

Avontuur van een lichaam – ontmoeting met kanker aan den lijve.

“Normale lichaamscellen groeien, delen en sterven af op een goed georganiseerde manier. Nieuwe cellen worden alleen aangemaakt om afgestorven cellen te vervangen. Sommige cellen trekken zich evenwel niets aan van deze regel: ze blijven zich delen waardoor er al snel veel meer cellen ontstaan dan er verdwijnen. Er ontstaat m.a.w. een gezwel (tumor). Wanneer de cellen in het gezwel het vermogen hebben het normale weefsel binnen te dringen en te vernietigen, noemt men deze cellen ‘kwaadaardig’ of ‘kanker’.
Niet alle gezwellen zijn kwaadaardig (m.a.w. kanker). Goedaardige tumoren verspreiden zich niet in het lichaam en bedreigen het leven van de patiënt niet.”



Naar informatie van www.borstkanker.net

Eén vrije dag.



September 2009. Druk, druk bezig – je kent dat wel. Het leven gaat zijn gewone gang. Ik ben volledig ingesteld op de eisen van de dagelijkse professionele activiteiten. Per slot van rekening zijn de maanden september en oktober topmaanden voor een gids in Antwerpen. Ik heb die maanden welgeteld één dag in mijn agenda staan waarop geen gidsafspraak of werkgeoriënteerde activiteit staat ingeschreven. Eén vrije dag dus in deze piekperiode: 14 september.

Ik mag professioneel niet klagen in dit jaar waar het woord 'crisis' domineert in de media. Het gaat zo vlot dat er zelfs af en toe de gedachte bij me opkomt: “Is er niet meer in het leven dan gidsen?”. Mijn werk – zelfs al is het voortgekomen uit een bezield passie – dreigt de overhand te nemen, alles consumerend. Mijn huisgenoten zullen je zeggen dat het al zo is! “Moet gelegenheid creëren om terug wat evenwicht te brengen, maar eerst nu deze drukke periode goed afwerken.”

Eén vrije dag dus. Net voor die ene vrije dag krijg ik een uitnodiging om me aan te bieden voor een mammografie. Ik zou in 2009 namelijk vijftig jaar worden, waardoor ik op de lijst sta van vrouwen die op initiatief van de overheid zich kunnen laten onderzoeken op borstkanker.

Zou ik gaan of niet? Er is toch geen kanker in de familie! Ik eet al jaren gezonde vegetarische voeding, beweeg genoeg, drink geen alcohol, rook niet, voel geen knobbeltje, ... Ik val dus niet onder de verhoogde risicogroep. Moet ik mijn vrije dag daar aan besteden? Maar ach, het kan toch niet zo lang duren. Het is letterlijk maar twee straten verder. Ik wou toch al dit jaar een medische controle laten uitvoeren. 'k Zal maar gaan.

Na de mammografie krijg ik te horen : “Op de foto wat schaduw te zien. Niet ongerust zijn. U hebt een flinke klierontwikkeling waardoor een mammografie niet zo duidelijk leesbaar is. Ik zou graag nog een echografie nemen. U zal daarvoor schriftelijk op de hoogte gesteld worden en moet daarna een voorschrift bij uw huisdokter halen. Daarna rechtstreeks hier een afspraak maken voor de echografie.” Ik was dus ook langs geen kanten ongerust en ging gewoon verder.

Zo'n tien dagen later komt de brief in de bus. De verwoording was wel wat serieuzer, maar ik veronderstelde dat het een standaardformulering was. De dokter die de mammografie had uitgevoerd had me toch gezegd: “Niet ongerust zijn.” Ik voel toch niets verkeerd in mijn lichaam. Ja, ben soms flink moe, maar dat schrijf ik toe aan het harde werken. Ja, heb wat kleine ongemakken en die wijd ik aan de ‘overgang’. Zal wel een afspraak maken wanneer het wat rustiger wordt met het werk. Het is al begin november wanneer uiteindelijk de echografie uitgevoerd wordt.

Wat vooraf ging.

Om mijn verhaal leesbaar te maken, dien ik je iets te vertellen over mijn leven in het algemeen. Laat me dat doen door middel van enkele kernwoorden die mijn ‘motor’ aandrijven: onderscheidingsvermogen, zelfstandigheid, focus, proces.

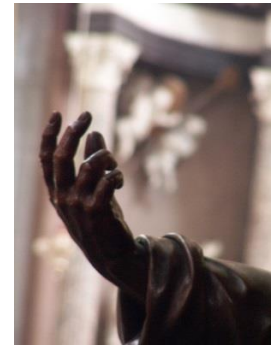
Onderscheidingsvermogen is een sleutelbegrip in mijn leven.

Dit is begonnen toen ik in mijn tienerjaren in contact kwam met het ideeëngoed van dr. Roberto Assagioli, grondlegger van psychosynthese. Vooral de disidentificatie-oefening was een oogopener en behulpzaam in een puberleven bij overweldigende levensprocessen. Het basisprincipe is onderscheid leren maken tussen het fysieke, het emotionele, het mentale, ... Komt het uit het lichaam voort, de gevoelens of de gedachten? Je neemt een houding van beschouwer aan: ik *heb* een lichaam. Ik *heb* gevoelens. Ik *heb* gedachten. Waar identificeer ik me mee? Wat neemt me? Wie of wat is die beschouwer dan? De houding van beschouwer vind je trouwens in vele esoterische en spirituele tradities: de Waarnemer, de Ziel, het Hoger Zelf, ... Ik *ben* een Levend Energetisch Zelf

Bewustzijn. Ik *ben* een Ziel en draag zorg voor mijn instrumenten die ik *heb* en die mijn persoonlijkheid vormen.

Dat maar om te zeggen dat ik al heel lang mijn onderscheidingsvermogen ontwikkel, en dit op verschillende vlakken. Die aandacht voor het onderscheidingsvermogen was bevorderlijk voor de ontwikkeling van onder andere mijn concrete denkvermogen. Wie al deelgenomen heeft aan één van mijn rondleidingen heeft daar al een staaltje van kunnen ervaren.

Zo hebben vragen zoals onder meer 'waarom', 'hoe', 'wat betekent dat' een grote plaats gekregen in wat me drijft en interesseert, ook in de ander, geschiedenis, kunst, spirituele tradities, Het is een ontdekkingstocht, een queeste waarbij het op weg zijn even belangrijk is, zo niet belangrijker, dan het antwoord of het bereiken van een doel.



Zelfstandigheid? Vrij jong spoorde het leven me aan leren onafhankelijk zijn van anderen. Vanzelfsprekend plaats ik dit niet in contrast met de universele ervaring van verbondenheid, deel van een groter geheel zijn. Mens ken uzelf. Zelfstandigheid zie ik als een bouwen aan *innerlijke standvastigheid* zodat mijn 'goed voelen', welzijn, denken en handelen niet afhankelijk is van iemand, iets buiten mij, wat anderen doen, denken en/of laten, of uiterlijke omstandigheden. In plaats van egoïsme of zelfgecenterdheid, gaat het om samenwerking. Wat is mijn plaats in dat groter geheel? Wat kan ik bijdragen? Hoe kan ik helpen? Dat resulteert in een dynamiek tussen *studie, meditatie en dienst* - om het met de termen van Alice A. Bailey te zeggen.

Focus in de betekenis van aandacht, visievorming en –houden, concentratie, gerichtheid, bewustwording, discipline, ... exploreer ik ook met mijn pakket van levenslessen. En dat alles binnen de beleving van cycli, *processen*.

Stap voor stap.

De dokter die de mammografie uitvoerde en nu de echografie neemt, lijkt me een even - hoe zou ik zeggen? - streng. Dat komt vast omdat ik zoveel tijd tussen de twee heb laten komen. Hij neemt uitgebreid de tijd en richt het onderzoek vooral op de rechterzijde. "Neen, nooit iets gevoeld, links soms wel, rechts niks last." Hij zei tijdens het onderzoek een aantal zaken tegen zijn assistente, iets van "ongeveer vijf centimeter" en "drie locaties" e.d. Ik heb geen idee waar het om ging en vreemd genoeg, heb er ook niet echt verder naar gevraagd. "Het is best zo snel mogelijk met uw huisarts contact opnemen, liefst vandaag of morgen nog." Dan moet het toch iets ernstig zijn. Ik neem me voor niet te gaan fantaseren en het proces van onderzoek stap voor stap te nemen.

's Anderdaags kan ik al terecht bij de huisarts. "Tja, er blijkt toch iets te zitten in de rechterborst. Op de foto's niet uit te maken of het goed- of kwaadaardig is. De volgende stap is een MRI-scan laten nemen en daarna een afspraak met een gynaecoloog." Of ik die heb? "Neen. Het was al zo moeilijk een huisdokter te vinden die open staat voor alternatieve geneeswijzen, ..." "Daar nu even niet aan denken. Eerst het 'technische' in kaart brengen. Na die testen zullen we terug samen zitten om alles te evalueren."

Veertien dagen later sta ik in het ziekenhuis voor de medische beeldvorming van wat in mijn lichaam zit. "Morgen kan u de resultaten komen afhalen." Ik krijg de volgende dag een schijfje in een mapje met een envelop voor de gynaecoloog en één voor de huisarts. Tot nu toe aardig gelukt om in het moment te leven, niet vooruitlopen en geen voorbarige conclusies te trekken.

Voor de afspraak met de gynaecoloog vraag ik aan een dierbare vriend, een man die ik enorm respecteer en waardeer, waarmee ik reeds meer dan 35 jaar mijn leven deel en samenwerk, om mee te gaan. Het is zinvol dat iemand me bijstaat. Een mens hoort namelijk niet altijd wat er echt gezegd wordt en interpreteert op zo'n moment mogelijk vanuit emoties die dingen kunnen uitvergroten. Als je met twee bent, geeft dat toch een andere interactie. Wij dus naar de afspraak.

Ondanks dat we een afspraak hadden, zijn we er op voorbereid dat we zouden op onze beurt moeten wachten. We observeren het komen en gaan, de omgeving, hebben leesvoer bij en bespreken onderling wat onze aandacht trekt.. Eindelijk ontvangt de dokter ons. "Het komt er op neer dat er minstens drie tumorhaarden zijn vastgesteld aan de rechterzijde. Die moeten we operatief verwijderen. Dat zou 14 december kunnen. Met een biopsie (staalname) vooraf kunnen we al nagaan of het kwaadaardig is en dus kanker, of goedaardig. In elk geval is een operatie nodig. Indien uit de biopsie blijkt dat het goedaardig is, wordt het een borstsparende operatie. Tijdens de operatie wordt onmiddellijk nagegaan of er in de verwijderde delen toch geen kwaadaardige cellen zitten die mogelijk net gemist zijn bij het vooronderzoek. Het kan dus zijn dat tijdens de operatie toch amputatie van de borst nodig blijkt. Vooraf moeten we nagaan of de rest van het lichaam vrij is van uitzaaiingen. Dus voor de operatie volgen een longonderzoek, lever-echografie, een plaatselijke biopsie, een bloedonderzoek en botscan."

We waarden zijn rechtaan-rechttoe-aanpak, maar je zal begrijpen dat het een straffe boterham is! Ik kan er amper uitkrijgen: "Is een operatie echt nodig?" Ja dus. De afspraken voor de testen worden vastgelegd.

En zo begon het avontuur.

Een mens heeft niet altijd te kiezen wat je levenspad kruist, wel de manier hoe je daar op reageert en mee omgaat!

Ik blijf niet bij de pakken zitten en speur bij mezelf na wat ik als kwetsbare karaktertrekken beschouw die het genezingsproces kunnen verzwakken. Vermits ik een overgevoelige reactie vertoon bij de gedachte alleen al dat er bloed zal moeten genomen worden, laat staan mijn reactie dan op het moment zelf, is de tijd nu aangebroken om daar iets aan te doen. We werken met voorbereidende ontspanning- en visualisatietechnieken - met wisselend succes. Er zit evolutie in het proces.

We besluiten op dat moment om niet te veel mensen op de hoogte te brengen van de situatie. We vinden het belangrijk dat er een heldere serene visie gehouden wordt die in dat stadium niet door emoties van anderen beïnvloed wordt.

We gaan van test naar test. Tijdens de ene scan spelen ze Enya muziek, bij een andere heeft de onderzoekende dokter een voorliefde voor zachte jazz. Het valt ons wel op hoeveel mensen in het hospitaal er gelaten bij zitten. Vaak zie je niet aan de buitenkant wat er precies met hen gaande is maar uit hun lichaamstaal is leesbaar dat velen lijdzaam ondergaan van wat hen overkomt. Er zijn maar enkele uitzonderingen. Een oudere dame die een levendig gesprek met ons aangaat. Ze is geroutineerd door regelmatige medische controles. Ze vertelt sappige grappige anekdotes uit haar leven van vroeger en nu.

Van al de tijd die we doorbrengen in wachtruimtes, komen we slechts één iemand tegen die net zoals wij ook zelf een boek heeft meegebracht om het wachten nuttig door te brengen.

Af en toe stoppen we even in de bezinningsruimte van het ziekenhuis. Er staat een beeldhouwwerk gemaakt door een goede vriend van me: een spiraal op een vierkante steen, omarmd met vier handen in ruw hout. In de medische zorgsector zijn het inderdaad velen die de handen samenslagen ter verzorging van patiënten. Door heel dit avontuur welt welgemeende dankbaarheid in me op voor allen die zich inzetten voor mijn genezingsproces.



Eén grote bekommernis drukt op me. Wat met de rondleidingafspraken die in mijn agenda staan? Ik wil niemand teleurstellen. De klanten hebben al zoveel energie en tijd in de organisatie van de uitstap ingestoken. Sommige onderwerpen echter worden uitsluitend door mezelf gegidst. Daar moet ik een alternatief voor vinden zodat mijn klanten hun plannen niet al te veel in de war worden gebracht door mijn situatie. Het komt er op neer dat 14 december daardoor niet haalbaar is. Heel even heb ik het gevoel meegezogen te worden in een mallemol. Op eigen initiatief de operatiedatum een week verlaten, is een bevrijdende bekrachtiging voor me. Ik ben deel van het proces en in plaats van 'lijdend voorwerp'. Het is geen probleem voor de chirurg om een week later te opereren: 21 december.

Ik ben al heel lang gefascineerd door symboliek. Het is dan ook tekenend dat de operatie op 21 december, de dag van de winterzonnewende plaats vindt. Het voelt goed en krachtig aan. Die dag is symbolisch en tastbaar het keerpunt in de spanning tussen licht en duisternis - waarna het licht weer aan belang wint over de duisternis. De medische ingreep zal een keerpunt zijn voor mijn lichaam. Ben ik er klaar voor?

Sommige zaken moet ik 'alleen' doen, andere processen gaan we samen door. Iets wat ik alleen moet doen, is orde op zaken stellen. Het is niet zo'n vreemde of lugubere gedachte dan je denkt. We hebben hier in huis reeds de gewoonte dit te doen wanneer we bijvoorbeeld op het punt staan een verre reis te ondernemen. Je weet nooit wat het leven brengt en we willen dan klaar zijn voor het onverwachte. In feite zou dat zo moeten kunnen zijn voor letterlijk elk moment, maar praktisch gezien laat je vaak dingen op z'n beloop en aanmodderen. Ik doe nu wat ik kan zonder al te veel op details in te gaan: professioneel vervangingen zoeken, boekhouding op orde stellen, testament schrijven, instructies voor in het ergste geval dat ... in gesloten enveloppen, volmachten voorzien, verzekeringen- en ziekenkasverplichtingen nakomen, ... enfin je begrijpt het wel.

Reeds verschillende dokters zijn betrokken bij de zorg voor het fysieke aspect van de kanker in mijn lichaam. Mentaal stel ik me sereen af op wat gaande is en komen gaat. Spiritueel wordt ik bijgestaan door mijn dierbare vriend. We zijn ons echter bewust dat we het emotionele en psychologische aspect niet mogen onderschatten en vragen daarom ook daar professionele ondersteuning voor. We nemen contact op met een bevriende psychologe en Bachbloesemtherapeute die me hierin verder begeleidt.

Ik ben fysiek, emotioneel en mentaal voorbereid op de reis.

Informatie.

Heel atypisch voor me is dat ik sinds de diagnose en voor de operatie niet op zoek ben gegaan naar meer informatie over borstkanker

buiten de antwoorden van mijn behandelende dokters. Uiteraard kwam de vragen op: “Wat is de oorzaak?” “Waar komt dat vandaan?” Ik die zo graag “geschiedenis” van vanalles wil onderscheiden ...

De huisarts en gynaecoloog waren echter formeel in hun antwoord: dat is op dit moment niet te achterhalen. De wetenschap heeft slechts in bepaalde gevallen een erfelijke factor kunnen duiden, maar die gevallen zijn in de minderheid. Er zijn vele verschillende meningen en veronderstellingen over mogelijke oorzaken, echter geen ‘zekerheid’. Ook de vraag “Waarom heeft mijn lichaam kanker?” “Een lotje uit een loterij waar je niet wilde aan deelnemen.”

Het is een hele uitdaging voor me de houding aan te nemen van “Het is wat het is!”. Daar ben ik tot nu toe aardig in geslaagd.

Mijn huiddokter gaf ons tevens een zeer waardvol advies: “Voorzichtig zijn met af te gaan op ervaringen van andere mensen. Er zijn vele verschillende soorten kanker en elke mens is anders. Iedereen kent die straffe verhalen wel van een oom die heel zijn leven zwaar gerookt heeft en 99 jaar oud geworden zonder problemen. Dus, zie je wel dat roken geen kwaad kan! Of voorbeelden van: die heeft ook borstkanker maar haar dokter zei om niet te opereren! Het gaat dan wel om een vrouw van 83 in plaats van 50”. Eerst een goed inzicht verkrijgen in de eigen situatie, denk ik dan. Dat zal behulpzaam zijn om de waarde en nuttigheid van de massa op me afkomende informatie in te schatten.

Pas na de operatie, nadat de verwijderde kankercellen in het labo grondig onderzocht zijn, krijgen ze hun ‘officiële’ benoeming en kwalificatie door een multidisciplinair team van dokters, onderzoekers en specialisten. Het heeft een naam. Daar kan ik mee verder. Toch behoed ik me om geen uren alles te willen uitspitten via computer of vakliteratuur. Ik wil begrijpen en inzicht krijgen. Ik heb geen behoefte om specialist te worden.

Telkens ik een nieuw onderwerp wil uitwerken – of het nu een voor een rondleiding is, voordracht, spirituele verdieping of in dit geval het onderwerp borstkanker – heb ik de keuze hoe ik met informatie omga. Ga ik zelf actief zoeken en verzamelen en in detail uitpluizen? Of stel ik me open zodat ik kan opmerken wat bruikbaar en van belang is. Bij deze tweede houding is een flinke portie ‘vertrouwen’ betrokken. Het is uiteraard steeds een combinatie van die twee houdingen. Het geeft wel grote voldoening wanneer dingen je op het juiste moment beginnen ‘toe-vallen’. Zo krijgt informatie de gelegenheid zich om te vormen tot inzicht.

De folders die in het hospitaal ter beschikking zijn, getuigen van een grote achting voor de patiënt. Tot onze verrassing staan er vele respectvolle verwijzingen naar ‘complementaire’ geneeskunde in.

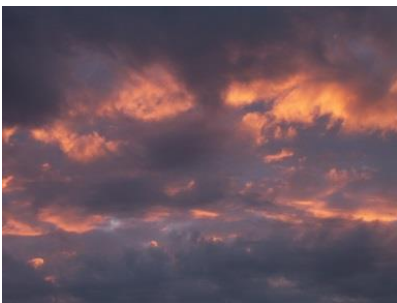
Een borstverpleegkundige van het hospitaal zelf staat paraat om je te helpen met alle mogelijke vragen en noden.

De dag na de operatie kwam een vrijwilligster aan mijn bed met een vrijblijvend aanbod ter beschikking te staan met informatie, een luisterend oor of wat dan ook. De organisatie waar zij deel van uitmaakt, bestaat voornamelijk uit mensen die zelf met borstkanker in hun leven geconfronteerd zijn.

Mijn huiddokter geeft me zoveel tijd als ik nodig heb om vragen te stellen en inzicht te krijgen, wat we ten zeerste waarderen.

Ik voel me bevoorrecht.

De operatie.



De dag van de operatie is aangebroken. We checken zoals gevraagd rond acht uur in. Het duurt even vooraleer we het juiste tijdstip van de operatie zelf weten: halféén. Het is een grote kamer op de hoogste verdieping, vrij kaal. We genieten van de zonsopgang boven Antwerpen – een kleurenspektakel, een feest voor het oog, krachtig licht voor de winterzonnwende. Daarna zoeken we herkenningspunten – daar moet de Belgiëlei liggen, dat is de toren van Sint-Norbertus aan de Dageraadplaats, ... We checken de snufjes van het hospitaalbed uit. We lezen wat en bespreken dat met elkaar. Een rustige morgen.

Dan gaat het snel. We nemen afscheid. Ik kleed me om. Met bed en al word ik naar de operatieafdeling gebracht. Het is druk in de wachtzaal van het operatiekwartier. Veel operaties wegens breuken omdat het buiten zo glad is. Operatiezaal vier is voor mij bestemd. De anesthesiste stel zich voor. De chirurg komt binnen en spreekt me bemoedigend toe. Dan word ik ondergebracht – ongelooflijk hoe zacht en snel dat gaat.

Het voelt aan of ik 's morgens wakker word – heel even toch, want dan besef je dat je lichaam niet zo maar kan bewegen. Ik hoor een stem van een verpleegster. Geen besef van tijd en weinig van de omgeving. Ik ruik de adem van iemand die net een sigaret heeft gerookt. “Gaat het mevrouw?” “Ja, ja.”

Voor ik het weet, ben ik teruggebracht naar mijn kamer. Een bevende hand raakt me aan en ik reageer “Ik ben OK”. Het is een vreemde sensatie: heel helder van geest zijn, maar een lichaam dat in en uit zoemt. Geleidelijker wordt het alerter. Ik krijg drie schattige gevleugelde Bukowski beren – je moet weten dat engelen me al jaren fascineren. De twee grootste zijn zo onvoorstelbaar zacht. Ik laat

de middelste – zo groot als mijn hand - voor een lange tijd niet meer los. Hij blijkt de naam Gabriël te dragen. Het strelen van het beertje helpt me door de oncomfortabele momenten van de eerste nacht alsook van de volgende dagen en nachten.



Mijn kamer wordt mijn cocon. De verpleegsters, het zorgend personeel, de poetsvrouwen zijn als engelen die zacht dat tere cocon betreden en verlaten. Ik had op voorhand maar drie mensen uit mijn naaste omgeving 'toelating' gegeven me te bezoeken in het hospitaal. Ik ben me bewust van een kwetsbaarheid in die eerste dagen na de operatie. In eerste instantie was ik er dan ook niet mee gediend dat een mij onbekende vrouw de volgende morgen komt bezoeken. Het blijkt echter een vrijwilligster te zijn die me reeds de eerste tijdelijke zachte prothesen komt brengen. Ze heeft het zelf meegemaakt. Het blijkt ook dat ze me kent van mijn rondleidingen. Het wordt duidelijk dat we veel gemeen hebben. Ze laat een informatiepakket achter. Ik mag haar steeds contacteren indien ik wil.

Het is een drukke morgen. Nog geen vierentwintig uur na de operatie doe ik oefeningen onder begeleiding van de kinesiste die aan mijn bedzijde komt. Ze is nog maar net weg of de volgende bezoekerster is een borstverpleegkundige van het hospitaal. Zij is deel van het team dat me behandelt en opvolgt. Ze is als het ware een verbindingspersoon. Tof mens. Je beseft niet echt hoeveel mensen er betrokken zijn bij jouw 'geval'. Ook zij laat een heel pakket aan informatie achter.

Pas na de lunch zie ik de gynaecoloog die een voorlopig verslag van de operatie komt uitbrengen en kijken hoe het met me gaat. Hij zegt dat een week later de resultaten van het onderzoek van het verwijderde deel zullen besproken worden op een multidisciplinair oncologisch overlegvergadering (MOC), mijn medisch dossier geëvalueerd en voorstellen geformuleerd voor de nabehandeling. Hij komt elke dag even aan mijn bedzijde.

Hospitaalverblijf.

Ik leef in het moment, vooreerst in mijn cocon. Ik neem geluiden van buiten mijn kamer waar en ben bezorgd om de patiënt die tijdens de nacht aan het roepen was. Het relativeert mijn eigen discomfort van mijn herstellend lichaam. Af en toe laten verpleegsters de kamerdeur open nadat ze gevraagd hebben of ik dat wil. De kamer is net gelegen tegenover de centrale balie van de verpleegsters op deze afdeling. "Goed" grapte ik nog tegen mijn dierbare vriend toen we aankwamen, "dan kan ik de 'roddel' horen". Vanuit mijn bed kan ik de gang niet zien, maar de geluiden zijn een tastbare aanwezigheid van een wereld daarbuiten. Ik bepaal zelf wanneer ik ze toelaat en wanneer ik me op iets anders concentreer.

Elke morgen kijk ik uit of er terug een mooie zonsopgang komt. Pech! Het zijn enkele bewolkte en grijze morgenden tijdens mijn verblijf. De vlucht van vogels brengt beweging. Af en toe tijdens de dag is er variatie in het weer. Dagelijks brengt mijn dierbare vriend me mijn post en bespreken we enkele praktische zaken. Hij blijft gewoonlijk tijdens de volledige bezoeken uren. We lezen. Ik ben een boek aan het lezen over achttiende-eeuwse saloncultuur. Hij leest een boek over mensen, vooral sportmensen zoals bergbeklimmers e.d., die een onverklaarbare hulp ervaren hebben in extreme uitzonderlijke en vaak levensbedreigende situaties. We praten over verschillende onderwerpen. Hij helpt me. Zit aan mijn zijde wanneer ik wat rust. Hij is mijn steun en toeverlaat. Hij is mijn schildwacht in contact met de wereld buiten het hospitaal.



Ik voel me bijna schuldig dat ik weinig oog heb voor wat andere patiënten op de afdeling ondergaan. Ik hoor ze soms wel, maar vraag er niets over. Ik beseft dat ik mijn cocon toch op een bepaald moment zal moeten verlaten. Pas de dag voor mijn ontslag uit het hospitaal, waag ik me, ondersteunt door mijn vriend, voor de eerste keer sinds de operatie in de gang. Het is de derde dag - ook symbolisch natuurlijk!

Op een goede morgen zegt één van de verpleegsters me: "Maar wij hebben samen in de klas gezeten!". Later halen we herinneringen op van meer dan dertig jaar geleden. Mijn verleden is deel van me. Het heden is dat energetisch punt dat verleden en toekomst verbindt. Ik sta en ga niet alleen. Ik ben deel van een groter geheel.

De verjaardag.

Verjaardagen beschouw ik als persoonlijke nieuwjaarsdagen. Het is een gelegenheid om even te reflecteren over het verleden, stock te maken van waar je staat en goede voornemens formuleren of als je enigszins kan, visie vormen. Ik hoor me de laatste jaren vaak zeggen dat ik een verjaardag de enige dag in het jaar vind waarop ik-gerichtheid toegelaten is. Ik zei er dan ook steevast bij: "Maar dat is wel moeilijk op Kerstmis!" Je zou bijna denken dat ik in de knoop lig met mijn verjaardagsdatum, niet dus. Inhoud geef je zelf.

In 2009 ging ik vijftig worden. Dat is zo'n getal waar mensen al wel eens meer belang aan hechten. Een speciaal feest, extra geschenken

of iets waardevollers dan anders, de verwachting van je dag te delen met vrienden en familie, dat zijn een aantal zaken die bij een vijftigste verjaardag aan bod komen. Wat ga ik doen? Van kindsafaan hecht ik belang aan het moment zelf, dus mijn verjaardag op een andere dag vieren was uit den boze. Maar hoe wedijver je met zo'n speciale feestdag als Kerstmis? Daar begin ik nog niet eens aan. Geen speciale plannen gemaakt, geen speciale wensen, niets forceren, ... we zien wel.



Ondanks dat ik geen specifieke verwachtingen koesterde rondom mijn vijftigste verjaardag, is het toch een merk-waardige dag geworden. Dies Natalis Solis Invicti of de Geboorte van de Onoverwonnen Zon, vierden de Romeinen op 25 december, dat is Sol Invictus, de overwinning van het Licht. De Perzen celebreeerden de God Mithras. Noren hielden ceremoniën voor Odin. Zovele culturen en mensen die op deze dag de symboliek van Licht centraal stelden en stellen.

Ik was klaarwakker iets voor zeven uur, mijn geboorte-uur in 1959. Ik stelde me meditatief af op dat moment. Door het besef van te maken hebben gehad met een levensbedreigende situatie, werd de appreciatie van het Leven des te intenser.

Ik visualiseer Licht in elke cel, elke partikel van mezelf en het Universum. Persoonlijk voelt het aan als een bewuste hergeboorte. Ik stap in de wereld. Een krachtig moment.

Later die morgen wordt de laatste drainagetube verwijderd. Het is de vierde dag na de operatie, de dag dat ik huiswaarts keer. Ergens emotioneel zou je willen blijven, maar je beseft ook dat het tijd is voor de volgende stap. Ik verlaat de kamer die al die dagen mijn zorg-dragende cocon is geweest en nestel me in mijn eigen ruimte thuis. Nu zijn mijn huisgenoten de zorgende engelen voor de komende tijd.

Herstel.

Tijd heelt wonden. Dat is letterlijk te nemen. Maar waar nog niet zo lang geleden daar aan gekoppeld werd: je moet veel rusten om te genezen - in de zin van stil liggen, neemt men nu een veel actievere houding aan ter bevordering van genezing. Zoals reeds gezegd kreeg ik al fysieke oefeningen te doen nog geen vierentwintig uren na de operatie. De kinesiste gaf me een brochure mee waar de oefeningenreeks uitgetekend staat, met de instructie: "Tweemaal per dag". Je merkt elke dag je vorderingen.

Ik doe de oefeningen met aandacht en intentie. Daarom zoek ik bekrachtigende teksten die de ritmie begeleiden in plaats van gewoonweg tot tien te tellen. Ik sta letterlijk en figuurlijk voor een spiegel. De oefeningensessies zijn als het ware meditatiemomenten in mijn dagelijks ritme geworden. Sommige teksten die ik gebruik, zijn bestaande mantra die ik vertaald en/of bewerkt heb.

Ik begin met "Elke dag, op alle gebieden, gaat het beter en beter met me."

Naar Emile Coué :

"Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux."
"Every day in every way I'm getting better and better."

Dan volgt de dis-identificatie en identificatie:

"Ik (h)erken mijn instrumenten: Ik heb een fysiek lichaam, de tempel van Leven. Ik heb een gevoelslichaam, de tempel van Liefde. Ik heb een mentaal lichaam, de tempel van Licht. Zij zijn mijn instrumenten en vormen mijn persoonlijkheid. Ik ben een Levend Dynamisch Zelf-Bewustzijn en draag zorg voor mijn instrumenten."

Naar Roberto Assagioli en Nico Thelman

"Laat het zuivere licht van rede en begrip nevelen verdrijven door het stralende licht van de altijd aanwezige spirituele zon. Die zon bevindt zich binnen mijn denkvermogen. In die zon sta ik."

"Moge mijn ziel, wiens natuur liefde en wijsheid is, gebeurtenissen leiden, aanzetten tot actie en mijn woorden en daden bezielen."

"De Wil der Ziel, wordt mijn wil. Ik ken geen andere. Die wil is liefde, vrede, macht en kracht om te leven. Hij draagt mij verder."

Naar Alice A. Bailey

Voor één van de oefeningen sta je voor een muur (of deur in mijn geval). Voor mijn ogen hangt een wandtapijt met de engelvoorstelling genaamd "Tranquility" van de kunstenaar Sheila Wolk. De zeer vrouwelijke engelvoorstelling werkt inspirerend.

"Ik ben een punt van licht binnen een groter Licht. Ik ben een beek van liefde binnen de stroom van de Ene Liefde. Ik ben een vonk van vuur, dat zijn brandpunt vindt binnen de Vurige Wil. En aldus sta ik

Ik ben een weg waardoor mensen kunnen slagen. Ik ben een bron van kracht, die hen doet staan. Ik ben een straal van licht, die schijnt op hun weg. En aldus sta ik.

En aldus staande, wend ik mij om, en ga deze weg, de weg der mensen, en ken de wegen van het Ene Leven. En aldus sta ik.”
Naar Alice A. Bailey

Eén oefening heeft iets weg van een deel van de zonnegroet.

“We bemediteren het stralende Goddelijk Licht van die beminzame Zon van Spiritueel Bewustzijn. Moge het ons intuïtieve bewustzijn doen ontwaken.”

Naar de Gayatri-versie van Krishnamurti

De bewegingen van de laatste oefening doen me denken aan engelen en ook aan de magische beweging om nevelen tussen werelden op te heffen. Hierbij visualiseer ik symbolisch engelenkoren bij: bezielende Seraphim, bemiddelende Cherubim, balancerende Ophanim, medelevende Kyriotetes, onderscheidende Dynameis, ondersteunde Exousiai, inspirerende Archai, daadbekrachtigende Archangeloi, dienende Angeloi, wakende Egoroi.

Nieuwe vorm van het lichaam.

De reactie van vele mensen verrast me. Als je zegt dat je beide borsten geamputeerd zijn, zie je in hun ogen, hoor je in hun manier van spreken dat ze daardoor gemeend geschokt zijn. Eerlijk gezegd begrijp ik dat niet zo goed!? Met enige verwondering observeer ik hoe belangrijk borsten wel kunnen zijn voor blijkbaar een groot aantal mensen en dit om zo veel verschillende redenen. Wellicht neem ik daarover een iets te nuchtere houding aan. Zo vroeg ik me recent nog af - omwille dat mijn lichaam zich in de overgang bevindt - hoe het kwam dat de mens één van de weinige aardse soorten is waarbij de vrouw ook na de vruchtbare periode borsten behoudt ondanks dat ze geen kinderen meer zal zogen. Uiteraard, sexualiteit is complexer dan enkel de voortplantingsfunctie.

Wat verwacht ik van mijn overgang? Ik werk met het beeld van: een andere ritmiek, ademhaling, verdieping - een overdracht van creatieve scheppende energie van het leven fysiek naar creatieve scheppende energie energetisch. Dat kennis en ervaring mogen rijpen tot wijsheid, (ver)nieuw(d)e inzichten en visie, een groot-moeder-effect. Dat ik uiteindelijk een wijze oude vrouw moge worde.

Het proces van de overgang zelf is spannend en avontuurlijk. In je lichaam gaat er van alles om wat je niet altijd onmiddellijk kan duiden. Ik vergelijk het met de ontdekkingstocht die je in je puberteit meemaakt. Het was voor me een tijd van lichaamssignalen leren kennen en interpreteren. Nu gelden de meeste van die vertrouwde regels niet meer. De overgang voelt soms aan als een nieuwe puberteit, een nieuwe verkenningstocht met verrassingen om de hoek. Er is één groot verschil: je weet uit ervaring dat deze achtbaan-periode slechts tijdelijk is en dat je terecht zal komen. Ik beschouw het als een soort inwijding.

Alhoewel niet echt met de overgang zelf in verband te brengen, het feit dat de ontmoeting met kanker voor mij op dit moment plaats gevonden heeft, zet me aan om de persoonlijk gevolgen van de kanker in die ruimere context van inwijdingproces te plaatsen. Ik voel alsof ik de lichaamsvorm van een jong ontluikend meisje heb gekregen. Ik zie daar een mooie symboliek in: een uitnodiging om een moment te staan in een zekere vorm van onschuld, eenvoud, puurheid, kijkende naar een beloftevolle en betekenisvolle nabije toekomst. Je leven ligt voor je, welke invulling, welke vervulling geef ik er aan?

“Mevrouw, het is uw beslissing.”

Een tiental dagen na de operatie zien we de gynaecoloog/chirurg terug. Hij legt ons de resultaten voor van de multidisciplinaire oncologische overlegvergadering (MOC) en hun voorstel voor de nabehandeling. “U bent nog jong en we willen gaan voor volledige genezing. U hebt dertig procent kans om te hervallen. Voor het geval er nog losse kankercellen in uw lichaam zitten stellen we voor vierenhalf maanden chemotherapie en zes weken plaatselijke bestralingstherapie op het lidteken. Daarna drieënhalf tot vijf jaar hormoontherapie omdat testen hebben uitgewezen dat uw vorm van kanker hormoongevoelig was en door deze therapie groei van kankercellen belemmerd wordt. Er is geen volledige garantie, maar door deze nabehandeling verkleint u aanzienlijk de kans tot uitzaaiingen van de kanker. Mevrouw, het is uw beslissing.” Hij maakte meteen afspraak voor me met een oncologe die me dan meer zou kunnen uitleggen wat behandelingen omvatten.

De oncologe maakt geen gebruik van dat systeem van percentageberekening. Zij vraagt naar mijn medische voorgeschiedenis. Daarna legt ze uit wat elke behandelingsmethode inhoudt en spreekt al van acht jaar hormoontherapie. De chemotherapie zal eerst komen. Daarom geeft ze daar het uitvoerigst informatie over. Meteen worden nodige afspraken ter voorbereiding van die chemotherapie vastgelegd. Daar staan we dan.

De komende dagen moeten we dat zware plan toch verwerken. We gaan hiermee naar mijn huisarts die de zaken in perspectief brengt. Ook hij benadrukt dat het mijn beslissing moet zijn. “Wat je ook beslist, je moet er volledig achter kunnen staan!” Hij legt ons de

'spelregels' (protocol) van de medische wereld uit. Hij haalt verschillende benaderingen aan: "Ben je een Scandinavisch type of een Frans type?" Frans of Scandinavisch?! In Scandinavië wegen ze eerder nuchter voor- en nadelen af en bekijken het grotere geheel. Hoe meer naar het Zuiden van Europa, hoe sterker men al het mogelijke laat doen wat een individu zou kunnen helpen: haal maar alles uit de kast.

Ik ga ook te rade bij de borstverpleegkundige. Zij licht toe dat de voor mij voorgestelde nabehandelingen preventief zijn en niet curatief. Ze stelt voor eventueel een tweede opinie te raadplegen. Zij legt het protocol uit dat gevolgd wordt in dit hospitaal. Ze bevestigt het belang van volledig achter je beslissing te staan, welke ook je beslissing is.

Er is een hele weg afgelegd. Ooit was er een tijd dat de patiënt amper op de hoogte werd gebracht, laat staan zelf mee mocht beslissen. Het is ook niet evident om zonder medische achtergrond of kennis mee te beslissen over een behandeling. Het is een hele ommekeer dat het beslissingsrecht op zich erkend wordt als een belangrijk onderdeel van het genezingsproces.

"Mevrouw, het is uw beslissing." is als een bekrachtigende mantram.

Ja, het is mijn beslissing.

De ontmoeting met borstkanker is niet iets wat mij overkwam. Het is een deel van me. De aanpak en behandeling is een heel avontuur met hoogte- en laagtepunten, een kronkelig pad waar niet altijd zichtbaar is wat om de hoek ligt. Soms moet je vertrouwen op je gidsen. Soms moet je zelf over een kloof springen. Het is een proces dat diep inwerkt en nawerkt. Er staan vele supporters aan de zijlijn. Ik ben dankbaar voor alle steunbetuigingen, gebeden, positieve gedachten en aanbiedingen van hulp en bijstand. Ik word ondersteund door een gewaardeerd team. Ik leer stap voor stap mijn innerlijke stem vertrouwen. Samenwerking en medewerking op alle mogelijke niveaus staan hoog aangeschreven in dit avontuur waarin ik het privilege heb een rol te mogen spelen.

"Het verleden is voorbij. Ik ben dat verleden. Het maakt me tot wat ik ben. Het heden vloeit voort uit het verleden. De toekomst nadert. De toekomst kleurt dat wat is. Ik draag bij tot creatie van toekomst door mijn huidig bewust zijn van verleden en schoonheid van het heden. Daardoor ben ik dat wat ik ben."

Naar Alice A. Bailey

Nawoord.

Indien er geen concrete afspraak in de uitnodiging tot deelname aan het mammografisch onderzoek had gestaan, een afspraak die juist op mijn enig vrij moment in die periode viel, een afspraak op een locatie vlak bij huis, had ik waarschijnlijk niet de moeite gedaan om te gaan. Het is een mooi voorbeeld van hoe het leven je gelegenheden aanreikt. Ik zie het als een teken, een onzichtbare duw in de juiste richting waar ik instinctief of intuïtief heb op gereageerd.

Het doet me sterk denken aan een verhaal dat in verschillende vormen de ronde doet. Ik heb deze versie gehoord:



"Een pastoor wilde bewijzen dat God bestaat. Hij ging bij lage tij op een zandbank in de Schelde staan. Hij was overtuigd dat God hem van de verdrinkingsdood zou redden - zo rotsvast geloofde hij in zijn relatie met God.

De vloed kwam op.

De pastoor stond al tot zijn enkels in het water. Een roeiboot kwam voorbij en de persoon in de boot riep: stap vlug in, anders ga je verdrinken. Neen, zei de pastoor, God zal mij redden en dan kunnen jullie voor eens en altijd zien dat Hij bestaat.

Het water kwam al tot zijn middenrif. Een tweede, wat grotere boot kwam voorbij. De opvarenden riepen: komt toch aan boord. Je gaat anders verdrinken. Neen, zei de pastoor, God zal me redden. Je zal wel zien.

Het water stond hem al tot aan de lippen. Nog een grotere boot kwam er aan: laat ons je redden, kom aan boord! Neen, brubbelde de pastoor, God bestaat en die zal me redden.

En de pastoor verdronk.

Hij kwam in de hemel terecht en liep recht naar God toe.

U bent een goede! Ik wilde op aarde bewijzen dat U bestaat, en U laat me verdrinken!

Hoezo, zei God, en die drie boten dan die ik u gestuurd heb?"

Tekens, antwoorden, aansporingen komen niet altijd in de vorm dat je het zelf verwacht of voorstelt. Maar ze zijn er wel. Vertrouw op je Zelf om ze te leren onderscheiden, luister naar wat het leven je te vertellen heeft en sta achter je keuzes.

Key Minnebo, 6 januari – 6 februari 2010

Key Minnebo, De Damouderestraat 16, 2018 Antwerpen, Belgium tel: +32(0)3 237 74 77 contact@keyminnebo.be