

Doorheen mijn nog prille leven heb ik te kampen gehad met verschillende vormen van tegenspoed. Op zowel fysiek, mentaal als emotioneel vlak heb ik diepe dalen gekend. Aan de oorzaak van deze aanzienlijke ellende lag een waaier aan medische symptomen, die op hun beurt werden veroorzaakt door, onder andere, hersenkanker en hypofyse-uitval. Een beduidend aandeel van de ellende die ik heb meegemaakt was onoverkomelijk, het volgde immers rechtstreeks uit de zware symptomen en aandoeningen die mij te beurt vielen. Een ander, al even beduidend aandeel van de ellende was daarentegen niet noodzakelijk. Deze onnodige malaise kwam voort uit het slecht omgaan met commentaar, uit mijn gebrek aan zelfkennis, zelfaanvaarding en zelfwaardering en uit het feit dat ik de slaaf was van mijn negatieve brein. Mijn eigen verhaal maakt het eerste deel van dit boek uit. Je krijgt een overzicht van mijn moeilijkste momenten en de gevolgen daarvan op mijn fysieke en mentale gezondheid. Door mijn moeilijkste momenten op een open en eerlijke manier te delen met de wereld, stel ik mezelf kwetsbaar op. Ik hoop dat deze overte en eerlijke verslaggeving inspiratie en aanvuring kan teweegbrengen bij de mensen die het kunnen gebruiken. Ik wil ermee laten zien dat ik van heel ver kom en dat het mogelijk is om vanuit de diepte terug naar boven te klimmen. Het is dus niet zo dat ik zomaar, vanop een afstand, mensen probeer advies te geven. Ik heb zelf in de metaforische loopgraven gezeten en ik weet hoe moeilijk het kan zijn.

Wegens het doormaken van een behoorlijke portie onontkoombare én vermijdbare ellende, heb ik mezelf ertoe aangezet om me zo goed mogelijk te verdedigen tegen

eender welke vorm van negativiteit en tegenspoed. Ik ging daarom op zoek naar advies dat mij in staat kon stellen om beter om te gaan met zowel mezelf als mijn omstandigheden. Als gevolg van deze zoektocht ben ik gestoten op verschillende inzichten, hulpmiddelen en technieken die vermijdbare ellende kunnen verhelpen en voorkomen, en die onvermijdbare ellende kunnen verzachten. Al deze inzichten, hulpmiddelen en technieken vormen het tweede deel van dit boek.

Vervolgens vind je een selectie aan dagboekfragmenten die illustreren hoe ik het advies dat ik in dit boek meedeel, zelf heb verkregen en toegepast. Indien je liever geen autobiografische lectuur doorneemt, kan je de dagboekfragmenten laten voor wat ze zijn. Indien je graag meer wil weten over de totstandkoming van het advies in dit boek en de moeilijkheden die mij te beurt vielen na de behandeling, lees je de fragmenten best even door. De gevolgen van kanker zijn immers niet beperkt tot de diagnose, behandeling en remissie (als remissie überhaupt plaatsvindt). Zij die het geluk hebben om de kanker te overleven, zijn niet van alle moeilijkheden verlost.

Met al mijn symptomen en aandoeningen zou het logisch zijn mocht ik vervallen in bitterheid, angst, depressie, woede, wrok en apathie. Dankzij het toepassen van al de uiterst nuttige inzichten die ik heb mogen aantreffen, gebeurt dit niet. Ik ga, integendeel, door het leven met vertrouwen, dankbaarheid, standvastigheid, vreugde en humor. Doorheen ontmoetingen met dokters, sociaal werk(st)ers, professoren en begeleiders ontving ik stevast lof voor de manier waarop ik omging met mijn realiteit.

Deze lof, samen met de verbazing die er steeds mee
gepaard ging, deed mij beseffen dat ik een methodiek,
wijsheid en kennis had opgebouwd die zeldzaam,
indrukwekkend, maar vooral behulpzaam was. Dat besef
spoorde mij aan om al de inzichten die ik heb mogen
ontdekken en toepassen, te delen met anderen.