

Trodessa
ontsnapte
tweemaal
aan de dood

Leef gelukkig & intens

*‘Misschien komt morgen niet,
dus pak vandaag’*

Nog voor haar veertigste ontsnapte Trodessa (42), getrouwd met Daniël en moeder van Liz (13) en Noah (10), tot tweemaal toe aan de dood. Haar ervaringen leidden tot een serie interviews met mensen die nog maar kort te leven hadden en vervolgens tot een boek: *De zin van de dood*. 'Wacht niet tot je sterfbed om te voelen dat je spijt hebt van de dingen die je hebt gedaan of juist niet hebt gedaan.'

Voor mij veranderde alles toen ik binnen tweeënehalf jaar tijd twee keer oog in oog kwam te staan met de dood. De diagnose borstkanker verraste me compleet. Tot dat moment was ik een drukke, fulltime werkende en vooral gezonde moeder. Ik had zelf ervaren hoe mijn vader gebukt ging

Daniël was met me mee. Nog voordat de verpleegkundige ons uit de wachtkamer kwam halen om naar de arts te begeleiden, wist ik al dat het mis was. Het was een zekerheid vanbinnen, ik twijfelde er niet aan dat de uitslag slecht zou zijn. Ik heb zelfs voordat de dokter naar me toe kwam, mijn baas al

Spreek je uit tegen de mensen
om wie je geeft, wacht daar niet
mee tot het niet meer kan'

onder geldzorgen, dat wilde ik nooit meemaken. Geld verdienen moest ik. Ik werkte hard en veel en vond een goede baan. Voor mij stond een functie als manager garant voor succes, met een glansrijke carrière zou ik later nooit geldzorgen hebben. En dus maakte ik lange dagen. Veel te lange dagen. En toen voelde ik een knobbeltje in mijn borst. Voor de zekerheid liet ik ernaar kijken bij de huisarts, maar die stelde me gerust, er leek niks aan de hand. Toch liet ik me verder onderzoeken in het ziekenhuis, mijn man

gebeld om te vertellen dat hij voor langere tijd vervanging voor mij moest zorgen, omdat ik heel ernstig ziek was."

Pact met mijn moeder

"Mijn moeder is gestorven aan de gevolgen van alzheimer, het

was een vreselijk traject naar haar einde. Rond haar vijftigste werd duidelijk wat er aan de hand was en op haar vijfenvijftigste overleed ze. Ik koos ervoor om mantelzorger voor mijn moeder te zijn. Ik was net afgestudeerd en had twee keuzes: of een baan zoeken of voor mijn moeder gaan zorgen. Ik koos voor mijn moeder. Mijn vader had destijds weer een baan, na jaren in de bijstand te hebben gezeten, en mijn oudere broers waren niet in de gelegenheid om bij mijn moeder te zijn, maar ik wel. Ik was al samen met mijn man, die toen nog mijn vriend was. Heel zwaar vond ik het, ik herinner me nog heel goed dat ik als twintiger mijn moeder eten gaf en me realiseerde hoe opmerkelijk deze situatie was. En hoe ongewenst: de dochter die haar door ziekte aangetaste moeder voert. Ik vond het werkelijk hartverscheurend. Jaren daarvoor, toen mijn moeder nog gezond was, hadden we een pact gesloten met elkaar. Als een van ons gestorven was, zouden we elkaar tekens geven na de dood, signalen van nabijheid, steun en advies. Dat mijn moeder en ik deze afspraak hadden, was ik helemaal vergeten tot ik dertien weken zwanger was. In één dag ging zoveel in huis kapot dat het werkelijk onvoorstelbaar was. ▶

‘Van de één op de andere dag was ik veranderd van een corporate carrièrevrouw in een patiënt. Hard en veel werken was altijd mijn norm geweest. Ik worstelde enorm met alle rollen die ik elke dag wilde vervullen en met alle ballen die ik, van mezelf, in de lucht moest houden. Ik wilde een goede moeder, echtgenoot, vriendin, dochter en werknemer zijn.’

Uit: *De zin van de dood*

Bizar gewoon. Die dag verloren mijn man en ik ons ongeboren kind. Vlak voordat ik de diagnose borstkanker kreeg, overkwamen me opnieuw in één dag tal van onverklaarbare dingen. Mijn telefoon deed het niet, de navigatie in de auto sloeg op hol en alle radiozenders vielen weg. Ik was op dat moment op weg naar een zakelijke afspraak, mijn collega die naast me zat, had het er maanden later nog over. Het leek wel alsof we ons in de Twilight Zone bevonden. Op mijn slaapkamer muur thuis hingen elf foto's en er was er slechts één bij van mijn moeder en mij samen. Het was juist deze ene foto die zonder enige reden van de wand viel, toen ik thuiskwam van de echo in het ziekenhuis. Het glas was gebroken. In de wachtkamer van het ziekenhuis waar ik wachtte op het onderzoek, pakte ik een feel-good-



'Doe waar je gelukkig van wordt, wat vanbinnen goed voelt. Probeer je dromen waar te maken'

tijdschrift van de leestafel. Ik koos het blad heel bewust, ik wilde proberen niet aan het onderzoek te denken en pakte een titel waarin ongetwijfeld geen ernstige onderwerpen voor zouden komen. Ongelooflijk maar waar: op de pagina die ik opensloeg stond een verhaal over borstkanker. Duidelijker kon niet. Ook in de aanloop naar het schrijven van

mijn boek kreeg ik een half jaar lang onophoudelijk tekens. Uiteindelijk gaf ik mijn verzet op en ben ik er aan begonnen. Met tegenzin in het begin, want ik wilde helemaal geen boek schrijven, maar ik had mezelf beloofd voortaan altijd blind de tekenen te volgen die ik zou krijgen in het leven. Makkelijk verliep het schrijfsproces niet, ik heb er

bijna vier jaar over gedaan. Ik heb mijn eigen ervaringen verteld, interviews beschreven die ik heb gehouden met mensen die zich in de laatste fase van hun leven bevonden en ik heb mijn zoektocht vastgelegd naar de betekenis van de dood en wat dat betekent voor mijn eigen leven. Het was een hele klus, maar achteraf ben ik blij dat ik het gedaan heb, want nu het boek er eenmaal is, ben ik er heel gelukkig mee."

Wat zou je doen?

"Wat zou je doen als je wist dat je nog drie jaar te leven had? Dat is een vraag voor de lezers van mijn boek. Zou je je leven anders inrichten, andere

BOEKENACTIE



5x

Mijn Geheim mag 5 exemplaren weggeven van 'De zin van de dood - Een spiegel voor de onzin van het leven', geschreven door Trodesa Barton en uitgegeven door uitgeverij Growing Stories.

Wil je kans maken op dit boek?

Mail dan o.v.v. 'De zin van de dood' naar: redactie@mijngeheim.nl en laat je gegevens achter. Meedoen kan tot dinsdag 1 november.

dingen doen, of juist dingen laten? Tweeënehalfjaar na mijn borstkanker diagnose en acht maanden na mijn laatste

ogen en ook deze keer overleefde ik. Deze ervaringen, die uitermate ingrijpend waren, veranderden niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk mijn leven compleet. Zo ben ik eerder moe en kan ik niet heel de dag even actief zijn. Ik moet doseren, beslissen wat ik wanneer doe en ik rust veel. Heb ik het 's morgens druk, dan doe ik

'De liefde kunnen we voor altijd vasthouden, daar hoeven we nooit afscheid van te nemen'

het 's middags rustiger aan bijvoorbeeld. Ik ga veel bewuster met mijn tijd om. Mijn drukke, commerciële baan heb ik opgegeven, de tijd die ik heb, wil ik besteden zoals ik echt zelf wil. Dat wil ik mensen meegeven en op het hart drukken: doe waar je gelukkig van wordt, wat vanbinnen goed voelt. Probeer

'Het was zaterdagochtend, vijf uur. Ineens wist ik: ik moet een boek schrijven. Maar waarom? Ik hield niet eens van schrijven. En toch. Ik had twee keer de dood in de ogen gekeken. Dat kun je niet ongedaan maken. Ik was me enorm bewust geworden van het feit dat de dood me onvermijdelijk een keer zou opwachten. Maar voor mij was dat moment niet nu.' Uit: De zin van de dood

behandeling voor borstkanker sloeg het noodlot opnieuw toe: ik raakte in coma als gevolg van een hersenvliesontsteking. Weer keek ik de dood in de

je dromen waar te maken. Misschien ben je niet in de gelegenheid om je baan op te zeggen, maar misschien kun je minder werken of is een

andere functie een optie. Ook als je te maken hebt met praktische beperkingen, is er zoveel meer mogelijk dan je denkt. Doe wat je hart je ingeeft. Je hart is zoveel meer dan alleen maar een orgaan. Het zegt je waardevolle dingen, wat goed voelt en wat niet, waar je blij van wordt en waarvan niet. Wacht niet tot je sterfbed om te voelen dat je spijt hebt van de dingen die je

hebt gedaan of juist niet hebt gedaan. Zorg ervoor dat je in het leven doet waar je diep vanbinnen naar verlangt. Hoofd en hart lijken soms wel in conflict met elkaar en misschien klinkt 'volg je hart' je veel te zweverig in de oren, maar toch is dat wat mij betreft het beste wat je kunt doen én het geheim van een gelukkig leven. Spreek je uit tegen de mensen om wie je geeft, waarom zou je wachten? Wie zegt dat je de gelegenheid nog krijgt om tegen je geliefde of ouder te zeggen hoeveel je van hem of haar houdt? Niemand heeft de garantie gezond en gelukkig oud te worden. Onderzoek de mogelijkheden die je nu hebt. Ikzelf besloot dat ik dit boek zou gaan maken, ik ging mensen interviewen die niet lang meer te leven hadden, ik wilde hun verhaal horen en opschrijven ►

‘Tegenwoordig vraag ik me bijna iedere week wel een keer af: ben ik nu daadwerkelijk aan het doen wat ik wil doen? Heb ik mijn dierbaren de liefde getoond die ik ze wilde tonen? Is het oké als ik er morgen niet meer zou zijn? Als het antwoord ‘ja’ is, dan is het goed.’ Uit: De zin van de dood

hoe zij hun leven leidden met het einde in zicht. ‘Welke levenswijsheden wil je met de wereld delen?’ vroeg ik als eerste en vervolgens: ‘Wat

weten wat ze van het boek vinden of wat ze eraan hebben. De berichten zijn hartverwarmend en heel divers, maar zonder

‘Wie weet treffen we elkaar opnieuw. Na alles wat ik heb ervaren, geloof ik daar heilig in’

heeft de aankomende dood jou geleerd over je eigen leven?’ Deze waardevolle gesprekken hebben me ontzettend veel gebracht, ik ben enorm dankbaar dat deze mensen hun verhaal wilden delen met mij. Ik probeer de lezer met mijn verhaal en de verhalen van de stervenden te laten beseffen dat iedereen sterfelijk is. Dat is voor mij de zin van de dood: leef gelukkig en intens zolang het mogelijk is. Misschien komt morgen niet, dus pak vandaag.”

In mijn hart

“Mijn boek is geen somber boek, integendeel, ik hoop dat het de lezer juist vrolijker maakt over het leven. Nadat mijn boek uit was gekomen kreeg ik ontzettend veel reacties van lezers en dat is nog steeds zo, elke dag opnieuw laten mensen me

uitzondering positief. Sommigen vinden er steun in en herkenning, anderen krijgen er nieuwe inzichten door, ontwikkelen een andere

kijk op het leven. Ik zeg in mijn boek absoluut niet dat je iemand die sterft, los moet laten, juist niet. Mijn moeder stierf veel te jong. Het is inmiddels lang geleden, maar ik mis haar nog iedere dag. Ik zal haar vasthouden in mijn hart, ik wil haar helemaal niet loslaten en zal dat ook nooit doen en dat zal voor veel mensen gelden die een

dierbare verliezen. Een tijd geleden kwam ik een koffietentje binnen en daar, aan een tafeltje, zat een oudere dame in mijn boek te lezen. Het beeld verraste me. Ik liep naar de mevrouw toe, stelde me voor en vroeg of ik even bij haar mocht gaan zitten. Wat volgde was een ontroerend en intiem gesprek. De dame vertelde me dat ze haar man had verloren en dat ze hem nog zo verschrikkelijk miste. Ze bekende dat ze soms haar badjas op bed legde, erin ging liggen en de mouwen van de badjas om haar heen sloeg. Vervolgens sloot ze haar ogen en stelde ze zich voor dat haar man haar omarmde. Ook danste ze soms met de badjas door de kamer en verbeelde ze zich dat het haar lieve echtgenoot was, met wie ze danste. Het verhaal van deze dame ontroerde me diep. Ik begreep haar zo goed, want zouden we allemaal niet onze overleden geliefden heel dicht bij ons willen houden?

‘Er lag een lichaam op het bed, maar dat was niet meer van mijn moeder. Maar in de kamer was haar ziel als een dansend briesje nog voelbaar. Dit moment net na het overlijden van mijn mama is misschien wel één van de meest intieme momenten in mijn leven. Heel even waren zij en ik één. Ik in het leven en zij in de dood.’ Uit: De zin van de dood

Helaas is dat niet mogelijk, maar verliezen doen we ze niet. De liefde kunnen we voor altijd vasthouden, daar hoeven we nooit afscheid van te nemen. En wie weet treffen we elkaar opnieuw. Na alles wat ik heb ervaren, geleerd en gehoord geloof ik daar heilig in en ik ben ervan overtuigd dat we elkaar moeiteloos zullen gaan herkennen.” ■