



Imaginatie en creatieve expressie bij kanker

Imaginatie en creatieve expressie bieden een 'non-verbale stem', een medium voor het irrationele zelf. Het doet daarmee recht aan wat van binnen leeft. Bij kanker kan het helpen om het emotionele en psychische evenwicht dat kwijt was, weer te hervinden of opnieuw op te bouwen, met nieuwe mogelijkheden.

■ Jan Taal

Mensen die met kanker worden geconfronteerd, realiseren zich dat ze niet onkwetsbaar en veilig zijn als het gezonde leven hen doet geloven. De fundamentele gevoelens van veiligheid en zekerheid worden aangetast. Het ervaren van regie in het leven, autonomie, zelfvertrouwen en zingeving, de belangrijkste pijlers onder levensgeluk en welbevinden, zijn bij kanker veelal in hoge mate ondermijnd. Verbijstering, paniek, verdriet, machteloosheid, angst en woede zijn normale reacties. En naast dat het lichaam is aangetast, er zijn littekens en vaak chronische vermoeidheid of andere blijvende lichamelijke gevolgen van de ziekte en van de behandelingen, zijn er allerlei gevolgen voor het gezins-, relationele en werkzame leven en voor het toekomstperspectief.

Kanker betekent vaak voor velen ook de geheel onverwachte confrontatie met de eindigheid van het bestaan. Het brengt de mens de meest intieme ontmoeting met zichzelf. Hoe mensen dit proces aangaan, hoe zij hun emoties verwerken en hoe zij richting geven aan hun vaak ongewisse toekomst, daar is geen recept voor (Illustratie 1).



Illustratie 1. Dinie Kanters-Schreuders maakte dit beeldje, getiteld *Wanhoop-Verdriet-Kanker-Ik!*, dat immens veel voor haar betekende. Na haar overlijden aan de gevolgen van kanker plaatst haar familie het beeldje op haar graf (Warners-Kleverlaan et al, 1998).

Kijken in een diepe put

Het hebben van kanker is als balanceren tussen hoop en vrees. Volgens Jonker-Pool (2001) helpt het ons om te beseffen dat we niet alles onder controle kunnen hebben. Aan de andere kant moeten we ons realiseren dat ook negatieve ervaringen positieve aspecten in zich kunnen bergen. Dit is een taai proces, waar natuurlijk

niemand vlekkeloos doorheen komt en waar sommige mensen helemaal niet doorheen komen. Zoals het was, wordt het nooit meer. Een nieuw besef over wie je bent en wat je doelen en waarden in het leven zijn, is nodig. Of zoals een patiënte het verwoordde: “Kanker hebben, was voor mij als het kijken in een diepe put, waardoor ik uiteindelijk nieuwe prioriteiten kon gaan stellen” (Taal, 2003).

Student Fabian (22) werd getroffen door teelbalkanker. “Het werd een onvoorstelbaar verschrikkelijke periode. Mijn leven stond stil en tegelijkertijd werd ik geconfronteerd met grote angsten, onzekerheid en hardhandig geconfronteerd met mijn sterfelijkheid. Aanvankelijk was ik sceptisch over imaginatie, maar de oefening met een ‘goede, veilige plek’ gaf me de rust die ik nodig had en de moed om naar mijn angsten te kijken. In de donkere grot waar ik via imaginatie in terechtkwam, vermoedde ik allerlei monsters, ik meende hen te horen en hun ogen te zien. Toen ik te midden van dit alles toch mijn rust kon behouden, ontdekte ik een bijzonder licht en ontstond er een wonderlijke kracht in mezelf. Door dit proces, dat maanden in beslag nam, heb ik geleerd om met mijn angsten en onzekerheden om te gaan en sta ik weer sterk in het leven.”



Illustratie 2. Clara Tameling

Clara Tameling tekent haar draagkracht: “Er was een wonderlijk gevoel, ik ga voor het eerst helemaal alleen op reis en weet niet wat de weg me brengen zal. De weg eindigt in een splitsing van leven en dood. Ik was bereid die weg te gaan en voelde daarin gedragenheid en vertrouwen” (in: Holzenspies & Taal, 2003, p. 62).

Spontane functie psyche

Het werken met verbeeldingskracht is mogelijk de oudste vorm van therapie. Er zijn bewijzen van rituele therapeutische vormen en kunst die minstens 40.000 jaar terug in de tijd gaan (Eliade, 1952; Campbell, 1983; Clottes & Lewis-Williams, 1996).

Drie van de belangrijkste auteurs op het gebied van de moderne imaginatietherapie (Sheikh, 2003, Assagioli, 1982 en Jung, 1963) noemen de verbeelding één van de meest invloedrijke spontane functies van de psyche, die toegang geeft tot het creatieve domein, waar we de grootste vrijheid bezitten. Dit kan als bron van inspiratie gebruikt worden. Het is de centrale arena waar de persoonlijke identiteit gevormd wordt en waar toegang verkregen kan worden tot verrassende oplossingen (Taal, 2015a, 1994).

Bij kanker en andere chronische ziekte blijken imaginatie en creatieve werkvormen – tekenen, schilderen, beeldhouwen, schrijven, zingen, dichten, musiceren, spelen, beweging en dans – een belangrijke bijdrage te kunnen leveren aan het vergroten van draag- en veerkracht, waaronder de verbetering van levenskwaliteit, meer welbevinden en zingeving en de vermindering van angst, vermoeidheid, stress, pijn en depressie (Achterberg, 1985; Sheikh 2003; Linz, 2014; Behr, 2014; Visser & Op 't Hoog, 2008; Taal, 1994, 2002, 2012; Taal & Krop, 2003; Alma & Taal, 2014, 2015; Nørgaard et al, 2013; Gale et al 2012). (Illustratie 3 & 4)

Spiegelneuronen en placebo-effect

Sinds 1996 is er met de ontdekking van het fenomeen spiegelneuronen een toenemende stroom van bevindingen die de centrale rol van de verbeelding aantonen in leerprocessen en bij het tot stand komen van nieuw gedrag (Rizzolatti et al, 1996; la-



Illustratie 3. Hester Rahusen schilderde haar draagkracht in een imaginatiesessie: "Ik draag het juk en daarop mijn leven" (in: Taal, 2003, p.12).



Illustratie 4. De schilderes zit lekker op haar bankje terwijl 'vriend Chemo' zijn werk doet. "Ik heb hem gevraagd mijn goede cellen zo min mogelijk kwaad te doen" (in: Taal, 2003, p.13).

coboni, 2008; Markman et al, 2009; Keysers & Fadiga, 2009). Spiegelneuronen zijn hersencellen die geactiveerd worden door wat we waarnemen en door wat we verbeelden. Het innerlijk verbeelden van een actie creëert bijna net zoveel hersenactiviteit (90 procent) als het waarnemen of uitvoeren van een dergelijke actie (Kosslyn & Moulthou, 2009). Wat we verbeelden, schilderen, boetseren of zingen wordt gerepresenteerd en geactiveerd in het brein en het corresponderende gedrag wordt gestimuleerd. Met verbeeldingsoefeningen kunnen bijvoorbeeld spieren aanzienlijk sterker gemaakt worden, zelfs als ze in het gips zitten (Clark et al, 2014), maar ook badminton, pianospelen, golven, kompaslezen, een taal leren, het begrijpen van anderen en vele andere activiteiten gaan beter door toegepaste verbeelding.

In de revalidatie bij lichamelijk letsel en in de sport wordt motorische verbeelding inmiddels veelvuldig toegepast (Ramachandran, 2010; de Vries & Mulder, 2007). Voor de reclamewereld is beeldvorming een kernactiviteit.

Ook het vele onderzoek naar het placebo-effect heeft de centrale rol van beeldvorming aangetoond. Een pilletje waar geen werkzame stof in zit kan een genezende werking bewerkstelligen. Een nep-injectie en een nep-operatie kunnen dat ook. De verbeelding kan ongekende krachten in werking zetten. Placebofactoren die de verwachting (ver-

beelding) van genezing of verlichting wekken, zijn onder meer de grootte, kostprijs en kleur van de placebopil, de overtuiging en het enthousiasme van arts en therapeut, de nieuwigheid van het medicijn. Kennelijk hebben mensen de mogelijkheid om bij zichzelf middels hun verbeelding een soort van 'innerlijke therapeut' aan te spreken (Brody, 1997; Enck et al, 2008; Nanninga, 2002; Mittendorf, 2009); Taal, 2014).

Natuurlijke trance

Als er op een ik-sterke wijze gevoelsmatig contact gemaakt wordt met een beeld kan er een soort natuurlijke trance ontstaan waarin het beeld 'zwanger' wordt en er kunnen zich dieperliggende kwaliteiten openbaren. Cis Bouten werd verscheurd door twijfel: moet ik vechten tegen de ziekte of moet ik die accepteren. In het contact met het beeld ontdekte zij zowel 'oud zeer' als ook een hernieuwd contact met iets kostbaars in zichzelf. Cis Bouten: "Door het schilderen van het embryo en dit kinderhoofd ben ik het kindzijn in mijzelf gaan ontdekken. In mijn dromen ben ik al vaak zwanger geweest. Aan de ene kant is er het kind dat in mijn jeugd knel zat, aan de andere kant het kind dat ik graag had willen hebben. Ik heb het gevoel dat ik het aandacht moet geven, verwennen en vertroetelen" (in: Taal, 2003, p. 13 en 16). (Illustratie 5,6 & 7).



Illustratie 5. Vechten tegen kanker, maar dat schijnt de kankercellen niet te deren, ze lachen.



Illustratie 6. Ik val als een baby, zo klein voel ik me, in een diep zwart gat, maar de zonnestralen blijven doordringen.



Illustratie 7.

Zingen voor je Leven

In 1997 werd de stichting Kanker in Beeld opgericht, met als doel het bevorderen van de creatieve verwerking bij kanker. De stichting initieert door het gehele land tentoonstellingen, ateliers, voorstellingen, theater, schrijf- en dramacursussen en zangkoren (www.kankerinbeeld.nl).

In 2003 werd op initiatief van Patricia Deiters-Rahusen een eerste koor opgericht, dat een dermate succes bleek te zijn, dat er een heus landelijke koretnetwerk is ontstaan waaraan inmiddels 32 'Zingen voor je Leven'-koren deelnemen, verspreid over heel Nederland. Behalve het gegeven dat zingen en muziek maken een helende uitwerking hebben, bieden de koren een buitengewone solidariteit, steun en troost. In Wales is sinds 2010 een soortgelijk zangkorenproject van start gegaan, met vergelijkbaar succes. Onderzoekers van de School of Healthcare Studies van de Cardiff University (Gale et al, 2012) hebben de effecten van het zingen op de kwaliteit van leven bij de deelnemers aan de koren bestudeerd. In de pilot werden opmerkelijke verbeteringen gevonden op het gebied van vitaliteit, sociaal functione-

ren, mentale gesteldheid en vermindering van pijnklachten. Indicaties van vermindering van angst en depressie werden eveneens gevonden. Een groot vervolgonderzoek heeft inmiddels een bevestiging van de resultaten opgeleverd (in publicatie). (Illustratie 8)

Verbeeldingstoolkit

De verbeeldingstoolkit is een nieuwe interventie die beoogt de verbeelding op een laagdrempelige wijze beschikbaar te maken voor mensen met kanker of een andere chronische ziekte. De gereedschapskist bevat een breed scala aan verbeeldingsoefeningen die tot doel hebben de zelfversterkende vermogens te mobiliseren, voor verwerking, ondersteuning en zingeving (Taal, 2012, 2015b).

Het instrumentarium in de toolkit bestaat uit:

- Zestig symboolkaarten met een grote verscheidenheid aan thematiek.
- Twee cd's met negen ingesproken verbeeldingsoefeningen: imaginatie van de 'goede, veilige plek'; ondersteuning bij chemotherapie; ondersteuning bij bestraling; ondersteuning bij operatie; zelfversterkende, imagina-



Foto Billie-Jo Krul

Dit zeggen de koorleden: “Voor ons allemaal speelt kanker een grote rol. Soms praten we daar over, vaak ook niet. Maar het is heel voelbaar als we zingen. Het geeft alle liedjes een grotere emotionele lading.”
 “Iedereen mag meedoen, ook al heb je geen zangervaring. Elke stem en inbreng is mooi en goed genoeg. Wij zijn een gezellig koor dat elkaar steunt door dik en dun.”
 “Kanker hoeft niet het einde van het lied te betekenen, het kan ook het begin van een lied zijn of zelfs een heel repertoire.”

Illustratie 8.

tie; imaginatie van een bron; imaginatie van innerlijk licht; imaginatie ter verlichting van pijn; zorg voor het aangetaste lichaam.

- Schrijf- en tekenmateriaal, om gedachten en emoties een plek te geven en om zich de beelden verder eigen te maken door te tekenen.
- De cd Muziek met hart en ziel, speciaal voor de toolkit samengesteld in samenwerking met Nederlandse topmusici.
- Een handleiding waarin de oefeningen stap voor stap worden toegelicht.

Uit het pilotonderzoek naar de effectiviteit van de verbeeldingstoolkit, uitgevoerd door de Universiteit voor Humanistiek te Utrecht, bleek dat nagenoeg alle 24 deelnemers positieve ervaringen hadden met de aangeboden verbeeldingsoefeningen. De oefeningen stimuleren de verbeeldingskracht en het zelfversterkende vermogen, al zijn er ook enkele deelnemers die moeite hebben met het vormen van innerlijke beelden of met het zien van nieuwe mogelijkheden in een gegeven beeld (Alma & Taal, 2014, 2015).

Momenteel wordt een groot vervolgonderzoek voorbereid, evenals de volgende, verbeterde editie van de toolkit (www.imaginatie.nl/verbeeldings-toolkit). (Illustratie 9 & 10)

Valkuil

Dat mentale processen lichamelijke processen beïnvloeden, is breed bekend, maar voor de stelling dat die ook bij het ontstaan en het verloop van kanker een rol spelen, is tot op heden geen enkel overtuigend (*evidence-based*) bewijs geleverd. Ook de bevindingen van gerenommeerd onderzoeker Spiegel (1989) dat ‘supportive-expressive’ groepstherapie de levensduur van vrouwen met uitgezaaide borstkanker aanzienlijk zou verlengen, een artikel in de Lancet dat veel stof deed opwaaien in wetenschappelijke kringen, konden sindsdien door geen enkel replicatieonderzoek herhaald worden (Kissane et al, 2007). Niettemin hebben sinds de jaren ‘70 directieve imaginatiemethoden om kanker te bestrijden een zekere populariteit verworven (Hall, 2003). Veelal wordt er gewag gemaakt van ‘goede’ of ‘gezonde’ beelden en ‘slechte’



Illustratie 9. Carla kiest uit de toolkit symboolkaart de 'bevroren roos'. Ze tekent die na, maar dan wel op haar eigen manier, warmer want warmte heeft ze nodig.



Illustratie 10. De bevroren roos, maar dan warmer, want dat heeft Carla nodig.



Illustratie 11. Irma van der Meer: "Mijn armen strekken zich naar voren om een houvast te zoeken en tegelijkertijd de wereld af te weren. Mijn handen reiken naar hulp, maar duwen anderen weg. Een verminkt lijf op zoek naar balans tussen verblijven en vertrekken, liefde vragen en afwijzen. Leven door dood en verderf heen"

of 'ongezonde' beelden, en is het de bedoeling in een directieve benadering om met de 'goede beelden' de kanker te lijf te gaan. Weliswaar kan een dergelijke benadering een patiënt steun en hoop bieden en zijn vechtkracht stimuleren, maar de nadelen en valkuilen zijn groot. Immers wat gebeurt er met de persoon die zich machteloos of depressief voelt en zich de zogenoemde 'goede of gezonde beelden' niet kan voorstellen? De kans is groot dat hij zich nog slechter gaat voelen en mogelijk zelfs schuldgevoelens ontwikkelt, want 'ik doe het kennelijk niet goed'.

In mijn visie is het belangrijk om juist ook de 'moeilijke' gevoelens en overeenkomstige beelden aandacht en een plek te geven, indien er voldoende ik-sterkte is (Taal & Krop, 2003). De ervaring leert, dat als die gevoelens er mogen zijn, expressieve methoden hiertoe uitstekende media zijn en de patiënt zich juist meestal sterker gaat voelen. Expressie van machteloosheid, verdriet of woede helpt om het emotionele evenwicht te hervinden, waarna er vaak meer ruimte kan komen voor gevoelens van hoop, vertrouwen of zingeving.

Imaginatietherapie is maatwerk. Steeds dient er gekeken te worden naar wat de persoon nodig heeft in zijn specifieke situatie. Het gaat om samen zoeken naar wat helpt. De innerlijke beeldenwereld kan dan een rijke bron zijn waaruit geput kan worden. (Illustratie 11) ■

Jan Taal is directeur van de School voor Imaginatie in Amsterdam en is gz- en eerstelijnspsycholoog. Hij begeleidt kankerpatiënten sinds 1980 en is één van de oprichters van stichting Kanker in Beeld. Sinds 2008 ontwikkelt Jan de verbeeldingstoolkit, in een poging verbeeldingstechnieken laagdrempelig beschikbaar te maken in de mainstream van de gezondheidszorg. www.imaginatie.nl

Referenties

- Achterberg, J. (1985). *Imagery in healing: Shamanism and modern medicine*. Boston: Shambala.
- Alma, H & Taal, J. (2014). *VerbeeldingsToolkit bij het omgaan met kanker. Rapportage van een pilotonderzoek*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Alma, H & Taal, J. (2015). VerbeeldingsToolkit. *Psychosociale Oncologie*, 23, nr. 1, 16.
- Assagioli, R. (1965). *Psychosynthesis: a manual of principles and techniques*. New York: Hobbs, Dorman & Company.
- Behr, I. (2014). Imaginatie; werken met de verbeeldingstoolkit. *Maatwerk, vakblad voor maatschappelijk werk*, 5, oktober.
- Brody, H. (1997). *The Doctor as a Therapeutic Agent*. In: A. Harrington (ed). *The Placebo Effect. An Interdisciplinary Exploration*. Harvard University Press.
- Campbell, J. (1983). *Historical atlas of world mythology, Vol. I: The way of the animal powers*. Londen: Times Books.
- Clark, B. C., Mahato, N.K., Nakazawa, M., Law, T. D. & Thomas, J. S. The power of the mind: the cortex as a critical determinant of muscle strength/weakness. *Journal of Neurophysiology*. December 2014, 112 (12) 3219-3226.
- Clottes, J. & Lewis-Williams, D. (1996). *Les Chamanes de la Préhistoire*. Paris: Ed. Du Seuil.
- Eliade, M. (1952). *Images et symboles*. Paris: Gallimard.
- Enck, P., Benedetti, F., Schedlowski, M. (2008). New Insights into the placebo and nocebo responses. *Neuron*, 59: 159-206.
- Gale, N.S., Enright, S., Reagon, C., Lewis, I & Deursen, R van. (2012). A pilot investigation of quality of life and lung function following choral singing in cancer survivors and their carers. *Ecancermedalscience* 6, nr. 261.
- Hall, H. (2003). Imagery and cancer. In: Sheikh, A. A. (ed.). (2003). *Healing Images: The role of imagination in health*. p. 3-26. New York: Baywood.
- Iacoboni, I. 2008. *Het spiegelende brein*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.
- Jung, C.G., (1963). *Mysterium Coniundtionis*. New York: Bollingen Foundation.
- Keyser, C. & Fadiga, L. (ed.). 2009. The *Mirror Neuron System*. Special issue of the journal *Social Neuroscience*.
- Kissane, D. W., Grabsch, B., Clarke, D. M., Smith, G. C., Love, A. W., Bloch, S., & Li, Y. (2007). Supportive-expressive group therapy for women with metastatic breast cancer: survival and psychosocial outcome from a randomized controlled trial. *Psycho-Oncology*, 16(4), 277-286.
- Kosslyn, S.M. & Moulthson, S.T. (2009). Mental Imagery and Implicit Memory. In: Markman, K.D., Klein, W.M.P. & Suhr, J.A. *Handbook of Imagination and Mental Simulation*. 35-51.
- Linz, D. (2014). *The effects of art therapy interventions in cancer care*. Nijmegen: HAN University of Applied Sciences.
- Markman, K.D., Klein, W.M.P. & Suhr, J.A. 2009. *Handbook of Imagination and Mental Simulation*.
- Mittendorff, C. (2009). *Dromen of tranen. Wat coaches kunnen leren van de resultaten uit psychotherapeutisch onderzoek*. Lulu.com.
- Nanninga, R. (2002). Schijn doet wonderen. *Skepter*, 15, 4.
- Nørgaard, M.W., Werner, A., Abrahamsen, R., Larsen, B., Darmer, M.R., Pedersen, P.U. (2013). Visualization and attentive behavior for pain reduction during radiofrequency ablation of atrial fibrillation. *Pacing and Clinical Electrophysiology* 36(2): 203-213.
- Ramachandran, V.S. (2010). *The Tell-Tale Brain: A Neuroscientist's Quest for What Makes Us Human*, p. 229. Noida: Random House India.
- Rizzolatti G, Fadiga L, Gallese V, Fogassi L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Brain Res Cogn Brain Res*. 3, 131-141.
- Sheikh, A. A. (ed.). (2003). *Healing Images:*

The role of imagination in health. p. 3-26.
New York: Baywood.

- Spiegel, D., Bloom, J. R., Kraemer, H. C., & Gottheil, E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breastcancer. *Lancet*, 2 888-891.
- Taal, J. (2015a). *De drie stadia van imaginatie*. www.imaginatie.nl
- Taal, J. (2015b). VerbeeldingsToolkit. *Psychosociale Oncologie*, 23, nr. 1, 16.
- Taal, J. (2014). *Placebo effect en imaginatie*. www.imaginatie.nl
- Taal, J. (2012). VerbeeldingsToolkit. *Psychosociale Oncologie*. nr. 2, 22
- Taal, J. (2003). Verbeeldingsprocessen en de verwerking van kanker. Beeldende therapie en imaginatie. In: C. Holzenspies, J. Taal. *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. 2003. 8-20. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.
- Taal, J. (1994). Imaginatietherapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 20 (4), 227-246.
- Taal, J. & en Krop, J. (2003). Imagery in the treatment of trauma. In: Sheikh, A. A. (ed.) *Healing Images. The Role of Imagination in Health*. New York: Baywood.
- Visser A., Op 't Hoog M. (2008). Education of creative art therapy to cancer patients: evaluation and effects. *Journal of Cancer Education*, 23(2), 80-84.
- Vries, S. de, Mulder, T. (2007). Motor imagery and stroke rehabilitation: A critical discussion. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 39: 5-13.
- Warners-Kleverlaan, N., Zwart, K., Mes, E. (1998). *Kanker in Beeld. Verwerking door creatieve expressie*. p. 55. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.