

DANSEN

MET De internationale
bestseller *The
Cancer Whisperer*

VERDRIET

SOPHIE SABBAGE



Inleiding

Ik herinner me dat ik in mijn plaatselijke ziekenhuis in de wachtkamer van de afdeling bestraling zat. Het was zes weken nadat ik de diagnose ‘ongeneeslijke’ metastatische longkanker stadium iv had gekregen. Ik stond op het punt om te worden bestraald voor een grote tumor op de C3-wervel in mijn nek, omdat deze mijn bot aantastte en op mijn ruggenzenuwen drukte. Ook bezorgde deze tumor mij aanzienlijk veel pijn. Ik had tumoren op verschillende plekken – longen, lymfeklieren, botten en hersenen – maar deze tumor kreeg speciale aandacht, omdat hij mijn mobiliteit en mijn ‘kwaliteit van leven’ in gevaar bracht.

Volgens mijn artsen was het redden van mijn leven geen optie, vandaar dat het handhaven van de kwaliteit ervan nu hun voornaamste streven was... en dat maakte me enorm giftig. Ze gingen uit van mijn statistisch lot zonder me de kans te geven om een van de weinige, onverklaarbare gevallen te zijn die tegen alle verwachtingen in toch overleven. Ze deden hun best om het D-woord niet te gebruiken of er een datum aan te verbinden. Maar de onderliggende boodschap was net zo duidelijk als wanneer ze hardop tegen me hadden gezegd: ‘Wat er ook gebeurt, mevrouw Sabbage, verwacht er alstublieft niets van, want u gaat dood.’ Ik was nog niet eens aan een behandeling begonnen, maar mijn eventuele kansen op overleven werden me nu al ontnomen.

Terwijl ik wachtte op de bestraling, was ik nog steeds in shock. Ik had toegestemd om deze specifieke behandeling eerst te doen, want het was erg moeilijk voor me geworden om me 's nachts in bed om te draaien en om op te staan nadat ik had gezeten. Ik kon mijn vierjarige dochter niet meer optillen. Ik had wat tijd nodig zonder al te veel pijn om te denken, te luisteren, te onderzoeken, intuïtief waar te nemen en op de een of andere manier, hoe dan ook, te bedenken wat ik in vredesnaam zou gaan doen.

Ik was mijn evenwicht kwijt. Mijn handen konden de trapleuning waarmee ik in het donker mijn weg naar beneden zocht, niet meer vinden. Er ontstonden langzaam nieuwe manieren waarop ik mijn dagen vulde: scans, doktersafspraken, treinritjes naar Londen om specialisten te bezoeken, bloedtesten, verzekeringspapieren, doorgestreepte afspraken in mijn agenda, die ik gemaakt had voordat ik te horen kreeg dat ik kanker had (zoals feestjes en zakelijke afspraken), het nieuws hardop uitspreken in een gesprek met anderen zodat het realiteit werd. Samen vormden ze een optocht van rouwenden over mijn vorige bestaan.

Kanker kwam plotsklaps onuitgenodigd mijn perfect georganiseerde leven binnen. De ene dag voelde ik me nog normaal, en de volgende dag kreeg ik een enkele scherpe pijnscheut in mijn rug, die een grote tumor bleek te zijn die op het borstvlies van mijn long drukte. Gedurende drie weken ontvouwde mijn diagnose zich in hemeltergende, langzame stillezens. Elk ervan was uitzonderlijk wreed in zijn nauwkeurigheid... totdat ik hoorde dat ik meer tumoren in mijn hersenen had dan ze konden tellen. Toen spatte het universum uiteen als een ballon en lag verschrompeld in mijn bevende hand.

Terwijl de scanresultaten binnenkwamen, nam mijn levenskracht af en werd steeds kleiner als een afnemende maan. Ik hoestte bloed op, raakte buiten adem als ik de trap op liep en

verloor zoveel zicht in mijn linkeroog dat ik niet langer kon autorijden. Ik was moe en had het erg vaak koud. Heel erg koud. Misschien was het de stralingsdosis van alle scans die ervoor zorgde dat alles zo snel neerwaarts ging, maar de angst en de schok zelf waren machtige krachten die door mijn lichaam raasden. Het leek alsof de wetenschap dat ik kanker had mij doodde. Zodra ik geloofde dat mijn leven over was, begon het leven zich terug te trekken in een andere kamer, werden de ramen en de gordijnen uitgewist, werd mijn toekomst opgevouwen en netjes in de onderste la gestopt, het licht uitgedaan en de klok aan de muur stilgezet.

Ik wist dat ik mijn mentale landschap moest veranderen als ik enige kans wilde maken om de vijfde verjaardag van mijn dochter of mijn eigen negenenveertigste verjaardag mee te maken. Ik wilde niet ontkennen wat er met me gebeurde, maar ik was ook niet bereid me neer te leggen bij de sombere voorspelling van mijn onverbiddelijke einde. Ik was woest als mensen begonnen met afscheid van me te nemen en ik blafte de verpleegkundigen af als ze me behandelden alsof ik me al in een hospice voor stervenden bevond. Ik wilde elk detail van mijn aandoening kennen en ik wees de interpretatie ervan door anderen af. Ik was bereid om de uitkomst aan God over te laten, maar niet aan mijn artsen of de statistieken. Voor zover mogelijk was, wilde ik mijn eigen verhaal schrijven, en ik was ten dode opgeschreven als ik dat van hen zou gaan volgen.

Op de dag dat ik mijn eerste bestraling zou ondergaan, was mijn man John met me meegekomen naar het ziekenhuis. Terwijl we in de wachtkamer zaten, kreeg ik een heel lief sms'je van een vriend, en ik had mijn tranen waarschijnlijk niet zo vrij laten stromen als John niet naast me had gezeten. De verpleegkundige die de zorg over mij had, kwam aansnellen en vroeg of ik in orde was. Haar bezorgdheid voelde eerder verstikkend dan troostend aan, alsof ze probeerde me te laten ophouden in

plaats van me te steunen. Het was alsof mijn tranen me op een bepaalde manier kwaad zouden doen, andere patiënten aan het schrikken zouden maken of, nog erger, hun toestemming zouden geven om ook te huilen. Was nu niet het beste moment om te huilen? Wanneer was er een beter moment om het leven te eren dat aan het verdwijnen was in de nasleep van de diagnose? Om te rouwen over de toekomst die me uit handen werd genomen? Om hartverscheurend te huilen als een weduwe om het afnemende licht?

Nu was de tijd gekomen dat ik me niet langer moest inhouden, maar juist moest voelen. Ik moest volledig aanwezig zijn voor mijn ervaring. Ik moest elk lief sms'je en liefdevol gebaar de mogelijke schaal die nog steeds om mijn hart zat laten doorbreken. Ik moest wakker zijn. Ik moest bewust en levend genoeg zijn om me gekoesterde dingen te herinneren en te rouwen om de onvervulde hoop. Ik was me bewust van de stoïcijnse stilte die als een dikke mist in de wachtkamer van de bestralingsafdeling hing. De verdoofdheid. De ondergrondse rivier van onbeantwoorde vragen. De onderdrukte paniek. De gebeden in stilte. De intensiteit van een gevarieerde groep patiënten die allemaal wachtten totdat een deel van ons lichaam werd verbrand en een bepaald deel van onze sterfelijkheid weerloos werd.

‘Bent u in orde?’ vroeg de verpleegkundige weer, nu wat nadrukkelijker. Haar ongerustheid groef zich onder mijn huid.

Ik raakte haar hand lichtjes aan om haar te troosten voordat ik antwoordde: ‘Ik denk dat ik hier misschien de enige ben die in orde is.’

Ze deed een stap naar achteren. Ze was in verwarring gebracht. Ze wist niet goed wat ze moest zeggen. Ze wist niet hoe ze moest helpen als ik niet kon worden overgehaald om te stoppen met huilen. Toen liep ze stilletjes weg, en ze hield zich op afstand tijdens mijn daaropvolgende bezoeken aan dat zieken-

huis. Ik was een anomalie, een onbeschaamde, kwetsbare anomalie in een omgeving waar ingehouden verdriet gebruikelijk was.

Na de bestraling van mijn nek die dag benaderde een andere verpleegkundige me en gaf me een stukje papier. ‘Dit is de datum voor uw volgende afspraak, mevrouw Sabbage,’ zei ze zakelijk, waarbij ze overduidelijk aannam dat ik die ochtend nergens anders hoefde te zijn.

Ik keek naar de datum, checkte snel mijn agenda en zei tegen haar dat ik die dag niet kon komen. En daar was het weer: de zichtbare schrik op het gezicht van de verpleegkundige omdat ik het verkeerde antwoord had gegeven.

‘Maar het is uw bestralingsafspraak,’ reageerde ze.

‘Dat zie ik, maar ik ben niet beschikbaar,’ hield ik vol.

Misschien had ik dat wat ik had gepland kunnen verzetten naar een andere dag. Misschien was ik egoïstisch door me niet aan te passen aan het systeem. Maar er kwam iets langs mijn zieke ruggengraat omhooggekropen dat ervoor zorgde dat ik voet bij stuk hield. Ik nam hier geen genoegen mee. Ik liet me niet vertellen dat ik op commando moest verschijnen zonder dat er respectvol aan mij werd gevraagd of ik wel beschikbaar was. Als er een tijd was om egoïstisch te zijn, dan was het nu. Ook al was ik enorm ziek, ik wist dat het van vitaal belang voor me was om mijn eigen keuzes te maken tijdens elke stap van deze reis. Ik moest mijn behandelingen inplannen in mijn leven, mijn leven moest niet om mijn behandelingen draaien. Ik wilde de auteur én de beschermer zijn van mijn eigen verhaal. Hoewel ik regelmatig het advies heb gekregen om mijn afspraken voorrang te geven boven andere (met de onderliggende boodschap: of anders ga je dood), ging er een koppigheid meespelen die het leven bevestigde en mogelijk meer levensreddend was dan al het andere. Het was mijn felle, vurige en onverzettelijke gevoel van eigenwaarde.

Ik ontving nog veel meer brieven voor afspraken waarin stond waar ik moest zijn en wanneer voordat mijn oncoloog de boodschap begreep. Het was niet zijn fout. Het was het systeem waar hij deel van uitmaakte, een systeem waardoor je heel gemakkelijk overdonderd kunt worden als je te horen krijgt dat je kanker hebt. Het beweegt zich als het snelverkeer op de snelweg. Voordat je het weet, zit je gevangen in de koplampen en heb je geen idee van wat er op je afkomt. Je agenda is gevuld met afspraken. Je krijgt recepten mee waarover je slechts minimale uitleg krijgt. Besluiten worden namens jou genomen. Dit gebeurt allemaal terwijl je in de tussentijd probeert je diagnose te accepteren.

Als je leven op het spel staat en elk besluit mogelijk gevaarlijk kan zijn, willen een heleboel kankerpatiënten dat de artsen de beslissing voor hen nemen. Dat begrijp ik. Als dat de manier is waarop jij je reis wilt maken, dan is dit boek misschien niet geschikt voor jou. Maar als je ergens het gevoel hebt dat het zelf regisseren van je behandeling, het vertrouwen op je wijsheid en de leiding nemen over je zorg een behandeling op zich is – een psychisch medicijn voor je cellen, een medicijn dat er misschien net zoveel toe doet als de medicijnen die je inneemt en het voedsel dat je eet – dan heb ik dit boek voor jou geschreven.

Dit boek is voor de kankerpatiënt die een waardig, mondig mens wil blijven als de artsen en de diagnose je doodsbang maken. Als je zo in shock bent dat je 's ochtends amper je schoenen kunt aantrekken, als je gevangenzit tussen de twee vuren van reguliere en alternatieve medicijnen en het medische systeem je, verontrustend genoeg, behandelt als een ziekte en niet als mens, lees dan dit boek. Het is ook bedoeld voor de kankerpatiënt die het gevoel heeft dat hij iets van zijn kanker kan leren, iets erdoor kan winnen of zelfs erdoor kan worden getransformeerd... als hij alleen maar wist hoe hij anders met deze ziekte moest omgaan dan het merendeel van de maatschappij doet.

Het is voor de kankerpatiënt, misschien wel iedere patiënt, die op zoek is naar een andere manier.

Dit is deels een autobiografie en deels een zelfhulpboek. Ik heb dit boek geschreven om je te helpen bij het creëren van je eigen verhaal door je wijsheid, realiteitszin, creativiteit en moed te gebruiken. Ik wil met je delen hoe ik mijn weg heb gevonden door de schok, de afschuw, het verdriet en de ongemakkelijkheid van andere mensen heen, toen ze geconfronteerd werden met mijn prognose... Hoe ik volhoud om voortdurend onderzoek te doen naar de aard, oorzaken, lessen en geschenken van deze verwoestende, maar verlichtende ziekte.

Tien maanden na mijn eerste diagnose begon ik aan het schrijven van dit boek. Ik leef met kanker, maar bijna al mijn uitzaaiingen zijn weg. Ik heb nog steeds een primaire tumor in mijn long. Ook is de kans dat mijn kanker muteert en als een leger weer door mijn lichaam marcheert altijd aanwezig. Mijn kanker is systemisch en ‘ongeneeslijk’, maar ik leef ermee. Nee, ik floreer erdoor. Ik luister naar mijn artsen, die ik mateloos dankbaar ben, en ik ga naar al mijn afspraken. Maar nu krijg ik eerst een telefoontje om me te vragen of ik beschikbaar ben. Ook stellen mijn artsen me bepaalde behandelingen voor in plaats van dat ze me vertellen wat ik moet doen. We zijn samenwerkende partners geworden op mijn reis. We zitten niet langer gevangen in de top-down arts-patiëntdynamiek die nog steeds overheerst op zoveel plekken in onze medische cultuur.

Het is een feit dat mijn ziekte me nog steeds kan doden. Inderdaad, als ik de statistieken, voorspellingen en waarschijnlijkheden van longkanker in stadium IV bekijk, zijn mijn dagen zeker geteld. Tegelijkertijd kies ik ervoor om me niet blind te staren op die dingen. Ja, ik luister ernaar, scherp en nederig genoeg om de ingebakken lagen van ontkenning die ons beschermen tegen woorden als ‘terminaal’ en ‘ongeneeslijk’ te verwijderen totdat we ze kunnen horen zonder te breken alsof

we van glas zijn gemaakt. Maar ik kies ervoor om kanker te hebben zonder eraan toe te geven, om me over te geven zonder te bezwijken, om mijn naam van de daken van de statistieken te schreeuwen voordat mijn identiteit ten onder gaat in de koude anonimiteit van de cijfers. Ik heb geen enkele illusie over de ernst van mijn aandoening, maar ik ben nu in staat om heel voorzichtig in de richting van morgen te leunen zonder dat ik bang ben om om te vallen, te verdrinken of in vlammen op te gaan.

Het liefst van alles wil ik natuurlijk blijven leven. Althans, zo goed als. Ik wijd mijn dagen, uren en minuten aan het verlengen van mijn leven met een felheid en de onwrikbare intentie om mijn dochter te zien opgroeien tot volwassenheid, oud te worden met mijn geliefde echtgenoot en aan deze wereld een bijdrage te leveren waarvan ik denk dat ik hiervoor op aarde kwam. Maar de grootste overwinning is niet om kanker te overleven, hoe heroïsch dat ook is, en hoe graag ik ook zou willen dat dat mijn voornemen was. De grootste overwinning ligt in het behouden van mijn individualiteit, hoe het ook eindigt – het zwaarbevochten ‘ik’ dat niet aan mijn lichaam toebehoort en dat ook niet met mijn lichaam vergaat – en het weten dat ik mijn individualiteit laat floreren in het aangezicht van kanker, zelfs als mijn vlees wegwijnt. De enige manier die ik ken om dat te doen, is door de adelaar op te merken die over het water scheert en het veld van mogelijkheden aan de winderige kust van een ander land als ik mijn schip door deze ervaring stuur en daarbij elke keer een dappere, serieuze en waardige keuze maak.

Aan het begin van deze reis zei de diagnosticus, de arts die mijn eerste CT-scan bekeek en mijn bronchoscopie uitvoerde (een procedure die niet voor teergevoelige zielen is), iets buitengewoons voordat hij me doorverwees naar de oncoloog: ‘Word geen patiënt, mevrouw Sabbage. Leef uw leven.’

Ik nam wat hij zei zeer ter harte. Het gaf me de kracht om

naar meer te streven dan het overtreffen van mijn prognose – of dapper te overlijden omdat ik erin geloofde. Toen ik nog een diepe, nog verse, zeer actuele schok ervoer – en op het punt stond om te verdwijnen in die nacht zonder sterren waarin je niet kunt zien, horen of spreken omdat je wilde dat je iets anders had gehoord – maakte die arts het beste in me wakker. Het was dat deel in mij dat weet dat de toekomst nooit vaststaat, dat alles wat gebeurt een reden heeft die groter is dan ik kan bevatten. Als er echt problemen ontstaan, dan kan ik óf mijn lot aanvaarden, óf opstijgen naar mijn bestemming. Ik denk dat ik sinds die tijd alleen maar ben gestegen.

In dit boek vertel ik over een deel van het onderzoek dat ik heb gedaan, de behandelingen waarvoor ik heb gekozen, het dieet dat ik volg en andere hulpmiddelen die heel belangrijk voor me zijn geweest. Ik hoop dat de informatie je helpt om je snel een weg te banen door de massa aan informatie die er bestaat over kanker, waarvan veel elkaar tegenspreekt. Ik beveel ook bepaalde boeken en films aan die ik het lezen en het bekijken waard vind voor iemand die te horen heeft gekregen dat hij of zij kanker heeft.

Ik ben echter geen arts of een medisch expert. Ik ben een kankerpatiënt en ik begeleid mensen bij hun transformatie. Ik ben niet opgeleid om je te helpen je aandoening te overwinnen. Ik ben opgeleid om je te helpen bij het overwinnen van de manier waarop je geconditioneerd bent, iets waarvan ik geloof dat het van wezenlijk belang is voor het genezingsproces. Ik kan je helpen om gezond te zijn, zelfs als je je ziek voelt. Ik leer je hoe je jezelf kunt losmaken van de emotionele factoren die misschien hebben bijgedragen aan je ziekte.

Ik hoef niets toe te voegen aan de tientallen boeken die er al zijn over diëten, welzijn en behandelingsprotocollen. Ik kan je echter wel helpen om een weg door al die informatie te vinden met een heldere geest, goed afgestemde intuïtie en een stevige

eigenwaarde. Of je nu wel of niet kankervrij wordt verklaard, je kunt sowieso bevrijd worden van kanker. Dat wil zeggen: vrij van de angst waarmee de kanker zich voedt; vrij van de deadline die de ziekte je oplegt; vrij van de macht die de ziekte over je beslissingen uitoefent; vrij van de giftige overtuigingen die je helingsproces belemmeren; vrij van het gevoel van onontkoombaarheid waarmee je naar je lot marcheert.

Hoewel ik geen wondermiddelen of wonderen kan aanbieden, hoop ik toch dat dit boek je in staat stelt om heling te vinden die je anders niet zou hebben gevonden. Gebaseerd op mijn eigen ervaring met kanker, en de twintig jaar ervaring van het werken met mensen om hun geest wakker te schudden en hun ziel te bevrijden, heb ik een praktisch en, hopelijk, transformerend proces ontworpen dat je steun biedt als je radicaal de verantwoordelijkheid voor je eigen behandeling op je neemt en de wijsheid van je ziekte ontsluit. Mijn belangrijkste streven is om kankerpatiënten te helpen hun relatie met kanker te transformeren op zo'n wijze dat ze worden getransformeerd doordat ze kanker hebben, ongeacht waartoe het leidt: het leven of de dood. Dus ik hoop dat dit boek je helpt de levendigheid van kwetsbaarheid te ervaren, de kracht van voornemens, de vrijheid van authenticiteit en het wonder van je eigen pad vinden door een dicht, donker bos, waarbij het soms lijkt alsof er geen ontsnappen aan is. Ik hoop vooral dat dit boek je helpt om te luisteren naar je gevoel dat kanker je iets wil leren, als je zou leren luisteren naar wat de ziekte je probeert duidelijk te maken.

Dit is wat paardenfluisteraars doen bij paarden. Ze proberen hun taal te begrijpen en met de paarden te communiceren op een heel ander niveau. Ze onderzoeken de beperkte niveaus van begrip en tillen het naar een ander niveau. Ze proberen de paarden te begrijpen en zo samenwerking te verkrijgen in plaats van dat ze proberen de paarden 'te breken' met overheersing

en macht. Gedurende het fluisterproces ‘werken’ de paarden ‘samen’ met de mens en accepteren gewillig zijn leiderschap. Ze kiezen ervoor om vanaf dat moment door de mens te worden geleid.

Op dezelfde manier hebben we tientallen jaren, zelfs eeuwenlang, geprobeerd om kanker ‘te breken’. Dit heeft weinig opgeleverd als je het vergelijkt met de vooruitgang die de geneeskunde heeft geboekt bij andere ziekten. We hebben een vijandelijke en antagonistische relatie met kanker, een ziekte waar nog steeds geen betrouwbaar geneesmiddel voor is. We zijn ons bewust van factoren die bijdragen aan het ontstaan van kanker, maar hebben tegelijkertijd weinig onomstotelijke oorzaken kunnen vaststellen, terwijl het aantal mensen dat de diagnose kanker krijgt exponentieel is toegenomen. Misschien is de tijd gekomen om op een heel ander niveau met deze ziekte te communiceren en onze relatie ermee op een hoger plan te tillen. We kunnen proberen om de ziekte te leren begrijpen, om er vervolgens mee samen te werken. Misschien is de tijd gekomen om de ziekte van het slagveld te halen en haar het klaslokaal in te brengen. Misschien is het wel tijd om niet alleen te vragen hoe we de kanker in ons lichaam kunnen genezen, maar ook wat onze kanker ons vertelt over hoe we ons leven kunnen helen.

Dit is mijn onderzoek. Ik ben een medekankerpatiënt en ik doe alles wat ik kan om te leren van mijn ziekte en mijn leven erdoor te laten veranderen. Ik ben ernstig ziek, en vreemd genoeg toch gezond. Eerder dankbaar voor mijn kanker dan dat ik er bang voor ben. Verblijvend in een ijl gebied tussen mijn felle wil om te leven en mijn noodzakelijke bereidheid om te sterven. Waarnemend hoe een vogel zingt als de nacht valt en zichzelf aan de wereld geeft tot de allerlaatste noot in een vlucht van perfecte authenticiteit. Wensend om op precies diezelfde manier te leven. Jou uitnodigend om op precies dezelfde manier te leven, ongeacht hoe onze verhalen eindigen.

Het kompas

Als je te horen krijgt dat je kanker hebt, is dat een veelzijdige uitdaging voor je geest, lichaam, hart en ziel. Het is in geen geval slechts een lichamelijke reis, hoewel het maar al te vaak op die manier wordt behandeld.

Mijn artsen vragen me hoe mijn lichaam voelt, maar ze vragen niet hoe mijn hart zich voelt. Ze vragen hoe ik omga met de bijwerkingen van de medicijnen, maar niet hoe ik omga met de angst die me op zoveel dagen achtervolgt en die me voortdurend overvalt. De reguliere geneeskunde adviseert me om een ‘afgewogen dieet’ te eten met proteïnen, koolhydraten en groenten, terwijl ze me verzekert dat het prima is om suiker te eten. Mijn alternatieve behandelaars zijn ervan overtuigd dat kanker zich (onder andere) voedt met suiker. Zij verzoeken me dringend om suiker geheel uit mijn eetpatroon te verwijderen.

In eerste instantie was ik overweldigd. Ik wist niet wat ik moest doen of welke plannen ik moest maken. Ik wilde leven, dus ik had een overlevingsplan nodig, maar ik had ‘ongeneeslijke’ kanker, dus ik had ook een overlijdensplan nodig. Ik was de kostwinner van ons gezin, maar ik was niet langer in staat om te werken. Dus ik schoof het consultingbedrijf dat ik twintig jaar lang had geleid opzij terwijl ik vaste grond onder mijn voeten probeerde te krijgen na mijn diagnose, die als een tsunami over me heen kwam. Het leek heel symbolisch dat mijn gezichtsvermogen was afgenomen. Ik kon slechts een halve

meter voor me zien. Alles werd onscherp, onzeker en vaag. Mijn vermogen om de toekomst voor me te zien, iets wat ik altijd gemakkelijk had gevonden, vervloog snel terwijl de tijd in zichzelf keerde en zich daarna als los zand verspreidde.

Hoe angstaanjagend dit ook was, ik was op vele manieren gezegend. Ik had vrienden om me heen die vroegen hoe mijn hart zich voelde, die bereid waren om samen met mij in de diepte van mijn angst te duiken. Ook was ik in zekere zin opgeleid voor deze ervaring. Mijn werk houdt in dat ik bij mensen hun geest wakker schud en hun ziel bevrijd zodat ze in staat zijn onnodig lijden te verminderen. Hun leren hun creativiteit de ruimte te geven als reactie op moeilijke, ongewilde gebeurtenissen, op te bloeien als ze geconfronteerd worden met schijnbaar onoverkomelijke beperkingen en ze worden getransformeerd door alles wat hun overkomt... tot en met hun laatste adem. Dus mijn reis na de diagnose kanker begon met de vaardigheden die ik de laatste twintig jaar had geperfectioneerd, een diep vertrouwen in de kaarten die het leven me toebedeelt, en een vastberadenheid om de kanker mijn ziel te doen ontwaken, zelfs als de ziekte mijn lichaam zou verwoesten.

Ik putte uit interne en externe bronnen om mijn weg te vinden door een dicht, donker bos van (vaak tegenstrijdige) elementen:

- schok en ontkenning;
- angst en rouw;
- het Britse medische systeem;
- een hoeveelheid aan alternatieve behandelingen;
- tegenstrijdig advies van de reguliere en alternatieve genezers;
- de schok, de angst en het verdriet, ervaren door mensen die van mij houden;
- de meerdere mogelijke factoren die aan mijn ziekte hebben bijgedragen;
- de behoefte aan praktische, emotionele en financiële steun;

- het kiezen voor relaties die me echt steunen terwijl ik de relaties die dat niet doen loslaat;
- herinneringen creëren met mijn vijfjarige dochter terwijl ik me voorstel hoe ik haar op haar bruiloft weggeef;
- mijn zaken op orde brengen terwijl ik alles doe wat in mijn macht ligt om gezond te worden.

Tegenwoordig schrijf ik weer met een normaal gezichtsveld en een heldere blik. Ik voel me goed genoeg om dit boek te schrijven en een programma te delen dat ik heb opgesteld om anderen te helpen op hun reis met kanker met kracht, een voorneemen en autonomie.

Beschouw dit boek als een kompas dat je kunt gebruiken als je de weg kwijt bent. Het is bedoeld als hulpmiddel om op elk moment vooruit te komen, afhankelijk van wat er met jou op dat moment gebeurt. Net als een kompas is het ontworpen om zich aan te passen aan je omgeving en omstandigheden, om je weg te vinden vanaf de plek waar je je nu bevindt. Soms voel je je ingesloten op een donkere winternacht door bomen die zo hoog zijn dat je niet eens de sterren kunt zien. Andere keren sta je op een open plek in een bos midden in een zee van blauwe, wilde hyacinten terwijl zonnestrallen over je gezicht glijden op een zachtblauwe lentedag. En soms ontdek je misschien bij toeval de bron van een beekje die het begin vormt van de oceaan.

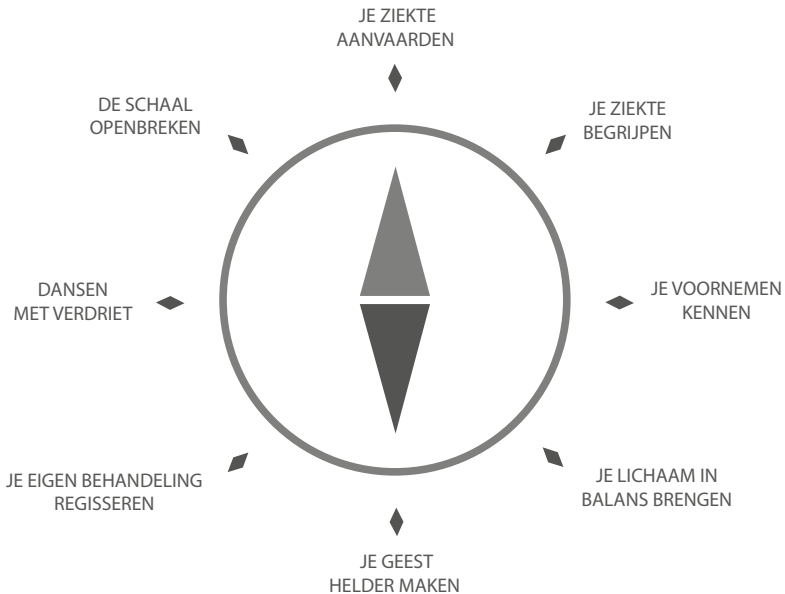
Ik heb de toepassingen van dit programma in een bepaalde volgorde gezet, omdat ze, gebaseerd op mijn ervaring, elkaar enigszins chronologisch opvolgen. Zo was ik bijvoorbeeld zo ziek net na de diagnose dat ik mijn lichaam weer in balans moest brengen voordat ik me volledig kon richten op het helder krijgen van mijn geest.

Hoewel dit boek lineair wordt gepresenteerd, is het een cirkelvormig proces. Je blijft je waarschijnlijk heen en weer bewegen tussen verschillende toepassingen. Terwijl het in balans brengen

van mijn lichaam in het begin mijn prioriteit had, was het ook een belangrijke tijd voor mij om de schok van mijn diagnose te leren accepteren, iets wat een belangrijke stap is bij het helder maken van je geest. Op dezelfde manier besteedde ik in die eerste weken vele uren per dag aan het begrijpen van mijn ziekte door onderzoek te doen, te lezen, films te kijken, te googelen, te praten met experts op het gebied van kanker en te praten met andere kankerpatiënten.

Op de meeste dagen weet je waar je je aandacht aan moet geven, maar je kunt dit kompas gebruiken om jezelf eraan te helpen herinneren dat er misschien nog meer is waarop je je moet richten. Dit is een holistisch proces waarbij jij centraal staat, het kompas vasthoudt en je weg vindt naar de buitenste rand van elke toepassing wanneer je de hulp ervan nodig hebt.

HET KOMPAS



Ik geef je hier een samenvatting van het hele systeem, de voornemens en de belangrijkste stappen, die allemaal uitgebreider worden toegelicht in de hiernavolgende hoofdstukken.

Je ziekte aanvaarden (hoofdstuk 2)

Dit is een belangrijke fase, waar je je vanaf het begin geheel mee bezig moet houden. Het draait erom dat je over de schok van je diagnose heen komt, ongeacht in welk stadium je kanker is ontdekt, terwijl je een stevige basis legt voor de reis die je voor je hebt. Deze fase is zowel praktisch als psychisch. De fase omvat de volgende stappen:

- a. **Voel je gevoelens.** Geef uiting aan je gevoelens en laat ze vrij in plaats van dat je gevoelloos bent en je gevoelens probeert te vermijden, iets wat zo vaak gebeurt als we te maken krijgen met schokkend nieuws.
- b. **Zie alle feiten onder ogen.** Zie de realiteit van je situatie onder ogen, hoe moeilijk het ook is om dat te doen. Hoe meer je weet over je aandoening, hoe meer kracht je hebt om te reageren.
- c. **Vraag om hulp.** Doe een beroep op iedereen die bereid is je te steunen. Creëer een vangnet dat vol te houden is en dat je met je reis kan helpen.
- d. **Bepaal je grenzen.** Stel de noodzakelijke grenzen in je werk en relaties zodat je je energie kunt sparen voor de lastige beslissingen en de moeilijke behandelingen tijdens je reis met kanker.

Je ziekte begrijpen (hoofdstuk 3)

Meer te weten komen over jouw specifieke vorm van kanker is een van de belangrijkste en krachtigste dingen die je kunt doen

nadat je je diagnose hebt gehoord. Je kunt alles aan je artsen overlaten en doen wat ze zeggen, of je kunt precies achterhalen waar je mee te maken hebt en welke behandelingen er beschikbaar zijn (of niet). Dan kun je samen met je arts of andere genezers die je hebt gevonden je eigen pad kiezen met meer zelfvertrouwen, begrip en vrijheid. Deze fase omvat de volgende stappen:

- a. **Stel overal vragen over.** Stel een voortdurend, zinvol en dapper onderzoek in naar de aard van je aandoening en wat die betekent voor je leven.
- b. **Doe je huiswerk.** Onderzoek verschillende manieren van behandelen bij jou in de buurt en in het buitenland, zodat je weet welke opties er zijn.
- c. **Vermijd de statistieken.** Blijf uit de buurt van de ziel ondermijnende, angst veroorzakende informatie die indicatoren bespreekt, maar niet de onontkoombaarheden.
- d. **Achterhaal de oorzaak van je ziekte.** Ontdek de mogelijke factoren die misschien hebben bijgedragen aan je kanker. Wees bereid om ze stuk voor stuk aan te pakken.

Je voornemen kennen (hoofdstuk 4)

Ik zeg vaak dat mijn geloof de wind in mijn zeilen is en mijn voornemen het roer van mijn boot. Een voornemen is een machtige kracht als je er bewust voor gekozen hebt en als je er zeer toegewijd aan bent. Je voornemen bepaalt al je keuzes en beslissingen op deze reis, dus het is belangrijk om er zo vroeg mogelijk achter te komen. Wil je overleven of floreren? Wil je vasthouden of loslaten? Wil je de leiding nemen of deze uit handen geven? Wil je hierdoorheen komen of erdoor groeien? Wil je leven of doodgaan? Er zijn geen juiste antwoorden. Er zijn slechts keuzes. Jouw keuzes. Keuzes die je moedig en dapper maakt. Deze fase omvat de volgende stappen:

- a. **Beoordeel jouw realiteit.** Bekijk de feiten van je ziekte en de omstandigheden in je leven, zodat je de beperkingen en de mogelijkheden accuraat en met wijsheid kunt vaststellen.
- b. **Weet wat je echt wilt.** Hou je oprecht, diepgaand en dapper bezig met wat je echt wilt, gezien je situatie. Dat kan variëren van hoe hard je wilt vechten tot hoe sierlijk je iets wilt loslaten.
- c. **Weet waarom je het wilt.** Ontdek je diepste, innigste intenties. Zie de resultaten die je wilt bereiken voor je.
- d. **Bepaal wat je moet doen.** Maak heldere keuzes en creëer een uitvoerbaar, specifiek en praktisch plan waarin je je voornemen of voornemens vastlegt.

Je lichaam in balans brengen (hoofdstuk 5)

Deze fase is afhankelijk van de aard van je diagnose. Als je kanker in een vroeg stadium is ontdekt, kan je lichaam stabiel genoeg zijn om meer vooruitgang te boeken in de andere fasen. Als je kanker pas in een laat stadium wordt ontdekt, moet je op de volgende manier aan deze fase de prioriteit geven:

- a. **Onderneem onmiddellijk actie.** Bepaal welke dingen je meteen kunt doen om je schip te stabiliseren op de woelige baren. Zorg dat je genoeg op adem komt om verstandig de volgende stappen te kiezen.
- b. **Verander je eetpatroon.** Ongeacht de argumenten vóór en tegen kankerdiëten, de vele geldige en verstandige redenen die er zijn om een dieet te volgen kun je niet negeren. Bovendien zijn er te veel risico's verbonden aan het niet veranderen van je eetpatroon.
- c. **Ontgift je omgeving.** Creëer een omgeving voor je reis die gezond, bewust, verzorgend, doelbewust en gewijd is aan je welzijn.

- d. **Ontgift je lichaam.** Zorg voor zo min mogelijk giftige stoffen in je lichaam, zodat je kanker minder heeft om zich mee te voeden.

Je geest helder maken (hoofdstuk 6)

Deze fase draait helemaal om het leren accepteren van je menselijkheid, het accepteren van je kwetsbaarheid en het vechten met de onvermijdelijke angst die je in zijn greep houdt als je te horen krijgt dat je kanker hebt. Het draait ook om kijken naar angsten, gevoelens en beperkende overtuigingen die je misschien al jarenlang met je meeslept, maar waar je nooit aandacht aan hebt besteed. Ik ben van mening dat kanker zowel emotionele als psychische wortels heeft en ook lichamelijke wortels en omgevingswortels. Zo zit de ziekte in elkaar. Het is belangrijk dat je op z'n minst de stress die wordt veroorzaakt door de angst probeert kwijt te raken. Als je bereid bent om dieper te gaan om de blokkades op de emotionele paden in je lichaam te verwijderen, dan is dat nog beter. Dit doe je als volgt:

- a. **Beleef opnieuw de schokkende ervaringen in je leven (belangrijke gebeurtenissen).** Leer omgaan met de specifieke momenten in het verleden waar je negatief en angstig op reageerde.
- b. **Zet je rotsvaste overtuigingen overboord.** Herken je valse overtuigingen (over jezelf, kanker, leven en sterven) en zorg dat je ze kwijtraakt. Hetzelfde geldt voor alle aannamen en voorspellingen over de toekomst die je onnodig angst bezorgen en slechts beperkt resultaat opleveren.
- c. **Neem een heldere beslissing.** Kies hoe je wilt zijn en wat je moet doen als je kijkt naar wat echt waar is... in plaats van dat je bang bent, gelooft in of aanneemt dat iets waar is.

- d. **Zorg dat je emotionele steun krijgt.** Er is geen betere tijd en geen betere reden om nu te investeren in je geestelijke, emotionele en spirituele welzijn, naast je lichamelijke heling.

Je eigen behandeling regisseren (hoofdstuk 7)

Deze fase draait er helemaal om dat jij de touwtjes in handen neemt wat betreft je behandelplan. Dit kun je doen als je voldoende geïnformeerd voelt en helder genoeg van geest bent. Er is genoeg bewijs te vinden dat patiënten die hun eigen behandeling regisseren het beter doen dan patiënten die dit niet doen. Het is dus goed om deze houding aan te nemen, net zoals je een praktisch plan in gang moet zetten. Dit houdt de volgende stappen in:

- a. **Luister naar de experts.** Ga een samenwerkingsverband met je artsen aan waarbij je goed luistert naar hun advies, ervaring en aanbevelingen. Stel tevens scherpzinnige vragen en maak je eigen keuzes.
- b. **Gebruik je intuïtieve kompas.** Dit is jouw leven, en elk besluit op deze reis moet door jou worden genomen. Het is belangrijk om hierbij naar je intuïtie te luisteren. Dat innerlijke instinct dat weet wat het moet doen als alle mensen om je heen je een ander advies geven of druk op je uitoefenen om een bepaalde richting op te gaan.
- c. **Creëer je eigen plan.** Ontwerp je eigen plan, dat is gebaseerd op het onderzoek dat je hebt gedaan en op wat intuïtief goed aanvoelt.
- d. **Behoud je individualiteit.** Ga op zoek naar manieren om in eerste instantie een persoon te blijven en pas daarna een patiënt. Op die manier blijf je jezelf en behoud je je eigenwaarde in een systeem dat jou eerder ziet als een ziekte dan als een mens.

Dansen met verdriet (hoofdstuk 8)

Dit is een uitnodiging om je relatie met verdriet geheel te herzien en het te verwelkomen als een diepgaande, helende kracht in je leven. Het is niet de bedoeling dat je verdriet binnenhoudt tot het einde onvermijdelijk is, of om het te bewaren voor je geliefden nadat je bent overleden. Ook is verdriet niet exclusief voorbehouden aan degenen onder ons die het etiket ‘terminaal’ opgeplakt hebben gekregen. Als je hoort dat je kanker hebt, is de kans dat verdriet je leven overspoelt net zo groot als de kans dat angst je zal achtervolgen. Maar in tegenstelling tot angst, die je verscheurt en je geestelijke gezondheid aan stukken scheurt, herstelt verdriet je gezonde verstand en heelt het je weer. In dit hoofdstuk leer je de ware aard van verdriet kennen en maak je als volgt kennis met de drie poorten tot verdriet:

- a. **Luister naar wat je hebt verloren.** Hou je bezig met alle verliezen, dingen waar je spijt van hebt en alle teleurstellingen die je in je leven hebt verzameld maar waar je nog niet om gerouwd hebt.
- b. **Zet je spijt opzij.** Zorg ervoor dat je de had-ik-nou-maars en stel-dats kwijtraakt. Ze veroorzaken onuitgesproken, vaak geheel onherkenbare pijn als we geconfronteerd worden met onze sterfelijkheid.
- c. **Respecteer je wensen.** Laat wensen en dromen die nu echt onuitvoerbaar zijn los terwijl je andere wensen creëert waar je nog wel kans op maakt, misschien wel precies nu je ziek bent.

De schaal openbreken (hoofdstuk 9)

Dit is waar je werk in de voorgaande hoofdstukken je heen kan leiden, naar een nieuwe horizon in je relatie met kanker. In dit

hoofdstuk word je uitgenodigd tot een radicale, andere dialoog met je ziekte, eentje waarbij je de parel in de oester vindt. Je ontdekt de verborgen en onvoorstelbare schatten die je kanker je kan bieden als je er heel goed naar luistert en aan de ziekte vraagt welke veranderingen je in je geest, hart en wezen moet doorvoeren. Dit is een alchemistisch onderzoek dat een heel ander soort genezing belooft, het soort waarbij angst in dankbaarheid verandert, verdriet in verwondering en bitterheid in hoop... Het is het soort dat een emotionele en spirituele genezing kan verschaffen op een reis van lichamelijke heling waarbij geen garanties zijn.

★ ★ ★

Al deze dingen lijken misschien erg veel om te verwerken als je nog staat te tolleren van de schok en ook nog te maken hebt met de lichamelijke symptomen die je functioneren beperken. Ik herinner me dat ik me compleet overweldigd voelde door alle informatie die ik ontdekte, het advies dat ik kreeg, de beslissingen die ik maakte en de emoties die wekenlang door me heen raasden.

Daarom wil ik het volgende zeggen. Je hoeft dit niet allemaal in één keer te doen. Je doet het met telkens slechts één stap en één ademhaling. Ik heb dit proces ontworpen om jouw reis gemakkelijker te maken, niet moeilijker. Ik wil dat dit boek zo duidelijk mogelijk is, om je de beste kans te geven om aan je behoeften te voldoen. Maar je kunt de onderdelen ervan in een volgorde zetten die voor jou werkt. Ook kun je hulp inroepen als je je niet goed genoeg voelt om de stappen te ondernemen.

Het heeft me bijna een jaar gekost om dit programma samen te stellen. Toen ik te horen kreeg dat ik kanker had – tien maanden geleden op het moment dat ik dit schrijf – was het twijfelachtig of ik meer dan een paar maanden zou leven, maar ik ben

er nog steeds. Ook werk ik me nog steeds door en om dit programma heen, telkens één wankelende stap per keer.

Ik raad je aan om hoofdstuk voor hoofdstuk door dit boek te werken. Gebruik daarbij het kompas om je eigen route uit te stippelen door het terrein van je diagnose en hoe je erop reageert. Het belangrijkste is dat je luistert naar het kompas van het leven, naar de onverwachte externe gebeurtenissen die je aandacht trekken en je keuzes, soms op verrassende manieren, in een andere richting sturen.

Zo had ik me bijvoorbeeld in de zomer meer gericht op emotionele genezing, omdat mijn lichaam zo stabiel voelde. Maar ik moest de emoties weer op een lager pitje zetten toen ik naar het ziekenhuis werd gebracht met acute, pijnlijke nierstenen. Die dag kwam een ervan door mijn plasbuis naar buiten. Na een nacht in het ziekenhuis stuurden ze me naar huis met medicijnen om de pijn te bestrijden totdat de steen, die nog steeds in mijn nier zat, dezelfde ondraaglijk pijnlijke poging deed om zich te bevrijden. Twee weken later had ik nog steeds pijn, en ik voelde me uitgeput. Ik was bijna wanhopig. Uiteindelijk had een geweldige uroloog medelijden met me omdat ik kanker had. Hij bood aan om de steen operatief te verwijderen in plaats van me te laten wachten tot de steen vanzelf uit mijn lichaam kwam. Ik zou willen dat ik toen had gekozen voor de procedure waarbij de niersteen wordt vergruisd, waarvoor geen algehele narcose nodig was, maar ik stemde in met de operatieve optie, tegen beter weten in.

Hoewel ik niet zeker wist of ik de beste medische ingreep koos, wist ik wel dat ik al het andere aan de kant moest zetten om ervoor te zorgen dat mijn lichaam weer in balans kwam. Het emotionele werk kon wachten. Dit was de realiteit waarop ik op dat moment moest reageren. Daarna was ik in staat om weer terug te keren naar het zorgen voor mijn hart, het helder krijgen van mijn geest, het dansen met verdriet en alle andere

onderdelen van het programma waar het leven me hierna naartoe zal leiden.

Dat is de manier waarop het proces werkt. Het is een kompas dat je leidt als de weg ophoudt en de wegwijzers zijn verdwenen. Maar het is vooral een samenwerking van moment tot moment tussen jou, je genezers en het leven zelf.