



“Pascale  
Defraigne”

Portret van een  
poëtische dame én  
patiënte met  
Reumatoïde  
Artritis

**Leuven, Gasthuisberg, zaterdag 10 mei 2003.**

**Ze is blond, warmhartig en soms met iets van melancholie in haar wezen, met blauwe aandachtige kijkers, die me 3 uur lang de tijd compleet doen vergeten.**

Je ziet het haar helemaal niet aan dat ze R.A. heeft... ja als je wat nader toekijkt zijn haar slanke handen wat gezwollen aan de gewrichten en als ze vertelt dat ze orthopedische schoenen draagt, kijk ik verrast naar haar voeten. Ze was één van de zeven exposanten, vorig jaar op onze tentoonstelling van kunstwerken van R.A.-patiënten. Ze had zich ingeschreven als dichteres ; “Als prille amateur maar hoor, ik weet niet of dit werk goed genoeg is...” had ze bijna verontschuldigend aan de telefoon gezegd, en ze was zo oprecht verrast toen bleek dat ze zovele bezoekers en lezers met haar “pril amateurswerk” wist te beroeren, op te beuren en weer levensmoed wist in te spreken. Al op de openingsvernissage bleven mensen lang bij haar origineel gepresenteerde kunstwerkjes staan, soms zichtbaar

aangedaan en links en rechts hoorde je vragen : “Pascale, kan je me niet een copie van die prachtige tekst bezorgen..”

Ze wordt 39 dit jaar, en 7 jaar geleden, een maand na de geboorte van haar dochtertje, kreeg ze de eerste symptomen van reuma, waarbij al vrij snel R.A. werd vastgesteld. In diezelfde periode, kort daarna, kreeg ze een zware emotionele klap te verwerken, haar man verliet haar en ze bleef plots alleen achter met de zorg voor Sari.

De intense vreugde om de ontvangst van nieuw leven, het ~~verlies van~~ geborgenheid en warmte van een partner, het uitbreken van een auto-immuunziekte : wat een wervelstormen in haar gevoelsleven op één en hetzelfde levensmoment !

Leven en leven geven, verlies en dood... altijd onontkoombaar met elkaar verbonden, en door haar pijnlijk écht gelijktijdig ervaren.

Toch is precies deze periode in haar leven de bron geweest van een positieve ommekeer, alsof ze eerst door die pijn MOEST om beetje bij beetje op iets rijks en waardevols te stoten : namelijk het "thuiskomen" bij zichzelf, voldoening en zelfvertrouwen te vinden in haar werk als ambtenaar in de sociale sector ergens in een Vlaams Brabantse gemeente.

Ze ontdekte, enige jaartjes tevoren, de "Sofrologie": een moderne bewustmakings- en ontspanningstechniek die ervan uit gaat dat gezondheid, dynamisme en creativiteit mede gestuurd worden door een positieve en flexibele geest. "Een gezonde geest in een gezond lichaam" is hierbij de stelregel, dat wisten reeds de oude filosofen en alle grote wijsgeren uit de geschiedenis.

## REUMA en KUNST.

Sofrologen worden via een tweejarige opleiding getraind in krachtige bewustmakingstechnieken, die de harmonie tussen geest en lichaam bevorderen. Pascale heeft zich sedert haar 23<sup>e</sup> deze techniek als therapie eigen gemaakt en sedert 4 jaar geeft ze haar kennis ook door aan anderen, met heel gunstige resultaten."Voor mij was dit een revelatie, zegt ze, en deze inzichten hebben mijn leven grondig veranderd". Bovendien heeft ze door deze training heel wat leuke sociale contacten opgebouwd, heel wat vrienden gemaakt.

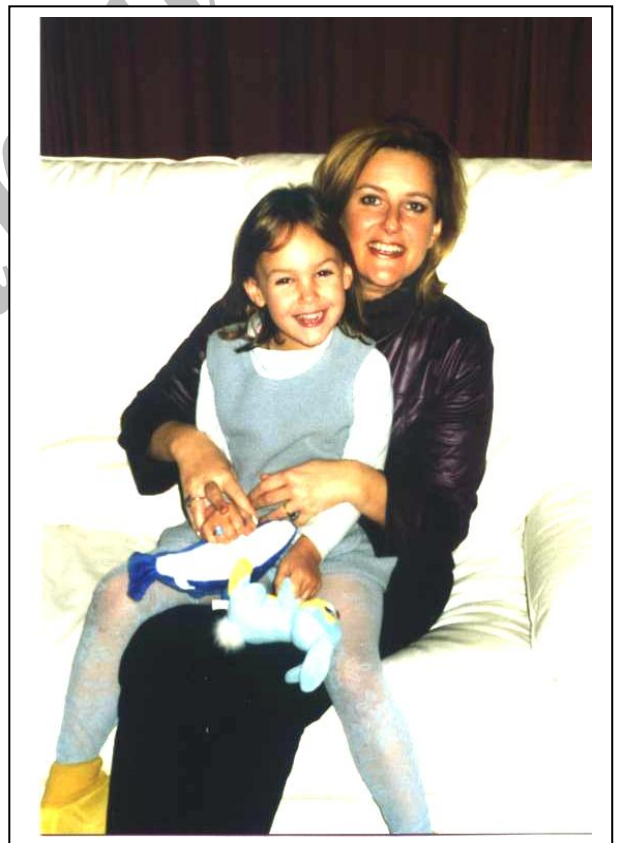
En op een dag vond ze de weg  
naar poëzie:  
Kunst als kristallisatie van de  
roerselen van het hart...

Pas een goed jaar geleden begon ze met gedichten schrijven, zowat een half jaar voor de deelname aan onze tentoonstelling. Als kind had ze wel vaker verhaaltjes op papier gezet en rijmpjes in elkaar geknutseld, maar 't was niet echt een sluimerende passie geweest. Veeleer begon ze pas recent spontaan haar emoties in een vorm van taal en beelden te gieten, en het ging bijna als vanzelf, de woorden vloeiden uit haar pen. De eerste gedichten stonden er dan ook vrij vlug, alsof ze al waren voorgeprammeerd in al die jaren. De inspiratie komt vaak 's nachts, zegt ze, als in een droom, pen en papier zijn daarom nooit ver weg. Ze schrijft echter ook wel eens op verzoek van mensen : "De pijn voorbij" en "Mijn vriend de vijand" zijn zo gegroeid.

Haar poëzie is puur gecondenseerd "gevoel", niet gestuurd door enige schoolse theorie of regels, en ze weet de lezer te raken in iets wat zo vaak herkenbaar en "des mensen" is : fysieke pijn, diep verdriet om een verlies, maar ook blijdschap om de hervonden kracht en altijd dat licht aan 't eind van een donkere tunnel. Geen melodrama's, geen stroperige woordenkramerij, maar pure, natuurlijke eenvoud die altijd een positieve noot inhoudt en vertrouwen geeft. Dat is de boodschap die blijft hangen : niets is onoverkomelijk, ergens vind je altijd een warme hand...

Pascale wil met haar werk ook wat richting geven aan reumapatiënten: dat ieder mens in zich die scheppende bron meedraagt, hoe vaak ook onderdrukt en beknot door de beperkingen van onze opvoeding en dagelijkse beslemmingen. Laat het stromen, hoe onbehouwen, hoe krakkemikkig misschien ook aanvankelijk, het gaat om het vorm geven aan iets wat in ieder van ons leeft. Wat je graag doet, dat waar je hart naar uit gaat, wat je blij maakt, doe het. En wacht niet tot morgen... !

Elke reumapatiënt kan creatief uiting geven aan zijn innerlijk gemoedsleven. Hoe beperkt ook in mogelijkheden, hoe weinig bemoedigend bij de aanvang : het is zo heilzaam ! Geloof in jezelf ! Bedankt Pascale, en tot de volgende keer !  
*Cilia*



Op de vraag of R.A. bij haar erfelijk bepaald is, schudt ze nadenkend het hoofd. Niet echt dus. R.A. heeft tot nu toe voor haar niet echt zware beperkingen met zich mee gebracht, behalve bij langdurig staan of lopen ondervindt ze wel last. Het afgelopen jaar heeft ze wel meer pijn dan voorheen. Ze is ook erg geïnteresseerd in andere/bijkomende mogelijkheden en therapieën om de ziekte te verlichten. De VRL zal trachten aan deze vraag tegemoet te komen.

Ondertussen kabbelt het leven rustig verder. Het geloof in een nieuwe levenspartner in haar leven heeft natuurlijk een behoorlijke knauw gekregen, ook al gelooft ze nog steeds in een gunstige speling van het lot wat dat betreft.

En er is natuurlijk haar dochtertje Sari : een zevenjarige spring-in-t-veld, een evenbeeld van haar moeder in zakformaat. Sari is het mooiste gedicht dat ze ooit heeft vorm gegeven, letterlijk dan.

“Sari : ’t begin van een nieuwe lente !” : ... misschien een idee voor een nieuw stukje poëzie Pascale ?

*Pascale's gedichten worden slechts met mondjesmaat in dit tijdschrift gepubliceerd en kunnen bij haar besteld worden. Pascale Defraigne, tel. 02/356.34.50.*