

"Waren deze mensen soms te negatief?"

Maar bij het brede publiek blijft de vechtcultus voorlopig overeind. We 'komen op tegen kanker'. Bij loopacties voor fondsenwerving worden (ex-) patiënten in de kijker gezet als 'vechters' die een ereronde mogen lopen tijdens de openingsceremonie. Toen Jimmy Carter in 2015 bekendmaakte dat hij melanoom had, vroeg een journalist: "U hebt al veel politieke oorlogen gestreden, hoe hard wordt deze?"

"Het is vreselijk hardnekkig", zegt schrijfster Kristien Hemmerechts, die borstkanker had. "Je wordt zelfs genegeerd wanneer je uitdrukkelijk zegt dat je jezelf niét als een vechter ziet. In interviews benadruk ik dat altijd. Maar dan staat er toch in de kop dat ik kanker 'overwonnen heb' of 'ertegen streed'."

Al begrijpt ze wel hoe dat komt: "Het is een diepmenselijke reflex om je tegen de dood te verzetten. Maar als patiënt is het frustrerende beeldspraak, want je kunt niet veel meer doen dan je medicijnen nemen en een goeie oncoloog zoeken. Je ondergaat en hoopt op een goeie afloop. Ik durf zelfs niet naar mijn eigen Wikipedia-pagina te kijken omdat ik een groot vermoeden heb dat die strijdmetafoor ook daar staat."

De aanstichters

Thomas Sydenham, een befaamde Britse arts uit de 17de eeuw, en Amerikaans president Richard Nixon lijken de voornaamste schuldigen te zijn. Sydenham was de eerste die militaire terminologie gebruikte in de westerse medische wereld en het onder meer had over "vechten tegen de vijand en tegen de aanvallen van binnenuit". Dichters, schrijvers en belangrijke medici zoals Louis Pasteur namen de metaforen gretig over.

Onlogisch is dat natuurlijk niet. Dokters moeten als legerchefs met medische behandelingen als wapens een ziekte klein krijgen die de patiënt, die als een soldaat moet vechten, als een vijand bedreigt. Ook moeten artsen het bevattelijk uitgelegd krijgen. Metaforen zijn dan zeer handig. Onderzoek toont dat ze in bijna twee derde van hun gesprekken met patiënten beeldspraak gebruiken en dat dat zeer gewaardeerd wordt.

Er is echter verwarring ontstaan over wie die strijd nu eigenlijk levert, de artsen en onderzoekers of de patiënt. Dat vloeit voort uit 'de oorlog tegen kanker' die president Nixon in 1971 afkondigde. Hij maakte 1,4 miljard dollar vrij voor onderzoek om kanker 'definitief de wereld uit te helpen'. Wellicht

paste zijn oorlogstaal in die periode van Koude Oorlog. In ieder geval heeft ze de manier waarop ook bij ons artsen, onderzoekers en vooral actievoerders spreken over kanker flink beïnvloed. "Je hoort nooit over de oorlog tegen Crohn of hiv of hartziekten", zegt Kruijff.

Dat kankerstichtingen, -onderzoekers en -actievoerders de vechtersretoriek hanteren, daar heeft vrijwel niemand een probleem mee. "Strijden om meer middelen voor betere behandelingen kost bloed, zweet en tranen en die zware inspanningen van actievoerders en organisaties zoals de onze kun je dus wel zo omschrijven", zegt Marc Michils, algemeen directeur van Kom op tegen Kanker.

Michel Delforge, voorzitter van het Leuvens

de symbool van het gevecht van het individu. Daardoor groeide er steeds meer een cultuur rond het vechten tegen je eigen ziekte."

Maar hoe kwalijk is dat nu precies? Want niet weinig patiënten komen er zelf mee en klampen zich eraan vast, zoals ook de zwaar zieke McCain die zei: 'Ik kom snel weer terug' en na zijn diagnose gewoon naar de Senaat trok.

"Het verschilt naargelang van je persoonlijkheid", zegt oncopychologe Angelique Verzelen (Cédric Héle Instituut). "McCain lijkt iemand met een natuurlijke vechtersmentaliteit en dat is niet uitzonderlijk. Het idee dat je gaat strijden is ook een houvast wanneer alle zekerheden wegvallen en een manier om veerkracht en moed op te diepen. Alleen wisselen die episodes zich bij iedereen af met angst en verdriet. Problematisch wordt het als vechten de norm wordt én als er geïnstituueerd wordt dat je door strijdvastheid de kankercellen kunt overtuigen te genezen."

Dat ziet Verzelen vaak bij de omgeving. Voor hen is 'vecht nu toch' een manier om hun eigen angsten te bedwingen. Bij iemand die zich niet extra kwetsbaar voelt, legt dat echter alleen maar meer druk. En zeker voor een kankerpatiënt is het nefast een aanvallende soldaat te moeten acteren uit angst anders de steun van de

omgeving te verliezen, zo getuigt onder anderen Anne (58), die nog ziek is: "Je weet dat de anderen er niet tegen kunnen als je aangeeft dat je het moeilijk hebt of dat je je angstig voelt. Maar hun strijden kreten wegen zwaar als jij je niet strijdvastig voelt, omdat ze alle verantwoordelijkheid bij jou leggen. Het is voor hen een manier om de illusie te scheppen dat je als patiënt aan de knoppen kunt draaien, wat niet klopt. Het is ook een manier om niet echt te luisteren. Je mag niet gewoon 'zijn', je moet iets 'doen'. Zo krijg je nooit rust en kun je niet nadenken over wanneer je de behandeling zou laten stoppen of hoe jouw familie verder moet zonder jou. Dat het misschien niet lukt, lijkt geen optie. Ik associeer dat met het competitieve en culpabiliserende in onze cultuur. Alle gewicht wordt op het individu gelegd, terwijl die enkel en alleen maar brute pech heeft en weinig kan doen."

"Strijden wordt ook verkeerdelijk gelijkgeschakeld aan optimisme", weet Kruijff. "Optimisme bij kanker gaat echter niet over slag leveren, maar over aanvaarding, zich aanpassen, meewerken, kleine doelen stellen, positieve zaken groter maken."



© ELEN DEBO

Als dat een beetje lukt, kan het ervoor zorgen dat zware behandelingen vlotter te behappen zijn. Maar het betekent niet dat je moed en optimisme van een patiënt kunt eisen en vooral ook niet dat je met heldhaftige gedachten meer kans maakt op herstel. Dat is nooit aangetoond. "Was het zo simpel, dan genas iedereen toch?", zegt Michel Delforge. "Het is een kwalijke mythe die jammer genoeg gretig door aanhangers van alternatieve therapieën wordt verspreid."

Studies geven bovendien aan dat patiënten die hun ziekte als 'vijand' zien, vaker last hebben van depressie en angst, een lagere levenskwaliteit en meer pijn hebben en dat ze slechter om kunnen met hun overhoop gehaalde leven. Onlangs is ook vastgesteld dat de verwachting dat ze vechten patiënten het gevoel geeft dat ze hun echte emoties moeten onderdrukken.

Kruijff noemt de vechtcultus zelfs onethisch, omdat het insinueert dat mits er hard gevochten

wordt, alles weer wordt zoals vroeger. Maar dat is nooit zo. Er zijn complicaties, bijwerkingen en de angst dat het terugkomt: "Artsen die de ontkenning daarvan stimuleren in plaats van de patiënten te helpen met cruciale gesprekken over vragen zoals 'wat vind ik belangrijk, zonder welke aspecten is het leven niet meer zinvol?' zou je daarom zelfs als onethisch kunnen zien. Het leidt ook tot een vechtbehandeling, waarbij tot het laatst toe doorbehandeld wordt en er geen ruimte is voor bezinning."

Hoe moet het dan wel? Want het rolt er zo makkelijk uit: 'dapper zijn, jij bent sterk!' Een patiënt die boos op Obama's boodschap aan McCain reageerde, verwoordt het in een tweet zo: 'Vuur ons aan moedig te zijn, zeg ons dat je achter ons staat, geef toe dat het shit is en dat je niet weet wat te doen. Maar zeg ons niet dat we moeten vechten.'

Gedwongen huwelijk

En iedereen benadrukt vooral: je hebt al zo weinig in de pap te brokken als patiënt. Laat wie ziek is dan toch tenminste zelf de metafoor kiezen die bij hem of haar past.

Zo koos Greetje Goossens (52) iets helemaal anders: "Ik wilde bewust die oorlogstaal vermijden. Ik zie de kanker als een gedwongen huwelijk, een partner die me opgedrongen is, waar ik niet van hou maar met wie ik moet leven en daar moet ik het beste van maken. Ik hoef geen energie te verspillen aan vechten en daardoor kan ik nog zien wat wel goed is: de steun van mensen om mij heen, mijn werkgever die flexibel is."

Ook Kruijff stelt dat stress veroorzaakt door gedwongen optimisme slecht is voor het immuunsysteem en dus voor de ziekte. "Het lijkt daarom te verkiezen zo dicht mogelijk bij jezelf te blijven. Als je een mopperkont bent, kun je dat dus ook gerust blijven. Jezelf proberen om te toveren tot optimist veroorzaakt alleen maar onnodige stress."

De patiënt die 'zelf iets wil doen', kan volgens Delforge best goed meewerken met de artsen en nauwkeurig de nevenwerkingen van hun behandeling rapporteren. Daar zijn zelfs al apps voor. Aandachtig daarmee bezig zijn, helpt het medisch team en geeft je iets nuttigs te doen zonder dat je in een loopgravenmodus moet gaan waar enkel winnaars en verliezers zijn.

Wat die zijn er niet. Kanker is een kwestie van pech of geluk. Meestal is er fysieke, emotionele, relationele, financiële, sociale of psychologische schade en wordt het leven nooit meer zoals voorheen. Dat weet ook John McCain. Hij streed in een oorlog die zijn land verloor en waarin hij door de vijand neergeschoten werd, vijf jaar krijgsgevangene was en gemarteld werd. Hij haalde het, misschien deels dankzij zijn optimisme en veerkracht, maar toch vooral omdat hij geluk had. En hij hield er onherstelbare letsels aan over.