



**Monique (39): Yoga en haar grote liefde hielpen bij de verwerking**

## **Ook met twee borsten had ik je leuk gevonden**

Het kan ook te snel gaan allemaal. Mijn traject was maar zes weken en in die zes weken is alles overhoop gegooid. Borst weg, hormoonpillen erin en dan sta je opeens weer buiten. Het kan ook te snel gaan allemaal. Ik had heel graag gewild dat iemand me toen bij de hand had genomen en had gezegd: “kom maar, ik begeleid je door de volgende fase.” Maar zo gaat het niet. Mijn traject was kort en ik kon fysiek alles nog, dus ik dacht: ik pak het leven gewoon weer op. Maar dat ging niet. Dit zet je niet zomaar even aan de kant. Pas na die tijd kwam het besef en daarmee ook de angst. Was dit het nu? Wat als er toch nog meer zit, het hoeft maar één celletje te zijn... dan kan het alsnog misgaan. Ik vond vooral de omgang met de buitenwereld lastig. Onze beleving liep niet synchroon. Toen ik het slechte nieuws kreeg, was iedereen bang dat ik dood zou gaan. Zelf was ik daar niet mee bezig. En toen alles achter de rug was, was iedereen blij en opgelucht terwijl het toen voor mij pas begon. Ik wist dat ik iets moest doen om de angst en het hele gebeuren een plek te geven.

Gesprekken met een therapeut vond ik niet afdoende. Borstkanker is zo groots, hoe kon zij nu voelen hoe het echt is? Voor mij heeft Yoga bij Kanker veel gedaan. Daar besepte ik dat ik niet in mijn eentje ben. Eén keer per week in een groep dat in hetzelfde proces zit waar je niets hoeft uit te leggen. Dat was goed. Door yoga realiseerde ik me dat je geen stappen kunt overslaan. Langzaam aan leer ik patronen herkennen. Een sombere periode duurt bijvoorbeeld maar drie dagen, daarna verdwijnt de donkere wolk weer. En als ik een pijntje voel, kijk ik het drie weken aan. Dan is de klacht altijd weer verdwenen. Borstkanker heeft voor mij niets goeds gebracht. Wel kan ik beter relativeren, ben ik nergens bang voor en blijf ik niet hangen in iets waar ik geen heil in zie. Maar ik was veel liever onbevangen gebleven. In mijn eigen, gezonde lichaam. Ik heb geen reconstructie laten doen. De plastisch chirurg liet mij inzien dat mijn lijf nooit meer hetzelfde zou worden. Stel dat ik veel moeite zou doen en ik het resultaat niet mooi zou vinden? Dit lijf ken ik nu. Mijn grote liefde heb ik pas na die periode ontmoet. Dat is een voordeel, hij weet niet beter en zegt altijd: “Ook met twee borsten had ik je hartstikke leuk gevonden”.