

operatie om dat gezwel te verwijderen. Een kankerpatiënte moet bloedingen vermijden, bijvoorbeeld aan het tandvlees. Maar ik zou wel een ingrijpende operatie moeten ondergaan. Mijn huisarts zei daarover: “Dat is in jouw conditie geen operatie, maar een verminking.”

‘Na een eventuele operatie zou zich dan nog een bijkomend probleem stellen. Men wilde een nieuwe behandeling uitproberen, die misschien ook op de lever inwerkte en nieuwe gezwellen op de eierstokken onder controle zou houden. *Trial and error*. Ik hoefde mij geen zorgen te maken: ik zou chemo kunnen krijgen tijdens de lange herstelperiode na de operatie. Toen heb ik afgehaakt. Dat was geen perspectief, alhoewel de geneeskunde niet opgaf. De geneeskunde geeft nooit op. En die houding van “meer van hetzelfde” is nu net wat ik altijd bij mijn cliënten die daardoor muurvast raakten, heb aangekaart.’

Uit de tredmolen

Ann was therapeute. Stressconsulente, noemde ze dat zelf. Ze kreeg veel managers over de vloer. ‘Ik maak ze overspannen door allerlei uitdagende theorieën over management en leiderschap, en zij vangt ze achteraf op’, grapte Marc daar weleens over. Dat deed ze tot een maand voor dit gesprek. Zelfs toen ze al een hele tijd wist dat ze niet lang meer te leven had, bleef ze toch patiënten zien. ‘Pas eind oktober heb ik besloten al mijn afspraken af te bellen’, zei ze. ‘Tot dan wilde ik per se blijven werken.’

Kun je met al die therapeutische kennis ook jezelf helpen?

‘O ja. Als persoon ben ik de afgelopen maanden enorm gegroeid. Als je mij vroeger zou hebben gezegd dat ik op deze manier met mijn eigen levenseinde zou omgaan, ik zou het niet hebben geloofd. Terwijl ik als therapeute zo vaak tegen mijn cliënten heb gezegd: beeld je eens in dat je ongeneeslijk ziek bent en nog maar zes maanden te leven had, wat zou je dan nog willen doen, hoe zou je dan leven?’

‘Als je die vraag stelt, komt de essentie naar boven. Dat heb ik de voorbije maanden ook gemerkt. Deze ziekte heeft mij geleerd dat je er echt voor kunt kiezen om te focussen op wat er is, niet op wat er niet is. Dat heeft mij een beetje verrast van mijzelf. Ik wist niet dat ik



‘Count your blessings. Dat doen wij veel te weinig. In deze jachtige samenleving moet een mens al getroffen worden door iets ergs om te beseffen hoe gezegend hij is’

zo’n optimiste was. Mijn moeder was dat, mijn dochter is dat ook, maar ik heb altijd gedacht dat ik te realistisch was om optimistisch te zijn.’

Je hebt vroeger al, samen met Marc, een boek geschreven: *Beter zorgen voor jezelf*.

Wat is de essentie van zelfzorg?

‘Het eerst en belangrijkste wat je moet doen, is: stilstaan. Ik heb veel mensen gezien die de prestatiedruk niet langer volhielden.

Die in een depressie waren geraakt, die met relatieproblemen kampten, noem maar op. Omdat ze aan te veel en te hoge eisen moeten voldoen, op alle vlakken: professioneel, als partner, als ouder, enzovoort. Voor je daaruit kunt ontsnappen, is het belangrijk dat je even uit die tredmolen stapt en naar je eigen leven kijkt. En daarvoor kan een therapeut heel nuttig zijn, om het eens door de bril van een buitenstaander te bekijken. Op het moment dat iemand stilstaat, kan hij beginnen na te denken over wat voor hem of haar de essentie is. Wie ben je? Wat zijn je waarden? Welke keuzes wil je maken? Zodra je dat weet, kun je de daad bij het woord voegen: kiezen en je keuze beminnen.’

Wat jij nu dus zelf hebt moeten doen.

‘Ja, ik heb aan dat devies op de meest consequente manier gestalte moeten geven. Maar ondanks alles schenkt het mij toch voldoening. Ik heb ervoor gekozen om de behandeling stop te zetten en ik heb dat aanvaard. Daardoor hoef ik niet in zak en as te zitten, kan ik nog genieten van wat ik heb, van wat er is. Mijn omgeving geniet daar mee van. Natuurlijk zijn er emoties, natuurlijk is er verdriet. Maar ik kan ook in mijn kracht blijven, omdat ik hiervoor gekozen heb, omdat ik dit een waardevol proces vind.’

Kapotte buik

Doe je speciale dingen in het licht van het einde?

‘Ik ben ontzettend selectief. Alle tijd die ik heb, gaat nu naar de mensen die veel voor mij betekenen. Naar mijn man, de kinderen en kleinkinderen. Naar de mensen die mij dierbaar zijn. Er is natuurlijk altijd een zwaarte die in de lucht hangt, omdat iedereen weet hoe het zit. Maar toch doen we allemaal voort en proberen we een zo fijn mogelijke tijd te hebben samen. Heel eenvoudig: Als je met »