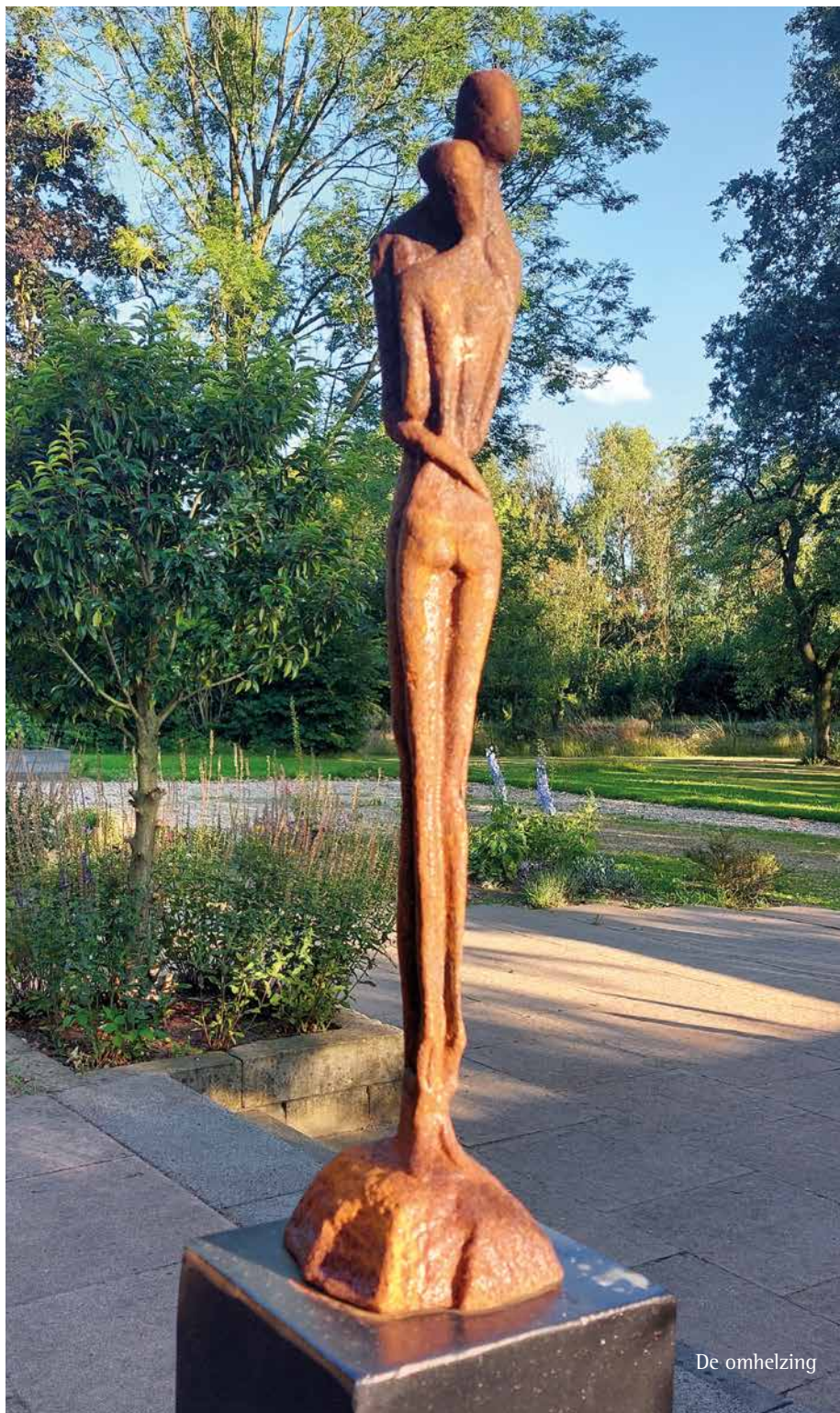

Over crisis, kans en veerkracht

TEKST: ANNEMIEK HOOGENRAAD

Crisis als kans om te groeien. De laatste jaren is dat bijna de standaardgrap die mijn Phoenixvriendinnen en ik maken als we 'weer eens langs onze thema's gaan', in een nieuwbakken jasje dat vaak een crisis blijkt te zijn. Vanuit de gedachte dat we na het overwinnen van de crisis in ieder geval weer gegroeid zijn als mens. Je moet jezelf en elkaar toch een beetje op de been houden, en motiveren om door te blijven stappen in het leven vol mooie en minder mooie uitdagingen.



De omhelzing

Op vrijdag 25 februari 2022 deed zich voor mij weer zo'n crisis/kans voor. Ik kan volmondig zeggen dat ik daar helemaal niet op zat te wachten. En nog steeds zet ik hem met liefde en wat boosheid graag de deur uit. Deze crisis is ontstaan met het in de ogen kijken van de aankomende dood van mijn geliefde. Ongeneeslijk ziek, alleen palliatief te behandelen en voor een onbekende, zeer waarschijnlijk korte tijd. De ongenode gast kwam onze relatie binnen bij de eerste verjaardag van onze verkering. Het is in mij nog nooit zo'n chaos en tegelijkertijd zo stil geweest. De chaos in gedachten en emoties: ongeloof, boosheid, verdriet, onzekerheid, wanhoop, paniek. De stilte werd erdoor overdonderd. Ik ben blij dat mijn vriendinnen toen niet de grap hebben gemaakt dat ik er vast veel van zou leren. Ik had ze waarschijnlijk hartelijk de deur uitgezet, net zoals ik de kanker de deur uit wilde zetten. Waarmee ik maar wil zeggen: ook al weet ik dat een crisis een voedingsbodem kan zijn voor groei en ontwikkeling, om nog dichterbij mijn zelf te komen, als ik midden in de storm van de crisis zit, kan ik daar helemaal niets mee. Kansen? Donder op! Ik heb genoeg geleerd en ontwikkeld in mijn leven! Heb ik eindelijk een lieve, prachtige vent naast mij staan, mag het dan eens van een leien, rooskleurig dakje gaan? Ja, die boosheid prikt er af en toe nog steeds doorheen. Het is oneerlijk!

Nog geen maand na de diagnose zijn we gaan samenwonen op een prachtige plek in het Land van Maas en Waal. In het

buitengebied. Ruimte, licht... een plek om onze plek te maken. De omstandigheden brachten met zich mee dat er weinig ruimte was voor bezinning en het beantwoorden van vragen over de toekomst. Er moesten twee huishoudens verhuisd, ingericht en wat al niet meer worden, opdat wij op tijd klaar waren voor de eerste chemobehandeling die in mei zou starten. Overleven kunnen we goed. Gelukkig maar, want dat geeft uiteindelijk de ruimte om stil te staan. Al duurde dat wel eventjes, want de crisis moest bezworen worden!

Toen werd het zomer. Gaandeweg de tijd en met de positieve effecten van de palliatieve behandelingen, kwam er wat rust terug. Althans, in mijn handelen en doen. In mijn hoofd en lijf raasde er nog van alles. Ik had al ervaren dat al bij de eerste stappen op weg naar de dood het afscheid nemen start. We hebben bijna direct afscheid moeten nemen van de harstocht, de lust en de seks, omdat de basisbehandeling het testosterongehalte tot nul heeft gereduceerd. Veel te vroeg! Afscheid moeten nemen van het idee om op onze mooie plek een B&B neer te zetten. Ik heb afscheid moeten nemen van het feit dat ik met deze man echt oud ga worden. Afscheid genomen van het idee dat we alle tijd hebben om ons leven vorm te geven. En terwijl ik dat zit te typen realiseer ik mij dat het daarbij tot nu toe is gebleven. Al het andere is er nog en er is veel meer bijgekomen. Wij kunnen naast al dat verdriet ook volmondig zeggen dat we de kanker dankbaar zijn.

Wij zijn, achteraf gezien, behoorlijk snel in staat geweest om de kansen van deze crisis te zien. Zo noemden wij dit toen niet. Pas nu ik dit schrijf zie ik dat. Want we zagen in dat er geen tijd te verliezen was en dat er nog genoeg en misschien veel meer reden is om het leven te vieren. We begonnen plannen te maken. We zijn onze plek gaan inrichten. Ik vind het nog steeds bijzonder om te merken dat ik in staat ben om iets op te bouwen, ook al weet ik dat over niet al te lange tijd een einde komt aan ons samen. De dood in het vooruitzicht geeft ook levensenergie en de drang om te bouwen, letterlijk en figuurlijk. Bij niets vragen wij ons af of het het wel waard is gezien de tijd die wij mogelijk nog hebben. De mooie trap naar zolder is er gekomen, de verschillende leefhoeken zijn ingericht, kunst hangt aan de muur, de tuin heeft prachtig grote bloemperken gekregen, we zijn op reis in Mexico geweest en op 1 juli van dit jaar zijn wij getrouwd. In onze eigen tuin, in het bijzijn van onze dierbaren.

We hebben het samen ongelofelijk goed. Als de tijd dringt is er geen ruimte voor ruis, voor onmin in de relatie. De afspraak die wij op onze eerste verkeringsdag maakten, leven we nu voluit: alles is bespreekbaar, mag gezegd worden, wil gehoord worden. En dat hoeft niet altijd mooi, rond, evenwichtig en doordacht te zijn. Natuurlijk moet ik bij het uitspreken, het mij laten zien in mijn niet al te leuke vormen, terug naar mijn zelf om een stap te zetten. Een stap die ik heb leren maken vanuit een eerdere

crisis in mijn leven. Zo helpt de groei uit een vorige crisis mij in deze crisis.

De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het leven oppakken hem beter afging dan mij. Hij, de grootste positivo en ik wat zwaarder en negatiever op de hand. Ik heb mij in het begin weleens geërgerd aan zijn positiviteit (zijn overlevingsmechanisme) als hij zei dat er over een tijd vast wel weer nieuwe behandelmethodes zouden komen die zouden helpen de ziekte te overleven. Mijn meer fatalistische denken (mijn overlevingsmechanisme) irriteerde hem dan weer. Inmiddels hebben we elkaar kunnen 'kruisbestuiven' en staan we er samen gemiddeld genomen positief realistisch in. Gemiddeld genomen hè, want na elke slechte uitslag zak ik weer in de diepte en na elke goede uitslag stijgen wij naar de hemel.

We kwamen er ook achter dat zijn ziekte en naderende dood voor ons beiden een andere impact hebben. Als partner van een ongeneeslijk zieke man ben ik niet alleen bezig met zijn ziekte en naderende dood. Ik ben ook bezig met 'en wat daarna?'. Dat daarna bestaat niet voor hem. Vond hij ook onnodig om naar te kijken. Ik heb mijzelf aardig bij elkaar moeten rapen om te vragen dat wél samen te doen. Voor mij. Omdat ik bij elke slechte uitslag weer viel in de kuil van de gedachte dat ik zo meteen in mijn uppie in dit veel te grote huis met dito tuin, ver weg van de Randstad, achterblijf. Dat is namelijk wat ik doe: in tijden van crisis controle krijgen door vooruit te kijken, te onderzoeken wat er

mogelijk op het pad komt, daar scenario's en oplossingen voor te bedenken, zodat ik goed voorbereid ben en op tijd kan schakelen als dat nodig is. Maar ja, als dat niet mag omdat de ander dat lastig vindt, kom ik in mijn angst en wanhoop terecht. Dat mechanisme kende ik al en ontmoet ik nu weer. Inmiddels is het een poortwachter geworden om mijzelf de vraag te stellen wat ik nodig heb. We hebben nu de afspraak dat we samen naar een nieuwe plek gaan zoeken als de tijd daar is. Liefst een plek waar wij samen starten en dat dat dan de plek is waar ik ben als hij er niet meer is. Samen onze plek ontmantelen en een nieuwe voor mij bouwen. Zoals hij zei: 'Ik ga je helpen een zachte landing te maken.' Zo vallen oude crises samen. Al vroeg in dit hele proces heb ik kunnen besluiten om te stoppen met werken. Een enorme luxe dat dat kan en een zegen voor mij en ons leven samen. Om te kunnen aarden op onze nieuwe grond heb ik de wens opgepakt om te werken in een hospice. Ja ik weet, daar waar mensen komen om te overlijden is behoorlijk dicht op mijn huid, maar dat gaat over anderen. Niet over mij en mijn man. Het is voor mij vooral een plek van leven. Er is veel levendigheid en levenslust. Het samen met mijn collega's bijdragen aan het welzijn van de gast en zijn of haar naasten. Zodat zij dat laatste stukje leven met elkaar vorm kunnen geven, zonder de zorg van het zorgen. Het leert mij dat de dood niet om de dood draait maar om het leven. Weliswaar het einde van het leven, zoals geboorte het begin is van het leven.

Ik lees boeken over ziekte en dood. Over dat de dood in ons leven te weinig gezien wordt en gerespecteerd als iets dat onherroepelijk bij het leven hoort. Het leven is te maakbaar geworden. Nadenken over ziekte en dood doen we niet, deed ik ook niet. Doe ik eigenlijk nog steeds niet als het over mijn eigen sterfelijkheid gaat. Ook al ben ik bijna 60, dat is nog ver weg in de tijd. Het is onrealistisch om te denken dat ieder van ons lang en gezond blijft leven en ineens in zijn of haar slaap zal sterven. Sterven betekent het einde van een leven. Een leven dat geleefd is met een lijf dat ons gedragen heeft. Hoe kunnen we het einde van het leven met elkaar beleven? Het leven viëren, de tranen laten om wat niet meer is en niet meer zal komen? Het lachen om alle blunders, grappen en vergeten herinneringen? Elkaar blijven vasthouden als er tegelijkertijd losgelaten wordt? Om dan het leven te laten aan hen die na ons komen? Nu ja, zo maar wat mijmeringen vanaf mijn plek in mijn leven. Een leven vol crises en kansen die richting geven aan waar ik ongeveer wil zijn en aan bij wil dragen de aankomende jaren.

Ik sluit af met een verzoek: spreek mij in een crisis niet aan op de kansen die er voor mij in verborgen zitten. Wacht even, zodat ik op mijn soms magische manier de crisis een beetje kan bezweren. Sta naast mij, loop met mij mee, ook al loop ik een onmogelijke route. Omhels mij en hou mij vast, blijf bij mij. Dan praten we later wel over de kansen die er zijn, en wellicht ga ik die dan nog nemen ook. 🍀