

## Sleutel tot geluk

De centrale hal van het ziekenhuis is groot, licht en vooral ook hoog. Vanwege een medisch onderzoek moet ik een paar uurtjes in die hal doorbrengen. Het is er eigenlijk wel gezellig en je kunt er veel doen. Ik nuttig een kopje soep, ga gratis op internet, heb een gesprek met een Spaanstalige mevrouw die mij in goed Nederlands haar dramatische levensverhaal vertelt en ik verzamel folders over kanker die in verschillende stands voor het grijpen liggen. De rest van de tijd breng ik lezend en mijmerend door.

Als ervaringsdeskundige is de meeste informatie in de folders mij wel bekend. Het is geen vrolijke, maar wel nuttige informatie. Niet in het minst omdat mensen leren preventief te handelen: niet roken, weinig alcohol drinken, veel bewegen, gezond eten en verstandig zonnen.

Enkele generaties terug durfde men het woord kanker niet eens uit te spreken. Men sprak van 'Ka'. In onze tijd is kanker geen taboe meer, maar de angst voor kanker blijft. Eerst is er onzekerheid over wat de diagnose oplevert. 'Het zal wel niets zijn', is de hoopvolle gedachte. De arts kijkt ernstig en houdt nog een slag om de arm. Nader onderzoek is nodig. Een innerlijke stem zegt, 'dat overkomt mij toch niet?' Ik ken mijn eigen lichaam toch wel? De tijd verstrijkt. De hoop op een goede afloop blijft. Hoop doet wel leven, maar verandert niets aan de feiten. De klap komt aan, luid en duidelijk. Werelden storten in. Toekomst verdwijnen achter een mistige horizon van onzekerheid.

Kanker is bij ongeveer 30% van alle overledenen de doodsoorzaak. De hoop bestaat dat kanker 'eens' een chronische ziekte wordt, een ziekte dus waar je niet **aan** sterft, maar waar je **mee** sterft. Vooral nog een ijdele hoop. Kanker is nog steeds een levensbedreigende ziekte, met een al dan niet grote of kleine kans er aan te sterven.

Die overlevingskans is afhankelijk van het soort kanker, van het stadium waarin het ziekteproces bij ontdekking verkeert en natuurlijk ook van de medische behandeling. Een steeds groter aantal kankerpatiënten leeft daarna gewoon door. 'Met kanker kun je leven', maar, zoals blijkt, na 'kanker' is het leven niet meer hetzelfde als voorheen. Voormalige kankerpatiënten blijken 'wijzer' te zijn en meer van hun leven te genieten dan voorheen. Hoe kan dat?

Twee brochures trekken mijn speciale aandacht. Zij gaan over bezinning, vergankelijkheid, en over de zin en het doel van ons leven. Dat doet mij deugd. Het zijn precies de zaken waarover ik in deze columns schrijf. Wie kanker krijgt, wordt geconfronteerd met het feit, dat ons leven eindig is. Die gedachte dwingt de ernstig zieke tot zelfbezinning. Er is kennelijk verband tussen bezinning en geluk.

Als dat zo is, zo vraag ik mij mijmerend af, waarom dan wachten met bezinning totdat een bestaanscrisis daartoe dwingt? Wij willen toch altijd *zinnol* leven, ook –en juist - als wij nog gezond zijn en als alles goed gaat? Dat ons leven eindig is, weten wij al heel jong. Daarvoor hoeft je niet te wachten tot het noodlot toeslaat. Is bezinning op ons leven niet al echt nodig, vanaf het moment dat de kleuter vraagt naar het 'Waarom?', 'Waarvoor?', 'Waarvoor', 'Waarvoor?' en 'Hoe?'

Het stellen van die vragen is al een resultaat van bezinning, de antwoorden des te meer. Niet de wereld fluistert ons doel, zin en waarde van ons leven in, die antwoorden kunnen wij alleen zelf, 'ons bezinnend', geven. Twee dingen zijn zeker, leven is fundamenteel riskant, en toch wij willen gelukkig zijn.

Veel kankerpatiënten tonen het aan: een bewuste levenshouding wijst de weg naar een gelukkig en zinnol leven, in voor- en tegenspoed. Zelfbezinning voorkomt of geneest geen ziekte en beschermt niet tegen noodlot of verdriet, noch houdt zij de dood buiten de deur.

Wel is bezinning de sleutel tot een gelukkig leven..., zolang je leeft. Is dat niet het ultieme levensdoel van ieder mens.

Rein Stoel – [www.filosofischepraktijk.eu](http://www.filosofischepraktijk.eu)