

De verhalen over onhandige opmerkingen vertoonden patronen die steeds terugkwamen. Blijkbaar reageren buitenstaanders vaak op dezelfde manier op mensen met kanker. Dat is lang niet altijd een goede manier. Meestal snappen mensen die ziek zijn dat het allemaal goed bedoeld is, maar soms komt een onhandige opmerking zo hard aan, dat de goede bedoeling ondersneeuwt. Als je mensen die kanker hebben of gehad hebben vraagt naar hun ervaringen op dit vlak, is de kans groot dat zij zich één of meer van dergelijke onhandige opmerkingen herinneren. Op 5 december 2020 leidde mijn verzameling 'onhandige reacties' tot een artikel in De Volkskrant. In dat artikel vermeldde ik mijn e-mailadres en nodigde ik lezers uit hun ervaringen met mij te delen. In de dagen na het verschijnen van het artikel ontplofte mijn mailbox. En dat sterkte mij in het idee er een boek over te schrijven.

Veel lezers die reageerden spraken van een 'feest der herkenning.' Vele ervaringsdeskundigen hadden nog lang nagepraat over het stuk. Het raakte kennelijk een snaar, soms zelfs een open zenuw.

Wat mij het meest trof was de impact van onhandige opmerkingen op mensen met kanker en op de relatie met de afzender. Zo waren er veel reacties van het type: "Het is nu bijna vijftien jaar geleden, maar ik word nóg kwaad als ik denk aan het moment dat..." Een vrouw kreeg bezoek van een vriendin, nadat bekend was geworden dat ze borstkanker had. "Het is je karma" meende de vriendin te moeten zeggen. "Ik heb haar de deur gewezen, nooit meer gezien in 36 jaar," schreef ze. Dit geeft aan dat ons geheugen op een vervelende manier selectief is. De

negatieve ervaringen onthouden we beter dan de positieve. Sommige mensen vertelden dat ook: "Het gekke is dat ik alle lieve reacties ben vergeten, maar die ene nare staat in mijn geheugen gegrift." Zoals hierboven al duidelijk werd hebben verkeerd gevallen opmerkingen gevolgen. "Een voorheen goede vriendin reageerde precies verkeerd op mijn ziekte. Ik heb haar nooit meer gezien." Of: "De enige manier om die nutteloze pijn te vermijden was het contact te beëindigen." Iemand vertelde: "De volgende keer houd ik ze allemaal op afstand, op een enkeling na." Een vrouw kreeg na haar borstoperatie een kaartje van haar werkgever. "Gefeliciteerd met de succesvolle operatie" stond erop. Maar zo voelde het voor haar helemaal niet. "Ik heb de man nooit meer serieus kunnen nemen," schreef ze. Verkeerde opmerkingen kunnen pijn doen. En wel zo veel dat relaties erdoor worden verstoord of zelfs beëindigd.

Wat mij ook trof in de mailreacties was dat veel mensen met andere aandoeningen reageerden met vergelijkbare ervaringen. Mensen met chronische ziekten, zoals multiple sclerose, reuma, sarcoïdose, of psychische ziekten zoals depressie. Ook mensen die een dierbare verloren hadden krijgen het één en ander te verduren. In dit boek noem ik al deze mensen niet steeds. Maar wat mensen met kanker als vervelend ervaren, vinden mensen met andere chronische aandoeningen en mensen in rouw net zo goed vervelend. Het enige wat mensen met kanker bespaard blijft is: "Gelukkig is het geen kanker."

Verder viel op dat er opmerkingen zijn waarvan iedereen snapt dat die niet goed overkomen, zoals: "Die kanker van jou, die kan ik er nu echt niet bij hebben," maar er is ook een categorie uit-

spraken die op het eerste gezicht heel aardig klinken, maar die toch vaak niet goed vallen. Voorbeelden daarvan zijn: "Je ziet er goed uit," of "Ik vind het zo dapper, zoals je ermee omgaat." Hoe dat kan leg ik in dit boek uit.

"Ik heb veel last gehad van opmerkingen van
dierbaren"

Ik werd ook gestimuleerd dit boek te schrijven omdat veel ervaringsdeskundigen vertelden dat mensen die kanker aan den lijve hebben ondervonden of in de zeer nabije omgeving hebben meegemaakt veel prettiger reageren op hun ziekte dan andere buitenstaanders. Dat betekent dat mensen kunnen leren hoe wél te reageren op een manier die mensen met kanker prettig vinden. Ik hoop dat dit boek mensen helpt om zonder zelf ziek te zijn geweest het juiste te zeggen en te doen.

Er is mij vaak gevraagd: 'Komt dat nou echt zo veel voor dat je er een heel boek over moet schrijven?' Het eerlijke antwoord is dat ik dat niet weet, want ik heb er geen onderzoek naar gedaan en ik ben geen onderzoek van anderen tegengekomen. Er is wel onderzoek gedaan bij mensen in rouw, zij het bijna veertig jaar geleden. Davidowitz en Myrick lieten 25 mensen in rouw bijhouden wat hun omgeving tegen hen zei. Alle opmerkingen werden door onderzoekers gescoord op 'steunend' of 'niet steunend'. Niet minder dan 80% werd gescoord als 'niet steunend', een nogal schokkende bevinding. Het hoge percentage zegt trouwens niet alles. Als alle mensen in rouw er hun schouder over ophalen, of het zelfs waarderen als mensen tenminste