

David Servan-Schreiber
Je kunt verschillende keren afscheid nemen



Op het moment dat dit boek verschijnt is David bijna een jaar overleden. Op 24 juli 2011 was het de fatale dag. Hij overleed op 50-jarige leeftijd aan de gevolgen van zijn hersentumor. Hij draagt dit boek op aan al zijn oncologen, al zijn patiënten die soortgelijke beproevingen hebben doorstaan en aan zijn drie kinderen Sacha (16 jr), Charlie (2 jr) en Anna (6 maanden).

In dit boek deelt hij de laatste 15 maanden van zijn leven met ons. Het boek bevat een mengeling van wetenschappelijke inzichten, emoties, persoonlijke gevoelens en zijn strijdbare gedachten. In zijn beleving kan gezondheid alleen maar worden bestreden op het systematische niveau van het volledige organisme, inclusief het herstel van de balans na de ziekte, de werking van het immuunsysteem, de regulerende functie van het emotionele brein, voeding en beweging.

Servan Schreiber is psychiater, hoogleraar en bekend van zijn boeken *Uw brein als medicijn* (hierin verbond hij zijn wetenschappelijke blik met de klinische praktijk met nieuwe behandelmethoden als EMDR en HRV-biofeedback welke beter bekend staat als hartcoherentie). In zijn 2e boek *Antikanker* combineerde hij zijn wetenschappelijke zoektocht naar het nut van voedingsmiddelen en het voorkomen en- of bestrijden van kanker.

Deel I

Op 16 juni 2010 wordt bij David een MRI scan gemaakt. De uitkomst is negatief. Er wordt een grote tumor (of oedeem) aangetroffen in de voorhoofdskwab van zijn hersenen. Het is op dat moment 19 jaar geleden dat er voor de eerste keer een hersentumor werd aangetroffen. Deze was toen operatief verwijderd. De oncologen konden toen niets meer voor hem doen.

In april/mei 2010 begonnen de eerste verschijnselen. Met enige regelmaat vielen de functies van zijn benen uit. Hij had in die tijd zeer veel werk om zijn boeken te promoten en lezingen te geven, zowel in Europa als Canada als in de USA. Hij liet zich steeds vaker begeleiden tijdens zijn reizen. Net zoals zijn reis naar Keulen waar zijn broer Emile hem vergezelde. Ook tijdens deze reis ging het mis. Hij werd vervoerd naar het universiteits ziekenhuis in Keulen naar een bevriende vrouwelijke arts. Alhier werd een MRI gemaakt. Deze uitkomst was erg negatief. Voor hem was het "the big one". De consequentie was dat de arts direct wilde opereren. David was blij dat hij hier in Keulen was. De artsen in dit medisch centrum staan open voor niet-conventionele behandelwijzen. Er worden hier traditionele en natuurlijke geneeswijzen samengevoegd om de beste behandeling te kunnen vinden. Als voorbeeld wordt genoemd: Het plaatsen van radioactieve kogeltjes in de ruimte waar de tumor wordt verwijderd. Deze kogeltjes worden geacht de rest tumorcellen te vernietigen. Deze methode werkt nauwkeuriger en heeft minder bijwerkingen dan de traditionele bestralingstherapie. David kon niet worden vervoerd en moest dus enige tijd in Keulen blijven. Zijn twee andere broers kwamen hem ook te hulp om zaken te regelen. Zij bleven hem om beurten elke dag trouw door bij hem te zijn in deze zware periode. De vrouw van David was op dat moment zwanger van hun dochter Anne.

Door de radioactieve kogeltjes mocht zij niet langs komen ivm gevaar voor de baby. David werd overgebracht naar een herstellingsoord om te reïntegreren.

Na de derde operatie was David bang dat zijn persoonlijkheid zou veranderen. Als men namelijk een deel van de voorhoofskwab verwijdert kan het voorkomen dat je affectieve gevoelens verdwijnen. Tot zijn grote geluk was dit bij hem niet gebeurd.

Na deze behandelingen ging David naar Leuven voor een nieuwe behandelwijze. Er worden 20% van de witte bloedlichaampjes afgenomen. In een laboratorium worden zij in contact gebracht met de verwijderde tumor. Hierdoor worden zij gevoelig gemaakt voor de eiwitten aan het oppervlak van de tumor. Hierna worden zij weer in het lichaam van de zieke persoon ingebracht. Dit werkt dan als een vaccin. Zij maken het immuunsysteem attent op elke cel die deze verdachte eiwit met zich draagt. Hierdoor gaan de soldaatjes in je lichaam harder werken om op zoek te gaan naar de kankerverwekkers in je lichaam met die eiwitten. deze methode wordt nu al gebruikt tegen melanomen, Nierkanker en baarmoederhalskanker.

Na zijn terugkeer in Frankrijk nam David weer langzaam de draad op. Hij kon alleen nog vanuit huis werken. Langzaam gaf hij ook weer lezingen, zoals aan de chirurgen van de KNMG in Nederland. De eerste controle MRI in oktober was goed. De tweede controle in december was echter weer mis, een nieuwe tumor was weer aangetroffen. Het leek erop dat het nieuwe vaccin niet had gewerkt. Binnen een week werd David wederom geopereerd, echter nu in Frankrijk. Na de operatie werd er opnieuw een vaccin gemaakt in Leuven. De werking van het vaccin was onvoldoende om de woekering van het kankergezwel tegen te gaan. Eind februari 2011 bleek na een MRI dat er veel kankercellen waren gewoekerd in zijn hersenen. Samen met zijn arts werd gekozen voor een anti-angiogenetische behandeling (Avastin) tezamen met de injecties van het vaccin. David blijkt deze keer een glioblastoom in stadium IV te hebben, met de slechtste voorwaarden op overleving. Maximaal 18 maanden.

Deel II. Was het wel de moeite waard?

David heeft er alle begrip voor dat zijn lezers en aanhangers twifelen aan alle uitspraken die hij in zijn eerdere boeken heeft gedaan, zoals het geloof in broccoli, vertrouwen in je lichamelijke activiteiten, strijd tegen de stress, yoga, meditatie e.d.. David is er van overtuigd dat zijn uitspraken nog steeds juist zijn en dat de methode uit *Antikanker* nog steeds rechtop staat (vraag 1). Waarom heeft de methode deze keer niet gewerkt? (vraag 2). Hoe kijkt David tegen de komende dood aan? (vraag 3). Deze drie vragen zijn de basis geweest voor dit boek.

Wat blijft er over van Antikanker ?

David stelt dat het nog steeds overeind staat! Het is namelijk een wetenschappelijk benaderde zoektocht geweest. Hij is slechts een klinisch geval, een van de Duizenden. Bewezen is dat, de voor iedereen toegankelijke methoden, het natuurlijk vermogen daadwerkelijk versterkt. De antikanker methoden dragen er aantoonbaar aan bij dat de zieke vooruit gaat, dat de medicijnen doeltreffend zijn, bijwerkingen worden afgezwakt, verlenging van perioden van herstel en vermindering op het risico van recidive. De methoden om de stress te lijf te gaan verminderen de aanvallen van misselijkheid. Er is geen enkele traditionele of natuurlijke methode die 100% garantie van slagen geeft! 99% van de mensen die lijden aan zijn vorm van kanker hebben een levensduur van maximaal 6 jaar. David heeft zelfs 19 jaar verder kunnen leven. Zijn stellingen en levensstijl blijven:

- koester je gezondheid
- koester je psychische balans
- koester je relaties
- koester de planeet en je omgeving

Wat is er dan toch mis gegaan?

David moet erkennen dat hij vele jaren een afmattend en buitensporig hoog werktempo heeft gedraaid. Hierdoor heeft hij zijn biologische ritme volledig ontregeld. Eind 2009 had hij zijn lichaam uitgeput. De les die hij mee wil geven is dat je jezelf niet uit moet putten, jezelf niet moet overwerken. Hij moet toekennen dat dit hem niet gelukt is, hij miste uiteindelijk de innerlijke rust. Toch heeft hij geen spijt van zijn enorme drive om zo hard te werken. Zijn principes waren zo enorm belangrijk voor hem, dat hij er alles aan heeft gedaan deze over de hele wereld uit te dragen. Daarnaast heeft hij zeer veel energie gestoken om zijn principes te verdedigen tegen de critici.

Een kennis uit Canada die dezelfde ernstige tumor heeft, leeft al ruim 10 jaar. Zij stelt dat rust haar redding is. David was zo gedreven om zijn principes uit te dragen, dat hij gedreven door de positieve stress, een workaholic is geworden. Hij is van mening dat al zijn aanbevelingen uit *Antikanker* goed zijn, geen prioritering behoeven. Toch denkt hij dat innerlijke rust wel bovenaan het lijstje moet staan. De zieke moet bij zijn keuzes gebruik maken van zijn intuïtie.

Als David vooruit kijkt naar de dood, moet hij erkennen dat hij bang is voor het lijden, zeker niet voor de dood zelf! Hij vindt het heel belangrijk zich goed voor te bereiden op het afscheid van dit leven en het afscheid nemen van mensen in dit leven. David is blij dat hij door zijn vader heel veel moed heeft gekregen. Van kinds af aan deed zijn vader met hem angstige sporten, zodat David veel moed zou krijgen. Dit is gelukt. Vanuit zijn werk als psychiater heeft hij zeer veel mensen behandeld die hebben geleden aan kanker. In de gesprekken was altijd plaats voor angst. Zijn ervaring is dat iedereen bang is voor de dood. De zieken willen deze angst niet delen met hun naasten (hen niet willen belasten).

Nu zijn einde nadert en David door zijn lichamelijke gebreken niet veel meer kan doen beoefent hij gemiddeld twee keer per dag meditatie (mindfulness). Het geeft hem zijn innerlijke rust. Ook doet hij meditatie met visualisatie (bijvoorbeeld negatieve gedachten uitademen en positieve gedachten inademen). Hij vindt het belangrijk om *zijn innerlijke landschap* goed te kennen. Het is van belang dat je op elk moment van de dag weet te beoordelen waar je in dit landschap bevindt. Ben je in een gebied van stress of vrede?

Als een zieke door zijn omgeving goed wordt verzorgd, zal het risico tot pessimisme te vervallen minder aanwezig zijn. Optimisme is goed. Concentreer je vooral op de dingen die goed gaan in het leven en wees dankbaar. Het gaat hierbij vaak om de kleine dingen.

Bronnen van hoop zijn hard nodig als je het niet meer ziet zitten. Deze bronnen kunnen zijn:

- contact houden met je naasten waar je van houdt
- je richten op dingen die je levenslust geven
- fysieke acties verrichten die je plezier geven

Op het moment dat zijn linker been-en arm verlamd zijn, heeft David het gevoel dat de kanker op hol kan slaan en wil hij de balans opmaken van zijn leven. Het meest betreurt hij dat hij zijn liefde voor de vrouwen in zijn leven lange tijd niet echt heeft kunnen overdragen. Uiteindelijk is het hem gelukt de liefde te beleven met vrouwen die menselijk en intellectueel gesproken zijn gelijke waren. Dit heeft ook gevolgen gekregen voor zijn omgang met patiënten. Dit speelde zich af in de tijd dat de kanker 19 jaar geleden voor de eerste keer bij hem werd geconstateerd. Dit was de ommekeer in het leven van David. De start van "*uw brein als medicijn*" was gemaakt.

David heeft in zijn leven veel onderzoek gedaan naar de neurale netwerken. Het brein bestaat uit cellen die als ze samenwerken (elkaar beïnvloeden) heel veel kunnen. de mooiste mentale vermogens ontstaan = emergent. Ditzelfde geldt ook voor het lichaam. Vele organen kunnen niet zonder elkaar en beïnvloeden elkaar, zoals de lever en de nieren. We noemen dit de intelligentie van het lichaam = gezondheid.

Behandelen wil zeggen: Herstel het evenwicht in het lichaam (= holistisch) en focus niet op een specifiek probleem. Als voorbeeld kan genoemd worden antibiotica. Die doden alle bacteriën zowel de goede als slechte, met als gevolg verstoring darmflora en diarree. Vanuit de holistische behandelvisie geef je bij antibiotica preventief een maag- en darmbeschermer. Hij ziet enorme voordelen aan de alternatieve wijze van behandelen. Grootste probleem hierbij is dat de farmaceutische industrie hier niets aan verdient. Dit werkt ook belemmerend voor de ontwikkeling van de integratieve geneeskunde.

Het Franse nationale instituut voor gezondheid en medisch onderzoek heeft erkend dat factoren die het milieu betreffen, zoals luchtvervuiling, straling, chemische verbindingen om ons heen, voor een groot deel verantwoordelijk zijn voor de huidige kankerepidemie.

David stelt: We moeten de planeet genezen om onszelf te genezen.

David eindigt zijn boek met de volgende uitspraak voor zijn vrouw en kinderen: " wanneer je de wind in je gezicht voelt strelen denk dan dat ik het ben die jullie een kus geeft".

Epiloog

David is acht weken na het voltooien van dit boek overleden. De manier waarop hij zijn dood benaderde is een les voor het leven. Dertien maanden na de laatste diagnose is David overleden. Al die tijd heeft hij als een stier in de arena gestreden tegen de ziekte, ondanks dat hij wist dat hij het zou verliezen. Zijn wil om te leven was net zo groot als zijn nederigheid tegenover de prognose. In zijn laatste fase ging het hard. De gevolgen van de steeds groter groeiende tumor was dat zijn ledematen verlamden, zijn gezichtsvermogen verlamde, zijn stem viel weg en zijn concentratievermogen werd steeds slechter. Zijn laatste krachten heeft hij besteed aan het schrijven van dit boek. David heeft tot het laatste moment anderen gesteund in zijn strijd. Als een ander hem wilde troosten, lukte het David het om te draaien. David is heel vredig heen gegaan, terwijl hij luisterde naar een door hem samengestelde muziekljst.