

‘Ik heb me er nu bij neergelegd’

Kanker walst behalve over het lijf ook over de psyche. Wat voor zin heeft het leven nog als je weinig tijd rest of je niet meer kunt werken? Een nieuwe therapie biedt houvast.

Malika Sevil
AMSTERDAM

Archeologe Raphaëlle-Anne Kok-Merlino (36) was pasgetrouwd en net terug van een opgraving in het centrum van Rome, toen ze een verdikking in haar borst ontdekte. Dat zal wel niks zijn, dacht ze. Toen ze de diagnose kreeg – kanker en kwaadaardig ook – rende ze naar de gootsteen. “Ik moest kokhalzen. Uit ongeloof, denk ik.”

Het was de allereerste reactie op het explosieve nieuws. Daarna belandde ze, naast het ziekteproces zelf, ook in een emotionele warboel die zich, hoe welbespraakt ze ook is, nauwelijks laat benoemen.

“Je wordt zo heen en weer geslingerd tussen verschillende emoties. Ongeloof, niet-acceptatie, je buiten de maatschappij voelen staan. Na een half jaar, toen ik nog midden in de chemo-behandelingen zat, bleef ik heel onrustig. Ik kon niet slapen. Ik was gedepimeerd en erg in de war. Mijn hele perspectief verdween. Mijn man en ik waren net een jaar getrouwd, we wilden een gezinnetje beginnen en daarvoor in de plaats kreeg ik deze levensbedreigende ziekte.”

Bij kanker ligt het accent vaak bij het bestrijden van de ziekte – het vernietigen van de tumor en de gevaarlijke cellen. Aandacht voor de emotionele chaos die de ziekte veroorzaakt, is er veel minder. Kok-Merlino wil dat die aandacht er wél is, en dat specifiek voor de zingevingstherapie die ze volgde in het Ingeborg Douwes Centrum, een expertisecentrum voor psychologische nazorg bij kanker.

Persoon met kanker

Ze zit in de namiddag op een klapstoeltje van de Terrasmus in het Erasmuspark, achter een biertje. Een slimme, zelfbewuste archeologe, met een aanstekelijke lach. Een van de eerste ervaringen die ze had – althans zo voelde dat – was dat ze een stempel op haar hoofd kreeg gedrukt. “Je bent incens De Persoon Met Kanker. Dat is vreselijk want je bent zoveel meer dan dat.” Dat is de reden waarom ze niet herkenbaar op de foto wil. Straks is ze ook bij de groenteboer de mevrouw met kanker. “Het allerergste is medelijden.”

Het gaat goed nu, zegt ze – emotioneel gezien dan. Het is vier jaar naar de diagnose. In de tus-

sentijd is ze beter verklaard, maar een jaar geleden weer ziek – ongeneeslijk ziek. Ze had haar leven net weer op de rit toen het nieuws kwam.

“De eerste gedachte was: wat moet ik nou doen? Alsof de weg ineens een gapend gat wordt en je niet weet of je achteruit moet sprinten, er langs moet rennen of eroverheen moet springen. Het was heel duidelijk dat ik hulp moest zoeken.”

Wat doe je als je tijd beperkt wordt? Wat wil je dan uit het leven halen? Iemand stelde haar voor zingevingstherapie te doen. Die zoektocht naar een zinnige levensinvulling was haar niet vreemd, ze had er veel over gelezen. Maar ze vroeg zich af of therapie haar meer zou brengen.

“Dat deed het zeker. Er zijn dingen in gang gezet die nu hun vruchten afwerpen. Deze week heb ik weer negatief nieuws gekregen van het ziekenhuis. Het gaat helemaal de verkeerde kant op, maar het is goed. Ik zit nu in een nieuwe fase: ik heb veel meer rust. Ik heb me erbij neergelegd dat dit het is.” Ze laat een stilte vallen. En dan: “Wow.”

Accepteer maar eens dat je levensbedreigend ziek bent. En dat je onvruchtbaar bent terwijl je altijd al kinderen wilde. “Toen ik hoorde dat ik geen kinderen meer kon krijgen, dacht ik: wat voor zin heeft het leven nog? Voor mij was dat dramatisch.”

Niet dat de zingevingstherapie haar een alternatief voor kinderen heeft aangereikt, want het blijft intens verdrietig, maar Kok-Merlino heeft wel iets gevonden dat een vergelijkbaar criterium in zich draagt: iets nalaten, bijvoorbeeld door te schrijven.

Ze vertelt haar verhaal nu. Maar zet zich ook in voor de Stichting Leven XL en schrijft mee aan een boek samen met lotgenoten. “Die kinderen raakt aan heel veel dingen, het raakt ook de sterfelijkheid. Een kind laat je achter, dat gaat na jou door. Maar je verhaal, emoties en inzichten kunnen op deze manier ook doorgaan. Dat is ook een manier om mijn leven zin te geven. Dat mij dit overkomt is klote, maar laten we er in elk geval iets positiefs uit halen.”

In de afgelopen jaren heeft ze verschillende opgravingen in Italië geleid. Haar eigen onderzoek naar Italiaanse grafrituelen moet, als ze er

de moed voor heeft, nog worden afgerond. “Superinteressant. Maar als je zo in aanraking komt met je eigen eindigheid dan is het verrekke moeilijk om naar die graven te kijken.” Bovendien, het verleden vond ze altijd heel boeiend – en nóg – al is het accent wel heel erg verlegd naar het nu. “Nu, nu, bedoel ik dan: deze minuut.” Ze schrijft, leest, mediteert, werkt, wandelt en doet aan tai chi. ’s Middags rust ze, want vermoeidheid is er wel. En rugpijn, plus bijwerkingen van de medicijnen – zoals stemmingswisselingen en aften. “Maar alles is relatief. Het ligt aan wat je perspectief is. Ik kan hier met jou zitten en bier drinken. Als dit het is, dan teken ik daar voor.”

Ander bewustzijn

Bovendien, en nu waarschuwt Kok-Merlino voor banaliteiten, beleeft ze alles intenser. “Het

accent ligt meer op het nu, ook gewoon omdat ik niet kan plannen. Ook mijn bewustzijn wordt anders. Ik ervaar dingen op een andere manier: gesprekken met vrienden, smaken, kleuren. Wat dat betreft is het een zegen. Aan de andere kant is het ironisch dat je eerst ziek moet worden om bij dit soort dingen te komen. Misschien kan dat ook alleen maar als je in aanraking komt met je eigen sterfelijkheid. Toch ben ik er dankbaar voor – gek hè?”

‘Je wordt zo heen en weer geslingerd tussen emoties, ik was gedeprimeerd, mijn perspectief verdween’



→ **Raphaëlle-Anne Kok-Merlino, ongeneeslijk ziek, volgde de zingevingstherapie. ‘Dit is klote, laten we er in elk geval iets positiefs uit halen.’**

FOTO MARC DRIESSEN