

twee werelden

De man van teflon

Ivan Wolffers is arts, wetenschapper en schrijver. Zijn ziekte, prostaatkanker, heeft zijn werk- en levenslust niet getemperd, wel zijn inzicht vergroot in de relatie tussen arts en patiënt: een wereld van verschil.

beeld: De Beeldredactie,
Erik van 't Woud



Nu ik net als tien jaar geleden voor de behandeling van mijn prostaatkanker van mijn testosteron ben beroofd, kijk ik anders aan tegen de wereld om mij heen. Was ik toen optimistisch en nieuwsgierig naar wat dat allemaal zou inhouden, nu is de situatie geheel anders. Het is niet meer mogelijk te hopen op een totale ommekeer ten goede en te denken dat de medicatie slechts tijdelijk is. Ik moet onder ogen zien dat nu de fase aangebroken is van het 'redden wat er nog te redden valt'. Er is gewoon geen 'na de behandeling' meer, of het is wat de dokter 'uitbehandeld' noemt.

Overall meen ik met de gevolgen van mijn behandeling geconfronteerd te worden. Op zaterdagmiddag ben ik in een te drukke speelgoedwinkel waar het maken van een keuze erg moeilijk blijkt en het zweet breekt me uit. Wat maakt het uit welk pakje Lego we kopen, als ik maar naar buiten kan. Het water loopt over mijn voorhoofd. Ik heb dat behalve tien jaar geleden verder nooit gehad en onmiddellijk denk ik daarom aan mijn buikprik. Mannen in de oertijd die op jacht moesten, mochten niet zoveel

transpireren omdat hun prooi ze van ver zou kunnen ruiken. Om betere jagers te worden zou goede controle over transpiratie weleens belangrijk geweest kunnen zijn voor het overleven. Klinkt logisch. Tien jaar geleden vond ik dat een belangwekkende ontdekking, maar nu moet ik lachen om de kinderachtige conclusie van een pseudo-evolutedeskundige.

En wat doet afwezigheid van testosteron met mijn stressmanagement? Alles wat met stress te maken heeft, zorgt namelijk voor een ander effect bij me dan toen ik nog van mijn testosteron genoot. Soms heb ik zelfs het gevoel dat ik in een stressstorm word meegesleurd. Daarbij heb ik opvliegers waar menige vrouw in de overgang nog een puntje aan kan zuigen. Dat kan toch niet goed voor me zijn. Kalm blijven, denk ik, dan leef je het langst.

In het blad *Annals of Behavioral Medicine* stond vorige week dat het niet om de stress zelf gaat, maar om hoe mensen ermee omgaan. Het werd in 1995 en 2005 bij tweeduizend mensen

onderzocht. Uit het onderzoek blijkt dat wie niet goed met stress omgaat, tien jaar later grotere kans op chronische aandoeningen heeft, zoals hart- en bloedvataandoeningen en pijn bij reumatische artritis. De onderzoekers hebben het over het velcro(klittenband)type en het teflontype. Ik houd wel van zulke omschrijvingen. Aan velcrotypes blijft de spanning hangen; ook nadat alles opgelost is, maken ze zich nog druk om wat er allemaal gebeurd is en wat er wel had kunnen gebeuren. Bij het teflontype glijden problemen en bijbehorende stress als verse pannenkoeken uit de pan en als je daar later in kijkt is er geen spoor meer van te terug te vinden.

Het schijnt ook dat je in stressmanagementtraining moet blijven om de teflonattitude te blijven beheersen. Vandaar dat mensen die ouder worden en met minder stress te maken krijgen er meer last van hebben.

De vraag dringt zich aan me op of wij mannen meer van teflon zijn dan vrouwen. Als je hoort hoeveel hekel vrouwen hebben aan de mannen die diepgaande gesprekken uit de weg gaan en altijd snel naar een oplossing zoeken omdat ze menen dat dan het probleem voorbij is, ga je bijna geloven dat testosteron een laagje teflon op de ziel van mannen heeft gelegd. De diagnose autisme wordt ook veel vaker bij jongens dan bij meisjes gesteld. Is er een relatie tussen die teflonhouding en testosteron? En ben ik door mijn hormoononderdrukkende behandeling nu in de aap gelogeerd? Geef mij alsjeblieft of mijn testosteron of mijn teflon terug.

Ik heb opvliegers waar menige vrouw in de overgang een puntje aan kan zuigen