

Ans Grotendorst in gesprek met Jan Taal

'Iedereen kent wel iemand met kanker, van nabij of wat verder weg, of heeft er wellicht zelf ervaring mee. Hoewel de overlevingskansen van mensen met kanker in de loop der tijd sterk zijn verbeterd, gaat het nog altijd om een ingrijpende en confronterende ziekte, zowel in lichamelijk, mentaal als emotioneel opzicht. Voor de persoon zelf en ook voor de directe omgeving. Imaginatie kan mensen met kanker helpen zichzelf te (her)vinden in de verwarring en ontredde die de ziekte vaak veroorzaakt. Bij imaginatie gaat het om verbeeldingskracht, het gebruiken van innerlijke beelden. De verbeelding is de directe weg naar je innerlijke bronnen.'

Aan het woord is Jan Taal (59), coach, trainer, gz-psycholoog, eerstelijnspsycholoog en internationaal veel gevraagd gastdocent.¹ In 1985 richtte hij de School voor Imaginatie op, trainingscentrum voor imaginatie-vaardigheden voor professionals. Jan zet zich in om imaginatie (geleide verbeelding) op vele werkterreinen toe te passen, van therapie en zorg tot en met HRD en organisatie-ontwikkeling. Ook is hij oprichter van de stichting Kanker in Beeld², van waaruit regelmatig manifestaties en symposia worden georganiseerd (zie kader 1).

Jan, je begeleidt al zo'n dertig jaar mensen met kanker door middel van imaginatie. Werkt imaginatie speciaal bij deze groep?

Imaginatie werkt in principe bij iedereen die ervoor openstaat, die behoefte heeft of noodzaak ervaart om in contact te komen met zijn of haar innerlijke bronnen. Iedereen heeft innerlijke bronnen, talenten en krachten – vaak onvermoed en onderbenut. Dat is niet afhankelijk van leeftijd, opleiding, werk of manier van leven.

Onze identiteit bestaat uit innerlijke beelden; imaginatie verschaft toegang tot die beelden, je leert ze bewust te gebruiken. In elk leerproces is dat belangrijk - bij een ernstige ziekte als kanker kan het je geweldig helpen. Je lichaam is aangetast door de ziekte en door de vaak intensieve behandelingen. Je wordt geconfronteerd met je eindigheid, met de dood, met angst, verdriet en pijn. Dat heeft veel invloed op je leven en op de relatie met je partner, vrienden en colle-

Van 11 september t/m 1 oktober 2009 organiseert de stichting Kanker in Beeld een grote multidisciplinaire manifestatie met kunstwerken van en optredens door mensen die met kanker zijn geconfronteerd in de Grote Kerk in Den Haag. Op donderdag 17 september 2009 vindt daar ook het symposium Kanker en creativiteit plaats. Deze dag is bedoeld voor professionals die met kankerpatiënten en hun naasten hebben te maken: oncologen, artsen, psychosociale hulpverleners, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen en verzorgenden. Inschrijven kan via www.kankerinbeeld.nl. Op deze site is ook het programma te vinden. Het symposium is geaccrediteerd voor medisch specialisten door het ABMS en door Registratievaktherapie SRVB. Aan verpleegkundigen en verzorgenden wordt een bewijs van deelname verstrekt, dat zij kunnen opnemen in hun portfolio.

Kader 1: symposium 17 september 2009

ga's. Alles staat opeens op losse schroeven, ook je zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.

Met welke vragen komen mensen naar je toe?

Met heel verschillende vragen.³ De een is bang, de ander is op zoek naar een nieuw evenwicht. Weer een ander wil rustpunten ontdekken, of wil leren omgaan met het levenseinde. Veel mensen willen kracht vinden om te overleven en dóór te leven.

In de zorg raken deze belangrijke vragen vaak ondergesneeuwd, door gebrek aan tijd of door een focus op technologie.

Dankzij die technologie zijn wél veel vorderingen gemaakt in de behandeling van kanker.

Helemaal waar! Ik ben de laatste om dat te bestrijden. Tegelijkertijd kunnen we constateren dat het systeem harder wordt. Dat komt door een groter accent op zorg als 'product', je kent de taal wel die daar bij hoort: diagnose-behandelcombinaties, tijdseenheden, tarieven, zorgzwaartepakketten. De steeds verdergaande technologie in de behandelingen heeft ons inderdaad veel gebracht, maar kan zieke mensen ook het gevoel geven dat ze gereduceerd zijn tot 'ding' dat

Foto beschikbaar gesteld door de heer Tiaal



gerepareerd moet worden. Iedereen wil de beste behandeling en medicijnen die levensreddend of –verlengend kunnen zijn. Natuurlijk. Het gaat echter ook om behoud van waardigheid, vertrouwen en zelfregie. Artsen, verpleegkundigen en verzorgenden zijn belangrijke personen rondom de patiënt. Er hangt veel af van de aandacht die zij geven, de troost die zij bieden. Die zijn van invloed op het hele energiesysteem. Oud-minister van volksgezondheid Els Borst benadrukte dat zo mooi: zorg is in de eerste plaats troost bieden, respect en aandacht hebben voor de zieke mens. In dat bed, gekoppeld aan apparaten, toeters, bellen en slangetjes ligt een méns, die een existentiële crisis doormaakt.

Niet zo lang geleden was ik betrokken bij de zoektocht van een groot ziekenhuis naar een nieuw logo. Ik ben met een grote groep mensen in gesprek geweest, heb hen bevraagd op hun waarden, hun bronnen. Wat vonden zij dat er echt toe deed in de zorg? Weet je welk beeld daar uitkwam? Hart en handen. Toen ik dat voorlegde aan de directie reageerde deze met ongeloof: nee toch, wat oubollig, dat kan niet waar zijn! We zijn een high-tech-ziekenhuis met ultramoderne middelen en mogelijkheden, dus dat moeten we ook uitstralen. Ik zei: ga maar rondvragen, ga maar in gesprek met medewerkers en patiënten, check het maar. Dat deden ze en na hun ronde kwamen

ze terug met de conclusie: inderdaad, hart en handen. Troost, aandacht en betrokkenheid, daar gaat het om. Zij het tegelijkertijd ook met de professionele distantie die nodig is om je werk goed te kunnen doen.

Biedt imaginatie troost en aandacht?

Imaginatie vervangt niet de troost en aandacht van je geliefden en zorgverleners, maar het doet wel iets anders dat essentieel is. Je geeft er jezelf, je gevoelens en innerlijke bronnen bijzondere aandacht en waardering mee. Je hele organisme, lijf en ziel, profiteert daar van. We bieden handreikingen om gebruik te maken van beelden die je zelf hebt.

Die handreikingen kunnen vele vormen aannemen: tekenen, schilderen, musiceren, schrijven, fotograferen – voor iedereen iets wat past. Ieder moet z'n eigen weg vinden, verwerkt het ziekzijn op een eigen manier. De (denk)beelden van anderen of die van

Imaginatie-oefeningen bij kanker en andere (chronische) ziekte

De 'toolbox' bevat:

- Beeldkaarten die je op weg kunnen helpen bij de concentratie op wat voor jou goed is en wat je herstel bevordert
- Verbeeldingsoefeningen op twee cd's
- Tekenmateriaal

De oefeningen op de cd's zijn gerangschikt in acht thema's:

- Imaginatie van de goede plek, een plek in je innerlijke verbeelding waar je tot rust kunt komen en kunt bijtanken: een ankerplek.
- Helende imaginatie, een oefening waarin je helende vermogen wordt aangesproken.
- De bron: een imaginaire reis naar een waterbron in de bergen.
- Imaginatie ter ondersteuning van chemotherapie: goede beelden vormen bij de behandeling zodat deze nog beter z'n werk kan doen.
- Imaginatie ter ondersteuning van bestraling: idem.
- Imaginatie ter ondersteuning van een operatie: idem.
- Imaginatie ter verlichting van pijn.
- Liefdevolle zorg voor het aangetaste lichaam.

een hulpverlener zijn niet zo belangrijk. Gebruik maken van innerlijke beelden biedt vaak de mogelijkheid om beter om te gaan met de ziekte en de behandeling, rust en kracht te hervinden. Daarbij gaat het niet alleen om 'positief zijn', zoals wel wordt gedacht. Bij visualisatie komen diepe emoties boven, niet alleen zonnige, vrolijke beelden – je doorleeft ook angst, verdriet en onzekerheid. Juist dat maakt verwerking mogelijk; het doorleven van de crisis maakt de weg vrij voor krachtige, nieuwe leerprocessen.

Iemand met kanker is kwetsbaar, is z'n zekerheden kwijt. Het helpt echter niet om de dood, ziekte en afbraakprocessen te ontkennen. We gaan allemaal dood. Tot die tijd is er leven dat we betekenis willen geven: wat is echt belangrijk en de moeite waard, waar wil ik aandacht aan schenken, wat doet er voor mij echt toe, waar wil ik me aan wijden?

Intense leerprocessen ontstaan uit een persoonlijke crisis.

Ja, zo is het wel. Je zou iedereen zo'n leerproces of beter gezegd: verrijgingsproces gunnen, maar dan zonder de ziekte. Want die prijs is te hoog. Ik sta er echter vaak van te kijken wat een creativiteit mensen met kanker aan de dag kunnen leggen en wat een vitaliteit zij kunnen uitstralen.

Weet je wat ook enorm helpt bij het uiten en verwerken van emoties? Zingen. Vooral samen zingen. 'Zingen voor je leven', dat is de naam van koren van mensen met kanker. Dat is één en al carpe diem. Het plezier en de vitaliteit spatten ervanaf!

Je hebt imaginatie, ofwel geleide verbeelding, vooral beschreven als manier om emoties te verwerken, levenskracht en eigenwaarde te hervinden. Dat is een enorme winst voor de kwaliteit van leven. De vraag die mij intrigeert is: zou het ook een helende uitwerking hebben op het lichaam?

Helend ja, genezend dat weten we nog niet. Wat in ieder geval duidelijk is, is dat imaginatie een enorm diepe werking heeft in het brein. De processen die zich in het brein afspelen staan de laatste tijd in het brandpunt van de belangstelling en we doen steeds nieuwe ontdekkingen. Over de activiteiten van spiegelneuronen bijvoorbeeld en hun effect op ons gedrag. Of over het limbisch systeem, waar onze emoties en ervaringen liggen opgeslagen.

De verbeelding is een groot goed. De beelden die je hebt bij de verwerking van je ziekte - en wat daarna komt – kunnen je welbevinden aanzienlijk beïnvloeden. Imaginatie kan het herstel ondersteunen, of helpen behandelingen te ondergaan en te doorstaan. We experimenteren komend jaar met een soort 'toolbox', waar verbeeldingsoefeningen in zitten (zie kader 2). Daarmee schakel je de kracht van de geest in en door dat regelmatig te doen ontwikkelen de hersenen nieuwe gedragspatronen. In het begin is wel begeleiding gewenst van iemand die weet hoe imaginatie werkt en de verbeelding kan leiden. Imaginatie raakt de ziel. Het beeld, en dan vooral de spontane beelden die we hebben, geeft toegang tot de onnoemelijk vele lagen, hoeken en gaten van onszelf. Het gerichte contact daarmee brengt verdieping van wie en wat we zijn. En het is uitermate inspirerend om te zien hoe mensen creativiteit die uit hun binnenste komt gebruiken om hun leven en dat van anderen te verrijken.

Noten

- ¹ <http://www.imaginatie.nl/>
- ² <http://www.kankerinbeeld.nl/>
- ³ Harry van de Wiel en Marianne Spermon: Leven met kanker. In: Overleven in de maalstroom. Boom, 2002 / Teleac, 2003.

Referenties

- Carry Holzspies en Jan Taal (2003): Kanker in Beeld. Verwerken door creatieve expressie. Rijk geïllustreerd boek verkrijgbaar via www.kankerinbeeld.nl

*** Drs. Ans Grotendorst** is partner van Kessels & Smit, The Learning Company en vaste gastredacteur van *Onderwijs en gezondheidszorg*