

LOSER?!

Niemand wil een loser genoemd worden en zich er al helemaal niet een voelen. Maar in feite is het slechts een loze kreet, want je kunt pas werkelijk winnen als je een goede loser kunt zijn.

Tekst Roxane Catz



A righteous man lived near the border. For no good reason, his horse ran off into barbarian territory.

Voor wie het nog niet is opgevallen; we leven in een duale wereld. Alles bestaat bij de gratie van het tegenovergestelde. Geen licht zonder donker, geen hoog zonder laag, geen dik zonder dun. Verliezer of winnaar? Wie zal het zeggen? Verliezen is de andere kant van de medaille. Maar is die kant dan per definitie minder? In de fabel *The Chinese farmer* van de Britse filosoof Alan Watts wordt dit dilemma glashelder verteld. Het verhaalt over een Chinese boer, zijn zoon en hun geliefde werkpaard. Op een dag neemt het paard zomaar ineens de benen. Diezelfde avond komen burens langs om hun medeleven te betuigen. “Wát een verlies voor jullie!” roepen ze uit en de boer antwoordt: “Misschien.” De volgende dag komt het paard plots terug en brengt spontaan zeven andere paarden mee. De burens komen direct weer op de proppen. “Wát een geluk!” jubelen ze. “Misschien”, zegt de boer. De dag daarop gaat de zoon een van de paarden temmen. Hij valt eraf en breekt zijn been. De burens laten direct weer van zich horen: “Wat een drama dan toch!”, jammeren ze en de boer zegt alleen: “Misschien.” Niet lang daarna breekt de burgeroorlog uit en komt

een legerofficier langs om de zoon mee te nemen. Maar omdat de oorlog met een gebroken been niet gewonnen kan worden, mag zoonlief lekker thuisblijven. “Is dat niet gewéldig?!” juichen de burens. De boer haalt zijn schouders maar weer op en antwoordt: “Misschien.”

Mindlessness

Dit verhaal illustreert duidelijk onze behoefte overal betekenis aan te willen geven en dat wij daarmee *meaning making machines* zijn. Deze term hoorde ik lang geleden tijdens een training bij het destijds zeer populaire Landmark Forum, in een poging mijn bewustzijn te verruimen. Dit besef is mij sindsdien bijgebleven, ondanks het feit dat ik het ook vaak vergat en dan weer compleet in mijn eigen verhaal geloofde. Dát is dus precies waar de schoen wringt. We kunnen namelijk helemaal niet weten of iets ‘goed’ of ‘slecht’ is, maar zien vaak pas later ‘het grotere plaatje’. De situatie is gewoon zoals-ie is. *So just deal with it!* Tja, en daar willen we vaak niet aan, met als gevolg: heftige weerstand. En weerstand voelt niet fijn. Daar willen we het liefst zo snel mogelijk vanaf. Maar de grap is: weerstand



Everyone felt sorry for him. But his father spoke to him: Maybe this will bring you good luck.

“Ik heb geen moment gedacht: waarom ik? Eerder: waarom ik níet?”

lijkt heel echt, want we ervaren het als zodanig in ons lichaam, maar het is niet echt; het is alleen het resultaat van ons denk-mechanisme. En dit geldt ook voor angst. Het Engelse woord *fear* staat niet voor niets bekend als *false evidence appearing real*.

Dr. Ellen Langer werd als eerste vrouwelijke Harvard-professor bekend door haar baanbrekende en onconventionele onderzoek naar de invloed van ons denken op onze fysieke en mentale gezondheid. In haar boek *The mindful body – Thinking our way to chronic health*, legt ze uit hoe we geneigd zijn aannames te doen en daarmee iedere andere mogelijkheid uitsluiten. We refereren aan eerdere uitkomsten en ervaringen

en leggen ons al gauw neer bij diagnoses van artsen. *Mindlessness* noemt ze dat en het enige tegengif hiervoor is: met een wakkere blik vooral zélf blijven nadenken, kijken naar wat er wél is en bereid zijn nieuwe perspectieven te vinden. Alles is in beweging en verandert voortdurend. Iedereen is anders en niets staat vast. Het woord *dis-ease* geeft al aan dat er sprake is van een blokkade in de energie en die blokkade begint als eerste in ons hoofd.

Geluk bij een ongeluk

Langers boek vond ik overigens in mijn eigen zoektocht naar een oplossing. Door langdurige koorts en verkeerde antibiotica vanwege een – bleek later – mysterieuze



Weeks later his horse returned to him with a group of good barbarian horses. Everyone congratulated him. But his father spoke to him: Maybe this will bring you bad luck.



His farm now rich in horses.
He enjoyed riding like no other.
But the son fell from his horse
and broke his leg.
His father spoke to him:
Maybe this will bring you
good luck.

longontsteking, belandde ik enige tijd geleden op de eerste hulp. Daar werd een scan gemaakt en zo ontdekte men per toeval een tumor in mijn dunne darm. Vele scans later werd duidelijk dat het om een zogenaamd zeldzame neuro-endocriene soort ging met al uitzaaingen in lever en lymfe. Dat was in eerste instantie behoorlijk schrikken, maar geen moment heb ik gedacht: waarom ik? Eerder: waarom ik niet? Mijn vader en broer zijn beiden redelijk jong aan kanker overleden. Maar daar tegenover staan drie grootouders die lachend de ruim 90 hebben aangetikt, dus dát is ook nog mogelijk.

Ik heb even getwijfeld of ik het hier wilde benoemen, maar ja, het past mooi bij het thema en wat heb ik te verliezen? Eén op de twee mensen krijgt kanker, zo begreep ik uit een TEDTalk van oncoloog dr. Sharlene Gill. Hoe sportief of gezond je ook leeft; de kans dat je hier direct of indirect mee te maken krijgt is groot. Denk maar aan Salts heldin Bibian Mentel, om maar iemand te noemen. Ze schreef er heel moedig een strijdlustig boek over en ik snap dat ze het de titel *Kut kanker!* gaf.

Lost and found

In de verste verte ben ik niet zo sportief en competitief, noch ben ik strijdlustig. Daarom probeer ik er niet eens de strijd mee aan te gaan. Wél ben ik nieuwsgierig naar wat dit me nu te vertellen heeft en wat het me verder zal brengen. Ik kan alleen maar zorgen dat ik me blijf focussen op het me goed voelen en vertrouwen dat het precies gaat zoals het kennelijk moet gaan.

Mijn gezicht, geduld, geld, hart, telefoon, sleutels, verstand, de weg, dierbaren... van alles heb ik al verloren. Terugblikkend leerde ik lessen, kreeg ik inzichten en lukte het me vaak ook nog de humor ervan in te zien. Toch is het wel wat anders om geconfronteerd te worden met een ingrijpende ziekte. Even be kroop me het gevoel dat mijn lichaam faalde en ik wellicht mijn leven zou verliezen. Maar ik geloof niet dat mijn lichaam faalt, het wil me hooguit iets duidelijk maken. En dood gaan we toch op een dag. Wie zegt dat we allemaal 100 moeten of vooral willen worden? In de middel-eeuwen mocht je van geluk spreken als je de 35 haalde.



Months later, the barbarians
invaded. And the army came to
draft the strong border men.
Nine out of ten border residents
were killed, except for the son
because of his broken leg.

Spiritueel leraar Byron Katie verwierf bekendheid met haar wereldberoemde methode *The Work* (thework.com). Het is gebaseerd op vier vragen waarmee je je gedachtes grondig onderzoekt en zo een radicale verandering teweeg kunt brengen in je kijk op het leven. *Loving what is*, dat is Katie's stellige overtuiging, want zo zegt ze: we ervaren alleen maar weerstand als we ons niet kunnen verzoenen met de situatie:

*Life is simple.
Everything happens for you, not too you.
Everything happens at exactly the right moment,
neither too soon nor too late.
You don't have to like it...
it's just easier if you do.*

Shi(f)t

Natuurlijk is het shit, maar het voelt ook als een complete shift in mijn bewustzijn. Het perspectief is duidelijk veranderd en dat brengt – verrassend genoeg – veel. Zoals wijlen acteur Christopher Reeve, alias Superman ooit zei in een interview, nadat hij door een val totaal verlamd was geraakt: “As one door closes, another door opens.” Dat kan ik inmiddels beamen. Het leven voelt intenser, bepaalde zaken worden triviaal en ik ervaar meer liefde en betrokkenheid dan ooit. Ik voel me gelukkig goed en ervaar met name dankbaarheid. Dankbaar voor het ‘geluk bij een ongeluk’ door de vroegtijdige ontdekking, dankbaar dat ik geholpen kan worden, dankbaar voor alles en iedereen om me heen en het feit dat ik op de beste plek word behandeld. En in plaats van naar een ziekenhuis, heb ik besloten dat ik naar een ‘beterhuis’ ga.



Hence: Bad luck brings good
luck, and good luck brings bad
luck. This happens without end
and nobody can estimate it.

“
We kunnen
helemaal niet
weten of iets
‘goed’ of
‘slecht’ is.”

“Zorg in ieder geval dat je in topconditie bent”, drukte mijn chirurg mij zes weken geleden op het hart. “Het wordt een grote operatie die te vergelijken is met het lopen van een marathon.” De afgelopen tijd heb ik me daarom een slag in de rondte gewandeld en regelmatig getraind. Over een week is het zover en word ik voor de eerste keer in mijn leven geopereerd. Het voelt alsof ik aan de vooravond van een groot en onbekend avontuur sta. *Stepping into the unknown and crossing the river of change*. Dit zijn de woorden van dr. Joe Dispenza over wie ik eerder al schreef. Het is dé weg naar ware verandering. Ga ik toch nog eens een avontuurlijke trail aan plus een marathon! Wie had dat gedacht? Ik van mijn levensdagen niet. ☺