

“Hoe meer ik  
ging *dansen*,  
hoe *bewuster* ik  
me werd van  
**emoties** die ik  
nooit had  
willen zien”



BEWEGEN IS GEZOND, IEDEREEN WEET HET. MAAR WAT ZIJN PRECIËS DE HELENDE KRACHTEN VAN BEWEGING? EN KAN HET OOK HELPEN, WANNEER JE PLOTS GECONFRONTEERD WORDT MET EEN ZIEKTE? ONDANKS HET FEIT DAT SOPHIE DE TOLLENAERE AL HAAR HELE LEVEN BEWOOG, LEERDE ZE ZICHZELF, HAAR LICHAAM EN EMOTIES PAS ÉCHT KENNEN NADAT ZE BORSTKANKER KREEG. YOGA EN EXPRESSIEVE DANS HIELPEN HAAR OP EEN MANIER DIE ZE NOOIT HAD DURVEN VERMOEDEN...

"Ik had een vrij normaal leven. Ik werkte als aan- en verkoopster van fitnessstoestellen, fietsen en wellnessapparatuur. Mijn man werkte in hetzelfde bedrijf en we voedden samen ons kind op. Ik dacht dat ik gelukkig was, tot ik de diagnose van kanker kreeg..." Aan het woord is Sophie De Tollenaere, 41 jaar. Op 27 mei 2005 kreeg ze te horen dat ze borstkanker had. "Ik herinner me nog dat ik samen met mijn man, Jan, aan de schoolpoort mijn zoon stond op te wachten. Op het moment dat ik telefoon kreeg met de positieve resultaten van de biopsie, leek mijn wereld stil te staan. We zijn meteen naar mijn ouders gereden. Ik zag dat iedereen om me heen in paniek was, maar werd me pas ten volle bewust van de ernst van het nieuws na mijn eerste operatie. Ik heb zes chemobehandelingen gehad over de tijdsperiode van een half jaar. Vooral de periodes tussen de behandelingen vond ik erg zwaar. Voor het eerst voelde ik 'echte' eenzaamheid. Zo herinner ik me dat we op restaurant zaten en dat ik me diep alleen voelde, te midden van alle mensen. Ik was bang voor de behandelingen, maar ook voor de dood. Toen begreep ik waarom men zegt dat je alleen geboren wordt en alleen sterft. Daartussen zoek je verbinding om waardevol te leven. Ik begon meer en meer vragen te stellen over mijn leven."

#### Welke vragen stelde je jezelf concreet?

**Sophie:** "Wie ben ik? Wat voel ik? Wat wil ik nu? Waar wil ik naartoe? Wat heb ik nu nodig? Op zich simpele vragen, maar ik wist geen enkele te beantwoorden. Ik voelde mij in de steek gelaten door mijn lichaam en herkende het helemaal niet meer. De twaalfde dag na mijn eerste behandeling was mijn haar al uitgevallen. De behandelingen op zich vond ik nog draaglijk, maar ik had het vooral moeilijk met de veranderingen van mijn lichaam. Mijn gezicht kleurde geel-grauw, mijn hoofd was opgezwollen en ik verloor mijn haar en wenkbrauwen. Het beeld dat ik voorheen van me had, viel helemaal weg. Ik kwam oog in oog te staan met oordelen van anderen, en vooral: van mezelf. Telkens als ik in de spiegel keek, vroeg ik me af waar Sophie naartoe was."

#### Wat heeft je geholpen om jezelf opnieuw te vinden?

**Sophie:** "Ik voelde na een tijd dat ik nood had om weer vertrouwen te krijgen in mijn lichaam. Via bewustwording, lichaamswerk en beweging heb ik mezelf teruggevonden. Zo is bewegen altijd mijn kracht geweest: ik heb vroeger sporthumaniora gedaan en steeds veel gesport. Tijdens mijn behandelingen ben ik op mijn home-trainer blijven fietsen. Ik schat ongeveer drie keer per week een half uur. Blijven bewegen was voor mij een manier om niet op te geven, om me niet klein te laten houden door die kanker. Ik bleef proberen om zo normaal mogelijk verder te leven... Zo ben ik drie weken na de laatste chemo opnieuw gaan werken, weliswaar met een pruik op. Naar de klanten toe kwam ik zelfverzekerd over, maar vanbinnen voelde ik me sterven. Ik stapte terug in het leven van verwachtingen, maar kon mijn diepe angsten en onzekerheden onmogelijk vermijden... Ik dacht dat ik sterk moest zijn en dat ik enkel door te werken deel kon uitmaken van de samenleving. Maar op emotioneel vlak was ik er allesbehalve klaar voor."

#### Wanneer ben je dan naar je gevoelens beginnen luisteren?

**Sophie:** "Voor en tijdens mijn ziekte heb ik veel gelezen over het boeddhisme. Via internet zag ik dat ze bij mij in de buurt *Lu Jong* onderwezen (*Tibetaanse yoga*, zie ook blz 46). Dat heb ik het jaar na mijn laatste behandeling intens gevolgd. Door yoga heb ik de eerste stappen gezet om mijn aandacht weer naar mijn lichaam te brengen en echt te leren ademen. Een jaar later ontdekte ik de dans. Ik heb eigenlijk nooit graag gedanst, omdat ik niet graag vastgelegde stappen volg. Maar ik wist toen niet dat er zoiets bestond als *Vijf Ritmes* (zie kadertekst) of *Ecstatic Butterfly* (ceremoniële dans, begeleid door Iris Pattyn met live drums), waarin je je lichaam vrij laat bewegen volgens wat het op dat moment nodig heeft. Op de dansvloer heb ik voor het eerst gevoeld hoe graag ik leef!"

#### Dus dans heeft je ondersteund in je helingsproces?

**Sophie:** "Zeker weten! Ik voelde me in de steek gelaten door mijn

## aha!moment

**Sophie:** "Mijn grootste aha-moment in dit hele proces was voor mij het 'niet-weten'. Dat kunnen toelaten was een hele bevrijding en is het nog steeds. Geconfronteerd worden met kanker is niet weten wat de toekomst brengt. Nu kan ik in mijn kracht blijven staan en voelen. Vroeger liet ik mij vastzetten door mijn hoofd, nu kan ik daarmee bewegen."

lichaam, omdat het een ziekte als kanker had gecreëerd. Tijdens mijn behandelingen hebben vele mensen mijn lichaam langs binnen en langs buiten aangeraakt. Ik wist echter dat anderen me konden helpen en moest ook stapsgewijs leren wat mijn lichaam nog wel kon. Via het dansen leerde ik dat mijn lichaam wijzer is dan ik dacht. Dat mijn beperkingen eigenlijk geen beperkingen zijn. En dat mijn lichaam me steeds opnieuw toont waar mijn grenzen en mogelijkheden liggen. Terwijl ik hier zit, voel ik spanningen in mijn nek. Vroeger lette ik daar niet op. Je lichaam vertelt je wat je nodig hebt en waar je behoefte aan hebt om gelukkig te zijn. Het is een kunst om daarnaar te leren luisteren."

#### Op welke manier heeft de dans je geholpen om beter naar jezelf te luisteren?

**Sophie:** "In het begin richtte ik mijn aandacht in de dans vooral naar het fysieke van mijn lichaam. Maar naarmate ik vaker ging dansen, werd ik me bewust van emoties die ik nooit had willen zien, omdat ik ze niet aankon of wegduwde. Zo kwam ik in de dans weer mijn passie, vuur en kracht tegen, maar ook mijn kwaadheid, angsten en verdriet. Door aandacht te geven aan wat zich aandient in de dans, komen emoties uit zichzelf naar boven. En door deze emoties te laten zijn, kunnen ze zachter worden en weer gaan stromen. 'Emoties voelen' staat voor mij gelijk aan 'authentiek leven'. De inzichten en gevoelens die ik in de dans heb ervaren, integreer ik in mijn dagelijks leven. En alles uit mijn leven neem ik dan weer mee in de dans. Nog steeds brengt dansen me weer genezing, doordat het me vertrouwen in mezelf en in mijn lichaam geeft."

#### Kun je stellen dat het krijgen van kanker je een groter lichaamsbewustzijn heeft gegeven?

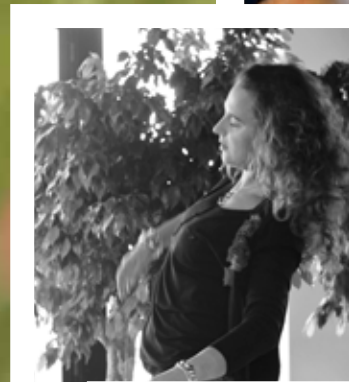
**Sophie:** "Ja, zeker. Dankzij kanker heb ik dans ontdekt en door dans heb ik mijn lijf en mijn leven terug ontdekt. Ik was mijn hele leven bezig met beweging, maar bewoog hoofdzakelijk uit zelfrespect. Zo wilde ik mijn lichaam in conditie houden en bewoog ik om te bewegen. Ik miste echter een gevoelsmatig contact met mijn lichaam. Ik verloor mezelf vaak (en doe dat nog wel eens) in de uiterlijke in plaats van de innerlijke wereld. Nog steeds is beweging essentieel voor me. Maar nu kies ik voor beweging vanuit aandacht."

#### Kreeg je inzicht in waarom je kanker hebt gehad?

**Sophie:** "De oorzaak van die kanker is volgens mij dat ik nooit geleefd heb volgens hoe ik zelf wilde leven - en zelfs leefde tegen wat ik voorbestemd was te doen. Ik ging mee met de →

## Oktober is borstkankermaand

In die maand wordt het tijdschrift *Pink Ribbon* uitgegeven om vrouwen (en ook mannen) met borstkanker te steunen ([www.pinkribbon-magazine.be](http://www.pinkribbon-magazine.be), [www.pinkribbon.nl](http://www.pinkribbon.nl)), maar worden ook tal van acties georganiseerd, zoals de *60km walk* van *A Sister's Hope* (op 8 en 9 oktober, zie [www.asistershope.nl](http://www.asistershope.nl)) of het *PinkWoman Weekend* (7-9 oktober, zie [www.de-amazones.nl](http://www.de-amazones.nl) en [www.angelsfound.nl](http://www.angelsfound.nl)), enzovoort.



**"Ik vroeg me af: wie ben ik? Wat voel ik? Wat heb ik nu nodig? Ik wist geen enkele vraag te beantwoorden"**



**“Uiteindelijk ben ik blij met wat me allemaal overkomen is. Daardoor heb ik ontdekt wat mijn taak is in dit leven”**

stroom van dat wat verwacht werd, leefde volgens verwachtingen van de maatschappij en van anderen. Vroeger wilde ik weinig met mijn emoties bezig zijn. Er zijn veel dingen uit mijn jeugd die me beïnvloed hebben en die ik altijd weggeduwd heb. Ziek worden was een signaal dat ik niet in mijn lichaam zat. Ik ben ervan overtuigd dat mijn lichaam me op dat moment een halt heeft toegeroepen, het was een kreet naar verandering.”

**En die verandering is er gekomen...**

**Sophie:** “Ja! Ik ben ook zo blij dat ik dankzij de kanker mijn gedrag als moeder heb kunnen veranderen. Vroeger was ik erg ‘overbeschermend’ naar mijn zoon toe. Als *controlefreak* stuurde ik mijn moeder mee wanneer hij met zijn klas ging zwemmen, om te controleren of alles in orde was. Natuurlijk deed ik dat omdat ik hem een zo goed mogelijke opvoeding wilde geven. Ik wilde hem als in een cocon veiligheid bieden, maar al snel werd het me duidelijk dat dit een gevangenis voor hem was. Door ziek te worden, kwam ik tot het besef dat ik geen controle heb over wat er zich in mijn leven aandient. En dat ik mijn kind beperkte onder het mom van ‘graag zien’. Ik kwam tot het inzicht dat ik hem moest loslaten, of ik nu wilde of niet. Het is dankzij het krijgen van kanker dat ik heb ingezien dat ik mijn kind zijn eigen vrijheid moet geven...”

**Hoe kijk je nu naar je leven, nu je genezen bent?**

**Sophie:** “Ik ben sinds januari 2011 ‘genezen’ verklaard, maar ben me er ook van bewust dat ik niet weet wat er me te wachten staat. Eerlijk gezegd doet het er zelfs niet meer toe. Ik leef zoveel mogelijk in het moment. En telkens als ik opnieuw angst voor herval ervaar, breng ik aandacht naar mijn ademhaling. Mijn leven is nu waardevoller dan voor ik kanker kreeg. Ik begin mezelf nu pas écht te kennen, met al mijn tekorten en talenten. Ik heb na mijn behandeling ook besloten om iets anders te gaan doen. Zo werk ik op dit moment voor een agentuur als vertegenwoordigster van een damesmerk. Het leven is onzeker, maar ik geloof erin dat je, als je de stroming van je lichaam en je leven volgt, niet per se ziek hoeft te worden... Mocht ik nu hervallen, dan zou ik blijven dansen.”

**Wat vind je van de klassieke aanpak van borstkanker waarbij meestal niet naar dieperliggende oorzaken wordt gekeken?**

**Sophie:** “Het is een illusie te denken dat je klassieke geneeskunde wilt afzweren. De behandelingen kunnen je helpen bij de genezing, dat is een vaststaand feit. Ik geloof echter wel in alternatieve

behandelingen naast het klassieke model. Binnen de klassieke geneeskunde ben je een nummer. Je staat emotioneel in de kou. Niet iedereen wil natuurlijk met eigen gevoelens aan de slag gaan. Sommigen keren na de behandeling meteen terug naar hun ‘oude’ leven. Dat was voor mij geen optie. Het is één van mijn dromen om mensen na hun behandeling te helpen via dans. Ik wil anderen stimuleren om hun eigen tempo te volgen, vanuit contact met hun eigen lichaam.”

**SOPHIE:**  
*“Op de dansvloer heb ik voor het eerst gevoeld hoe graag ik leef”*

**Volgens sommige bronnen\* zou borstkanker vaak gekoppeld zijn aan angst voor het vrouw-zijn...**

**Sophie:** “Dat is zo. Het is nog steeds een uitdaging voor me om mijn innerlijke vrouw te durven leven, zonder te moeten voldoen aan verwachtingen. Vroeger had ik weinig contact met vrouwen en dacht ik dat vrouwelijkheid zwakheid was. Ook nu kom ik overwegend in contact met mannen, maar weet ik dat mijn vrouwelijke kracht zachtheid is. Mijn innerlijke vrouw trekt zich niets aan van oordelen of complexen. Die leeft en gaat voor het leven. En dat is wat dans me brengt. Dankzij mijn borstkanker voel ik wat ademen en leven betekent. Ik kom terug thuis in mijn lijf, en voel, ademend in elke cel van mijn lichaam, dat *ik leef!*”

\* Vb. Ruediger Dahlke, *Ziekte als Symbool*, uitgeverij Elmar.

**“Ik wilde net zo dansen als jij.”  
 “Dans dan zoals jij, sufferd!”**  
*Gabriëlle Roth*

**Vijf Ritmes is een meditatieve bewegingsvorm die werd ontwikkeld door Gabriëlle Roth. Het is een eenvoudige krachtige dans die erop gericht is de danser in ieder van ons naar buiten te brengen. De Vijf Ritmes zijn: vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stilte. Binnen deze dansvorm kan de danser zich als het ware overgeven aan de altijd veranderende dans van het leven. Zo neemt Sophie de ritmes ook mee in haar dagelijks leven: “Vijf Ritmes is het uiten van gevoelens die er op dat moment zijn.”**

**Meer info: [www.5ritmes.be](http://www.5ritmes.be) en [www.devijfritmes.nl](http://www.devijfritmes.nl)**