

## Vanuit de Praktijk door: Ilonka Behr

**Twee werelden**

“Het is soms alsof ik in twee werelden leef”, zegt ze. “Een wereld waarin ik niet meer beter wordt en een wereld waarin het eigenlijk best goed met me gaat”. Ik hoor wat ze zegt en ik kan voelen hoe verwarrend en verdrietig dit voor haar is.

Een aantal maanden geleden hoorde ze dat ze metastasen (uitzaaiingen) heeft in haar botten. Er is niet veel behandeling meer mogelijk. Op de laatste scan was zichtbaar dat de situatie stabiel blijft. Er zijn voornamelijk geen uitzaaiingen bij gekomen en eigenlijk voelt ze zich best goed. Dat is verwarrend, want haar medisch specialist heeft gezegd dat ze niet meer beter wordt, en in de palliatieve fase is belandt.

De eerste weken was ze vooral verdrietig, was ze vooral bezig met de angst om dood te gaan, met hoe lang ze nog heeft, en ook met afscheid nemen. De weken gingen echter voorbij en echt ziek voelde ze zich niet, terwijl ze dit wel is.

Vriendinnen die ze het vertelde reageerde aanvankelijk geschokt en verdrietig, en nu, na enkele maanden, lijkt het wel alsof iedereen er een beetje aan begint te “wennen”. Gister sprak ze een vriendin, een enthousiaste begroeting, 3 zoenen, de vraag; hoe gaat het met je? Uh, ja prima eigenlijk en met jou? Terwijl ze het aan me verteld, zie ik de worsteling op haar gezicht. Het gaat ook best prima, ze voelt zich goed...en tegelijkertijd, is er die zware diagnose die als een zwaard van Damocles boven haar hoofd hangt. Alsof je een dubbelleven leidt. Zo op het eerste gezicht gaat het prima, er zijn genoeg mensen die geen weet hebben van de diagnose en tegelijkertijd leeft ze elke dag met het besef dat de kanker doorgroeit, niet meer te stoppen is en van plan is een einde aan haar leven te maken.

In zekere zin ken ik het, godzijdank niet het leven met een dodelijke ziekte, wel dat wat er van binnen leeft, aan verdriet, of rouw, niet altijd aan de buitenkant te zien is. Dat het lijkt alsof het goed met je gaat, terwijl het van binnen anders voelt. En ik ken ook het verlangen aan enerzijds trouw willen zijn aan jezelf en je gevoelens en tegelijkertijd het leven ook niet voortdurend met een zwaarmoedigheid willen betreden.

Door dicht bij dit gevoel van mezelf te blijven, kan ik met haar stilstaan bij wat dit van haar vraagt én bij wat ze nodig heeft om hier mee om te gaan. Ze begint te herkennen hoe belangrijk het is om er toch even ruimte voor te maken, het een plek te geven in een gesprek met haar vriendinnen en familie. Door het zelf te benoemen, of door er van binnen bij stil te staan. Daarnaast merkt ze hoe belangrijk het is om vooral te volgen wie en wat haar waarde geeft in het leven, en zich daarmee te omringen. Het is zoals psychiater en psychotherapeut Irvin Yalom zo mooi zegt; de hoeveelheid doodsangst die iemand ervaart, hangt vaak samen met de hoeveelheid niet geleefd leven. Het gaat er niet altijd om, om te leren leven met de angst voor de dood, het gaat erom te leren om werkelijk en authentiek te ‘leven’ in de tijd die je op aarde bent.

**Ilonka Behr is psychosociaal register therapeut, en heeft een eigen praktijk voor psychosociale therapie bij o.a. medisch gerelateerde problematiek.**  
[www.leaftherapie.nl](http://www.leaftherapie.nl)