

A stylized floral illustration on the left side of the cover. It features a large, multi-petaled flower with petals in shades of orange, red, and yellow, and a dark green leaf. Smaller leaves and buds in teal, orange, and yellow are scattered around the main flower. The background is a solid light beige color.

REGINA  
BRETT

# Pluk je zegeningen

en 49 andere lessen voor  
de kleine omwegen van het leven

## Inleiding

Mijn vriendin Kathy stuurde me eens een fragment uit het boek *Dandelion Wine*. In Ray Bradbury's boek over een zomer uit vroegere tijden wordt een jongen ziek. Niemand kan ontdekken wat er mis is met hem. Het leven is hem gewoon te veel. Niemand lijkt in staat om hem te helpen, totdat meneer Jonas, de vodenboer, langskomt.

Hij fluistert tegen de jongen die op een veldbedje ligt te slapen. Jonas zegt dat hij stil moet zijn en moet luisteren, en dan reikt hij omhoog en plukt een appel van een boom. Hij blijft lang genoeg hangen om de jongen een geheim te vertellen dat hij bij zich draagt. Een geheim waarvan ik niet wist dat ik het ook bij me droeg. Sommige mensen komen kwetsbaar ter wereld. Net als zacht fruit lopen ze makkelijker beurse plekken op. Ze huilen sneller en zijn al jong verdrietig. Meneer Jonas weet dit allemaal, omdat hij één van die mensen is.

De woorden maken iets los in de jongen en hij herstelt.

De woorden hebben iets in mij losgemaakt. Sommige mensen bezeren zich sneller. Ik ben een van die mensen.

Het heeft me veertig jaar gekost om geluk te vinden en dat vast te houden. Ik heb altijd het gevoel gehad dat God bij mijn geboorte net met zijn ogen moet hebben geknipperd. Zo ging mijn geboorte aan Hem voorbij en wist Hij niet dat ik er was. Mijn ouders hadden elf

kinderen. Hoewel ik zielsveel van mijn ouders en mijn vijf broers en vijf zussen houd, voelde ik me soms verloren in het nest. Zoals Kathy vaak zei, was ik het onderdeurtje. Toen ik zes was, belandde ik bij de nonnen. Ik wist niet wat me overkwam. Op mijn zestiende was ik een verloren ziel die te veel dronk. Op mijn eenentwintigste was ik een ongehuwde moeder. Ik studeerde pas af toen ik dertig was. Achttien jaar lang was ik een alleenstaande moeder, tot ik eindelijk op mijn veertigste trouwde met een man die me als een prinses behandelde.

Toen werd ik 41 en kreeg ik kanker. Het gevecht tegen die ziekte duurde een jaar en daarna had ik nog een jaar nodig om te herstellen.

Toen ik 45 werd, lag ik in bed na te denken over alles wat het leven me geleerd had. In gedachten plukte ik mijn zegeningen. Het was alsof mijn ziel zich plotseling opende. Ideeën stroomden naar buiten. Mijn pen ving ze gewoon op en zette de woorden op papier. Ik typte ze uit en maakte er een krantencolumn van met de 45 lessen die het leven me had geleerd. Mijn redacteur vond er niets aan. Zijn redacteur evenmin. Ik vroeg hun de column toch te publiceren. De lezers van de *Plain Dealer* in Cleveland vonden de lessen geweldig.

Kanker maakte me moedig genoeg om het tegen mijn meerderen op te nemen. Als je eenmaal kanker hebt gehad en ziek, kaal en zwak bent geweest door chemotherapie en bestraling, dan kan je niet veel ergers overkomen. 45 worden was voor mij een overwinning. Door de borstkanker twijfelde ik eraan of ik die verjaardag wel zou halen. Drie van mijn tantes stierven aan deze ziekte op hun 42<sup>e</sup>, 44<sup>e</sup> en 56<sup>e</sup>, dus de prognoses waren slecht.

Maar ik bleef leven. Toen ik vijftig werd, voegde ik nog vijf lessen toe aan de lijst en de krant publiceerde de column opnieuw. Toen gebeurde er iets verbazingwekkends. Mensen in het hele land begonnen de column door te sturen. Ministers, verpleegsters en

maatschappelijk werkers vroegen om herdrukken in nieuwsbrieven, kerkblaadjes en plaatselijke kranten. Mensen van allerlei religies en mensen die nergens in geloofden. Hoewel sommige lessen over God gaan, vonden mensen er universele waarheden in. Ik heb gehoord van agnosten en atheïsten die de lijst met lessen in hun portemonnee bewaren, op hun bureaus hebben liggen of aan de koelkast hebben gehangen. De lessen worden door mensen over de hele wereld op blogs en websites gepubliceerd. Elke week sinds de column is verschenen, hebben mensen van Australië tot Zanesville, Ohio, om kopieën gevraagd. Deze column is de populairste die ik in mijn 24 jaar als journalist heb geschreven.

De meeste van deze essays verschenen oorspronkelijk in de *Plain Dealer* of in de *Beacon Journal*. Sommige zijn voor dit boek geschreven.

Deze lessen zijn geschenken van het leven aan mij, en van mij aan jou. Pluk je zegeningen!

## LES 1

### Het leven is niet eerlijk, maar toch goed.



De pet kwam altijd terug. Hij werd steeds valer, maar verloor z'n kracht niet.

Het begon allemaal bij Frank.

Ik had net mijn eerste chemo achter de rug en kon me niets voorstellen bij een kaal hoofd. Toen zag ik een gozer met een baseball cap waarop LIFE IS GOOD stond.

Het leven was helemaal niet goed, vond ik, en het zou nog veel slechter worden. Daarom vroeg ik hem waar hij de pet gekocht had. Twee dagen later reed hij, Frank, de hele stad door en stopte bij mij voor de deur om me zo'n pet te geven. Frank is een magische kerel. Hij is huisschilder van beroep en zijn levensmotto is: *mogen in plaats van moeten*.

Die lijfspreuk is een herinnering om dankbaar te zijn voor alles. In plaats van te zeggen 'Ik moet vandaag aan het werk,' zegt Frank tegen zichzelf: 'Ik mag vandaag aan de slag.' In plaats van te zeggen: 'Ik moet weer boodschappen doen,' is hij dankbaar dat hij naar de winkel mag. In plaats van te zeggen: 'Ik moet de kinderen naar hun training brengen,' ziet hij die rit als een geschenk. Het werkt altijd.

Had iemand anders dan Frank de pet gedragen, dan had die niet dezelfde kracht gehad. De pet was donkerblauw met een ovaal lapje stof waarop de boodschap in witte letters afgedrukt stond.

En het leven was goed. Ook al viel mijn haar uit, werd mijn lichaam zwakker en raakte ik mijn wenkbrauwen kwijt. In plaats

van een pruik droeg ik die pet, als mijn antwoord op kanker, als mijn reclamebord voor de wereld. Mensen staren graag naar een kale vrouw. Nu kregen ze deze boodschap terug.

Langzaam maar zeker ging het beter met me en mijn haar groeide weer aan. Ik borg de pet op, tot een vriendin kanker kreeg en vroeg naar de pet die ik had gedragen. Zij wilde er ook een. In eerste instantie wilde ik de mijne niet afstaan. Die pet was als een knuffel voor me. Maar ik moest hem doorgeven. Als ik dat niet deed, zou het geluk misschien opraken. Ze beloofde dat ze er goed op zou passen en de pet zou doorgeven aan een ander. In plaats daarvan gaf ze hem terug aan mij, zodat ik hem weer aan een andere dappere strijder kon geven.

We noemen hem de chemopet.

Ik weet niet hoeveel vrouwen hem al hebben gedragen in de afgelopen elf jaar. Ik ben de tel kwijt. Zo veel vriendinnen hebben de diagnose borstkanker gekregen. Arlene. Joy. Cheryl. Kaye. Sheila. Joan. Sandy. De ene vrouw gaf de pet door aan de andere.

Als de pet bij mij terugkwam, zag die er altijd moe en afgedragen uit, maar iedere vrouw had een twinkeling in haar ogen. Iedereen die de gelukspet droeg, leeft nog en maakt het goed.

Afgelopen jaar gaf ik hem aan mijn vriend en collega Patrick. Hij kreeg op 37-jarige leeftijd de diagnose darmkanker. Patrick kreeg de pet, maar ik wist niet zeker of die iedere vorm van kanker aankon. Hij vertelde zijn moeder over de pet en over de overlevingsketting van petdragers. Zij ontdekte de Life is Good Company, het bedrijf dat deze pet en andere producten met dit motto maakt. Ze belde het bedrijf op, vertelde het verhaal van de pet en bestelde een doos vol petten.

Ze stuurde ze naar Patricks familieleden en beste vrienden. Die namen foto's van zichzelf met de pet op. Patrick hing zijn koelkast vol met foto's van studievrienden, hun kinderen, honden en tuin-kabouters die allemaal de LIFE IS GOOD-pet droegen.

Ondertussen had het verhaal van Patricks moeder bij de mensen van de Life is Good Company een gevoelige snaar geraakt. Ze hielden een personeelsvergadering en daagden hun medewerkers uit om, 'in de geest van de rondreizende gelukspet', hun petten door te geven aan iemand die wel wat steun kon gebruiken. Ze stuurden Patrick een foto waarop ze alle 175 de pet droegen.

Patrick rondde zijn chemokuur af en is nu gezond. Hij had geluk; hij raakte zijn haar niet kwijt, het werd alleen wat dunner. Hij heeft de pet nooit gedragen, maar werd er wel door geraakt. Hij legde hem op een tafeltje onder aan de trap, waar hij de boodschap iedere dag kon zien.

De pet hielp hem toen hij heel slecht nieuws kreeg en wilde stoppen met de kuur en het bijltje erbij neer wilde gooien. Iedereen die kanker heeft, kent zulke dagen. En mensen die nooit kanker hebben gehad, kennen ze ook.

Het was uiteindelijk niet de pet, maar de boodschap op de pet die ons op de been hield en die ons nog elke dag de moed geeft om door te gaan.

Het leven *is* goed.

Geef het door.



Huil niet alleen, maar samen.

LES 7



Het enige wat er  
uiteindelijk toe doet,  
is dat je hebt liefgehad.

LES 43



Er zit geen strik om het leven,  
toch is het een geschenk.

LES 50

Toen Pulitzer Prize-finaliste Regina Brett 50 werd, schreef ze een column over de 50 lessen die ze in haar leven had geleerd. Onder meer over de zoektocht naar liefde, de strijd tegen kanker en haar omgang met een moeilijke jeugd. Het werd een van de populairste columns ooit. In dit boek wijdt de auteur aan elk van deze 50 lessen een persoonlijk getoonzet hoofdstuk. De lessen zijn een bemoediging voor iedereen die ooit een moeilijke periode in zijn leven heeft doorgemaakt. Voor iedereen dus.



**Regina Brett** is een populaire *New York Times*-bestseller auteur. Naast haar boeken host ze een podcast: *Little Detours with Regina Brett*.



ISBN 9789043539869 | NUR 320



9 789043 539869



**KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT