je master practitioner of 'health'. Susie Smith, Tim Halbom, Robert Dilts en anderen leerden ons toen hoe je met behulp van NLP helend zou kunnen werken. Het was een bijzondere opleiding omdat er in mijn groep ook ernstig zieke medecursisten zaten die hoopten op genezing of verlichting.

Door
WASSILI ZAFIRIS

De keuze voor health was logisch voor mij omdat ik toen, als fysiotherapeut, hoofd neurologie revalidatie was in een academisch ziekenhuis in Londen en haptonomie en acupunctuur gestudeerd had (dat laatste niet afgemaakt). Toch bleek achteraf dat deze health masters – later de Health Certification Training, HCT – mijn laatste verkenning zou zijn op het gebied van heling en NLP, althans wat betreft het actief volgen van opleidingen. Ik ging me specialiseren in business consulting, training en coaching. Het ontdekken van een nieuwe 'wereld' stond hoog op mijn verlanglijst en ik begon een internationaal trainings- en coachingbedrijf. Op dat gebied heb ik vele specialisaties gedaan. Tegelijkertijd kwamen mijn modelleer-skills op een steeds hoger niveau en begon ik eigen methoden te ontwikkelen, methoden te verbeteren en succesvolle boeken te schrijven.

Zoektocht

Nieuwe ontwikkelingen hebben mijn interesse. Ik hou ervan te vernieuwen maar ook met vernieuwing in aanraking te komen. Zeker wanneer deze vernieuwingen menselijke groei effectiever maken. Na bijna 25 jaar en vele duizenden cliënten te hebben begeleid, weet je ook wat de beperkingen van een methode zijn. Bovendien had ik door al deze jaren heen een groep cliënten begeleid waarbij ik zelf niet helemaal tevreden was over het resultaat. Terugkerende, lang-bestaande problemen. Issues waarvoor mensen soms zelf al de ene na de andere training gevolgd hebben en elke keer denken dat ze nu het gouden ei hebben gevonden. Om de zoektocht enige tijd later weer te beginnen. Sommige issues zijn moeilijk te veranderen, dat weet elke doorgewinterde NLP-coach of therapeut. Maar waarom eigenlijk?

Dat antwoord kwam in 2017 toen ik op een congres een neurowetenschapper sprak die me vertelde over een geheel nieuw inzicht over hoe emoties ontstaan. Wat ze vertelde resoneerde meteen bij mij. Ik ging naar huis met een hele hoop neurologische informatie, die ik door mijn achtergrond gelukkig kon begrijpen. Ik las alles

wat los en vast zat over deze nieuwe ontdekkingen en voelde diep van binnen dat dit klopte en dat dit wel eens de ontbrekende schakel zou kunnen zijn waar ik zo lang naar op zoek was. Toen ik begon te begrijpen hoe onze emoties gemaakt worden in de neurologische zin van het woord, gaf ik mezelf de taak om deze biologische kennis te vertalen naar 'het gesprek'. De afgelopen jaren ben ik bezig geweest om helder te krijgen welk soort vragen ik mijn cliënten zou moeten stellen om het interne proces zo nauwkeurig mogelijk te modelleren. Totdat ik zeer bijzondere resultaten begon te bereiken. In zeer korte tijd ontstond er een diepte die ik niet eerder kende met cliënten. Ik zag mensen soms letterlijk voor mijn ogen hun issues transformeren, soms in één gesprek. En niet cosmetisch of een beetje. Nee, het probleem was *gevoelsmatig* verdwenen.



Wassili Zafiris

‘Ik bleef zoeken en heelde eerst mezelf.’

RETeC

Onder de indruk van mijn ervaringen besloot ik al mijn cliënten met mijn nieuwe methode te begeleiden: RETeC, Relatie Emotie Therapie en Coaching. Deze methode is aanvankelijk op twee processen gericht: persoonlijke emotionele regulatie én relationele emotionele regulatie. Waarom? Het lijkt erop dat juist in interactie onze diepste gevoelens aangeraakt worden. Zowel in positieve als negatieve zin. Omdat ik beseftte dat er enorm veel mensen met relatieproblemen rondlopen, wilde ik specifiek bij deze groep een verschil gaan maken. Tegelijkertijd gebeurde er iets wat ik voor kennis aannam. Mijn cliënten en studenten begonnen aan te geven dat ze zich gezonder, fitter en opgeluchter voelden dan ooit tevoren. Zelf ervoer ik dat ook zo, want ik heb RETeC uitvoerig op mezelf toegepast.

Ik begeleidde zelden ernstig zieke cliënten, die verwees ik meestal door. Maar ik heb wel interesse in heling omdat ik zelf ook met een chronisch probleem rondliep en mijn ex-partner een voorstadium van kanker had. Ik bleef zoeken en heelde eerst mezelf. Dit was opmerkelijk, want ik was al sinds mijn dertiende chronisch verzwakt. De methode die ik ontwikkelde was een doorbraak voor mezelf en voor mijn niet-zieke coachingcliënten. Dit inspireerde mij om deze technieken te blijven doorontwikkelen. Toen mijn ex-partner een voorstadium van kanker bleek te hebben en de oncoloog zei dat het erop of eronder zou zijn, heb ik een aantal nieuwe technieken ontwikkeld die mijn ex zeer consequent is gaan toepassen. Tegelijkertijd bleven wij onder de uitstekende begeleiding van de oncoloog en samen besloten we niet meteen medisch in te grijpen. Onder zijn toezicht zijn wij doorgegaan met de mentale processen. Negen maanden later bleek er geen spoor meer te vinden van de onrustige cellen en hoefde ze niet meer geopereerd te worden. Deze technieken heb ik alleen in kleine kring gedeeld als NLP-, heling- en gezondheidsmethoden. Ik gebruikte ze zelf, bij cliënten en intimi. Totdat B. mij berichtte.

Het verhaal van B.

Zijn verhaal was intens. Ik stelde in het eerste gesprek dat we niet met heling aan de gang zouden gaan, maar met emotionele regulatie en dat hij zeker in nauwgezet overleg met zijn artsen moest blijven. In mijn achterhoofd had ik wel al bedacht dat ik technieken in huis had waar ik in geloofde en die ik hem wilde meegeven, maar in dit geval wilde ik me richten op iets waarvan ik wist dat het hem zeker zou helpen: een gezondere emotionele regulatie. Wanneer die zou zijn verbeterd zou hij zich ongeacht het medisch verloop in ieder geval beter voelen, betere beslissingen kunnen nemen, meer vertrouwen kunnen voelen et cetera. B. was akkoord en we spraken af om tien wekelijkse sessies te plannen van één uur.

‘Wanneer je zo’n dramatische diagnose krijgt, begrijp je dat iemand veel emotie heeft.’

Ik adviseerde B. om zich te verdiepen in het immuunsysteem met als doel om een helder beeld te krijgen van verschillende lichaamseigen processen om ziekte aan te pakken. Deze kennis kun je later gebruiken bij eventuele visualisaties. Zo heb ik hem na enkele gesprekken tijdens een hypnotische inductie laten visualiseren dat een kudde koeien in zijn lichaam aan het grazen was. Dit oneindige grazen zou dag en nacht doorgaan en deze koeien aten uiteraard elke cel op die niet in het lichaam hoorde.



Wanneer je zo'n dramatische diagnose krijgt, begrijp je dat iemand veel emotie heeft. En dat komt goed uit, want RETeC werk je direct met de oorsprong van emoties, je lichamelijke gevoelens. En niet zomaar lichamelijke gevoelens (kinesthetisch) maar met orgaangevoelens. Gevoelens die voor het emotionele brein cruciaal blijken te zijn. Zo ook bij B. Wekelijks kwamen er nieuwe emoties die we terug traceerden naar eerdere ervaringen. Telkens weer eindigend met een nieuw gevoel dat leidde tot een nieuwe voorspelling. Ik zag B. binnen enkele weken opknappen, een frissere blik krijgen. Ondertussen begonnen we met specifieke technieken om de 'ziekte te scheiden van Zelf' en een techniek die ik gemodelleerd heb van Taoïstische geneesheren waarbij je de ziekte als het ware 'achterlaat'. Deze en andere technieken hadden telkens een diepgaand effect. En altijd weer eindigend met een RETeC proces om de emotionele deregulatie te herstellen. Ik denk nu dat dat het belangrijkste is in elk coaching of therapeutisch proces.

Transformatie

Na zeven weken zei B. tegen mij dat hij ineens minder naar het toilet hoefde (bij invasieve blaaskanker is het normaal dat je veel plast). Ik adviseerde hem om dit met zijn arts te bespreken. De arts vond dit ook opmerkelijk en besloot direct een endoscopie te doen. Tot zijn grote verbazing bleek de kanker niet meer zichtbaar. Precies drie weken later, bij de tiende coachingssessie, bleek er na nauwkeurig onderzoek geen kanker meer te bespeuren. In de maanden die volgden heeft er nog een schraapoperatie plaatsgevonden om microscopische kankercellen te traceren, echter deze werden niet gevonden.

'De opluchting die ik zie plaatsvinden in de lichamen van mijn cliënten is veelzeggend.'

B. blaakt van gezondheid en ik begeleid hem nog steeds, er komen namelijk regelmatig nieuwe emoties die we met RETeC transformeren naar gezondere voorspellingen.

Ik heb gemerkt dat, sinds ik met RETeC werk, ik bij zeker 95 procent van mijn cliënten zeer diepe patronen weet te transformeren, patronen die veel invloed hadden op de *keuzes* die de personen maakten in hun leven. Keuzes over wat te doen in het leven, met wie een relatie aan te gaan, tot aan gezondere leefstijlkeuzes. De opluchting die ik zie plaatsvinden in de lichamen van mijn cliënten is veelzeggend. Het grote verschil met mijn werk voorheen is dat de *gevoelens die tot dan toe iemands beslissingen bepaalden* zo veranderd zijn, dat iemand soms compleet andere beslissingen neemt. En dit doet zonder moeite en zonder dat de oude gevoelens ooit weer opkomen.

Tot slot

Heeft dit B. zijn levenskeuzes beïnvloed? Ik denk het wel. Niet alleen door dit ingrijpende proces, maar ook omdat RETeC de basis van je levensbeslissingen beïnvloedt, namelijk hoe jij je voelt!

Ik kan elke coach of therapeut adviseren om te leren werken met RETeC, direct met het emotionele brein. Je leert hoe het emotionele brein werkt en hoe je met onbewuste levensbepalende gevoelens kunt werken in jezelf en je relaties. Zoals ik nu tegen iedereen zeg: 'This will change the way you think change works!' ●

Meer informatie: www.wassilizafiris.nl

EEN BETER MENS

Fysiek én mentaal genezen van kanker

Voor de duidelijkheid: met dit verhaal wil ik op geen enkele manier suggereren dat je zult genezen van kanker als je doet wat ik heb gedaan. Bij deze ziekte geeft niemand garanties, ik doe dat dus ook niet. Ik ben ervaringsdeskundige, die ervaring betreft alleen mijzelf. Mijn verhaal heb ik geschreven ter inspiratie. Als ik hiermee iemand kan helpen om die helse tijd net iets beter door te komen, dan is dat voor mij een prachtig resultaat.

Ik ga dood. Dat denk je als je voor het eerst hoort dat je kanker hebt, in mijn geval blaaskanker. Ik ga snel dood. Dat dacht ik toen de tumor werd geüpgraded van stage 3 naar stage 4, en werd omschreven als een zeldzame, agressieve soort. Misschien blijf ik leven, maar dan wel als invalide. Dat was mijn gedachte toen, na een eerste operatie, het uiteindelijke behandelplan werd voorgelegd: blaas verwijderen, prostaat verwijderen, urinebuis eruit, lymfeklieren ook weghalen. Een zeer zware, levensveranderende operatie, daarna voorgoed plassen in een stoma en 50/50 kans om na vijf jaar nog te leven.

Wanneer je hoort dat je kanker hebt, hoor je in no-time over allerlei mensen die het ook hebben of hadden. Elke ervaringsdeskundige zegt hetzelfde. Niet dat het belangrijk is om een goede dokter of een goed ziekenhuis te hebben. Dat wordt als gegeven aangenomen – het geluk om in deze tijd in Nederland te wonen. Nee, wat iedereen als eerste zegt: het is belangrijk om positief te blijven, en te geloven dat je beter gaat worden. Maar hoe doe je dat als je een ziekte hebt die talloze dodelijke slachtoffers heeft gemaakt?

Wanneer je mensen vertelt dat je kanker hebt, zeggen de meeste niet-ervaringsdeskundigen meteen dat ze het zo erg vinden. Na zes of zeven keer vroeg ik mensen proactief om dat niet te zeggen. Ik weet al dat het erg is. Vertel me liever iets positiefs, iets nuttigs of iets praktisch. Een van de weinigen die anders reageerde was mijn buurman, cardioloog van beroep. Hij zei meteen op zekere toon: “Het komt goed! Echt, het gaat goed komen. Tegenwoordig kun je daarvan genezen.”

Aan deze uitspraak hield ik me vast. Het gaf me hoop. En dat is ongelooflijk belangrijk. Hoop dat het goed komt. Hoop dat je beter wordt. Hoop dat je gaat genezen. Later leerde ik dat hoop op zich niet voldoende is. Je kunt ook hopen dat je de loterij gaat winnen. *Wishful thinking*. Ook belangrijk, maar absoluut niet voldoende om te genezen. Hoop houdt je op de been, maar maakt je niet beter. Waar het voor genezing veel meer om gaat is geloof. Ik heb het hier niet over geloof in een hogere macht, al denk ik dat ook dat soort geloof kan helpen om beter te worden. Ik heb het over geloof dat je beter gaat worden. Geloof dat de behandeling gaat werken. Maar ook geloof in jezelf. Geloof in je eigen geneeskracht, van je brein, van je geest. Geloof in de manier waarop je lichaam werkt, aangestuurd door hersenen die op de eerste plaats gericht zijn op overleving, niet op rationeel denken. Maar ik loop nu op de zaken vooruit. Ik was nog bezig met hoop. Of beter gezegd, hoop en vertrouwen.

Vertrouwen uitspreken

Voorafgaand aan de eerste operatie kreeg ik hulp aangeboden van een van mijn opdrachtgevers (ik werk freelance) die al snel een vriendin was geworden. Pon Klompenhouwer coacht vrouwen die zijn vastgelopen in hun leven en begeleidt ze zodat ze weer een uitweg zien en verder kunnen. Ze wilde mij graag helpen zoveel ze kon, ook al lag mijn geval voor een groot deel buiten haar vakgebied. Wat ze voor mij deed bleek naderhand zeer waardevol te zijn. Ze leerde mij namelijk om vertrouwen uit te spreken. Vertrouwen in de artsen, vertrouwen in de behandeling, vertrouwen in het universum, vertrouwen in mijzelf. Vertrouwen dat het goed zou komen. Dat vertrouwen werd gekoppeld aan een symbool dat tijdens een van de sessies naar boven kwam. In mijn geval een blauwe ster, die symbool ging staan voor mijn genezing.

Waarom een blauwe ster? Ik ben gefascineerd door de buitenaardse ruimte. Jonge sterren zien er blauw uit en zitten barstensvol energie. Genoeg voor mij om dat te associëren met genezing. Pon leerde me ook een beeld te identificeren waaraan ik kon denken om rust en kalmte op te roepen. Dat werd een drijvend beeld van een witte baljurk in een vijver in het park waar ik vaak kom. Ik heb vaak aan de rand van deze vijver gezeten, lekker in het zonnetje een boek lezen. Door aan dat beeld te denken ontstond er automatisch een gevoel van rust.



Deze twee elementen, een blauwe ster en een drijvende witte baljurk, kregen naarmate het proces vorderde voor mij steeds meer betekenis en praktische bruikbaarheid. Werd het onrustig in mijn hoofd, dan ging ik in gedachten naar de rand van de vijver. Ging ik denken over het gewenste resultaat van een medische handeling, dan straalde die blauwe ster mijn genezing uit.

Naderhand ging Pon ook een paar keer met me mee naar het ziekenhuis, en regelmatig hadden we telefonisch contact. Ook familieleden en vrienden boden alle mogelijke hulp aan, van vervoer naar het ziekenhuis tot financiële ondersteuning tot een schouder om op uit te huilen. Allemaal dingen die enorm belangrijk waren. Want al snel werd me duidelijk: ook al voel je je met zo'n ziekte heel vaak volstrekt alleen op de wereld, je kunt niet in je eentje genezen. Daar heb je op allerlei vlakken andere mensen voor nodig. Wat dat betreft prijs ik mezelf gelukkig en ben ik dankbaar dat al die mensen daar voor mij waren toen ik ze nodig had. Tenminste, bijna allemaal, daar kom ik later in dit verhaal nog even op terug.

'HET MOOIE VAN HOOP IS: JE KUNT ALTIJD HOPEN.'

Valse hoop bestaat niet

Terug naar hoop. Het mooie van hoop is, je kunt altijd hopen. Al snel zeiden artsen dat ze mij geen valse hoop wilden geven. Mijn reactie: valse hoop bestaat niet. Hoop is hoop. Je kunt altijd hopen. Het geeft je kracht om door te gaan. Dankzij hoop hebben sommige mensen de meest vreselijke dingen overleefd!

Hoop dus, ondanks de prognoses van de artsen. Hoop die mijn buurman en een paar andere mensen mij toen hebben gegeven. Daar hield ik mij aan vast. Ik moest wel, het alternatief was mij overgeven en alles doen wat de artsen mij adviseerden. Maar dat kon ik niet. Want eerlijk gezegd was ik te bang om mij over te geven. Doodsbang. Bang voor de zware operatie. Bang voor leven met een stoma. Bang voor de magere overlevingskansen. 50/50 na vijf jaar? Geweldige kansen voor een loterij. Maar als je leven op het spel staat, niet zo heel goed. Ik was zo bang voor wat de artsen hadden voorgesteld, ik kon er niet eens over praten zonder te huilen. Vaak deed alleen al de gedachte mij in tranen uitbarsten.

Volgens de artsen, specialisten op het gebied van kanker, was het verwijderen van alle aangetaste organen noodzakelijk. Na de eerste operatie was gebleken dat mijn blaas voor meer dan de helft was aangetast. Ook zat er tumor in mijn prostaat, urinebuis en lymfeklieren. Om die reden kwam ik niet in aanmerking voor 'experimentele behandeling', waarmee immunotherapie werd bedoeld. Dat wilde ik heel graag, maar de artsen stonden erop dat het verwijderen van de aangetaste lichaamsdelen 'oncologisch' het veiligste was. Dat was ook de conclusie van een second opinion door een ander ziekenhuis, die ik had aangevraagd toen mij duidelijk werd wat voor ingrijpende behandeling mij te wachten stond.

Voorafgaand aan de operatie zou ik chemo krijgen. De bedoeling daarvan was de tumor zo klein mogelijk te maken, en dan te gaan opereren. Ik vroeg wat de mogelijkheden waren als ik de operatie zou weigeren. Het duidelijke antwoord: dan kunnen we niks voor je doen, en heb je nog twee tot drie jaar te leven, met steeds erger wordende klachten.

Ik slaagde erin een third opinion te krijgen in weer een ander ziekenhuis. Want de voorgestelde behandeling, ik wilde echt heel heel zeker weten dat het de juiste keus zou zijn. Ook nu weer was het advies om de operatie door te zetten, waarbij wel expliciet werd opgemerkt dat ik veel liever immuno in plaats van chemo zou krijgen. Daarnaast stond in het advies vermeld dat ik erg opzag tegen een toekomstig leven met een stoma, ook al omdat ik daardoor nooit meer zou kunnen kickboksen, een sport die ik pas een half jaar daarvoor had ontdekt en met veel plezier beoefende.



Ik overwoog om de operatie inderdaad te weigeren, zodat ik in ieder geval nog een paar jaar kon leven zonder plastic zak op mijn buik, zoals ik zo'n stoma zag. Maar ik wilde niet doodgaan. Natuurlijk niet. Maar ik wilde ook niet leven met een stoma, ondanks de verhalen van de stomaverpleegkundigen dat er heel goed mee te leven valt. Ik zag dat echt niet zitten. Ik kreeg een stomaproefpakket mee naar huis, maar kon mezelf er niet toe brengen om het pakket zelfs maar open te maken. Maar wat kon ik verder doen? Wat kon ik doen?

Het sprankje hoop bleef gelukkig bestaan. Ze kunnen tegenwoordig zoveel. Kankerbestrijding heeft steeds vaker succes. Sommige mensen genezen. Waarom zou dat niet ook voor mij gelden?

Wensboompje

Meer hoop kwam in de vorm van een geschenk van mijn verzekeraar. Die stuurde mij een ginkgo boompje, met een briefje erbij dat het ook een wensboom is. Weer ging ik huilen, en wenste bij het boompje dat ik zou genezen. Ik sprak de wens hardop uit en richtte mij daarbij tot de boomgod.

Sommige mensen zouden dit irreëel noemen. Mensen die met beide benen op de grond staan. Maar wie met beide benen op de grond staat, zal nooit tot grote hoogte komen. Irreëel? Als je denkt dat je doodgaat, gaan alle regels het raam uit. Bij mij tenminste wel. Ik neem zonder meer afscheid van elke oude opvatting als ik denk dat er iets anders mogelijk is, als ik denk dat iets mij kan helpen om beter te worden. Tastbaar of niet tastbaar, concreet of gedroomd, reëel of irreëel, het maakt me helemaal niets uit zolang het mij maar perspectief geeft op verbetering, op genezing.

Al snel raakte het wensboompje alle bladeren kwijt. Het zag er vooral heel erg dood uit. Maar ik leefde en had ondanks de gevorderde tumor lichamelijk nauwelijks klachten. Het boompje had zijn levensenergie aan mij gegeven en zichzelf voor mij opgeofferd.

Tuurlijk, allemaal flauwekul. Mijn verstand zegt me dat dit niks met het boompje te maken had. Maar mijn gevoel zegt me dat het boompje mij nog wat meer hoop heeft gegeven. Hoop die mij de kracht gaf om door te gaan, om niet op te geven. Want verder was ik de eerste twee maanden na de diagnose vooral bezig met doodgaan. Het was prachtig zomerweer en ik was woedend op iedereen die van het zonnetje zat te genieten. Hoe konden ze? Zagen ze dan niet dat ik ziek was en dood zou gaan of invalide zou worden? Dat zagen ze inderdaad niet. Natuurlijk niet. Maar helder denken is in zo'n periode soms een onmogelijk grote opgave.

Alleen verder

Alsof ik niet al genoeg ellende te verduren had: na mijn eerste operatie liet mijn vriendin me in de steek. Letterlijk op de dag dat ik uit het ziekenhuis kwam maakte ze het uit. Ze zei dat ze het niet aankon. Als kankerpatiënt ben je geen leuk gezelschap, dat weet ik. Je hebt sowieso het gevoel er alleen voor te staan, ondanks alle hulp en medeleven die je kunt krijgen van familie en vrienden. Maar te weten dat ik het nu ook nog moest doen zonder de troost van een partner, zonder die omhelzingen, dat was hard. Keihard.

Zoals de grote filosoof J. Cruijff zo treffend zei: elk nadeel heeft zijn voordeel. Dat ik het zonder partner moest doen gaf mij al snel meer vastberadenheid. Krachten waarvan ik niet wist dat ik ze in mij had kwamen naar boven. Dan maar zonder de troost van een arm om mij heen! Ik zou niet ten onder gaan!

Zes weken voor de geplande operatie zou ik met chemo beginnen. Dat had niet de bedoeling om mij te genezen, maar om de tumor zo klein mogelijk te maken zodat er minder geopereerd hoefde te worden. Een paar dagen voor de chemo zou beginnen bleek echter dat ik een blaasontsteking had. Die moet eerst bestreden worden met een penicillinekuur. Daarom werd besloten de chemo twee weken uit te stellen.

'KRACHTEN WAARVAN IK NIET WIST DAT IK ZE IN MIJ HAD KWAMEN NAAR BOVEN.'

De penicilline deed zijn werk, de blaasontsteking was verdwenen. Het weekend voordat ik alsnog met chemo zou beginnen kwam een vriend op bezoek. Hij vroeg voorzichtig of ik eraan gedacht had mijn zaad te laten invriezen. Want na chemo was de kans groot dat ik onvruchtbaar zou worden. Geen moment had ik daarover nagedacht. Ik heb geen kinderen en was toen 57. Wat mij betreft te oud om nog aan kinderen te beginnen. Een partner had ik ook al niet meer. Maar ja, je weet nooit hoe het kan lopen in het leven. En niks zo erg als spijt hebben van dingen die je niet hebt gedaan.

Aannames

De chemopillen had ik inmiddels in huis. De dag voor de chemo echt van start zou gaan met een infuus in het ziekenhuis, kreeg ik een laatste voorbereidend gesprek. Ik liet weten dat ik mijn zaad wilde laten invriezen. De oncoloog schrok en zei dat dit onderwerp niet door haar naar voren was gebracht omdat ze aannam dat dit, gezien mijn leeftijd, niet meer van belang was. Aannames... Ik gaf te kennen dat ik het voor de zekerheid toch wilde en kreeg te horen dat ik misschien nog dezelfde dag bij de fertiliteitskliniek terecht kon. Dat kon inderdaad, mits er recent geen zaadlozing was geweest. (Ja, wen er maar aan, dit verhaal heeft voor mij alleen waarde als ik eerlijk ben over alles.) Omdat ik die morgen aan zelfbevrediging had gedaan, moest ik twee dagen wachten. Ik meldde aan de oncoloog dat ik pas over twee dagen naar de fertiliteitskliniek kon, waarop de chemobehandeling een week werd uitgesteld. Het ziekenhuis gaf alle medewerking, omdat ze beseften dat er een niet-onbelangrijke procedurefout was gemaakt.

De volgende dag werd ik gebeld door een andere arts. Of ik nog steeds immunotherapie wilde. Ze zouden een test gaan doen – immunotherapie bij blaaskanker wordt uitsluitend op testbasis aangeboden – en ik kwam in aanmerking. Dat was precies wat ik wilde!

Hoop en wanhoop

De chemo werd afgezegd. Snel volgde een gesprek over de immuno. Die zou preoperatief worden gegeven. De bedoeling was nog steeds om mijn blaas, prostaat en andere aangetaste organen te verwijderen. Maar deze keer voorafgegaan door immuno in plaats van chemo. Ondanks het vooruitzicht van de zeer zware operatie voelde ik me een heel klein beetje beter. Ik had veel vertrouwen in immunotherapie en wist dat er soms enorm goede resultaten mee worden behaald. Mijn vertrouwen nam toe toen bleek dat ik een middel zou krijgen dat soms een tumor compleet laat verdwijnen. Daarnaast zou ik een experimenteel middel krijgen dat de bedoeling had om het immuunsysteem te leren kankercellen beter te herkennen. Uitstekend, kom maar op met je experimentele middel, dat gaat vast en zeker helpen, zo was mijn overtuiging.

Toch kwam de wanhoop snel weer terug. Mijn angstgevoelens bleken veel sterker dan mijn hoopvolle gedachten. Het hele traject dat je doorloopt als je hoort dat je kanker hebt is er een van pieken en dalen. Een woeste rollercoaster van misschien weer gezond naar bijna dood en weer terug en dat weer opnieuw. Een klein beetje hoop, afgewisseld door totale wanhoop. Want die operatie stond nog steeds op het programma. Chemo, immuno of whatever, wat maakte het uit als ze nog steeds mijn blaas en andere organen gingen verwijderen? Wat kon ik doen? Wat kon ik doen? Was er echt geen andere mogelijkheid?

De verandering kwam op onverwachte wijze. Alweer scheen de zon volop, maar mijn wereld was duister en kil. In mijn eentje thuis zat ik weer keihard te huilen. Ik was op de bodem van een diep, diep dal, leeg van binnen en tegelijk vol wanhoop in een zwijgend universum. Wat kon ik doen? Wat kon ik doen?

Toen, voor het eerst van mijn leven, ik zeg het eerlijk, voor het eerst van mijn leven ging ik bidden. Huilend, op mijn knieën, smeekte ik God, Jezus en Maria om mij te redden, om mij te genezen, om de kanker te laten verdwijnen. De vierde die ik om hulp vroeg was Guadalupe Ortiz de Landázuri, een Spaanse vrouw die enkele jaren geleden zalig werd verklaard. Het Vaticaan had vastgesteld dat een man met kanker spontaan was genezen op voorspraak van Guadalupe, die zijn gebeden had verhoord. Ik had eerder al over haar gelezen toen ik op internet zocht naar 'spontane', onverklaarbare gevallen van genezing. Guadalupe koos ik in mijn gebed omdat ik de wanhoop herkende van de man die tot haar gebeden had. En omdat ik een beetje Spaans spreek en familieleden heb die in Spanje wonen.

Het bidden luchtte me een beetje op. Ik droogde mijn tranen en voelde me iets beter, maar verder veranderde er niets. Uiteraard, dacht ik nog. 'Onverklaarbare genezing door gebed' was niet voor mij. Het echte geloof in hogere machten had ik nu eenmaal niet. Tegelijk besepte ik dat dit niet helemaal juist was. Ooit vroeg mijn toen tienjarige petekind mij naar aanleiding van een sterfgeval: geloof jij in God? Ik antwoordde naar waarheid: Ik denk niet dat hij bestaat, maar dat weet ik niet helemaal zeker.



Advies van een vreemde

De volgende dag ging de telefoon. Een Engels callcenter aan de lijn, ze belden vanwege een of ander investeringsplan. Ze hadden mij in dat jaar al veel vaker gebeld. Telkens waren het luid sprekende mannen die mij niet lieten uitpraten, en niet luisterden naar mijn verzoek om mij niet meer te bellen. Deze keer kreeg ik voor het eerst een vrouw aan de lijn. Ze sprak op zachte toon, klonk bijna bedeesd, en zei dat ze hoopte dat ik een goede dag had. Balorig antwoordde ik dat ik helemaal geen goede dag had, dat ik kanker had en dood zou gaan.

De vrouw vroeg of ze me advies mocht geven. Ja, dat mocht. Ze zei me dat het belangrijk is te leven alsof je gezond bent, omdat je met het alternatief niets opschiet. Ze zei ook dat het belachelijk is dat artsen voorspellen hoe lang je nog te leven hebt. Wie denken ze wel dat ze zijn, God? Ook zei ze dat, als het einde ooit toch een keer komt, ze dat zag als het begin van een nieuw avontuur, waarbij je eindelijk antwoord krijgt op de oeroude vraag, wat er is na de dood?

Haar woorden veranderden alles. Op zich zei ze niks nieuws. Maar soms moet je het van een ander horen, desnoods van een vreemde. De vrouw bood haar excuses aan, zei dat ik haar niet kende en dat ze mij toch zo'n persoonlijk advies gaf. Ik antwoordde dat excuses niet nodig waren. Integendeel. Ook zei ik dat ik aan haar stem hoorde dat ze oprecht was en bedankte haar voor haar advies.

'IK BEGON WEER MET LEVEN IN PLAATS VAN MET DOODGAAN.'

Opties

Ik hing op en wist wat me te doen stond. Ik begon weer met leven in plaats van met doodgaan. Tijd voor actie! Onderzoek doen naar alternatieve behandelingen. Hulp zoeken voor het mentale traject. Een kennismakingsgesprek met een GGZ-geregistreerde psycholoog (alleen die worden door de verzekering vergoed) leverde niks op. Ik kreeg de indruk dat dit traject me zou brengen op een pad van acceptatie. Maar dat wilde ik niet. Ik wilde en wil leven zonder permanente schade aan mijn lichaam. Ik wilde en wil gezond zijn en leven als een gezond mens. En alles inzetten wat ik tot mijn beschikking heb om beter te worden en beter te blijven. Oude opvattingen die daar niet bij passen? Weg ermee! Mensen die me vertelden dat ik het beter kon accepteren? Weg ermee! Artsen die zeiden dat ik geen keus had? Niet weg ermee, het blijven mijn behandelaars, maar stiekem gold ook voor hen: weg ermee. Hoezo geen keus? Er zijn altijd opties! Altijd! Daar was ik inmiddels van overtuigd. Ik moest wel, want het alternatief was voor mij onaanvaardbaar.

Google bracht mij op het spoor van DCT: dendritische cel therapie. Verschillende klinieken in het buitenland zeiden daar heel goede resultaten mee te hebben bereikt. Het leek een elegante behandelwijze te zijn zonder veel risico op ernstige bijwerkingen. Ik nam contact op met een kliniek in het Spaanse Marbella. Daar woont familie van mij, wat goed zou uitkomen als ik me daar zou laten behandelen. Navraag bij de verzekering leerde mij echter dat deze therapie niet vergoed zou worden. Dat doen ze alleen als het gaat om een voorgeschreven behandeling die je ook in Nederland zou kunnen krijgen. Maar DCT wordt in Nederland alleen experimenteel ingezet en (nog) niet bij blaaskanker. Zou ik het toch willen, dan ging mij dat meer dan 30.000 euro kosten, geld dat ik niet had maar eventueel wel zou kunnen lenen.

Na een paar gesprekken met het behandelteam van de Spaanse kliniek werd duidelijk dat ze het zelf onderling niet eens waren. De een zei dat DCT mij waarschijnlijk zou kunnen helpen, de ander raadde mij aan toch mijn blaas te laten verwijderen en eventueel DCT te nemen om uitzaaiingen te voorkomen. Dat gaf me niet bepaald vertrouwen in dit behandelteam. Omdat ik het geld toch niet direct beschikbaar had en deze behandeling wel vooraf betaald moest worden, stelde ik de beslissing uit tot ik meer informatie had over de kans op succes.



Zoekend op internet doken er steeds meer alternatieve behandelingen op, van cryotherapie tot allerlei genezende diëten tot regelrechte wondermiddelen. Aan veelbelovende toekomstige behandelmethodes en ouderwetse kwakzalvers geen gebrek. Maar niks dat binnen mijn directe mogelijkheden lag en niks dat mij vertrouwen gaf.

Mentale hulp

Hulp zoeken bij het mentale traject ging gelukkig een stuk beter. Ik nam contact op met iemand die ik nog een beetje van vroeger kende, iemand met wie ik recent via Facebook weer in contact was gekomen. Iemand van wie ik wist dat hij beroepshalve veel bezig was met de werking van het brein en de uitwerking daarvan op het lichaam. Een blik op zijn website leerde mij dat hij ook actief was als mental coach. Ik stuurde hem het volgende bericht:

Dag Wassili,

Ik heb hulp nodig. Hulp op het gebied van mental coaching. Ik moet een topprestatie leveren en een heel duidelijk doel bereiken: genezen van kanker.

Eind juli werd ik geopereerd aan blaaskanker. Dat is helaas niet voldoende gebleken. Volgende week vrijdag begin ik aan immunotherapie. Ik heb veel vertrouwen in deze therapie en ik wil dat vertrouwen nog groter maken. Daarnaast wil ik er alles aan doen om positief te blijven en de kracht van mijn geest in te zetten. Mijn geest optimaal laten samenwerken met mijn lichaam om mij te genezen.

Er staat veel, sterker, alles staat op het spel. Als de therapie niet voldoende werkt willen de artsen mij eind november of begin december nogmaals opereren en mijn blaas, prostaat, urinebuis en lymfeklieren verwijderen. Dat geeft me volgens hen een overlevingskans van 55 procent na vijf jaar.

Alles in me, mijn geest, mijn lichaam, mijn gevoel, alles zegt me dat deze operatie mij niet zal genezen. Een gevoel dat ik heb vanaf het moment dat deze operatie werd voorgesteld. Mijn gevoel zegt me ook heel sterk dat ik kan genezen zonder deze brute operatie.

Dat gaat volgens mij lukken als ik, naast de immunotherapie, mijn geest en lichaam optimaal kan laten samenwerken. Praktisch gezien zoek ik technieken om dat maximaal voor elkaar te krijgen.

Het is kort dag, ik weet het. Begin juli hoorde ik wat ik heb. Nu ben ik enigszins van de schrik bekomen, uitgebild, een eerste operatie gehad, een heel medisch circus al achter de rug. Maar ook vastbesloten om te genezen. Met behoud van mijn organen.

Kan jij me daarbij helpen? Of ken je iemand anders met verstand van zaken die mij hierbij op heel korte termijn kan helpen?

O ja, het zou fijn zijn als dat zodanig kan dat het vergoed wordt door de zorgverzekering. Al kan ik me gelukkig wel zelf ook het een en ander permitteren.

Een afspraak was gelukkig snel gemaakt. De kosten zouden niet vergoed worden, maar gelukkig had ik het geld direct beschikbaar. Ook zoiets: een paar dagen voor de rekening kwam won ik voor het eerst van mijn leven bijna 3.500 euro in een loterij, ruim voldoende om een aantal sessies meteen te kunnen betalen en mijn inkomsten een beetje aan te vullen. Ik zag dat als een teken van het universum. Een teken dat het mijn tijd nog niet was, een teken dat het universum zijn best voor mij deed om het goed te laten komen, om mij beter te maken. Wie dat een irreële gedachte vindt: jammer dan. Wat voor mij telt: het gaf me nog wat meer hoop, en vertrouwen dat het misschien inderdaad goed zou komen, dat ik zou genezen van die fucking kanker.

Omgan met gevoelens

Wassili begon niet met het onderwerp genezing, maar sprak over hoe je met je gevoelens om kunt gaan in geval van ziekte en leven-of-dood situaties. Hij zou onder meer een methode gaan gebruiken, door hemzelf ontwikkeld, waarmee je de oorsprong van emoties kunt traceren en die vervolgens beïnvloeden. Deze methode heet RETeC, kort voor Relatie Emotie Therapie en Coaching. Wassili benadrukte dat ik voor het medische deel van mijn behandeling bij artsen en ziekenhuizen moest zijn. Voor het niet-medische deel (voor zover je dat onderscheid echt kunt maken) wilde hij naast RETeC verschillende andere technieken inzetten, ook grotendeels door hemzelf ontwikkeld, die erop gericht zijn om fysieke heling te stimuleren.

**'AL SNEL WAS IK VERANDERD
IN DIE MAN DIE CONSTANT
TEGEN ZICHZELF ZAT TE PRATEN.'**

De RETeC-methode kwam in de praktijk voor mij vaak neer op gesprekken met uitleg en veel vragen van Wassili over mijn gevoelens en verwachtingen. Die gevoelens werden bij elk gesprek een beetje anders als gevolg van de vragen en mijn antwoorden. Nare, negatieve emoties transformeerden naar fijne, positieve gevoelens. Tijdens elke sessie, tijdens elke verandering, ontstond daarbij een bepaalde zin. De opdracht was telkens om het nieuwe gevoel thuis vast te houden en de bijbehorende zin uit te spreken. Uiteindelijk had ik zo een hele verzameling korte zinnen die de verandering van mijn gevoelens uitdrukten.

Visualisatie

Wassili vroeg mij hoe ik kanker in gedachten verbeeldde. Ik zei het te zien in termen van onwillig personeel dat zijn werk niet goed heeft gedaan, waardoor tumor een kans kreeg. Volgens hem een goede metafoer. Hij wees erop dat veel mensen het zien als een strijd, een gevecht, of zelfs een oorlog. Maar dan ga je een gevecht aan met je eigen lichaam, een gevecht dat je niet kunt winnen. De metafoer van een werkgever – mijn brein – en onwillig personeel – een immuunsysteem dat steken laat vallen – was prima. Andere vergelijkingen zijn ook goed, zolang het maar niet gaat om een gevecht met jezelf.

Ik kreeg huiswerk: zoek uit hoe het lichaam van nature tumorcellen aanpakt en probeer dat voor jezelf zo eenvoudig mogelijk te visualiseren. Internet maakte al snel duidelijk hoe een en ander in het lichaam werkt. Ik begon meteen met me voor te stellen hoe bepaalde cellen in mijn lichaam ongewenste kankercellen opspoorden en verteerden.

Ik ging ook bijbehorende woorden uitspreken, die aanvankelijk nauwkeurig uitdrukten wat mijn lichaam te doen stond. Zo zei ik bijvoorbeeld hardop tegen mezelf: immuunsysteem, spoor alle kankercellen in mijn lichaam op en vernietig ze! Spoor de kankercellen op in mijn blaas en schakel ze uit. Spoor de kankercellen op in mijn prostaat en laat ze verdwijnen. Spoor de kankercellen op in mijn urinebuis en verteer ze. Spoor de kankercellen op in mijn lymfeklieren en laat ze verdwijnen. Of woorden met een dergelijke strekking. Deze boodschap zei ik elke dag urenlang tegen mezelf. Thuis staand voor de spiegel, en buiten op straat of wandelend door het park. Urenlang, elke dag weer. Al snel was ik veranderd in die man die constant tegen zichzelf zat te praten. Het kon me niks schelen wat andere mensen daarvan vonden. Ik was bezig met de belangrijkste missie van mijn leven: genezen! En ik was bereid om alles te doen wat daarbij zou kunnen helpen.

Die boodschap aan mezelf was aanvankelijk heel specifiek. Genees mijn blaas, genees mijn prostaat, genees mijn urinebuis, genees mijn lymfeklieren. Tot ik begreep dat het niet zo werkt. In de metafoor van de werkgever met het onwillige personeel: wanneer je als werkgever een opdracht geeft, is het bij voorkeur niet de bedoeling om te gaan micromanagen. Niemand houdt ervan om tot in detail gezegd te worden hoe je je werk moet doen. Als werkgever geef je een opdracht en je verwacht dat die uitgevoerd wordt. Hoe dat precies gebeurt, is vanuit het perspectief van de opdrachtgever doorgaans niet van belang, als het maar gebeurt.

Houd het simpel

Bovendien is je immuunsysteem er voor je hele lichaam, niet alleen voor de onderdelen die ik noemde. Toen ik dat doorhad veranderde mijn 'mantra'. De boodschap werd 'genees mijn lichaam van alle kanker'. In een latere versie liet ik het woord kanker weg en voegde toe dat mijn brein mijn lichaam moest genezen. Nog later voegde ik toe dat mijn lichaam mij bleef genezen, nadat ik erop werd gewezen dat het immuunsysteem 24/7 actief is.

Zoals ik al aangaf, de boodschap aan mezelf veranderde telkens na elke sessie met Wassili, als gevolg van het onderwerp van de sessie, de achterliggende techniek die hij op dat moment toepaste, de vragen die hij stelde en de antwoorden die ik gaf. Achteraf begreep ik dat het noodzakelijk was dat de boodschappen regelmatig veranderden en als het ware mee transformeerden. Genezen gaat stap voor stap. Zo bleek ook het mentale traject een groeiproces waarbij elke stap gezet werd met behulp van een eigen boodschap. Tot er uiteindelijk een boodschap was ontstaan die alles in zich had. Een boodschap die waarschijnlijk zonder echte betekenis was geweest als al die tussenstappen er niet waren geweest.



Ik begon steeds beter te begrijpen dat het gaat om een bepaald gevoel oproepen en dat gevoel verplaatsen naar een nieuwe situatie en dat vasthouden. Omdat het brein primair werkt op basis van gevoelens, niet op basis van gedachtes. Die gevoelens leiden tot instructies van het brein aan het lichaam, waarbij het brein op de eerste plaats gericht is op overleving van het lichaam. *De mens is geen denkend wezen dat voelt, maar een voelend wezen dat denkt.* Het is een van de bevindingen van de neurowetenschap. Voor sommigen zal het geen nieuws zijn. Dichters weten het, kunstenaars weten het, en nu weet ik het ook.

Ik versus niet-ik

Bij een van de sessies leerde ik om onderscheid te maken tussen ik en niet-ik. Simpel gezegd, mijn schoenen en al mijn spullen, die zijn niet-ik. Mijn lichaam, mijn geest, wel ik. Mijn ziekte, niet-ik. Dit onderscheid maken vond ik aanvankelijk best lastig om te leren. Die ziekte zat per slot van rekening in mijn lichaam. De kankercellen waren mijn cellen. Maar je wilt natuurlijk helemaal niet dat dergelijke cellen deel van jou uitmaken. Na een poosje lukte het me alsnog om wel duidelijk het onderscheid tussen ik en niet-ik te maken. Wat daarbij hielp was stoppen met dingen kritisch proberen te beredeneren en beargumenteren (een neiging die ik wel vaker heb) en in plaats daarvan accepteren dat de ingezette techniek zou gaan werken. Gelukkig kon ik dat inderdaad. Onderscheid maken tussen ik en niet-ik bleek al snel veel belangrijker dan ik had gedacht.

'HET WERD MIJ STEEDS DUIDELIJKER DAT HET OOK GING OM MENTALE GENEZING.'

Wassili vertelde me over een keer dat hij in China was en daar in een ziekenhuis taoïstische artsen zag die stonden te chanten bij een patiënt die net uit een zware operatie was gekomen. Hij vroeg wat ze aan het chanten waren. Ze zeiden de patiënt dat hij al beter was, dat hij al was genezen. Dit gegeven gebruikte Wassili voor een techniek die mij hielp om de ziekte gevoelsmatig achter mij te laten. Dat deed ik door mij een voorstelling te maken van mijzelf als een ziek persoon (mijn oude ik) en die persoon vervolgens in gedachten achter mij te laten. Naarmate dat vaker gebeurde zag ik mijn zieke zelf daadwerkelijk steeds verder achter mij staan, tot er in mijn gedachten wanneer ik over mijn schouders keek niet meer dan een stip aan de horizon achter mij zichtbaar was, een stip die uiteindelijk verdween. Dit ging soms gepaard met intense emoties. Dan zag ik met tranen in mijn ogen mijn zieke zelf steeds kleiner worden, terwijl mijn geloof dat ik echt zou gaan genezen steeds sterker werd.

Een beter mens

Ik kreeg de vraag voorgelegd hoe ik mijn toekomstige ik zag. Spontaan was mijn antwoord: ik zie een beter mens. Daarmee bedoelde ik niet eens een gezonder mens, maar een beter mens als persoon. Laten we zeggen, iemand die geleerd heeft van een ernstige ziekte en daardoor op positieve wijze is veranderd. Wassili zag wel meteen de dubbele betekenissen en gaf mij als opdracht mee om die woorden thuis te herhalen.

Eerst zei ik tegen mezelf dat ik een beter mens zou worden, dat ik zou genezen. Na een tijdje veranderde dat in de boodschap dat ik een beter mens was, dat ik was genezen. Ook deze boodschap bleef ik urenlang elke dag tegen mezelf zeggen. Ter ondersteuning hing ik overal in huis briefjes op met dezelfde boodschap, zodat ik die zag als ik in de spiegel keek, de afwas deed, achter mijn bureau zat, in bed lag. Zodat ik die boodschap bewust en ook onbewust waarnam. Die luidde inmiddels: Ik ben een beter mens. Mijn brein geneest mijn lichaam en blijft mij genezen.



Lichaam en geest

De focus lag steeds op het genezen van mijn lichaam. Maar het werd mij daarnaast steeds duidelijker dat het ook ging om mentale genezing. Mijn geest, mijn ziel moest ook beter worden. Ik als persoon moest beter worden. Want ik ben meer dan mijn lichaam. Ik ben meer dan mijn brein. Zo bezien is genezing niet compleet als het niet het geheel betreft. Het gaat ook om balans, het bekende ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’.

Tijdens een gesprek met een kennis die nog niet wist dat ik ziek was, merkte ik dat er spontaan nog iets was veranderd. Voorheen was mijn formulering eenvoudig: ik heb kanker. Deze keer zei ik echter: ik word behandeld voor kanker. Voor mij was dat een belangrijk moment. Ik *was* niet langer mijn ziekte, ik *had* een ziekte. Die paar woorden maakten een enorm verschil. Het voelde als een volgende grote stap op weg naar genezing.

Het verhaal over de chantende taoïstische artsen leidde tot nog een verandering in de boodschappen aan mezelf. Ik moest denken aan een beroemd Chinees boek dat ik een paar jaar eerder had gelezen: Sun Tzu's *The Art of War*. Daarin schrijft de auteur: ga de strijd pas aan als je van tevoren weet dat je gewonnen hebt. Een oorlog tussen legers wordt eerst ‘tussen de oren’ gewonnen. (Dit even los van de kwestie dat het beter is om genezen van kanker niet als een oorlog te zien.) Het belang van een goede moraal, elke goede legerofficier is ermee bekend. Deze boodschap vertaalde ik voor mezelf in ‘ik kan het wel’. Dat deed me plotseling denken aan de muzikale hit van Snap uit de jaren negentig: *I got the power*. Ter ondersteuning van de boodschap aan mezelf zette ik dat nummer op mijn playlist en zong regelmatig luidkeels mee. *I GOT THE POWER!*

De kracht van herhaling

Vanuit mijn werk als copywriter voor een marketingbureau was ik beroepshalve bekend met de kracht van herhaling. Herhaal steeds dezelfde boodschap en vroeg of laat ga je geloven dat het waar is. Houd de boodschap simpel. En blijf deze herhalen. Blijf deze herhalen. En dat is wat ik trouw deed.

Ik bleef dan ook doorgaan met het herhalen van de boodschap, elke dag, urenlang, wanneer ik maar kon. Thuis voor de spiegel. Buiten op straat en in het park waar ik dagelijks kwam. Soms fluis-terend, soms op spreektoon, soms luidkeels, een enkele keer bijna schreeuwend. In gedachten tijdens het winkelen, in de tram of wanneer ik even niet de aandacht van voorbijgangers op mij gevestigd wilde hebben.

En 's nachts wanneer ik sliep. Ik herinnerde me iets over onbewust dingen waarnemen in je slaap en sprak dezelfde boodschap in op mijn telefoon. 's Nachts liet ik deze boodschap heel zacht in een loop afspelen. Zo kreeg ik dag en nacht te horen dat ik beter zou worden of dat ik al beter was.

Wassili stelde eerder al een andere metafoor voor. Hij zei dat er door Japanse collega's goede resultaten waren bereikt met het beeld van grazende koeien, die langzaam maar zeker de tumor opaten tijdens het grazen. Dat beeld, daar kon ik wel wat mee. Mijn opa was boer, en al woonde ik al het grootste deel van mijn leven in Amsterdam, ik hou van het platteland.

Ook de koeien gaf ik mondeling opdracht om de tumor op te eten. Tot mijn verbazing ging het beeld een eigen leven leiden. Naarmate de weken voorbijgingen kwamen er steeds meer koeien bij, tot ik op een punt kwam dat mijn blaas in mijn gedachten onzichtbaar was, want volledig overwoekerd door grazende koeien. Uiteindelijk waren er overal in mijn lichaam koeien actief. In gedachten was de horizon achter mijn blaas een massieve zwart-witte muur van koeien geworden.

Bang

Terug in de buitenwereld. De preoperatieve immunobehandeling was bijna voorbij. Er werd een datum voor de operatie vastgesteld. Voor mij volkomen onwerkelijk. Eerst zou ik gescand worden om te kijken wat het resultaat van de immuno was, daarna zou de operatie volgen. Ik was nog steeds bang voor de operatie. Doods- en doodsbang.

De uitslag van de scan kwam binnen. De tumor was niet groter geworden, maar ook niet kleiner. Dat was niet voldoende om de operatie af te gelasten, dat begreep ik ook wel. Mijn angst groeide met de dag. Mijn hoofdbehandelaar hoorde aan mijn stem hoe bang ik was en stelde voor er nogmaals over te praten, om mijn angst weg te nemen. Dat zou een telefoongesprek worden, omdat de artsen het allemaal permanent druk hadden. Maar op het laatste moment kreeg ik toch de vraag of ik liever een gesprek op locatie in het ziekenhuis had. Dat wilde ik wel.

Een paar dagen later werd ik gebeld. Aangezien ik toch in het ziekenhuis zou zijn, wilde mijn behandelaar ook even met een camera in mijn blaas kijken. Ik denk dat hij mij daarmee de noodzaak van die zware operatie met eigen ogen wilde laten zien.

'ER WAS NOG STEEDS EEN AANZIENLIJKE HOEVEELHEID TUMOR AANWEZIG OP VERSCHILLENDE PLEKKEN IN MIJN LICHAAM.'

Verandering!

Een kleine week voordat dit zou gebeuren besloot ik om de boodschap aan mezelf aan te passen. De controle in het ziekenhuis zou op een donderdag plaatsvinden. Op de zaterdag ervoor begon ik tegen mezelf te zeggen dat ik op donderdag genezen zou zijn. Deze boodschap herhaalde ik voortdurend, maar nu bijna non-stop de hele dag door. 's Nachts speelde mijn telefoon het bericht steeds opnieuw af. Overdag herhaalde ik de woorden bij alles wat ik deed. Ook nu weer soms in gedachten, soms fluis-terend, soms pratend, soms luidkeels.

Al vele maanden lang werd ik elke nacht vijf, zes keer wakker om te plassen. Toen ik deze keer op maandagochtend wakker werd, besefte ik plotseling dat er iets was veranderd. Die nacht was ik maar twee keer wakker geworden om te plassen. En dat bleef zo! Meestal twee keer, soms zelfs maar een keer. Het kon niet anders dan dat dit een heel goed teken was! Het betekende dat ik echt aan het genezen was! Dat kon niet anders!

Die donderdag in het ziekenhuis werd dit bevestigd. De arts ging met een camera in mijn blaas kijken en wat bleek: een paar weken na de scan was de situatie radicaal veranderd. De tumor was 50 tot 70 procent kleiner geworden! Ik stelde voor om verder te gaan met immunotherapie, maar dat werd tot mijn verbijstering geweigerd. Want dat mocht alleen in het kader van een test, en de test was voorbij. Hoe ik het ook probeerde, wat ik ook zei, de artsen bleven bij hun weigering.

Mijn teleurstelling hierover was groot. Tegelijk was ik dolblij dat de tumor zoveel was geslonken. Ook al was dit resultaat nog steeds geen reden om af te zien van de operatie. De tumor was weliswaar veel kleiner geworden, er was nog steeds een aanzienlijke hoeveelheid tumor aanwezig op verschillende plekken in mijn lichaam.

De wekelijkse sessies met Wassili gingen onverminderd door, steeds met al die technieken – ere wie ere toekomt – die voor het grootste deel door hemzelf zijn ontwikkeld. Wat ook voortdurend doorging: de boodschap die ik dag en nacht tegen mijzelf herhaalde. Die was weer een beetje veranderd. Ik ben een beter mens. Mijn brein geneest mijn lichaam. Permanent.

Tranen van geluk

De datum voor de operatie kwam naderbij. Nog een scan volgde, om nauwkeurig vast te stellen waar tumor zat, en om te kijken of er geen uitzaaiingen waren. Het resultaat deed me weer in tranen uitbarsten. Maar deze keer tranen van geluk. De tumor was zo goed als verdwenen!

Ik liet het ziekenhuis weten dat ik afzag van de operatie. Dat vonden ze niet per se een goed idee, simpel gezegd onder het motto: zonder blaas kun je geen blaaskanker krijgen. Maar ik hield vol, mijn blaas ging niet verwijderd worden. Wel stemde ik in met een kleinere operatie, omdat er toch nog een verdacht plekje in de blaas was gezien. Dat plekje werd verwijderd. De verdenking bleek terecht, het ging om kwaadaardige cellen, maar het was een stukje van slechts een paar millimeter. Er werd verder niks verdachts aangetroffen.

Ik beschouwde mezelf als genezen! Niet alle artsen waren het daarmee eens. Misschien was er nog sprake van onzichtbare, onmeetbare microcellen in de blaaswand. Voorgesteld werd om daar proactief op te reageren met maar liefst 25 bestralingen. Met gegarandeerd de bijwerking van impotentie, verlies van de functie van de prostaat, zeer waarschijnlijk langdurige plasproblemen en misschien zelfs incontinentie. Die bestralingen heb ik geweigerd. Ik liet het ziekenhuis weten dat ik pas wil praten over operaties die permanente schade veroorzaken als het gaat om kiezen tussen leven of dood.

Op het moment van dit schrijven ben ik negen maanden verder. Drie keer controle in het ziekenhuis gehad, en drie keer gezond verklaard. Er werd geen spoor van kanker aangetroffen in mijn lichaam!



Ondertussen blijf ik trouw doorgaan met de boodschappen aan mezelf. De laatste versie van mijn mantra: Ik ben een beter mens. Mijn brein en mijn lichaam genezen mij permanent. Die boodschap hangt nog steeds overal bij mij in huis. Ik herhaal hem niet meer urenlang elke dag. Maar wel met enige regelmaat. Als een reminder voor mijn brein, mijn lichaam, mijn immuunsysteem. Een reminder dat ze 24/7 alert moeten blijven en hun werk moeten doen: mij in leven houden, mij gezond houden.

Wat maakte het verschil?

Wat heeft precies voor mijn genezing gezorgd? En waarom heeft dat wel bij mij gewerkt en niet bij vele anderen? Laat ik nog even vooropstellen dat ik op geen enkele manier een medicus ben. Ik kan alleen voor mezelf spreken en mijn ervaringen en gedachten daarover delen, zonder dat ik hiermee anderen wil adviseren. Iedereen gaat op zijn eigen manier met kanker om en dat respecteer ik. Maar mocht mijn verhaal delen bevatten die andere patiënten misschien inspireren, dan is mijn doel bereikt.

Placebo-effect

Ik denk dat het een combinatie is geweest van allerlei dingen die mij heeft genezen. Wat in welke mate daaraan heeft bijgedragen? Dat kan ik niet met zekerheid zeggen, al heb ik wel een vermoeden. De immunotherapie heb ik slechts drie keer gehad. Drie keer om de twee weken aan een infuus. Daarnaast heb ik zes weken lang experimentele pillen gehad. Een experiment dat voortijdig door de fabrikant is gestopt wegens onvoldoende voorlopige resultaten. Maar ik geloofde echt in die pillen. Heeft het placebo-effect hier zijn werk gedaan? Dat zou zomaar kunnen.

'VANAF DE DIAGNOSE AT IK GEZONDER DAN OOI.'

Gezond eten en drinken

Een half jaar voordat ik de diagnose kanker kreeg was ik gestopt met drinken. Daarvoor dronk ik echt te veel. Helemaal tijdens de lockdowns en de avondklok. Ik ging toen aan de wodka, steeds vaker en steeds meer. Sinds ik stopte heb ik geen druppel alcohol meer gedronken. Roken en blowen, twee andere oude liefhebberijen van mij, daar was ik al jaren eerder mee gestopt. Dit heeft ongetwijfeld niet gezorgd voor genezing. Maar het zorgde er wel voor dat ik honderd procent van de tijd volledig nuchter was. Daardoor kon ik me honderd procent concentreren en me volledig focussen op mijn genezing. Was ik blijven drinken, dan was het waarschijnlijk te verleidelijk geweest om mijn verdriet of angst regelmatig weg te drinken, of het in ieder geval te proberen.

Gezond eten, dat deed ik al een tijd. Vanaf de diagnose at ik gezonder dan ooit. Groente, fruit, vis. Geen suiker, geen junkfood, geen snacks. Het enige wat ik dronk: water, thee en twee koppen koffie per dag. Ik snap dat gezond eten op zich geen geneesmiddel is. Maar ik denk wel dat het mijn lichaam extra energie gaf, en ik had alle energie nodig die ik kon krijgen om het vol te houden.

Elfenbankje

Ik zag op Netflix een programma over paddenstoelen. Een onderzoeker verklaarde dat zijn moeder van borstkanker was genezen dankzij *turkey tail*, in het Nederlands bekend als elfenbankje. Dit kon ik gewoon op de markt bij de paddenstoelenkraam kopen. Twee keer per dag nam ik een theelepeltje. Als het werkte tegen borstkanker, dan zou het vast ook wel werken tegen blaaskanker, was mijn gedachte. Inmiddels weet ik dat verschillende ziekenhuizen dit middel nu experimenteel inzetten bij bepaalde vormen van kanker. Ik gebruik het nog steeds, zeg maar 'just in case'. Er zijn geen bijwerkingen van bekend, terwijl het wat mij betreft wel het immuunsysteem sterker maakt. Ik ben van plan voor onbepaalde tijd door te gaan met dit middel.



Supplementen

Onder het motto van mijn lichaam en immuunsysteem sterker maken, gebruikte ik een hele reeks supplementen. Onder meer kurkuma, levertraan, vitamine D, guarana, L-phenylalanine, pompoenpitolie, zaagbladpalm, cranberry extract, aged garlic. Hierover zei ik niks tegen de artsen, want ik vermoedde dat zij zouden zeggen dat het niet zou helpen, dat het niet was aangetoond, dat het zinloos was. Ik had er geen behoefte aan om te horen dat het niet zou werken. Liever hield ik mezelf voor dat het wel zou werken. Uiteindelijk heb ik de supplementen wel afgebouwd, te veel van al dat spul leidde uiteindelijk tot diarree, maar tot mijn genezing en enige tijd daarna bleef ik het allemaal trouw elke dag slikken.

Sporten

Een paar maanden voor de diagnose was ik begonnen met wekelijkse kickbokstraining. Nu sport ik daarnaast regelmatig in de sportschool. Het geeft mij energie en het helpt me om gezond te blijven en, minstens zo belangrijk, om mij gezond te voelen.

De Wassili-sessies

Wat voor mijn gevoel echt het verschil maakte: de sessies die ik wekelijks met Wassili had en alles wat daaruit voortkwam. Achteraf gezien voor mij lichtelijk verbijsterend dat tussen de eerste sessie tot het eerste moment van fysieke genezing slechts tien weken zaten. Weken waarin Wassili mij telkens zonder zag worden, en de transformatie van mijn emoties zag gebeuren, zo liet hij mij achteraf weten.

In de periode van diagnose tot het compleet verdwijnen van de tumor was 'slechts' een half jaar voorbij gegaan. Een half jaar dat voor mij nooit een half jaar zal zijn. Een 'year of hell', dat was het voor mij. Maar daar zit ook een tijd van genezing bij. Langdurig visualiseren van wat er in mijn lichaam moest gebeuren. Kankercellen die werden opgespoord en uitgeschakeld. Koeien die alle ongewenste cellen weggraasden. En steeds weer die boodschappen aan mezelf, die ik uiteindelijk zelfs zichtbaar voor mijn geestesoog vanuit mijn hersenen naar mijn hele lichaam zag verspreiden. Versterkt door hoop, geloof en vastberadenheid.

Hoop

Hoop dat het goed komt. Dat was voor mij een noodzakelijke voorwaarde om met grote vastberadenheid en koppigheid dag en nacht mentaal bezig te zijn met maar één ding: beter worden.

Geloof

Geloof in de enorme geneeskraft van het brein. Van mijn brein. Het is al heel lang bekend in de wetenschap: het placebo-effect. Bijna iedereen kent het. Maar het kennen is niet hetzelfde als het ook echt geloven, echt geloven dat dit effect jou kan helpen genezen. Dan is er ook nog het omgekeerde placebo-effect: geloof je niet dat iets werkt, dan is de kans groot dat het niet gaat werken. Geloof is dus essentieel. Echt geloof, niet alleen maar hopen dat het goed komt.

Vastberadenheid

Ik wilde en wil echt heel erg graag blijven leven. En gezond zijn. *Lust for life*. Ik heb het. Bovendien heb ik geen tijd om te sterven. Ik heb nog dingen te doen. Boeken die ik wil lezen. Boeken die ik wil schrijven. Foto's die ik wil maken. Mensen die ik wil liefhebben. Leuke dingen die ik wil doen. Mooie dingen om van te genieten. Leven dus. In al zijn glorie. Niet alleen overleven. Maar volop leven.

Geluk

Dan denk ik aan het geluk dat de immuno bij mij wel aansloeg. Maar ook geluk dat ik Wassili kende, die mij zo enorm heeft geholpen bij mijn genezing. Geluk ook dat ik geen dringende financiële zorgen had, zodat ik fulltime bezig kon zijn met genezing. Geluk dat ik zo bang was voor de voorgestelde operatie, dat uitstel leidde tot afstel. Geluk dat op het juiste moment een immunotest beschikbaar kwam waarvoor ik in aanmerking kwam. Geluk dat allerlei dingen op het juiste moment gebeurden, waardoor andere dingen mogelijk werden. Geluk dus, en wijsheid. Waarmee ik bedoel dat ik enorm veel respect heb voor Westerse medische wetenschap, maar ook besef dat artsen het vaak ook niet allemaal weten. En besef dat ziekenhuizen vastzitten aan protocollen die niet per se het beste zijn voor een individuele patiënt.

**'PAS TOEN GINGEN DE ARTSEN ECHT NAAR MIJ LUISTEREN,
MIJN ANGSTEN SERIEUS NEMEN EN MIJN OPVATTINGEN RESPECTEREN.'**

Van nummer naar mens

Het inzicht dat het belangrijk was dat de artsen mij als een mens gingen zien. Dat deden ze eerst namelijk niet. Niet echt. Aanvankelijk was het steeds U en Meneer. Ik heb steeds je en jij tegen de artsen gezegd en ze bij hun voornaam aangesproken. Net zo lang tot ze zelf ook je en jij tegen me zeiden en me bij mijn voornaam noemden. Pas toen werd ik voor mijn gevoel ook voor hen een individueel mens in plaats van een anoniem lid van een groep waarvoor enkel groepsregels gelden. Pas toen gingen ze echt naar mij luisteren, mijn angsten serieus nemen en mijn opvattingen respecteren.

Meditatie

Bij een van de coachingsessies kreeg ik de tip om te luisteren naar 'preparing for medical interventions', van Suzi Smith. Het bleek een *guided meditation*-oefening te zijn die je voorbereidt op een medische ingreep. Dat gebeurt onder meer door uit te spreken wat je met de medische ingreep wilt bereiken, en vertrouwen te krijgen in de goede afloop. Ik gebruik deze oefening sindsdien voor elke mogelijke medische handeling. Het is voor mij een eenvoudige meditatie geworden die veel van de spanning vooraf wegneemt en me vertrouwen geeft in een goed resultaat. Bij de meditatie maak ik steeds dankbaar gebruik van mijn symbolen voor genezing en voor rust die ik al in een vroeg stadium van de ziekte met de hulp van coach Pon had vastgesteld.

Mensen

Ziek worden doe je in je eentje. Genezen doe je samen, met de hulp van allerlei mensen die ieder op een eigen manier een bijdrage leveren. Hiervan werd ik mij eigenlijk pas echt bewust nadat ik genezen was. Terugkijkend werd mij duidelijk hoe dit in zijn werk was gegaan. Van specialisten krijg je medische hulp. Dat ik van een deskundige mentale hulp kreeg zal inmiddels ook duidelijk zijn. Maar hulp kwam van veel meer kanten. De een geeft liefde, de ander troost. Iemand biedt een schouder om op uit te huilen, iemand anders slaat een arm om je heen of is bereid naar je gezeur te luisteren. Sommigen helpen met boodschappen of vervoer. Anderen zoeken voor jou op internet naar alternatieve geneeswijzen. Als je geluk hebt zoals ik, dan is er ook iemand die je zegt dat geld geen probleem gaat zijn. Iemand geeft een tip die misschien het verschil maakt, iemand anders huilt samen met jou. Kortom: beter worden, dat doe je samen.

Tot slot

Als het waar is dat met name mijn brein mij heeft genezen, waarom gaan toch zoveel mensen dood aan kanker die ook hun uiterste best doen om te blijven leven? Sorry, die vraag moet je niet aan mij stellen. Ik kan niet spreken over of namens andere mensen die kanker kregen. Ik ben weliswaar ervaringsdeskundige, maar die ervaring betreft alleen mijzelf. Als ik met het delen van mijn verhaal anderen kan inspireren, dan vind ik dat een heel mooi resultaat, daar word ik oprecht blij van. Heb je niks aan mijn verhaal, ook goed. In dat geval mijn excuses voor het verspillen van je kostbare tijd.

Epiloog

Ik ben een beter mens geworden. Maar ook een ander mens. Geen drank, tabak of drugs meer, maar sporten. En tuinieren. En leven zonder stress. En leven zonder ziekte. Maar dat zijn eigenlijk niet de veranderingen die ik bedoel. Behalve mijn lichaam is ook mijn geest genezen. Mensen om mij heen zeggen dat ik nieuwe energie uitstraal en dat ik er beter uitzie dan sinds jaren het geval was. Levenslust. Positiviteit. Vriendelijkheid. Ik heb het meer dan ooit. Ik voel me alsof mijn lichaam en mijn geest veel meer in balans zijn. Met voortdurend honderd procent focus, mogelijk gemaakt door honderd procent nuchterheid.



Toen ik nog ziek was, stelde ik me voor dat het bericht dat ik was genezen het beste nieuws ooit zou worden, dat ik ongelooflijk blij zou worden en voor lange tijd in een feeststemming zou zijn. Natuurlijk was het ongelooflijk goed nieuws. Ik stond met tranen in mijn ogen te dansen in mijn keuken toen het zover was. Maar toch gaf het niet die enorme positieve kick die ik verwacht had. Vrienden hadden daar een goede verklaring voor. De een zei me dat het niet een kwartje was dat viel, maar een kwartje dat dwarrelde. Langzaam maar zeker groeit het besef dat ik dreigde dood te gaan maar nog een poosje mag blijven leven. Een andere vriend wees me erop dat ik tijdens die hele periode nooit echt fysieke doodsangsten heb uitgestaan: ik heb niet op de ic gelegen, ben niet aan de beademing geweest, heb geen vreselijke pijn gevoeld. Fysiek de meeste last had ik als rechtstreeks gevolg van de operaties; pijn bij het plassen, tijdelijk bloed bij het plassen, vaker dan normaal moeten plassen. Het hele traject speelde zich in die zin vooral af in mijn hoofd. De vriend verklaarde dat ik daardoor misschien pas over een jaar of zo plotseling echt zal beseffen wat er allemaal is gebeurd.

'IK VIND HET EEN MOOIE GEDACHTE, DAT EEN GROOT DEEL ZICH AFSPeelDE IN MIJN HOOFD.'

Ik vind het een mooie gedachte, dat een groot deel zich afspeelde in mijn hoofd. Daar vond ook een groot deel, misschien wel het grootste deel van de genezing plaats. De verschillende technieken die Wassili had ingezet leidden ertoe dat mijn gevoelens veranderden, waardoor mijn lichaam én mijn ziel gingen genezen.

Voor die genezing bedank ik iedereen die mij daarbij heeft geholpen. De artsen, Wassili, Pon, mijn familie, mijn vrienden. Maar ook het universum en God, die bedank ik elke dag. Daarbij spreek ik mijn dank uit dat ik nog een poosje gezond en wel mag blijven leven. God bedoel ik hierbij niet in religieuze zin, maar meer in spirituele of metafysische zin. Of zoïets. Ik probeer er niet al te veel over na te denken wat dit danken precies betekent. Dat hoeft ook niet. Mijn gevoel zegt me dat het zo goed is.

PS. Terugkijkend lijkt het soms allemaal een nachtmerrie te zijn geweest; als in een droom die niet echt is gebeurd. Of als iets dat te groot voor mij was om echt te bevatten. Maar het was wel degelijk echt. De periodieke controles maken dat heel duidelijk. Vlak voor zo'n controle loopt de spanning weer op. Ik voel me goed en gezond, maar ben ik ook echt nog steeds gezond? Nu drie keer te horen gekregen van het ziekenhuis dat alles goed is. De vreugde die dat oplevert... dan sta ik weer met tranen in mijn ogen te dansen in mijn keuken.

PS2. Kanker zien als een gevecht, een strijd die je moet voeren? Ik ben het er volkomen mee eens dat dit een slechte metafoor is, omdat je dan een gevecht tegen jezelf moet voeren. Nu ik genezen ben, voelt het echter wel degelijk alsof ik heb gevochten en gewonnen. Niet zozeer een gevecht tegen kanker, maar een epische strijd op leven en dood. *Winner takes all*. Een van de gevolgen is dat ik merk dat ik nergens meer bang voor ben. Van agressie op straat tot eventuele terugkeer van de kanker (wat ik niet verwacht): ik laat me door niks en niemand meer intimideren nu ik weet dat ik het grootste gevecht van mijn leven gewonnen heb. Een gezegde luidt: *If it doesn't kill you, it makes you stronger.* Voor mij een waarheid als een koe (pun intended). De kanker heeft mij niet gedood, het heeft mij sterker gemaakt; een beter mens.



Neverending story

En dan nog even dit. Mijn verhaal lijkt inmiddels wel een *neverending story* en dat is het misschien ook wel. Wanneer de dokter zegt dat je misschien wel beter bent, dan is het verhaal nog niet voorbij. Dat merkte ik toen ik een paar maanden later weer aan het werk ging. Een opdracht die mij voorheen makkelijk zou zijn afgegaan, viel mij nu ontzettend zwaar. Het lukte me gewoon niet om me voldoende te concentreren op de klus. Met heel veel moeite maakte ik het werk af. Ik begrijp nu dat ik veel meer tijd nodig heb om mentaal te herstellen van wat er allemaal is gebeurd. Die tijd heb ik mijzelf nu gegeven, allereerst in de vorm van een lange vakantie. Voor mij houdt dat vooral in, sporten, tuinieren, lezen en andere leuke dingen doen. Daarna zie ik wel weer hoe de dingen ervoor staan. Een ding weet ik zeker: het is met mij al goed, en stap voor stap zal het nog beter gaan. ●

'BETER WORDEN, DAT DOE JE SAMEN.'

Blijf optimistisch en vitaal

LEES THE OPTIMIST

We doen de voorzichtige aanname dat je vitaal door het leven wilt gaan. Daarin slagen optimisten als geen ander. Daarom leven ze doorgaans langer, gezonder en minder gestrest. Maar net als met alle waardevolle dingen, is enig onderhoud van dat optimisme wel nodig. Een abonnement op *The Optimist* is jouw bewijs van verbondenheid, jouw positieve actie van de dag. Blijf jij lezen, dan blijven wij schrijven.



Waar wacht je op? Tot je een wonder meemaakt? Word nu abonnee! En als je het al bent, maak dan iemand anders blij met *The Optimist*.

Ga naar: www.theoptimist.nl/nu