

# **VIRTUEEL GEDULD**



## **Een levensveranderende gebeurtenis**

Verteld door Naji Cherfan  
aan Karen Salomo



# VIRTUEEL GEDULD

Een levensveranderende  
gebeurtenis



**Schrijver: Karen Salomo**  
**Medeauteur: Naji Cherfan**  
**Bewerkt door Naji Cherfan**  
**Uitgever: CCM International**  
**5 Konitsis, Maroussi, 15125,**  
**Athene, Griekenland**  
**Kunstenaar: Elena Chirdaris**



Dit boek is opgedragen aan de twee beste mensen in  
mijn leven:

Aan mijn vader, George Cherfan,  
wiens aanwezigheid me moed gaf om al mijn obstakels te  
overwinnen.

Aan mijn moeder, Sana Cherfan,  
de vrouw wiens liefde en genegenheid ondraaglijk waren.

*Naji Cherfan*

<b>Hoofdstuk I</b>	<b>I</b>
<b>1978-1996 (Geboorte tot coma)</b>	
<b>Hoofdstuk II</b>	<b>5</b>
<b>1996-1999 (Herstel en revalidatie)</b>	
<b>Hoofdstuk III</b>	<b>30</b>
<b>1999-2006 (Virtuele notities)</b>	

## Proloog

Het leven wordt gedefinieerd als een staat van zijn die wordt gekenmerkt door groei, voortplanting en reactie op prikkels. Pragmatisch gezien kan het worden beschouwd als een periode tussen geboorte en dood. Deze tijdsruimte is een geschenk. De wil om te leven is een aanhoudende kracht die de overleving handhaaft terwijl evolutie wordt aangemoedigd. Mensen kunnen overleven zonder echt de grenzen van het bestaan op te rekken. Het verleggen van de grenzen van wat veilig, comfortabel en bekend is, vereist meer dan alleen ontevredenheid over de huidige omstandigheden. Het vereist een verlangen naar iets dat de kwaliteit van leven verhoogt en de moed om die veranderingen koste wat het kost door te voeren. De keuzes, beslissingen en handelingen van de mens vormen zijn realiteit terwijl ze de kracht van zijn uiterlijk en de verlichting van zijn geest bepalen.

Van de eerste stap tot de laatste ademtocht verandert het organisme dat de mens is en creëert het continu cycli van vreugde en pijn, vooruitgang en strijd, prestatie en falen. Het gezicht van de mens lacht en huilt terwijl zijn ogen hoop en wanhoop weerspiegelen. Hij spreekt met een stem die kalmeert en boos maakt, terwijl hij zijn handen uitsteekt om te strelen of te vernietigen. De mens, die een dubbele natuur heeft, gevangen tussen hemel en aarde, is een uitverkoren wezen dat op het koord trapt. Als hij stilstaat, naar buiten kijkend en niet naar beneden, is er het begin van stabiliteit. Wanneer hij de angst van zich afzet en zich uitrekt om in evenwicht te komen, loopt hij. Er is een verbinding met een lichtdraad die hem langzaam vooruit trekt. Bewust of onbewust evolueert de mens door te overleven. De levenskracht brengt verandering teweeg die intern en extern werkt.

Naji Cherfan gelooft dat het leven een grote cirkel is waarin alles kan gebeuren. Al meer dan tien jaar worstelt deze jongeman met frustratie, angst, pijn en woede. Er zit oorlog in zijn spraak, beweging en expressie. Hij leeft in deze realiteit terwijl hij koppig een nieuwe creëert, gebaseerd op de woorden van zijn vader die zei dat geduld een deugd is. De ervaring leerde hem dat deugd een morele goedheid is en geduld

de kwaliteit is van het rustig doorstaan van moeilijkheden. Door de basisvaardigheden van denken, spreken en bewegen opnieuw te leren, ontwikkelde Naji geduld als een product van zowel de realiteit als zijn verbeelding. Dag na dag, beweging na beweging, wordt het leven van Naji Cherfan er een van "virtueel geduld".



## **Hoofdstuk I (1978 tot 1996)**

### **Geboorte tot Coma**

In 1978 woedde er een burgeroorlog in Libanon. Sana Cherfan was zwanger van haar derde kind en vastbesloten om voor de bevalling in Beiroet te blijven. Toen het bombardement echter heviger werd, nam haar man George de beslissing om het gezin naar Jordanië te verhuizen, waar hij samenwerkte met een Amerikaans bedrijf. Het gezin vestigde zich in hun nieuwe huis en wachtte met spanning op de komst van dit kind. De zevenjarige Hicham en de vijfjarige Maher deelden de opwinding van een nieuwe baby.

Op 20 november 1978 beviel Sana van haar derde zoon. Hij werd Naji genoemd, wat "gebed tot God" betekent. In de Arabische taal hebben namen een betekenis die vertaald kan worden in een beeld, idee of gevoel. Zeventien jaar later zou dit kind het levende bewijs zijn van het geloof van de Cherfans in God en in de kracht van liefde.

Enige tijd na de geboorte verhuisde het gezin terug naar Libanon. Een manier van leven van honderden jaren was verdwenen in de chaos van de oorlog. George Cherfan wilde dat zijn gezin in een vredige omgeving zou groeien, dus verhuisde hij ze naar Athene en maakte van deze stad de basis voor zijn bedrijf. De Cherfans werden onderdeel van een grote Libanese gemeenschap in Athene toen Naji twee jaar oud was. George's diplomatieke manier van doen en warmte maakte dat hij gemakkelijk in de professionele kringen terechtkwam, waardoor hij geliefd en gerespecteerd werd onder zakenpartners en de sociale gemeenschap. Met goede wil en positieve energie vestigde hij snel en stevig zijn gezin in Athene.

Naji's enige herinnering aan de verhuizing van Libanon naar Griekenland was dat hij zich nu veilig voelde en dat Naji en zijn broers in deze veiligheid groeiden. Hun karakters ontwikkelden zich in een huis dat comfortabel was en aan hun behoeften voldeed. Hun ouders gaven hen liefde, begrip en kennis. Het leven was veelbelovend voor Hicham, Maher en Naji. Ze maakten gemakkelijk vrienden en leerden snel Grieks om met andere kinderen te communiceren. Naji, een intelligent kind, zat vol energie en was constant in beweging. Zijn vroege jaren bracht hij door met het bijwonen van de Lycee French School of Athens. Vijf jaar later stapte Naji over naar ACS, de

American Community School of Athens. Op 17-jarige leeftijd sprak hij vloeiend Frans, Arabisch Engels, Grieks en Spaans. Communicatie was een belangrijk aspect van Naji's persoonlijkheid en hij ontwikkelde deze vaardigheid in hoge mate.

Als resultaat van zijn eigen nieuwsgierigheid en de rijkdom aan prikkels om hem heen, werd Naji's geest altijd uitgedaagd. Hij was een beweger, een denker, een doener. Zijn lichaam was sterk en gespierd door sporten en trainen. Doordat hij in de buurt van de zee woonde, kon hij zwemmen en waterskiën. Vrije tijd gaf hem de kans om zich te bekwamen in tafeltennis, squash en tennis. Naji reed al sinds zijn veertiende en was gefascineerd door snelheid, maar zich niet bewust van de mogelijke gevolgen ervan. Hij was georganiseerd en tolereerde geen trage, inefficiënte mensen. Naji eiste dat dingen snel en met weinig moeite zouden gebeuren.

Op zeventienjarige leeftijd werd Naji Cherfan gezegend met familie, vrienden, gezondheid en intelligentie. Hij had het vermogen om alles te krijgen wat hij echt wilde. Hij had echter geen motivatie om druk uit te oefenen op iets dat hem niet direct ten goede kwam of interesseerde. Voor Naji was niets wenselijker dan iets opwindends te vinden en zijn capaciteiten te gebruiken om het te bereiken. Fantaserend over hoe hij wilde dat de dingen zouden zijn, creëerde hij een wereld die geen echte verbinding had met de wereld waarin hij leefde. Hij had een goede geest, een sterke wil en een genereuze liefdevolle aard. Dit werd bevestigd door het grote aantal mensen dat diep en oprecht om hem gaf. Jaren later begreep hij hoe gezegend hij was omringd te zijn door deze mensen.

Het ontbrak Naji echter aan discipline en werd alleen gemotiveerd door de wens om zo gemakkelijk en snel mogelijk te krijgen wat hij wilde. Dit gedragspatroon moedigde de ontwikkeling van geduld in Naji's karakter niet aan. Het ondermijnde zijn vermogen om doorzettingsvermogen te gebruiken als een methode om doelen te bereiken. Naji's gebrek aan geduld bij het werken aan dingen waar hij geen interesse in had, gaf hem weinig voorbereiding op onverwachte uitdagingen die zijn tijd en aandacht zouden kunnen vergen. Hij had een houding van "alles doen, nu alles krijgen". Hierdoor maakte hij zich geen zorgen over gebeurtenissen en situaties die niet direct te maken hadden met zijn materiële en emotionele verlangens. Hij geloofde dat hij alles kon doen wat hij wilde zonder het eerst te hoeven leren en

oefenen.

In April 1995 leende hij de fiets van een vriend om een snelle rit door de straten van zijn buurt te maken. Hij had weinig respect voor de krachtige machine of het gevaar van snelheid en reed zoals hij graag reed zonder helm. Tieners voelen zich niet kwetsbaar voor ongelukken, aangezien hun jeugd hen lijkt te beschermen tegen lichamelijk letsel. Het is gemakkelijk om je voor te stellen dat je eeuwig leeft als je een tiener bent vol energie en opwinding. Deze houding, hoe optimistisch ook, kan leiden tot een gebrek aan bewustzijn over hoe de dingen werkelijk zijn. In deze ruimte tussen overmoedige jongeren en de kracht van een door mensen gemaakte machine, reed Naji bekende straten op en neer. Hij hield van het gevoel van vliegen en van het gevoel de snelheid en de stemming van zijn avontuur te beheersen. Helaas zorgden de motor en de omstandigheden van de straat er samen voor dat Naji iets kreeg wat hij niet had verwacht. De fiets maakte een duik in de weg, gleeed uit en crashte. Door de kracht van de klap stak Naji's hoofd door de voorruit. Hij verloor het bewustzijn niet en pas na enkele minuten beseftte hij dat hij gewond was. Vastberaden rolde hij de fiets terug naar het huis van de vriend. Hij werd naar het ziekenhuis gereden met zijn hoofd afgesneden van de bovenkant van het voorhoofd naar achteren en boven de linkerwenkbrauw. Naji voelde zich relatief onbeschadigd en enigszins onsterfelijk en vertelde later aan een vriend dat hij niets van het ongeluk had geleerd. Wel wachtte hij twee maanden voordat hij weer op de fiets stapte.

Een jaar en enkele maanden na het eerste ongeval ging Naji als eerstejaarsstudent naar een plaatselijke universiteit. Zijn droom was om drama te studeren en een acteercarrière na te streven. Hoewel deze universiteit geen diploma of cursussen in drama bood, was hij van plan slechts één semester te studeren en daarna naar Montreal te gaan, waar hij de universiteit zou afmaken terwijl hij bij zijn broer Maher zou wonen. Hoewel Naji graag in Griekenland woonde, wilde hij het leven in een ander deel van de wereld ervaren. Griekenland was mooi en stimulerend, maar wonen in Canada zou andere mogelijkheden bieden om zijn geest en vaardigheden te ontwikkelen.

Op 25 september 1996 was Naji de passagier op een krachtige motor, nadat hij de verantwoordelijkheid van het rijden had overgedragen aan een andere persoon. Geen van beide jongens droeg een helm, alsof ze door een

onzichtbaar pantser tegen gevaar werden beschermd. Hun gebrek aan angst kwam tot uiting in het gemak waarmee ze een machine bestuurden die twee keer zo groot en sterk was als zij. Terwijl ze reden, crashte de fiets. De oorzaak van het ongeval is nooit vastgesteld. Beide jongens werden van de fiets geslingerd en de bestuurder was op slag dood. Naji liep een ernstig hersenletsel op waardoor hij enkele minuten na de botsing in coma raakte. In deze fractie van een seconde verloor hij 17 jaar groei en ontwikkeling. De volgende weken zweefde hij in de ruimte tussen leven en dood. Zijn lichaam vertrouwde op levensondersteunende machines en hij ademde alleen door een tracheotomiebuis aan de onderkant van zijn keel. Het medisch rapport vermeldde dat hij volledig in coma lag. Het leek alsof hij sliep en er was geen indicatie dat hij wakker zou worden.

Een van de realiteiten van het leven is dat je nooit meer terug kunt. De enige keuze is om verder te gaan vanaf de plek waar je je op een bepaald moment bevindt. Voor Naji waren er geen momenten meer, alleen een ruimte waar tijd geen betekenis had en waar een ongelooflijke reis in het verschieft lag. Later beschouwde hij dit ongeval als een reden om zijn waarden en filosofie te veranderen. Hij geloofde dat deze gebeurtenis hem een nieuwe manier gaf om te groeien en volwassen te worden. Op dit moment sliep hij echter alleen.

## **Hoofdstuk II (1996 – 1999)**

### **Herstel en revalidatie**

Veel mensen geloven dat Naji in leven is gehouden door de wil en gebeden van zijn familie en vrienden. De Chersfans zochten naar alle mogelijkheden om de toestand van hun zoon te verbeteren. Hun optimistische benadering van deze gebeurtenis was verantwoordelijk voor een groot deel van de positieve uitkomst rond het ongeval van Naji. George Cherfan wist dat discipline en hard werken tot succes leidden en zag wat zijn zoon te wachten stond in afwachting van tekenen van Naji's herstel. Vóór het ongeluk in september 1996 was

Naji's grootste zorg het voltooiën van de universiteit en genieten van zijn leven als een vrolijke, nuchtere, ambitieuze tiener. Ondanks dat hij egocentrisch en in zichzelf gekeerd was, had hij een groot hart en een vrijgevig karakter. Zijn gevoelige kant ging schuil achter een koele houding en luide eisen. Hij was een goede vriend, een feestbeest en een kleine jongen ineen. Nu lag hij stil en stil. Niemand wist of hij ooit nog zou spreken.

De Cherfans verspilden geen tijd om hun zoon de best mogelijke zorg te bieden. Ze geloofden dat Naji volledig zou herstellen en zou terugkeren naar een productief leven. Dit leven omvatte een universitaire opleiding, professionele prestaties en persoonlijke voldoening. George en Sana concentreerden zich op hun jongste zoon en baden dat hij wakker zou worden. Ze werden vergezeld door vrienden en medewerkers van over de hele wereld die oprecht bezorgd waren om Naji. Veel van deze vrienden hadden hem zien opgroeien van baby tot tiener. Zijn twee oudere broers en klasgenoten bezochten het ziekenhuis dag in dag uit om zijn vorderingen te controleren, in de hoop op een wonder.

Sana Cherfan deelde het geloof van haar man dat Naji wakker zou worden en volledig zou herstellen. Ze was een dynamische, energieke vrouw met een warme persoonlijkheid en makkelijke lach. Als toegewijde vrouw en moeder oefende ze een positieve invloed uit op haar kinderen. De oudere jongens Hicham en Maher waren dol op hun jongere broer en voedden hem op alle mogelijke manieren. Naji was er zeker van dat hij de volle aandacht had van alle vier de personen in zijn familie. Dit waren de mensen die het verdriet en de angst van zijn huidige toestand deelden. Vrienden stonden hen bij in het ziekenhuis en anderen baden voor Naji. Terwijl Sana haar jongste zoon zag slapen, breide ze een dekentje voor hem en hield ze een notitieboekje vol met handtekeningen van de vele mensen die hen bezochten.

Veel mensen geloven dat Naji in leven is gehouden door de wil en gebeden van zijn familie en vrienden. De Cherfans zochten naar alle mogelijkheden om de toestand van hun zoon te verbeteren. Hun optimistische benadering van deze gebeurtenis was verantwoordelijk voor een groot deel van de positieve uitkomst rond het ongeval van Naji. George Cherfan wist dat discipline en hard werken tot succes leidden en zag wat zijn zoon te wachten stond in afwachting van tekenen van Naji's herstel. Vóór het ongeluk in september 1996 was Naji's grootste zorg het voltooiën van de universiteit en genieten van

zijn leven als een vrolijke, nuchtere, ambitieuze tiener. Ondanks dat hij egocentrisch en in zichzelf gekeerd was, had hij een groot hart en een vrijgevig karakter. Zijn gevoelige kant ging schuil achter een koele houding en luide eisen. Hij was een goede vriend, een feestbeest en een kleine jongen ineen. Nu lag hij stil en stil. Niemand wist of hij ooit nog zou spreken.

De Cherfans verspilden geen tijd om hun zoon de best mogelijke zorg te bieden. Ze geloofden dat Naji volledig zou herstellen en zou terugkeren naar een productief leven. Dit leven omvatte een universitaire opleiding, professionele prestaties en persoonlijke voldoening. George en Sana concentreerden zich op hun jongste zoon en baden dat hij wakker zou worden. Ze werden vergezeld door vrienden en medewerkers van over de hele wereld die oprecht bezorgd waren om Naji. Veel van deze vrienden hadden hem zien opgroeien van baby tot tiener. Zijn twee oudere broers en klasgenoten bezochten het ziekenhuis dag in dag uit om zijn vorderingen te controleren, in de hoop op een wonder.

Sana Cherfan deelde het geloof van haar man dat Naji wakker zou worden en volledig zou herstellen. Ze was een dynamische, energieke vrouw met een warme persoonlijkheid en makkelijke lach. Als toegewijde vrouw en moeder oefende ze een positieve invloed uit op haar kinderen. De oudere jongens Hicham en Maher waren dol op hun jongere broer en voedden hem op alle mogelijke manieren. Naji was er zeker van dat hij de volle aandacht had van alle vier de personen in zijn familie. Dit waren de mensen die het verdriet en de angst van zijn huidige toestand deelden. Vrienden stonden hen bij in het ziekenhuis en anderen baden voor Naji. Terwijl Sana haar jongste zoon zag slapen, breide ze een dekentje voor hem en hield ze een notitieboekje vol met handtekeningen van de vele mensen die hen bezochten.

Een coma is een unieke gemoedstoestand en daarom moeilijk te bestuderen in een gecontroleerde omgeving. Bij de samenstelling van het onderzoek speelt de getuigenis van de patiënt een grote rol. De meest basale definitie van een coma is een onderbewuste staat van mentaal zijn waarin een individu niet in staat is om externe prikkels waar te nemen of erop te reageren. In het geval van Naji waren er drie hoofdtypen coma. De eerste is diepe coma, waarbij de onwillekeurige functies van de patiënt op het laagste niveau werken, vaak met behulp van levensondersteunende machines. Dit wordt ook wel de vegetatieve toestand genoemd. Het tweede type is semi-coma, waarbij de

patiënt af en toe tekenen van beweging vertoont, vaak als reactie op mentale activiteit, niet gericht op of als reactie op externe prikkels. Het derde type coma, bekend als de alerte coma, wordt gekenmerkt door het afgestompt vermogen van de patiënt om zijn of haar situatie te begrijpen.

De getuigenis van de patiënt is nuttig bij het formuleren van de taxonomie van comatoestanden. De beste analogie met coma die de gemiddelde persoon kan gebruiken als referentiepunt om dit fenomeen te begrijpen, is slaap. In de diepe coma gebeurt er niets in de hersenen van de patiënt dat bewustzijn kan worden genoemd. Geen mentale beelden of angsten karakteriseren deze toestand van limbo, aangezien de patiënt op de rand van leven en dood staat. De vitale functies werken op een uiterst gedempt niveau, waardoor het voor de hersenen bijna onmogelijk wordt om de hogere functies uit te voeren die nodig zijn voor basisbewustzijn. Sommige patiënten melden ervaringen van quasi-mystieke aard tijdens de diepe coma. In sommige gevallen kan de patiënt het verstrijken van de tijd begrijpen en verwacht hij of zij vaak de volgorde van hun eigen mentale processen. Naji's herinnering aan coma was volledige duisternis.

De wil om te herstellen is cruciaal en de patiënt moet uit de depressie en in hoop worden aangemoedigd. Dit kan het beste worden gedaan door de familie van de patiënt, die mogelijk extreem getraumatiseerd is door de bijna fatale verwonding van een familielid. Een professionele therapeut kan het gezin helpen hun collectieve tragedie te verwerken en suggesties doen om voorgeschreven medicijnen te combineren met revalidatie. Apathie en berusting zijn de grootste vijanden van herstel. Daarom is het erg belangrijk om de patiënt ervan te overtuigen dat herstel mogelijk is. Hoe meer aandacht de familie aan de patiënt besteedt, hoe meer hij of zij zich verplicht zal voelen om te verbeteren. Het gezin geeft de patiënt een gevoel van doel boven louter individuele verbetering. Persoonlijk verlangen is vaak onvoldoende motiverende factor omdat de patiënt vaak het gevoel heeft dat zijn of haar leven al voorbij is. Verdriet veroorzaakt door de benarde situatie van de patiënt bevestigt zijn of haar gevoel van relevantie voor anderen.

De herstelperiode is lang en traag. Moreel is cruciaal en hoop is essentieel. Naast fysiotherapie moet de patiënt vaak cognitieve training ondergaan. Beschadigde frontale kwabben bemoeilijken de normale cognitieve functies. Bijgevolg moeten andere delen van de

hersenen worden gevuld met het relevante synaptische netwerk om de verloren gegane delen te vervangen. Zolang de lijdende persoon en zijn of haar familie en vrienden koppig geloven in herstel, kan het gebeuren. De menselijke wil ligt buiten het domein van rationele verklaring. Tijdens de beproeving van zowel het ongeluk als de coma bleven de Chersfans positief en optimistisch dat Naji's wil en de wil van degenen die van hem hielden de dood zou overwinnen.

Tegen de tijd dat dr. Hanley het geld voor zijn ogen zwaaide, kwam Naji tevoorschijn uit de bewusteloze toestand die hem had beschermd tegen het fysieke trauma dat hij had opgelopen als gevolg van het ongeluk. Deze toestand had hem ook geïsoleerd van de buitenwereld. Door zijn twee maanden immobiliteit kon zijn lichaam rusten en begon het te herstellen van de schok van de verwonding. Naji werd blind, stom en verlamd wakker. Hij wist niet waarom hij in het ziekenhuis lag. Hij herinnerde zich echter wel het geld dat een vriend hem op de dag van het ongeval verschuldigd was. Later merkte hij op dat hij twee keer was geboren, een keer als baby en daarna als tiener. Er lag een enorme taak voor hem: alle basisvaardigheden van het leven opnieuw aanleren. Hij vroeg zich af of het een wonder of een vloek was dat hij uit de dood was teruggeroepen. De eerste maanden na het ontwaken hoorde hij alleen de woorden van zijn vader: Geduld is een schone zaak; er is tijd voor alles en vrees niet! Hij had geen andere keuze dan te luisteren en het te proberen. Dus hij deed...

Toen Naji wakker werd, waren zijn eerste gedachten aan herstel en terugkeer naar zijn leven als tiener. Degenen die het dichtst bij hem stonden, waren gedurende de weken in coma aan zijn zijde gebleven. Hoewel hij niet kon verstaan wat ze zeiden, bleven zijn familie en vrienden met hem communiceren door voor te lezen en hardop te spreken. Ze geloofden dat ze Naji's beschadigde hersenen konden overtuigen om te reageren en te herstellen.

De invloed van George Chersfan op Naji was belangrijker dan ooit en zijn aanwezigheid en energie zouden het begin en de voortzetting van de therapie van zijn zoon bepalen. Naji herinnert zich de kalme, positieve houding van zijn vader toen ze de volgende stadia van herstel bespraken. Deze omvatten therapie in ziekenhuizen in Athene en later een verhuizing naar Duitsland om het uitgebreide werk in het revalidatiecentrum Jugenwerk in Gailingen voort te zetten.

Het volgende is de aanbeveling van het centrum en Naji's dagelijkse schema voor revalidatie, zoals geschreven door de neuroloog Dr. A.



Voss:

*Naji Cherfan zou een regelmatig dagelijks programma moeten hebben, beginnend in de ochtend met een lunch-pauze van ongeveer twee uur. Doelen zijn het trainen van cognitieve en motorische tekorten en het behandelen van de gedragsproblemen.*

*Het programma moet bestaan uit cognitieve en motorische oefeningen. 9:00-9:45 uur. Training van loop- en houdingsreacties. Begin met het strekken van de pezen van de benen, vooral die van de voeten. Loopbandtraining gedurende 15 minuten en dan springen met één of beide voeten. Trainen om op één been te staan. 10:00-10:45 uur.*

*Cognitieve training: Het beste zou zijn om de lessen van het afgelopen schooljaar te herhalen, kranten te lezen en tijdens de lunch de belangrijkste punten te rapporteren. Door te melden dient de coördinatie van ademen en spreken getraind te worden. 11:00-11:45 uur.*

*Training van de linkerhand en -arm. Er zijn enkele fotokopieën die u van de ergotherapeut krijgt en enig materiaal dat u hiervoor kunt gebruiken. Mevrouw Pilgermann liet u de oefeningen met en zonder stof zien. De enkele vingerbewegingen kunnen worden getraind door met computers te werken of elektrische piano te spelen. De linkerhand moet worden gebruikt bij normale dagelijkse activiteiten, zoals eten met vork en mes, shakes maken, ramen lappen enzovoort.*

*12:00-14:00 uur*

*Pauze*

*14:00-15:00*

*Maak een wandeling door de stad. Corrigeer uw gang tijdens het lopen. Probeer vloeiend en met ritme te lopen. Laat de linkerarm naar beneden hangen. Ontdek zelf wat voor jou de juiste snelheid is. Doe thuis wat oefeningen om de positie van je lichaam te veranderen. Van zitten naar staan, van liggen naar zitten en staan. Probeer je linkerarm te ontspannen en te laten zakken.*

15:15-16:00 uur

Cognitieve training zoals in de ochtend.

Drie keer per week zou het goed voor je zijn om 's middags te gaan zwemmen. Zwemmen traint je spieren en maakt ze glad en maakt de bewegingen vloeiender. In de middag zou het goed zijn om drie keer per week de mogelijkheid te hebben om in contact te komen met de neuroloog of met de psychotherapeut om te praten over het revalidatieproces en om copingstrategieën te ontwikkelen.

Beste Naji,

Ik weet dat een programma als dit veel kracht en betrokkenheid van je vraagt. Maar ik denk dat je de energie en de mogelijkheid hebt om dit te doen. Na een bepaalde tijd zul je de goede resultaten zien van je eigen toedoen. Het is uw verantwoordelijkheid voor uzelf die u het succes zal brengen. In het weekend kunt u uitrusten en vrienden ontmoeten. Ik denk dat je op een avond later thuis kunt komen dan normaal. Bijvoorbeeld: zaterdagavond. Op zondag mag je langer uitslapen. Maar binnen de week kun je het beste tussen tien en elf uur naar bed gaan.

Met vriendelijke groet, dr. Voss

Voorafgaand aan het ongeluk dacht Naji nooit veel na over de waarde van tijd of de deugd van geduld. Hij dacht nog minder na over de praktische implicaties ervan. Plots had hij een geheel nieuw idee van wat geduld was en hoe het van toepassing was op zijn situatie. Tijd kreeg ook een nieuwe betekenis en waarde. Hij had bijna twee maanden van zijn leven verloren terwijl hij roerloos in coma lag, terwijl de rest van de wereld bleef draaien in een cyclus van groei, ontdekking en beweging. Toen hij eindelijk wakker werd, was hij nog steeds roerloos. Nu had hij te maken met het verlies van gezichtsvermogen, spraak, mobiliteit en geheugen.

Deze energieke achttienjarige was in shock en verward over wat er was gebeurd en waarom het hem was overkomen. Hij voelde zich een vreemdeling in zijn eigen lichaam en stuurde mentale aanwijzingen naar alle delen van zijn fysieke structuur, maar niets reageerde. Hoewel hij stemmen hoorde en beweging om zich heen bespeurde,

voelde hij zich onzichtbaar. In fysieke zin was hij er voor iedereen om te zien en aan te raken, maar hij kon niet meedoen met hun gezelschap. Vaak voelde hij zich gevangen, zwevend tussen leven en dood, hemel en hel. Hoewel hij emotionele reacties had op de activiteiten om hem heen, kon hij er niet naar handelen of deze gevoelens over communiceren. Naji, die geen geduld en discipline had, moest plotseling alles wat met werk en tijd te maken had heroverwegen. Gelukkig was zijn vermogen om te denken, redeneren en onthouden niet blijvend beschadigd. Nadat hij hersteld was van het geheugenverlies, keerde zijn geheugen snel terug. Al snel herinnerde hij zich telefoonnummers van vrienden en vreemde, niet-gerelateerde incidenten.

Hoewel het functioneren van zijn hersenen normaal en minder verzwakt leek, was er andere schade opgetreden die zijn fysieke vaardigheden ernstig aantastte. Toen hij wakker werd, hadden de doktoren weinig hoop dat hij ooit nog zou zien, praten of bewegen. Naji Cherfan had andere ideeën en zijn familie was vastbesloten dat hij volledig zou herstellen. Deze combinatie van testamenten zette de toon voor Naji's reis van coma naar revalidatie. Na een maand verbeterde de blindheid van Naji tot een wazig zicht. Langzaam begon hij geluiden te maken. Toen hij eindelijk sprak, was zijn eerste zin "Haal me hier weg". Naji's directe manier om zijn mening en verlangens over te brengen, was een deel van zijn persoonlijkheid gebleven.

Ondanks de positieve momenten rond zijn ontwaken uit coma en zijn gestage herstel, bleef hij op zeer kritieke manieren gehandicapt. Zijn linkerarm van schouder tot vingers was nutteloos en kon niet worden neergelaten. De hand was gekruld in een gesloten positie en hulpeloos. Het dubbele en wazige zien was gecorrigeerd en de knipbeweging in zijn rechteroog was bijna verdwenen, maar hij had een bril nodig om te kunnen lezen. Hoewel Naji's benen niet normaal functioneerden, begon hij langzaam en gestaag te bewegen. Toekomstige doelen waren om zijn evenwicht te herwinnen en fysiek actief te worden. Dit was een realistisch doelwit gezien het feit dat Naji Cherfan veertig dagen in een rolstoel zat en op een dag aankondigde: "To hell with this, I'm gonna fly". Kort na deze verklaring stond hij op en liep. Naji liep ook een ernstige verwonding aan zijn luchtpijp op, waardoor hij tijdens de coma en gedurende enkele weken na het ontwaken door een tracheotomiebuis moest ademen. Door het ongeluk had Naji een geest die bijna op hetzelfde niveau functioneerde als voorheen en een lichaam dat ver onder de maat functioneerde.

eerde die nodig was om een actief tienerleven te leiden..

Terwijl hij in het ziekenhuis in Athene lag, begon hij zijn situatie te begrijpen en te beoordelen. Hij kon niet geloven wat er met hem was gebeurd, noch kon hij het pad begrijpen dat voor hem lag. In gedachten zag hij dat alles wat hij in 17 jaar had bereikt, was weggevaagd in een kleine beweging van een motor. Hij begon de waarde van de woorden van zijn vader in te zien toen hij hem waarschuwde voor snelheid en het dragen van een helm. Eindelijk begreep hij dat de toekomst afhing van zijn vermogen om alles opnieuw te leren wat hij eerder had geweten en ook van zijn verlangen om nieuwe dingen te ontdekken.

Naji's vader moedigde hem aan door te zeggen "Als je iets wilt, kun je het bereiken" en voor een keer luisterde Naji. Eerst was er het wonder van zijn terugkeer uit de dood. Ten tweede zou een succesvolle rehabilitatie en de terugkeer naar een productief leven zijn. Naji zette zijn zinnen erop om fysiek actief te worden en zijn studie voort te zetten. Hij had liefde en steun van familie en vrienden, evenals de beste beschikbare therapie. Hij begon te werken om zijn doelen te bereiken.

Nadat hij zijn spraak en beweging had herwonnen, verhuisden hij en zijn ouders naar Duitsland, waar hij zeer intensief samenwerkte met therapeuten in een revalidatiecentrum in Gailingen. De verandering van levensstijl van Griekenland naar Duitsland was moeilijk voor Naji omdat het systeem in het revalidatiecentrum restrictief was en zelf-discipline van alle patiënten vereiste. Naji was gewend aan een grote mate van persoonlijke vrijheid en had als gevolg van het ongeval grote moeite zich aan te passen aan het dagelijkse programma. Zijn leven daarvoor was vol auto's, meisjes, feesten, disco's en late nachten. Nu omvatte zijn dagen beroeps-, spraak- en fysiotherapie plus neuropsychologie. Hij kreeg het advies om te zwemmen, kranten te lezen en verslag te doen van wat hij las tijdens zijn lunchpauze.

Tijdens zijn verblijf in Duitsland was Naji ongelukkig en depressief. Hij had moeite om in slaap te vallen en was boos omdat hij gescheiden was van zijn vrienden en activiteiten. Vele nachten lag hij uren wakker en vroeg zich af "waarom is mij dit overkomen?" Hij dacht aan zijn vrienden in Griekenland, Canada en de rest van de wereld, autorijden en fietsen, naar school gaan en koffie drinken. Toen hij eindelijk sliep, werd hij wakker met een nieuwe therapiedag die om 7.00 uur begon en om 17.00 uur eindigde. Hij voelde diep het verlies van zijn

tienersleven, inclusief vrienden en school.

Naji deed cognitieve therapie om het geheugen te behouden en het begrip te vergroten. Hij werd geplaatst in een klas voor corrigerend Engels, maar toen hij werd getest in wiskunde, bleven zijn vaardigheden hoger en completer. Gelukkig werd zijn natuurlijke aanleg en begripsgeheugen met cijfers niet beschadigd en bleef hij sterk. Tijdens therapie in Duitsland werd Naji aangemoedigd door een vriend van de familie die hem inspireerde met mooie woorden en wat gelach. Na deze ervaring zei Naji tegen een vriend dat het leven een grote cirkel is en dat je nooit wist wat er ging gebeuren. Hij concludeerde dat het het beste was om in het moment te leven en plannen te maken voor de dingen die je wilt doen. Door in het heden te leven en te werken, werd zijn toekomst bepaald bij elke stap die hij zette om heel te worden.

Naji is in de loop van de maanden van therapie in veel opzichten veranderd. Hoewel hij emotioneel en intellectueel wijzer werd, reageerde hij nog steeds onvolwassen als hij zich verveelde. Dagelijkse therapie dwong hem om een nieuw gevoel van zelfdiscipline te ontwikkelen. Een succesvol resultaat was verbonden met de hoeveelheid moeite en werk die hij verzette. Dit concept was onbekend voor Naji. Als hij geen beweging oefende, kon hij niet lopen. Als hij niet oefende met het ronddraaien van zijn kaak, fluiten, spugen en kauwgom kauwen, kon hij niet praten. De ochtenden en middagen werden besteed aan het uitvoeren van vele kleine taken die hem zouden helpen terug te keren naar normale en noodzakelijke vaardigheden. Iedereen die Naji voor zijn ongeluk kende, kon hem alleen maar respecteren en bewonderen omdat hij zowel zijn kleurrijke persoonlijkheid als zijn goede humeur tijdens uren- en maandenlange therapie in Duitsland en Griekenland heeft behouden.

Naji was ervan overtuigd dat een terugkeer naar zijn vorige leven mogelijk was. Hij fantaseerde dat hij gezond zou zijn en bad om nog een wonder, in de overtuiging dat hij op een dag volmaakt wakker zou worden. Op sommige dagen stelde hij zich voor dat hij een hersenoperatie zou ondergaan waarbij de doktoren naar binnen konden gaan om alles wat beschadigd was te repareren. Hij zou zijn linkerarm kunnen gebruiken en zijn benen zouden rennen in plaats van langzaam heen en weer te lopen in een zwaaiende beweging. Hij proefde de zee en voelde de lucht op zijn gezicht. Zich met hoge snelheid voortbewegend, werd hij plotseling wakker en beseftte hij dat hij alleen in zijn

dromen reisde. Zijn realiteit was een geest die zich perfectie herinnerde en een lichaam dat niet kon gehoorzamen. Nu moest het verlangen naar wat hij als normaal beschouwde gebaseerd zijn op zijn huidige toestand, niet op zijn vroegere capaciteiten. Naji overwoog zijn leven in tien jaar en formuleerde een idee van perfectie. Perfectie vereiste voor hem samenwerking, motivatie en positieve invloed.

Terwijl deze gedachten door zijn hoofd gingen, begon hij langzaam een nieuwe levensfilosofie te ontwikkelen. Hij erkende dat het leven een constante cyclus is van geven en nemen en dat het de deelname aan het leven is die het de moeite waard maakt. Hij zette vraagtekens bij het doel van het leven en de rol van de mens vanaf de geboorte tot de dood. Met behoud van zijn goede humeur werd hij bedachtzamer over bepaalde kwesties. Als resultaat van intensieve therapie daagde Naji Cherfan zijn geest en lichaam uit op een manier die hij vóór de blessure nooit had overwogen.

Naji keerde op 14 juni 1997 terug naar Griekenland. Hij was al bijna tien maanden niet in zijn eigen kamer of huis geweest en verkeerde in een staat van verwachting/angst. Voor het ongeval scheurde hij door de straten in auto's en op motoren. Nu reed iemand hem overal waar hij heen moest en hij had hulp nodig voor bijna al zijn bewegingen. Toch had Naji een enorme vooruitgang geboekt. Artsen en vrienden waren verbaasd en blij hem te zien lopen, praten en grappen maken. Iedereen moedigde hem aan in zijn strijd om terug te keren naar een functioneel leven en ze probeerden begrip te hebben voor de moeilijkheden waarmee hij te maken kreeg.

Voor het ongeluk was Naji in zichzelf gekeerd en veeleisend. Nu werd hij humeurig en temperamentvol. Dit was duidelijk als hij erg moe was en niet genoeg had geslapen. Rust was een belangrijke factor in het herstel van Naji, omdat zijn hersenen en lichaam simpelweg niet op hun oude niveau konden functioneren. Zijn humeur was opvliegend en zijn gedrag leek op dat van een jonge jongen. Emotioneel onvolwassen vóór de blessure, nu was zijn gedrag nog minder consistent en gecontroleerd. Hij schreeuwde naar mensen vanwege kleine incidenten en eiste onmiddellijke aandacht van de mensen om hem heen.

Gedurende deze aanpassingsperiode waren Naji's vrienden respectvol en attent op zijn stemmingen en beperkingen. Zijn mannelijke vrienden haalden hem eruit en behandelden hem zoals iedereen. Zijn

stemmingswisselingen hadden geen invloed op zijn vermogen om eerlijk te zijn of zijn mening te uiten. Diplomatiek als hij iets wilde, bleef zijn talent voor communicatie. Hij was charmant en overtuigend als hij iets te winnen had. Dit was de Naji die terugkwam uit Duitsland, langzaam maar vastberaden lopend. Niemand die dicht bij Naji stond, had ooit meegemaakt wat hij doormaakte. Ze waren trots op wat hij had bereikt en zeiden dat hij trots op zichzelf moest zijn. Toch waren frustratie en woede emoties die hij dagelijks ervoer en hij vroeg zich vaak af of hij gezegend of vervloekt was om in deze toestand te leven.

Hoewel Naji veeleisend was, accepteerden en koesterden vrienden en familie hem tijdens die eerste maanden terug in Athene. Hij wilde normaal behandeld worden en bleef leven als eerstejaars op de universiteit. Zijn doktoren adviseerden hem om vroeg te slapen en slechts één keer per week uit te gaan. Naji kon zichzelf echter niet disciplineren en bleef vaker laat weg dan zou moeten. Later gaf hij toe dat dit gedrag zijn herstel vertraagde. Tijdens de eerste weken nadat hij uit coma was ontwaakt, had Naji het gevoel dat hij tussen twee werelden leefde. Hij stelde zich voor dat hij een geest was die buiten zijn lichaam zweefde, ziend en horend maar niet bewegend. Het was alsof ik de onzichtbare man was. Eens had hij een buitenlichamelijke ervaring waarbij hij tussen twee dimensies zweefde. Hij leefde een tijdje in niemandsland waar hij mensen en dingen om hem heen zag en voelde, maar niet kon reageren. Hij was verward, gefrustreerd en bang. Het ene moment reed hij door het licht en de wind. Twee maanden later werd hij wakker zonder geheugen, zonder beweging en zonder te begrijpen wat er gebeurde of waarom het hem overkwam.

Naarmate de tijd verstreek, voelde Naji dat hij fysiek herboren was op de dag dat hij uit coma kwam. Net zoals een baby vanaf nul begint om te lopen en te praten, stond Naji ook voor de enorme taak om zijn lichaam opnieuw te trainen om dingen te doen die 17 jaar lang automatisch en moeiteloos waren gegaan. Hij worstelde om te begrijpen dat alles wat hij als vanzelfsprekend had beschouwd, lopen, rennen, autorijden, zelfs lachen, plotseling onmogelijk was in zijn huidige toestand. Op zijn donkerste momenten raakte hij in paniek over wat hem te wachten stond. Alles wat hij wilde doen, vergde een enorme inspanning. Therapie vereiste discipline en geduld, twee kwaliteiten die hij nog niet had ontwikkeld. Hoewel hij bang was dat hij niet zou terugkeren naar zijn vroegere fysieke toestand, was zijn houding ten

opzichte van therapie het vinden van de gemakkelijkste en snelste weg naar herstel. Ten slotte was de angst die hij voelde sterker dan zijn inherente luiheid. Hij verbond zich ertoe alles te doen wat nodig was om gezond te zijn.

Nadat hij grote vorderingen had gemaakt, bevond hij zich in het stadium waarin toekomstige doelen voor herstel realistisch en haalbaar waren. Hij liep nu alleen. Zijn spraak keerde terug en hoewel zijn stem wat kleur en buiging miste, werd hij begrepen toen hij sprak. Voor Naji waren dit grote prestaties. Niet langer hulpeloos, kon hij zijn gevoelens en verlangens communiceren. Net als bij het begin van de therapie was zijn intellectuele conditie superieur aan zijn fysieke conditie. In gedachten voelde hij hetzelfde als altijd en dit moedigde hem aan om te werken aan het doen van alle dingen die hij eerder had gedaan.

Helaas creëerde dit denkpatroon een waanidee over waartoe hij eigenlijk in staat was. Hij leefde met onrealistische verwachtingen en accepteerde niet dat hij gehandicapt was. Achteraf meent Naji dat als hij in Duitsland was gebleven en het slopende schema van de door de doktoren voorgeschreven therapie had voortgezet, hij sneller en vollediger zou zijn hersteld. In plaats daarvan koos hij ervoor om terug te keren naar Athene, waar hij zijn leven hervatte in een lichaam dat ver beneden zijn vorige toestand functioneerde. Iedereen geloofde nog steeds dat hij weer een sterke, atletische tiener zou worden. Naji bleef wachten op een ander wonder dat zijn lichaam en geest tot perfectie zou herstellen. Hij was ontwaakt uit coma. Nu wilde hij wakker worden en volledig genezen worden.

Toen hij in september 1997 naar de universiteit ging, volgde hij een cursus Engels om weer vertrouwd te raken met de vereisten van het naar school gaan. Het was niet moeilijk, gewoon saai. Het harde werk van de therapie gaf hem echter een nieuw gevoel van zelfdiscipline en dit hielp hem om meer voor zichzelf te blijven werken. In zijn opwindingsomstandigheden om terug te zijn met vrienden en terug te keren naar een actief leven, zag Naji enkele realiteiten over zijn toestand over het hoofd. Soms voelde hij zich zo veel als zijn oude zelf dat hij zijn beperkingen vergat. Zijn handicap schokte en frustreerde hem totdat hij kalmeerde en alles vanuit een ander perspectief bekeek. Hij had in slechts één jaar ongelooflijke vooruitgang geboekt en hij had de mogelijkheid om de komende maanden nog veel verder te gaan. Hij had echter niet geaccepteerd dat alles met betrekking tot zijn toe-



komst van hem afhangt en van zijn vermogen om energie en inspanning te concentreren. Omringd zijn door liefde en zorg was niet genoeg om hem helemaal gezond te maken.

Het bijwonen van de bruiloft van zijn broer in Libanon in juli 1997 was een grote stap voor Naji en hielp hem voor te bereiden op zijn terugkeer in een wereld waar constante beweging en communicatie als vanzelfsprekend werden beschouwd. Het succesvolle resultaat van zijn vorige therapiejaar waren twee gebeurtenissen: de bruiloft en Naji's terugkeer naar de universiteit. In de herfst van 1997 bevond hij zich echter in een vertrouwd leven met een nieuw lichaam dat niet altijd op zijn aanwijzingen reageerde.

Tijdens de therapie leerde hij dat zijn zenuwen geblokkeerd waren, dus moest hij instructies naar zijn hand en been sturen via de hersenen. Nu stond hij voor de uitdaging om zijn hersenen op een unieke manier te gebruiken, door bewegingen en functies mentaal te ordenen die voorheen automatisch waren. Naji Cherfan stond op het punt zijn computervaardigheden en snelle denkvermogen te gebruiken om het meest competitieve en veeleisende spel te spelen dat hij ooit had geprobeerd. Zijn enige wapens waren moed, vastberadenheid, discipline en geduld. Sommige van deze wapens bezat hij al. Sommige zou hij onderweg moeten vinden. Hij haalde diep adem en hoorde de stem van zijn vader. "Geduld is een schone zaak, voor alles is tijd en vrees niet". Nadat hij uit coma was ontwaakt en een jaar in therapie had doorgebracht, accepteerde hij dat deze woorden de grootste wapens zouden zijn in de strijd om zijn normale leven terug te krijgen.

Vanwege Naji's succesvolle therapie in Duitsland en zijn terugkeer naar de universiteit vond George Cherfan dat het tijd was om de toestand van zijn zoon te laten evalueren. Dit zou de beste manier bepalen om zijn vooruitgang voort te zetten. Op 25 oktober 1997 werd Naji gezien in het Oliver Zangwill Centre for Neuropsychological Rehabilitation in Engeland. Het doel van deze aanstelling was een korte beoordeling van zijn neuropsychologisch functioneren uit te voeren, zijn revalidatiebehoeften vast te stellen en de vraag te beantwoorden of deelname aan het Oliver Zangwill Center-programma van groot voordeel voor hem zou zijn.

Dr. Jonathan Edwards verkreeg informatie door middel van gesprekken met Naji en zijn vader. Hij begon met Naji details te vragen over

het ongeval en de verwonding. Ze bespraken zijn therapie in Duitsland en de dokter hoorde dat Naji nu thuis in Athene therapie kreeg. Een ergotherapeut werkte aan het functioneren van de bovenste ledematen en een fysiotherapeut aan zijn algemeen functioneren. Naji zwom ook als onderdeel van de therapie en zijn grootste fysieke zorg was het functieverlies in zijn linkerarm. De arm wilde niet ontspannen en bleef in opgeheven positie met de hand tot een vuist gekruld. Het fysieke uiterlijk van deze arm maakte hem ongemakkelijk. Vanwege de vele verschillende fasen in de revalidatie van zijn linkerarm, bedacht Naji eenvoudige visuele analogieën om te beschrijven hoe zijn arm eruitzag terwijl hij aan het genezen was. Hij labelde de stadia op de volgende manier:

1. De klauw
2. De vishaak
3. De golfclub
4. Het spinnenweb
5. De bokshandschoenen.

Zijn rechterbeen bleef hem problemen geven met bewegen die traag en onhandig waren. Hij had moeite om gemakkelijk op te staan en moest heen en weer schommelen om vanuit een zittende positie op te staan. Hoewel hij deze dingen alleen kon doen, had hij nog steeds af en toe hulp nodig en dit was een bron van frustratie. Ondanks zijn fysieke problemen vond Naji dat zijn cognitief functioneren normaal was. Hij vertelde de dokter dat zijn geheugen en concentratie uitstekend waren en dat hij de dingen begreep die om hem heen gebeurden. Toen de arts hem ondervroeg over zijn doelen, antwoordde Naji dat hij het fysiek functioneren in zijn arm, been en balans wilde verbeteren. Zijn andere doel was om een succesvolle terugkeer naar de universiteit te maken.

Naji werd op veel gebieden getest, waaronder algemene intellectuele vermogens, geheugen, aandacht, concentratie en snelheid van informatieverwerking, waarneming, taal en executief functioneren. Hij had in het verleden niet genoten van neuropsychologische tests, maar hij werkte mee aan deze beoordeling, die vrij intens en gedetailleerd was. De evaluatie concludeerde dat hij in slechts één jaar tijd opmerkelijk hersteld was, gezien de omvang van zijn verwondingen. De dokter beschouwde zijn vooruitgang als wonderbaarlijk en gaf hem een zeer

positieve indicatie voor verdere verbetering. Toch bleef Naji achter met fysieke problemen met zijn linkerarm, rechterbeen en evenwicht. Hoewel Naji het gevoel had dat hij geen cognitieve problemen had, waren de neuropsychologische testen het daar niet mee eens en gaven aan dat er mogelijk problemen waren met betrekking tot de snelheid van informatieverwerking en geheugen. Dit kwam zeer vaak voor na hersenletsel en het zou ongebruikelijk zijn geweest dat hij geen stoornissen in deze gebieden vertoonde.

Naji zei tegen de dokter dat zijn revalidatiebehoefte zich moesten concentreren op fysiek herstel. Het was duidelijk dat hij verder zou werken aan het functioneren van zijn arm en been. Hij hield vol dat zijn geest dezelfde was als voorheen en dat alleen zijn lichaam was veranderd. De dokter stelde voor om de cognitieve vermogens van Naji te beoordelen en te testen in een realistische omgeving die bepaalde manieren van functioneren zou vereisen. Terug naar school gaan was een positieve en gepaste manier van handelen. Hoewel Naji het gevoel had dat hij het goed deed, adviseerde dr. Evans hem geleidelijk aan zijn academische eisen te verhogen en toegang te krijgen tot een persoon met wie hij de voortgang kon bespreken, op moeilijkheden kon anticiperen en eventuele problemen kon bespreken. De dokter zei dat het na een hersenletsel normaal gedrag is dat mensen snel weer actief worden. Dit kan resulteren in een gebrek aan succes dat moeilijk te accepteren is. Hij stelde voor dat Naji geleidelijk zou proberen op te bouwen, in plaats van alles tegelijk te proberen. Hij stelde ook voor dat Naji sessies zou doen met een psycholoog die bekend is met stoornissen die verband houden met hersenletsel.

Problemen met prikkelbaarheid en woede kwamen vaak voor na hoofdletsel en kwamen vaker voor bij bekende mensen. Dit was te zien aan de manier waarop Naji schreeuwde en de controle verloor als het niet goed ging. Ook verloor hij zijn geduld als hij dingen niet snel genoeg kon doen of als mensen het niet met hem eens waren. Deze driftbuien werden tegengewerkt door problemen met aandacht, concentratie en vooral vermoeidheid. Door het hersenletsel werd Naji sneller moe. Op dagen dat hij laat wegbleef en uren slaap verloor, was hij humeurig en functioneerde hij op een laag niveau. Zijn spraak en fysieke reflexen werden ook langzamer. Hij verloor snel zijn geduld met familieleden en maakte zelden ruzie met zijn vrienden en medestudenten.

Naji kreeg het advies om een reeks strategieën te ontwikkelen die

met woede en irritatie omgingen. Er werd ook gesuggereerd dat hij een soort ontspanningstechniek leerde of een manier om zichzelf uit een situatie te verwijderen net voordat hij agressief werd. Naji's methode om met dit gebrek aan controle om te gaan, was door drie keer diep adem te halen of door met zijn vuist stevig, maar niet gewelddadig, tegen een vast oppervlak zoals een tafel of zijn been te slaan. Dit zou zijn emoties centreren voordat hij het gesprek of de activiteit voortzette. Door dit te doen, leerde hij met een situatie om te gaan in plaats van een manier te vinden om de echte beperking te elimineren. Het maakte echter een aanzienlijk verschil in zijn vermogen om te functioneren. Zoals bij alle rehabilitatie van Naji, vereisten deze situaties dat hij erkende dat hij een probleem had en vervolgens de bereidheid toonde om het aan te pakken.

De uitkomst van Naji's beoordeling in Engeland onthulde dat hij beter zou groeien in een vertrouwde omgeving en dat zijn aanwezigheid in het Oliver Zangwill Centre ongepast zou zijn. Op dat moment kreeg hij het advies om door te gaan met zijn privétherapeuten en geleidelijk aan zowel intellectueel als academisch eisen aan zichzelf te stellen. Dr. Evans stelde voor dat Naji cognitieve therapie zou beginnen met iemand die hem zou kunnen helpen zijn moeilijkheden te begrijpen door een gevoel van bewustzijn en betere communicatieve vaardigheden. Toen meneer Cherfan hem vroeg naar de voordelen van computerspelletjes/programma's voor het herstel van Naji, kreeg hij te horen dat de spelletjes en programma's de sterke en zwakke punten van een individu konden illustreren. De mate waarin ze de aandacht en het functioneren konden verbeteren, was echter wetenschappelijk onduidelijk en kon niet gemakkelijk worden gegeneraliseerd naar meer alledaagse situaties. Naji was al begonnen met schaken op de computer. Hij had ook toegang tot internet en e-mail, waardoor hij kon communiceren met vrienden van over de hele wereld. Zijn computer was voorzien van interessante programma's die zijn geest uitdaagden.

De evaluatie van Naji's neurologische toestand werd als gunstig beschouwd voor de volgende fase van zijn ontwikkeling en therapie. Gezien waar hij was geweest na het ongeluk, liet Naji's huidige toestand veel vooruitgang zien. De keuze om de therapie in Athene voort te zetten werd verwelkomd en goedgekeurd door Naji, die dicht bij vrienden en school wilde blijven. Hij was zich ervan bewust dat onafhankelijkheid en vrijheid zouden komen als het product van zijn eigen doorzettingsvermogen en discipline. Hij keek opnieuw naar waar hij

was geweest, waar hij was en waar hij wilde zijn. Steun vindend bij familie, vrienden en therapeuten, overwoog hij de mogelijkheid om lichamelijk actief te worden en accepteerde hij de realiteit van wat dit van hem zou vergen. Hij wist dat hij alleen op zichzelf kon vertrouwen. Hoe meer hij afhankelijk was van anderen, hoe minder hij vooruit zou komen. Door zijn therapie sessies ontdekte hij dat hij kracht had, maar niet altijd harmonie. Het was de kennis van zijn potentieel die hem inspireerde om zijn levensfilosofie te veranderen. Zijn gebrek aan discipline maakte het moeilijk om deze nieuwe filosofie vol te houden en het werk te doen om een verandering in gedrag en denken op gang te brengen. Ondanks zichzelf begon Naji Cherfan langzaam te evolueren.

In Athene werkte Naji privé met een fysiotherapeut genaamd Vassilis Borotis, die zijn favoriete therapeut werd omdat hij extravert was en sporten leuk maakte. Dagelijkse sessies omvatten vijf tot acht uur wandelen, zwemmen, naar de sportschool gaan en traditionele fysiotherapie waarbij Vassilis Naji's armen en benen zou strekken en manipuleren. Hun relaties ontwikkelden zich als resultaat van wederzijds respect en begrip. Door samen te werken, verbeterden ze Naji's fysieke conditie totdat hij zijn uithoudingsvermogen verbeterde en in 1998 vijf kilometer per dag liep. Deze activiteit vereiste doorzettingsvermogen en bleek de beste oefening voor zijn conditie te zijn terwijl ze zijn lichaam bleven ontwikkelen en stabiliseren.

Deze vooruitgang moedigde Naji aan en gaf hem de motivatie om harder te werken. Hoewel hij zulke lange uren van saaie therapie saai en vermoeiend vond, wist hij dat het resultaat positief zou zijn en hem dichterbij zijn doel zou brengen om terug te winnen wat verloren was gegaan. Geduld vroeg niet om ontwikkeld te worden. Het vroeg zijn aandacht. Doorzettingsvermogen werd een gewoonte omdat hij herhaaldelijk moest proberen bepaalde dingen te doen die nooit nadenken of moeite hadden gekost.

Begin 1998 ging Naji Cherfan twee ochtenden per week naar de les en had een doorlopend revalidatieschema dat fysiotherapie, ergotherapie, spraak- en communicatieve vaardigheden omvatte. Hij oefende lopen en ademen vanuit het midden van zijn lichaam. Naji toonde een grote verbetering en ging in en uit kamers, huizen en auto's. Terwijl zijn stem iets van zijn oude kleur en uitdrukking terugkreeg, vulde zijn geest zich met nieuwe gedachten over het leven en zijn doel. Naji vierde zijn 19e verjaardag in november 1998 met een groot feest dat werd bijgewoond door vrienden en familie. Hij beschouwde zichzelf als

voor 80% hersteld in dit stadium van zijn therapie. De laatste 20% zou het moeilijkst te bereiken zijn. In zijn donkere momenten, omringd door de demonen van angst en ego, vroeg hij zich af of hij de moed zou vinden om tot het uiterste van deze reis te gaan. Tijdens deze moeilijke periode aanvaardde hij Gods wil voor zijn leven en alle lessen die zouden komen. Enkele weken later, na meer therapie, counseling en een groeiend sociaal leven met vrienden, bereidde Naji zich voor om een droom die hij al maanden zag, te verwezenlijken. Hij begon de waarde en mogelijkheid van het leven te begrijpen toen hij zich voorbereidde om naar Canada te vliegen.

Op 3 maart 1999 ging Naji inwonen bij zijn broer Maher en zijn vrouw Maria, die in verwachting was van hun eerste kind. Hij was enthousiast over het leven in Montreal, in de buurt van zijn broer en goede vrienden. Vooruitlopend op de komst van een baby in het gezin, genoot hij van de gedachte om oom te worden. Zijn beide broers waren onlangs getrouwd en hij zag hun geluk en tevredenheid. Op zijn meer reflectieve momenten dacht Naji na over het huwelijk en een gezin. In deze fase van zijn leven wist hij echter dat hij vele jaren van hard werken voor de boeg had voordat hij nadacht over de verantwoordelijkheden van het gezinsleven. Blij om in Canada te zijn, assimileerde hij snel in het huishouden van zijn broer. Terwijl hij zijn acteerdroom nastreefde, bleef hij betrokken bij de beste fysio- en ergotherapie die hij kon vinden. Voordat hij Athene verliet, had hij een aantal zeer nuttige sessies met een uitstekende therapeut. Het werk dat met deze man is gedaan, gaf hem een hernieuwde gelofte van geduld en doorzettingsvermogen. Naji kwam in Canada aan met een positieve instelling en een gevoel van anticipatie op de mogelijkheden voor zijn leven.

Hij en zijn vader zochten naar een plek om drama te studeren, in de overtuiging dat een sfeer met focus op het individu het beste zou zijn voor zijn opleiding en ontwikkeling. Na twee sessies toneellessen te hebben gevolgd, kwam hij tot de conclusie dat acteren bij het leven hoort en dat studeren alles zou ruïneren. Nadat hij een andere universiteit had gevonden, schreef hij zich in voor internationale marketing.

Toen Naji uit coma ontwaakte, had hij het gevoel dat hij in een staat van vagevuur was geschorst. Toen hij de definitie van het vagevuur opzocht, werd het gedefinieerd als een plaats of toestand van lijden. Hij leed niet meer op dezelfde manier, maar hij was niet helemaal gelukkig. Ondanks het feit dat hij tot 80% van zijn normale toestand was hersteld, was hij fysiek nog steeds erg beperkt. Hierdoor werd hij emotio-

neel beperkt en worstelde hij om weer geluk te vinden. Misschien zouden de liefde en gebeden die hij ontving van vrienden en familie nog een wonder creëren. Het was de kwestie van het doel dat hem het meest kwelde en hem ertoe bracht zich af te vragen waarom hij nog leefde en wat hij moest doen.

Het volgende is een e-mail die hij aan zijn familie in Athene schreef:

*“Als ik weg ben van mensen, mis ik ze meer en realiseer ik me hoeveel ik van ze hou. Als je blijft vragen "waarom en waarom", zul jij en alleen jij het antwoord vinden. De vraag die je altijd stelt is: wie ben ik? U vindt dit antwoord door eliminatie. “Ik ben geen lichaam, dus wat ben ik? Ik ben geen ziel, dus wat ben ik?” Ik moest dingen niet langer als vanzelfsprekend beschouwen, vooral mijn gezin. Als ik mijn ziekte gebruik om iets te krijgen, vooral van degenen die van me houden, zullen ze er op een gegeven moment genoeg van krijgen en me gewoon negeren. Ik moet mezelf beschouwen als een normaal persoon en niet gehandicapt. Ik denk ook dat illusie de onwetendheid van de werkelijkheid is. Het is de verwarring van de geest die de illusie voor werkelijkheid aanziet. Mijn illusie van perfectie gaf me de stimulans om harder te werken. Illusie is wat mensen voor het leven nemen. Het sleutelwoord in het leven is bewustzijn of besef. Bewustzijn van wie we zijn... wie we werkelijk zijn. Ik zei dat je naar je gedachten moest kijken en ze moest observeren en als je niet in staat was om je gedachten direct waar te nemen, observeer dan in wat je zegt of doet. Als je zegt dat je je goed voelt en je voelt je goed, betekent dit dat je gedachten onder controle zijn. Ik weet dat ik me moest ontspannen en me niet door mijn gedachten moest laten beheersen. Dit wordt zelfbeheersing genoemd. Ik heb veel frustratie en niemand weet wat ik doormaak. Mensen en doktoren gaven me ooit geen hoop, maar ik geef mezelf een kortere periode voor volledig herstel. Ik weet dat ik niet accepteer dat ik niet dezelfde oude Naji ben”..*

In het begin van zijn verblijf in Canada hield Naji zich bezig met "dezelfde oude dingen", allerlei therapieën en een leven van virtueel

geduld. Hij was het beu om naar verschillende revalidatiecentra te gaan. Hoewel hij de dagelijkse therapie aankon, maakte de gedachte aan neuropsychologie hem boos. Hij geloofde dat hij mentaal geen hulp nodig had. Toen hij er uiteindelijk mee instemde om een neuropsycholoog in Montreal te bezoeken, realiseerde hij zich de voordelen van met iemand te praten over zijn zorgen en angsten. Naji ontdekte dat zijn oude patroon van dingen niet waarderen negatief en destructief was voor zijn ontwikkeling. Pijnlijk bewust van wat hij moest doen om te veranderen, kon hij simpelweg de discipline niet vinden om het te doen. Het verlangen naar onafhankelijkheid was een stimulans om de therapie voort te zetten en hij verheugde zich erop ooit op zichzelf te gaan wonen. Toen hij nadacht over hoe snel de tijd verstrijkt, maakte hij zich zorgen over fysiek heel zijn om emotioneel gelukkig te worden.

Het was in deze tijd dat Naji ook besloot zich op zijn gezondheid te concentreren. Hij stopte met roken en begon meer voedzame maaltijden te eten. Hij had dit soort vastberadenheid eerder getoond toen hij tijdens de middelbare school een dieet volgde en in de sportschool trainde. Nu had hij een soortgelijk doel waarbij de uitkomst afhing van zijn hervonden vermogen om zich te concentreren en zelfdiscipline te gebruiken. Kritisch en soms veroordelend, realiseerde hij zich nu dat het beoordelen van anderen resulteert in het beoordelen van zichzelf. Hij deed alles alleen en had het gevoel dat hij dingen had bereikt omdat hij een sterker gevoel van eigenwaarde had. Zijn idee van prestatie was gebaseerd op zijn interne kwaliteiten in plaats van op externe bezittingen. Door zijn geest te laten ontspannen om zich te concentreren, creëerde hij een virtuele realiteit. Deze realiteit combineerde het feit van zijn handicap met de fantasie van zijn herstel.

Vol verwachting maakte Naji plannen om Athene in juli 1999 te bezoeken. Zijn aankomst was vol oude vrienden, oude activiteiten en oude herinneringen. Deze herinneringen verwarden en bedroefden hem. Hij had gedroomd om volkomen normaal terug te keren, maar hoe hartstochtelijk hij dit ook geloofde, de feiten waren koud en hard. Hij was veel beter en zichtbaar verbeterd, maar hij was niet de oude Naji of zelfs maar degene die hij hoopte te zijn. Tenminste nog niet. Hij hield een dagboek bij tijdens deze weken in Griekenland en op een dag schreef hij: "Ik wil beter zijn dan de Naji die ik ooit was. Zo niet fysiek, dan zeker wijzer. Ik heb zoveel geleerd van dit ongeluk. Eén techniek om bijna zoals vroeger te worden is focussen en concentreren om sterker te worden".



Naji was opgewonden over de terugkeer naar zijn leven in Athene, maar zijn opwinding veranderde gestaag in emotionele verwarring. Hij had te veel conflicten tussen zijn verleden en de huidige realiteit. Mensen, plaatsen en situaties uit zijn vorige leven drukten hem onder druk en de gevoelens waren overweldigend. Hij zweefde tussen wat hij zich herinnerde dat hij kon doen en wat hij daadwerkelijk kon doen. De reis bracht hem niet het plezier, het comfort of de voldoening die hij nodig had.

Tijdens deze reis schreef hij in zijn dagboek: "In augustus 1999 bereikte ik ongeveer 85% gezonder. Vergeet het maar. Ik ga er helemaal voor. Als je iets doet, doe het dan goed. Doe het gewoon, gewoon doe het. Ik zei dat ik mezelf nog een jaar moest geven en gewoon naar me moest kijken. Ik begon het leven te waarderen, had waarde voor dingen en stopte uiteindelijk met mensen als vanzelfsprekend te beschouwen. Ik werd op een dag wakker en besepte dat ik op deze aarde was gezet en gered vaak om met een reden deel uit te maken van deze wereld. In het verleden zei ik altijd dat het leven tot een einde is gekomen en het is voorbij man. Nu zeg ik: het leven is net begonnen ". Hij geloofde deze woorden en werd een nieuw persoon "Op een dag werd hij wakker en besepte hij dat geld niet zo belangrijk is als een goede gezondheid of de waarde van het leven. Deze ontdekking contrasteerde met de tiener van vroeger wiens geloofssysteem draaide om "verlangen en verwerven". Deze filosofie gaf hem mentale stabiliteit en een nieuwe waardering voor mensen en dingen om hem heen. Zijn organisatorische vaardigheden verbeterden, en hij hield een agenda bij waarin hij nam zijn dagelijkse programma op.

Terwijl hij herstelde, beschouwde Naji Cherfan zichzelf als een wonder in wording. Na intensieve therapie in Griekenland, Duitsland en Canada, begon hij de doelen te bereiken die hij zichzelf zo lang geleden had gesteld. Deze moedige tiener realiseerde zich wat hij had bereikt door middel van therapie en persoonlijke inspanning, en ging verder en leefde met zijn handicap. "Je beschouwt jezelf gewoon als normaal en zegt: vergeet het maar man. Het was maar een ongeluk van twee seconden. Je hebt geen intensieve therapie of serieuze hulp meer nodig. De beste therapie is naar de universiteit gaan en een normaal leven leiden zoals iedereen. Vergeet het verleden ". Ik heb de kans om het te maken zoals de meeste van mijn vrienden. Ik kan lopen, denken en bovenal ben ik bij bewustzijn. Eerlijk gezegd. Ik vind het niet erg. Het had erger gekund. Het leven is mijn therapie".

Drie jaar eerder had Naji zich niet kunnen voorstellen dat hij die woorden zou zeggen. Het leven is misschien niet eerlijk, maar het biedt altijd de mogelijkheid om te groeien en te leren. Hij schreef in zijn dagboek de volgende woorden: "Stel jezelf voor over twee jaar en beschouw jezelf als normaal, tenzij een zeer belangrijk handicapprivilege nodig is". Tijdens sommige van zijn donkere momenten ging hij naar de berg om even op adem te komen. Dan zei hij tegen zichzelf: "Laat mensen nooit, nooit, nooit medelijden met je hebben, tenzij je dit gevoel leuk vindt. Heb altijd je trots en waardigheid". Tijdens deze momenten beschouwde hij andere mensen als minder gelukkig dan hijzelf en beseftte hij dat hij het vermogen had om zichzelf gelukkiger te maken. Hij begon te waarderen wat hij had en waar hij was in zijn leven.

Dit waren nieuwe gedachten voor Naji, aangezien hij gewend was om met een gevoel van zorgeloosheid door het leven te gaan. Hij uitte deze ideeën zowel mondeling als schriftelijk. Lichamelijk en geestelijk veranderd, visualiseerde hij dat hij op een dag volmaakt wakker zou worden. Dag na dag, beweging na beweging, zag hij vooruitgang. Hij beseftte dat herstel afhing van tijd, geduld en heel hard werken. Hij bad om nog een wonder en stond erop dat hij alles kon doen. Zijn grootste angst was dat hij niet zou herstellen, dus speelde hij spelletjes met zijn onderbewustzijn om zichzelf ervan te overtuigen dat hij op een dag perfect zou zijn in de ogen van anderen. Hij ontdekte dat zichzelf zo voor de gek houden echt werkte. Door zo sterk vanuit zijn hart te geloven, leerde Naji over de dunne lijn tussen realiteit en fantasie en het verband tussen concentratie en resultaat. Hij was eindelijk op de kracht van focus gestuit en het voordeel ervan voor fysieke en emotionele prestaties. Dat realiseerde hij zich tijdens een sessie fysiotherapie in Montreal toen zijn therapeut Frank hem vertelde dat hij moest integreren in de samenleving. Hij adviseerde Naji om in werkelijkheid te leven in plaats van zich ergens te verstoppen, wachtend tot er weer een wonder zou gebeuren. Op dit moment zag Naji zijn huidige situatie onder ogen met de waarheid en niet met een illusie. Toen hij in de spiegel keek, zag hij een jonge man, slechts een paar weken na zijn twintigste verjaardag. In plaats van moeizaam te lopen, bewoog hij zich nu soepeler en evenwichtiger. Zijn gezichtsvermogen, geheugen en concentratie waren sterk verbeterd. De school ging goed en hij was gemotiveerd door zijn lessen en therapie. Communicatie met vrienden via telefoon en internet was een bron van troost en kracht.

Hoewel hij moeite had zich te concentreren als hij moe was, bleven Naji's mentale vermogens sterk na het ongeluk. Hij was zich er niet van bewust hoe krachtig de geest kon zijn totdat hij serieuzer werd en tegen zichzelf zei: "Man, je moet jezelf enorm uitdagen en al het mogelijke overwegen". Dit idee motiveerde Naji om normaal te functioneren in een lichaam dat weigerde te luisteren en kon zich niet herinneren wat het deed vóór zijn hersenletsel. Zijn geest herinnerde zich fysieke vrijheid en spoorde zijn armen en benen aan om daarheen te gaan. Ze volgden zijn bevel op, maar met beperkingen. Het denken dwingt de fysieke en emotionele structuur uit te rekken en uitgedaagd te worden. Langzaam ", leerde Naji dat de geest een tweesnijdend zwaard is. De ene kant is de vijand, terwijl de andere de redder is. Naji stuurde deze fax naar een vriend in Athene:

*“Op een dag op school kon ik me niet concentreren op het probleem dat in de klas werd uitgelegd. Toen begon ik mezelf af te vragen, waarom heb ik zo'n moeite met focussen? Er kwam een idee bij me op. Het is een spanning in de geest. WAUW!!! Als de geest spanning kan hebben en we weten dat alles uit de geest komt, dan zie ik dat de spanning in mijn lichaam uit mijn geest komt. GROOT! Ik snap het? Ik ontspan mijn geest; mijn lichaam ontspant. Gemakkelijk. Zo simpel, het lijkt te makkelijk. Oké, hoe werkt het? Hoe kan ik mijn geest ontspannen? Te veel aandacht besteden aan dingen zorgt voor spanning. Oplossing. Concentreer je op één ding tegelijk.”*

Als resultaat van "veel therapie en lezingen van mensen die van hem houden en hem steunen", gooide Naji zijn veroordelende houding van zich af. Volwassenheid overtuigde hem ervan dat "hij niet weg kon en niet weg kon". Naji doet zijn eigen therapie door zich te concentreren en zelfdiscipline te gebruiken. Langzaam krijgt hij begrip en waardering voor de betekenis van respect voor zichzelf en anderen.

Bij Naji Cherfan zijn is een stimulerende ervaring. Zijn communicatie is direct en hoewel zijn gedrag soms egocentrisch is, heeft hij een unieke charme. Naji blijft zijn geest ontwikkelen en experimenteren met expansieve gedachten. Hij heeft een schat aan zegeningen ontdekt die zijn leven bevredigend en vol kansen maken. Op een dag

ging hij de trap af die naar het familieappartement in Montreal leidde. Toen hij dieper de duisternis inging, beseftte hij hoe klein zijn gedachten tot nu toe waren geweest. Er 'klikte' iets tussen zijn geest en zijn hart totdat hij een doel voor zijn leven niet langer kon ontkennen. Hij moest groots denken, verder gaan dan wat zijn ego wilde of wat zijn patronen hem vertelden te doen. Hij zei hardop: "Het is alleen ik, ikzelf en ik". Deze keer geloofde hij zijn woorden. Hij begreep dat hij de kwaliteiten had voor succes en alle zegeningen die familie, vrienden en liefde konden bieden. Gelukkig alleen omdat het zomer was, was hij zijn therapeuten en doktoren dankbaar dat ze hem hielpen om naar deze schitterende nieuwe ruimte te komen waar dingen logisch waren. Hij lachte vanbinnen en zei "kijk maar hoe ik vlieg".

Gedurende de jaren van zijn therapie hield Naji een dagboek bij en wilde hij een boek schrijven over zijn ervaringen. In 1998 begon hij met het redigeren van zijn dagboeken en stelde dit boven alle andere activiteiten. Dit proces bracht hem dicht bij zijn doel om een boek te schrijven dat de gebeurtenissen zou beschrijven die leidden tot het ongeval, zijn coma, therapie en herstel. "Ik ken zoveel anderen die soortgelijke gevallen hebben gehad, erger nog, maar geen van hen sprak er echt over. Ik deed het gewoon om het eruit te laten en iedereen te laten weten wat ik heb meegemaakt. Bovenal wil ik iedereen helpen die in dezelfde positie verkeert als waarin ik verkeerde. De dingen in dit boek zijn heel persoonlijk, maar ik moest het gewoon kwijt en uitdrukken hoe ik me voel". Uiteindelijk las hij het boek in zijn hoofd uit en droeg het op aan de therapeuten die hem leerden lopen en degene die hem leerde ademen en spreken vanuit het midden van zijn lichaam. Eindelijk begreep hij de woorden van zijn vader: "Geduld is een schone zaak, er is tijd voor alles en vrees niet".

Een realiteitstoestand is er een die gebaseerd is op feit of waarheid. Wanneer een persoon in werkelijkheid leeft, zijn de omstandigheden om hem heen praktisch, eerlijk en oprecht. Deze omstandigheden zijn niet altijd comfortabel of prettig, maar ongemak vraagt om aandacht en dwingt tot bewustwording. Wanneer een situatie pijnlijk genoeg wordt, wordt men gedwongen de sluier van illusie te laten vallen die ons zo genadig afschermt van alles wat we willen vergeten. Naji Cherfan schreef deze woorden aan zijn familie in Athene. "Weet je, het leven is voor mij een virtuele realiteit geworden. Maar weet je wat? De realiteit bijt". Deze woorden waren het resultaat van een

slecht humeur veroorzaakt door vermoeidheid. Zijn stemmingswisselingen herinnerden er voortdurend aan hoeveel zijn leven was veranderd sinds het ongeluk. Elke keer als hij verdrietig of depressief was, dacht hij bij zichzelf: "dus wat, iedereen heeft zulke gevoelens". Hij erkende het bestaan van anderen en begreep dat hij in veel opzichten net als iedereen was. Hij begon te voelen dat "ieder van ons zijn eigen nabijheid met God heeft". Een bedachtzame jongeman kwam tevoorschijn uit de vastberadenheid die nodig was om met de omstandigheden van zijn leven om te gaan. Hij worstelde om frustratie te bedwingen, maar had de gewoonte om ruzie te zoeken om de spanning die in zijn lichaam en geest vastzat los te laten. Hij schreef dat "het gewoon op iemand moest worden losgelaten". Door te zwemmen, ademen en mediteren hield hij zijn humeurigheid onder controle.

Toen Naji Cherfan volwassen werd, nam hij de levenslessen die hem werden uitgedeeld en werkte hij met hen samen om te groeien. Hij vond een deel van zichzelf dat een hernieuwde visie op het leven had. Zelfs als hij humeurig en moe was, was hij nog steeds gelukkig. Naji zei tegen zichzelf dat tijd in kleine stukjes gesneden ruimte is en schreef in zijn dagboek: "Tijd is het moment van de geest, van verleden naar toekomst en toekomst naar verleden, voorbijgaand aan het heden. Wat maakt het uit om een boek over het leven te schrijven (of niet te schrijven) als je zo druk bezig bent met het schrijven van je eigen leven. Waarom maken we ons zoveel zorgen over het leven als het gebeurt. Het leven is als een spel. Hoe meer goed je doet voor anderen, hoe beter je wordt en hoe meer je wint. Focus en laat je niet afleiden. Als ik niet gelukkig ben, zeg ik dat ik gelukkig zal zijn. Hoe is het nu gelukkig? Gelukkig voelt goed. Je goed voelen, goed, goed. Zo goed, dat ik superfijn, prima, prima ben. Nu heb ik de juiste geest. Ik wil beter zijn dan de Naji die ik eerder was. Vandaag is een nieuwe dag. We hebben iets te doen. Ik ga zo vriendelijk en cool zijn tegen mensen. Iedereen gaat van me houden omdat ik van hen hou. Zo is het leven voor mij geworden. Iedereen is blij. Ik ga naar ze glimlachen. Als je niet gelukkig bent en je hebt een probleem met mij, maak er dan geen punt van".

Naji heeft een toestand bereikt waarin hoe minder hij hoeft te werken aan zijn herstel, hoe uitdagender het wordt. Terwijl zijn fysieke conditie steeds beter wordt, werkt hij ook aan zijn karakter en vertoont hij positieve veranderingen in houding en gedrag. De

woorden van zijn vader, geduld is een deugd, er is tijd voor alles en angst niet zijn onderdeel geworden van Naji's dagelijkse bestaan. George Cherfan is een bron van kracht en aanmoediging voor zijn zoon en Naji begint het voorbeeld van wijsheid en moed van zijn vader meer dan ooit te waarderen.

Langzaam maar gestaag gaat Naji Cherfan op weg naar herstel en de belofte van een leven dat een doel en betekenis heeft. Hij ontdekte de wil om volledig te leven, terwijl hij de uitdaging van een handicap aanging. Zijn ervaring heeft hem gemotiveerd in zijn verlangen om een rolmodel te zijn voor gehandicapten. Door zijn verhaal te delen met gehandicapte jongeren, beschouwt Naji Cherfan zichzelf als "een wonder in wording", en gelooft hij dat er nog andere wonderen kunnen gebeuren. Moed en doorzettingsvermogen zijn de vereisten voor herstel, samen met tijd en gebed. Een leven van virtueel geduld is langzaam een leven van virtual reality geworden.

Op 8 juni 1999 schreef Naji Cherfan deze woorden en faxte ze naar een vriend in Griekenland: "Terwijl ik in Canada was, realiseerde ik me dat er niet veel mis met me was. Dus, wat als mijn linkerhand en mijn rechterbeen niet 100 %. Niemand is tenslotte perfect. Ik heb veel geluk. Sommige mensen hebben geen benen of armen. Ik moet dingen accepteren en mezelf zoveel mogelijk verbeteren, eerst gelukkig zijn met mezelf zoals ik ben en dan mijn het beste om te verbeteren. Er zullen geen beperkingen zijn aan wat mijn geest kan bereiken". Tien jaar na de hersenbeschadiging die hem zijn zicht, spraak en bewegingsvermogen ontnam, maakt deze jongeman zijn dromen waar. Hij heeft geleerd dat geduld een schone zaak is en hij gebruikt het goed. De reis van ongeval-naar-coma-naar-therapie-naar-een normaal leven gaat verder voor Naji Cherfan.

*«Ze kunnen omdat ze denken dat  
ze het kunnen»*

Vergilius

## **Hoofdstuk II (1999 – 2006)**

### **Virtuele notities**

1. Ontkenning. Ik leefde en leef nog steeds gedeeltelijk in ontkenning. Ik ben eindelijk gaan beseffen dat ik enkele feiten in het leven moest accepteren. Niemand is perfect. Dit is een feit dat ik niet accepteerde. Misschien realiseer ik me gewoon hoe diep en pijnlijk het was om over mijn ongeluk heen te komen. Zou ik de persoon kunnen zijn die ik ben zonder? Tijd. De tijd voor mij is gekomen om de ontkenning opzij te zetten en me aan te passen aan mijn leven.
2. Ik heb geleerd juiste principes op te bouwen en ernaar te handelen en dat als je ergens in gelooft, je moet weten waarom je gelooft.
3. Een sterke wil en geloof leidden me tijdens mijn herstel.
4. Ik moet mezelf beschermen tegen sommige van mijn gedachten. Toen ik een kind was, gebruikte ik een analogie om een positief getal te krijgen door twee negatieven te vermenigvuldigen. Nu begrijp ik dat als ik positief reageer op iets negatiefs, ik positieve energie creëer.
5. Alleen degenen die een traumatische ervaring hebben gehad die vergelijkbaar is met de mijne, kunnen begrijpen wat ik doormaak.
6. Een probleem waar ik na negen jaar therapie en hard werken mee te maken heb, is dat ik me laat beheersen door mijn obsessieve gedachten. Hoewel ik zoveel heb bereikt, moet ik begrijpen dat er nog veel meer te bereiken valt. Elke ervaring geeft me een sleutel om een andere deur te openen naar alle gebieden van mijn leven. Deze sleutels moeten zorgvuldig worden gebruikt, niet misbruikt. We hebben allemaal het potentieel om met liefde verder te gaan. Ik werd aangemoedigd om een hoog zelfbeeld te hebben en ik leerde dat volwassenheid komt door ervaring.
7. We maken zo'n probleem van onszelf en de dingen die we hebben. Het is niet altijd een zonnige dag. Soms moeten we de natuur imiteren. Niemand is perfect.
8. We zullen altijd misverstanden hebben. Ik heb een positieve instelling en kijk naar de zonnige kant van het leven door lief te hebben, te werken en te spelen.
9. In dit leven worden we geboren met niets en als we sterven, vertrekken we met niets. We beheren onze eigen ruimte en hoe we besluiten dit leven te leiden.
10. Mensen komen met een reden in je leven. Als mensen bedoeld zijn

- om samen te zijn, verenigt ware liefde hen en zegent God hen.
11. Vrees niet. Sluit de deur voor de stroom van angst en zet hem achter je.
12. Als we oprecht bidden, kan alleen echt geloof de geest, het hart en de ziel stampelen. Ik leerde "bidden voor wat je wilt en werken voor wat je nodig hebt".
13. Ik voel me zoveel beter als ik iemand help en dan een glimlach op zijn gezicht zie.
14. Ik sta niet toe dat de mening van mensen mijn gevoelens beïnvloedt. Misschien denken mensen dat ze je kennen. Uiteindelijk weet alleen jij wie je bent en wat je nodig hebt. Het gaat niet zozeer om het openen van de geest, maar om het verruimen van het hart.
15. Alles wat ik ervaar, toont en leert me geduld. Geduld is ware liefde en absolute schoonheid.
16. We hebben allemaal een zesde zintuig. Ik realiseerde me dat ik soms veel verborgen boodschappen kan zien en voelen.
17. Onafhankelijk zijn, voor mezelf zorgen en geloven dat ik kan doen waar ik zin in heb, helpt me echt groeien.
18. Alleen God kan leven geven en nemen. Hij ademde in ons en gaf ons het vermogen om creatief te zijn. God gaat nooit van ons weg. Mensen gaan weg van God.
19. Als de mens iets wil, bedenkt hij het. De gedachte wordt vloeibaar. De vloeistof gaat naar de cellen. Als je eraan denkt om de vinger in je linkerhand te bewegen, dan gaat de vloeistof naar de cellen die verantwoordelijk zijn voor dat gebied. Als de cellen in dat gebied gewond of getraumatiseerd zijn, nemen ze het bericht van de vloeistof, maar lezen het verkeerd, dus wanneer ze het bericht naar de vinger sturen, is het commando onjuist. Het is niet de fout van de vinger of gedachte. Het probleem zit hem in de cellen die verantwoordelijk zijn voor het ter wereld brengen van de gedachte. Er is een functionele keten tussen de gedachte, de cel en de vinger. Als er een probleem is met een schakel in de keten, heeft dat gevolgen voor alles.
20. De ervaring heeft me geleerd dat als ik me de beweging naar een deel van mijn lichaam voorstelde, ik het uiteindelijk zou doen. Doorzettingsvermogen, concentratie en discipline waren de vereisten voor deze inspanning. De persoon die aan hersenletsel lijdt, moet een manier vinden om zich te concentreren op het deel van het lichaam dat door het letsel is aangetast.
21. Het lichaam is een omhulsel, slechts een huis. Je lichaam bepaalt niet



wie je bent. Als iemand je vertelt dat je beperkt bent, is dat hun eigen perceptie van je lichaam. Maar jij bent het niet. Iemand kan je ervan overtuigen dat je lichaam is wie je bent. In dat geval worden de beperkingen van je lichaam wie je bent.

22. De twee slechtste woorden die ooit zijn gemaakt, zijn "Ik kan het niet". God luistert niet naar je woorden; hij luistert naar je hart. Met doorzettingsvermogen kan je geest bereiken wat je hartje begeert. Virgil zei ooit: "Ze kunnen omdat ze denken dat ze het kunnen".

## **Enkele van de moeilijkste dingen:**

1. Als ik het echt moeilijk vind om op straat te lopen en dan een deur probeer te openen, zal iemand anders die gewoon voor me openen. Dat is heel aardig van ze, maar dan voel en zeg ik tegen mezelf, soms hardop, Wat???? Ik spreek zes talen en jij denkt dat ik de deur niet kan openen. Ik ben eindelijk gaan begrijpen dat mensen alleen zien wat ze willen zien.

2. Vaak heb ik mezelf zelfs gemeten aan de hand van de evaluatie van anderen. Door te proberen aan de verwachtingen van anderen te voldoen, zou ik altijd vanaf nul beginnen. Te veel mensen me laten beoordelen en naar al deze verschillende centra gaan, was het moeilijkste wat ik heb meegemaakt. Door altijd een kortere weg naar herstel te zoeken, bedroog ik mezelf. Ik voelde dat iemand me ergens de sleutel voor onmiddellijke bevrediging zou geven. Geduld was mijn beste keuze. Het klinkt alsof het zo gemakkelijk is om te zeggen. Oké, het is gemakkelijk, maar ik heb geleerd dat alles in het begin langzaam en voorzichtig moet gebeuren.

3. Ik ben me ook gaan realiseren waarvoor ik hier ben. We zijn niet op deze aarde gebracht en dan gaan we gewoon weg. Nee!! Dit ongeluk liet me zien dat ik het overleefde om anderen over mijn ervaring te vertellen. Ieder van ons lijdt op een andere manier, om het leven en de mensen te leren kennen. Dit is groei en evolutie van de ziel. Voldoen aan de behoeften van anderen is iets waar deze ervaring me aan heeft doen denken.

4. Een continue druppel water kan een gat in een rots doorboren. Dit inspireerde me om te blijven proberen en nooit op te geven.

5. Te gehecht raken aan iets heeft onthechting nodig.

6. Onze opvatting van normaal is relevant voor het individu. Normaal is echter het individu definieert het.

## EPILOOG

Van 1999 tot 2001 reisden Naji en zijn vader naar therapiecentra in Arizona, Texas en Florida. In elke stad vonden ze goede doktoren en mensen die bijdroegen aan het herstel en de vooruitgang van Naji. Uiteindelijk verhuisde hij naar Florida, waar hij veel goede vrienden had. Hij studeerde multimedia aan het Art Institute van Fort Lauderdale en keerde daarna terug naar Griekenland, waar hij zich inschreef aan BCA (Business College of Athens) en afstudeerde met een associate's degree in E-Business. De afgelopen drie jaar werkte hij in het familiebedrijf op het gebied van administratie en public relations. Gedurende de jaren van zijn herstel is hij doorgegaan met het schrijven en redigeren van zijn geschriften. Zijn reis is er een van vastberadenheid, moed en verandering. Zijn meest recente gedachten zijn samengevat op de laatste pagina's van dit boek. Dit zijn de woorden van een man die een traumatische ervaring nam en er een manier van leven van maakte. Naji Cherfan was 17 toen hij de "ervaring van twee seconden" had die hem dwong alles te herzien wat hij ooit had geweten en geleerd. Op 20 november 2005 werd hij 27. Dit decennium van zijn leven wordt onthuld in "virtuele notities".

Aan de lezer:

Bedankt voor je interesse in mijn verhaal toen ik deze gebeurtenis opnieuw beleefde.

*“Overwinning behoort tot de meest volhardende”*

*Napoleon*



## **Virtueel Geduld**

Op zeventienjarige leeftijd liep Najj Cherfan een hersenletsel op waardoor hij in coma raakte. Toen hij wakker werd, kon hij niet meer bewegen, spreken of zien. Hij gelooft dat dit hem de ervaring gaf om twee keer een baby te zijn. De tweede keer was hij echter bij bewustzijn en moest hij op een moeilijkere manier volwassen worden. Vanaf het moment dat Najj weer kon praten, had hij een grote behoefte om zijn verhaal te vertellen om te begrijpen wat er gebeurde en waarom. Het opschrijven van de gedachten en emoties die hij ervoer, hielp hem de persoon te worden die hij nu is.