Wijsheid achteraf: ‘het is allemaal mijn eigen schuld’.

“Het is mijn eigen schuld”, zegt ze met een somber gezicht.

Ik kijk haar vragend aan.

“Wat bedoel je precies?”

‘Nou’, zegt ze ‘ik drink al een paar jaar niet meer, maar vroeger dronk ik alcohol.

Gewoon ‘s avonds bij het eten één glaasje.

En ja, er mogen ook wel een paar kilootjes van af.’

‘En stress, van stress krijg je toch ook kanker, zeggen ze tegenwoordig?’, vervolgt ze haar tirade.

‘Ik ben altijd best gestrest geweest.

Ben een beetje een perfectionist, weet je. Dus alles moest altijd wel goed.

Een goede partner, een goede moeder, een goede vriendin en een goede dochter.

Een vriendin zei het laatst nog, die had het ook gelezen.’

‘Dus is het mijn eigen schuld dat ik kanker heb gekregen.’

Zij kijkt mij met wanhopige ogen aan.

Mijn hart gaat naar haar uit.

Wat een last heeft zij zichzelf opgelegd.

En ik weet dat zij niet de enige is.

Ik lees het in lotgenotengroepen.

Vrouwen die zichzelf naast alles wat borstkanker meebrengt, ook nog eens een loodzwaar schuldgevoel aanpraten.

Uit onderzoek weten we dat een aantal factoren een ongunstige invloed heeft op het ontstaan van borstkanker.

Daar horen alcohol, stress, overgewicht en andere slechte leefstijlfactoren bij.

Daarom is een gezonde leefstijl belangrijk om een zo groot mogelijke kans te hebben om gezond oud te worden.

Maar als het een garantie voor een kankervrij leven zou zijn, dan zouden een heleboel vrouwen die ik ken geen borstkanker hebben gekregen.

Ook al heb je niet optimaal gezond geleefd, de borstkanker is daarmee nog niet “jouw schuld”.

Zet die gedachte alsjeblieft overboord.

Aan het ontsporen van cellen in het lichaam ligt een ingewikkeld proces ten grondslag.

Daaraan dragen heel veel factoren bij.

Leefstijl is er één van, maar ook genetische en allerlei omgevingsfactoren die je niet in de hand hebt en nog veel meer.

Ik vermoed ook dat er nog genoeg factoren zijn, die wij nog niet kennen.

Als al die factoren stapelen kan het immuunsysteem ontregeld raken.

Maar ook daarvoor geldt dat onder dezelfde omstandigheden niet elke vrouw borstkanker ontwikkelt.

Dus hoewel we weten dat stress de kans op kanker vergroot, heb je geen kanker gekregen doordat je de laatste jaren vaak gestrest was.

Hetzelfde geldt voor alcohol en overgewicht.

Het is niet jouw schuld.

Bovendien, wat helpt het schuldgevoel je?

Het is toch al gebeurd.

Schuldgevoel is een loden last, die nergens toe dient.

Het is achteromkijken naar dingen die je niet meer ongedaan kunnen maken.

Een daad van opperste onvriendelijkheid naar jezelf toe.

Jezelf nog even een flinke trap na geven.

Schuldgevoel heeft nog nooit iemand iets positiefs gebracht.

Het leven gaat met vallen en opstaan.

Als je terugkijkt zijn er vaak dingen die je bij nader inzien anders had willen doen.

Dat geldt op alle gebieden van het leven.

Dit schuldgevoel is gebaseerd op ‘hindsight’, wijsheid achteraf.

En wijsheid achteraf is altijd gemakkelijk.

Want je kent de uitkomst en kunt vandaaruit terug redeneren.

Het verleden kun je niet meer veranderen.

Wees daarin liefdevol naar jezelf, maak jezelf geen verwijten.

Niemand heeft er iets aan als jij jezelf gijzelt in schuldgevoel en afstraft.

Als je iets wilt doen, neem dan je leven onder de loep en zie wat je vanaf nu kunt aanpassen.

En blijf ondertussen vooral genieten van het leven.

Als ze weggaat, kijkt ze een stuk opgewekter.

Ze voelt zich lichter, zegt ze zelf.

De stress, die het schuldgevoel haar gaf, is zij kwijt.

En ze weet waar zij vanaf nu voor gaat kiezen.