

'You've got the words to change a nation.'

Emeli Sandé (Read all about it)

Het is een zonnige dag. Zo'n dag dat je naar de zee wilt, om daar maximaal te genieten van de zon. En dus gaan Tirza en ik naar de zee. Er is immers alleen vandaag om te gaan, omdat vandaag het enige is wat telt. Samen met Tirza stap ik in de auto, die bij ons appartement in de Baarsjes staat. Tirza stapt voor mij in de auto en samen rijden we over de grachten van Amsterdam naar de zee.

'Hier gaan we later wonen, Tir, als we groot zijn,' mompel ik tegen Tirza, wanneer we langs een prachtig herenhuis rijden. Ik schakel naar een hogere versnelling en de grachten verdwijnen achter ons. We rijden langs het Museumplein, het Rijksmuseum ligt links van ons. De prachtigste kunst van Nederland, en naar mijn mening de prachtigste kunst van de wereld, hangt in dit gebouw. Ik aanbid de kunst uit Nederlands Gouden Eeuw, het naturalisme dat de meesters in die

tijd over konden brengen. Het is alsof ze de wereld schilderden op een manier, zoals iedereen die zou moeten zien: met oog voor detail en met zichtbare en verborgen symboliek. We passeren het Van Gogh Museum en vervolgens het Stedelijk. Kort daarna rijden we de ring op. Ik ontvang een berichtje van mijn broer Daan op mijn mobiel. 'Hoi liefste, ik houd van jou! Mooie dag!' Ik lach en de zon lacht met mij mee. 'Tirza, mooie dag voor jou!' roep ik naar achteren. Het raam staat open en ik hoor alleen maar de auto en de wind die binnenkomt.

Op het strand laat ik Tirza los. Ze rent om mij heen en verwacht een spel met de bal die ze al gevonden heeft in de auto. We spelen even, maar daarna leg ik mijn felgekleurde handdoek op het strand. Het is rustig, hoe kan het ook anders, het is immers een gewone dinsdagmiddag. Ik houd mijn gebloemde jurkje aan, het is net te koud om het uit te doen. Tirza drukt haar neus tegen mijn wang en wanneer ze ziet dat ik mijn ogen dicht heb, gaat ze naast me liggen. Ze zucht en drukt haar rug tegen mijn linkerbeen. Zo liggen we te genieten van de zon. Op de achtergrond hoor ik de zee deinen in de wind.

Dat er de afgelopen tijd veel gebeurd is in mijn leven, heeft mij de slaap nooit ontnomen: ik dommel even weg. Ik ben ontspannen. Het weer en het leven brengen mij in opperbste stemming. Wanneer ik mijn ogen even later open, overdenk ik het leven dat ik heb. Zo'n vijf jaar geleden begon het allemaal. Ik had geen idee wat er precies begon en waar het zou eindigen. Inmiddels weet ik waar het eindigt en ik weet dat het eindigt. Het eindigt op het hoogtepunt, vol in het leven en dat is wat ik wens.

Ik overzie nu alles, het is allemaal helder en duidelijk. Alle gesprekken, gebeurtenissen, geuren, smaken en gevoelens

komen naar boven. Nu weet ik waar de afgelopen jaren goed voor zijn geweest. Ik haal een keer diep adem en voel de frisse zeelucht in mijn longen. Ik denk aan zo'n vijf jaar geleden, toen mijn leven voor altijd veranderde en het nooit meer zou zijn zoals het was.

Het leven is een stroom, constant in beweging en verandering. Het gaat nu eens snel, dan weer langzaam. In augustus 2009, het jaar waarin ik ziek werd, veranderde mijn leven razendsnel. Met de grootste vaart werd ik in een proces geduwd, waar ik niet uit kon, maar vooral niet uit wilde. Vanaf die tijd bood het leven mij vele inzichten. Ik was leergierig en greep de mogelijkheid om iets te leren met beide handen aan. In de jaren die volgden werd ik mij bewust van het leven en hoe ik daar vorm aan wilde geven. Maar vooral werd ik mij bewust van de dood. Dat bewustzijn leidde tot de grootste veranderingen in mijn leven en misschien wel tot de grootste levensvreugde. Nu moet ik nog een keer afdalen in mijn herinneringen en de wind neemt mij mee. Na vijf jaren leven, leren en doen, is het nu tijd voor rust. Rust om alles nog eenmaal te beleven.

Nog éénmaal. Dan is het genoeg. Dan laat ik alles los, om nog even te Leven.

Wat ik vooraf wil zeggen

'I want so much to open your eyes. 'Cause I need you to
look into mine. Tell me that you'll open your eyes.'
Snow Patrol (Open Your Eyes)

Hier begint mijn boek. Het is het slotstuk van een lange zoektocht naar geluk en naar de essentie van het leven. Uiteindelijk besepte ik dat er niet zoiets bestaat als een zoektocht naar het nu, want al zoekende loop je het nu voorbij. Het geluk en de essentie van het leven die ik in het verleden voelde, probeerde ik de afgelopen jaren angstvallig te evenaren, vast te houden. Ik werd er niet bepaald gelukkiger op. Maar dit streven bracht me waar ik nu ben, naar wie ik nu mag zijn.

Ik heb lang geaarzeld om mijn ervaringen te delen met anderen – het voelde voor mij als een grote stap. Ik geef mijn eigen leven en dat van mijn naasten bloot, maar ik realiseerde me op een gegeven moment dat dit niet alleen mijn zoektocht is. In feite zijn alle mensen op zoek naar de essentie van het leven. Ook ik was lange tijd zoekende.

Nu ik ziek ben, ervaar ik dat ik de essentie in haar puurste vorm kan vinden. Iedereen kan dat, omdat de essentie altijd te vinden is ín jezelf. In mijn eigen ervaringen met het leven, de dood, met ziek zijn en gezond zijn, liggen waardevolle lessen voor anderen, ongeacht hun omstandigheden.

Voordat ik ziek werd, gaf het leven mij alles wat ik nodig had. Ik was vijftien, ik had mijn hele leven nog voor me. Ik droomde over de toekomst. Net toen alles op zijn plaats leek te vallen, bleek dat mijn leven slechts een voorbereiding was geweest op wat zou komen. Toen ik dacht dat ik niet gelukkiger kon zijn dan ik was, en dacht dat ik al iets meer begreep van het leven, gebeurde er iets, waarvan ik nooit had kunnen weten dat het zou komen. Nooit had kunnen weten dat het me zoveel meer zou geven. Als een donderslag bij heldere hemel werd ik op mijn vijftiende ernstig ziek. Een tumor ter grootte van een mannavuist groeide vanuit mijn vierde rib richting mijn luchtpijp. Het mesenchymaal chondrosarcoom, de naam van de kwaadaardige tumor die in mijn groeide, bleek moeilijk te behandelen. Maar na vele behandelingen leek het goed te gaan. Door alles wat er in die tijd gebeurd is, kan ik nu ten volle van het moment genieten. Ja hoor, het verleden, de maanden dat ik ernstig ziek was, is heel belangrijk geweest, omdat ik veel dingen geleerd heb die me nu verder helpen.

Ik neem je dan ook mee naar het verleden, en beschrijf mijn groeiproces op weg naar het heden. Wat ik lange tijd niet voelde, namelijk dat het leven goed is zoals het is, weet en voel ik nu. Het leven, hoe moeilijk soms ook, is altijd goed zoals het is.

LEEF!, de titel van mijn boek, slaat op mijn leven van de afgelopen vijf jaar. Het beschrijft mijn leven van mijn vijftiende tot en met mijn twintigste. Sinds april 2013 weet ik dat er uitzaaiingen zijn in mijn beide longen. Ik zal niet meer beter worden. Een prognose is moeilijk te geven. De tumoren lijken niet hard te groeien, maar niemand weet wanneer ik zal overlijden. Op die ene dag, toen ik te horen kreeg dat ik uitgezaaide kanker had, werd alles anders. Nooit meer een toekomst. Maar het is niet langer erg. Mijn leven veranderde uiteindelijk in iets belangrijks. Het leven werd intens, inspirerend en heel waardevol. Doordat het leven zoveel waardevoller werd en nog steeds is, pompt mijn hart niet alleen maar bloed door mijn aderen. Nee, mijn hart pompt pure levendigheid door mijn lichaam heen, een bepaalde energie die ik elke dag voel. Elke dag is namelijk bijzonder: er is maar één dag, deze dag, in dit moment. Het leven is zó waardevol. Ik neem je graag mee in mijn wereld. Mijn wereld, waarin ik belangrijke dingen leerde van alles wat ik heb meegemaakt.

Dit boek is een verslag van mijn leven zoals het de afgelopen tijd was. Mijn persoonlijke bevindingen zijn tegelijkertijd universeel, net als mijn gedachten over groei, over in het nu leven en over positieve dingen uit een ervaring halen. Ik denk dat iedereen verlangt naar de puurste vorm van liefde en licht. Iedereen verlangt weleens naar een gevoel van thuis zijn, thuis komen. Ik heb in dit boek geprobeerd alle positieve dingen die de kanker mij nog altijd geeft te benoemen. Worstelen en niet gelukkig zijn waren destijds een belangrijk onderdeel van het proces, maar nóg belangrijker blijkt te zijn dat wat overblijft: een licht aan de horizon. Ik leerde lessen, net zoals jij die leert in je leven. Sommige lessen waren duur, andere lagen zomaar voor het oprapen. Belangrijk is om niet te kijken naar wat

iets gekost heeft, maar om te kijken naar de opbrengst: dat wat overblijft. Dat wat overblijft is een prachtige ervaring, waar je elke dag inspiratie uit kunt halen.

Ik vind het fijn dat ik dit boek achterlaat als ik er niet meer ben. In die zin is het een nalatenschap. Toch is het boek niet alleen voor later, maar ook voor nu. Het schrijven gaf mij de mogelijkheid om van een zekere afstand naar mijn eigen leven te kijken. Ik zag verbanden en raakte geïnspireerd door de vele mooie mensen die ik om mij heen heb. Ik kreeg gelukkig de tijd om dit levenswerk af te maken.

Mijn verhaal zal misschien niet altijd te volgen zijn en dat is prima. Doe ermee wat je kunt en wilt. Alles is goed. Alles in het hier en nu is goed. Mijn leven is sinds ik kanker heb nooit meer hetzelfde geweest. Het wordt ook nooit meer hetzelfde. Ik wil nooit meer hetzelfde. Ik straal nu. Het besef van het eindige van dit leven, maar het oneindige van hét Leven, zorgt ervoor dat ik straal. Dat geeft mij vrijheid.

Het enige wat mij rest, is om te stralen en voluit te leven, te genieten. Mijn advies aan jou is: LEEF!

Maart 2014