

VERBEELDINGSPROCESSEN EN DE VERWERKING VAN KANKER BEELDENDE THERAPIE EN IMAGINATIE

Jan Taal

Geconfronteerd worden met kanker is voor de meeste mensen bijzonder ingrijpend. Je lichaam laat je in de steek. Dat meest eigene van jezelf, waarmee je alles doet, denkt, voelt, beweegt, geniet en leeft. Je dierbare lichaam pleegt verraad van binnenuit. 'Wat is de zin van dat alles?', is een vraag die dan vaak gesteld wordt. Creatieve expressie en imaginatie (zie kader) kunnen helpen bij het verwerkingsproces. Verbeelding en verwerking van kanker: steun bij het lijden en een verrijkende weg naar zingeving en verdieping.

1. VERWERKING

Onvoorbereid en argeloos

Ontwapend en vol schrik

Mijn levensbeeld is ingestort

Ik vraag je, wie ben ik? (Margreet van der Linden-Osinga, zie blz. 105)

Alles wat vanzelfsprekend was, is dat niet langer. De fundamentele gevoelens van veiligheid en zekerheid worden aangetast. Het duwt mensen naar de grenzen van hun bestaan (Jonker-Pool, 2001). Verbijstering, paniek, verdriet, machteloosheid, angst, woede zijn normale reacties. Er zijn consequenties voor nagenoeg alle aspecten van het leven: lichamelijk, geestelijk, sociaal en in het dagelijkse leven. De medische behandelingen zijn veelal veeleisend, met soms weinig adempauze en weinig tijd voor reflectie. Vaak is er geen rust om

te beseffen wat je overkomt, hoe je leven verandert. Die confrontatie komt meestal pas nadat de medische behandeling is afgerond. Het lichaam is aangetast, er zijn littekens en soms chronische vermoeidheid of andere blijvende lichamelijke gevolgen. Je werk, je gezinsleven, je toekomstbeeld, alles wordt door elkaar geschud, aangetast. Ondertussen kunnen er ook nog eens allerlei vragen door je hoofd spoken en onrust brengen: Waarom ik? Heb ik er zelf schuld aan? Wat moet ik doen? Hoe gaat het verder?

Niet van weinig belang is dat kanker vaak geassocieerd wordt met aftakeling en dood. Dit betekent voor velen de geheel onverwachte confrontatie met de eindigheid van het bestaan. Het brengt de mens de meest intieme ontmoeting met zichzelf.



*Ik voel me als een vlieger. Dan hoog aan de hemel, dan weer val ik dwarrelend naar beneden. Dat mannetje op de grond dat mijn touw vasthoudt is mijn man.
Zonder hem zou ik wegvliegen.
Cis Bouten*

Mensen met kanker realiseren zich dat ze helemaal niet zo onkwetsbaar en veilig zijn als het dagelijkse leven doet aanzien. Hoe moet je hiermee omgaan, dit 'verwerken', hoe moet je handelen? Is er een recept voor? Nee natuurlijk, want iedere persoon beleeft het ziek zijn en de gevolgen ervan op een eigen manier en dat geldt ook voor de verwerking. Volgens Jonker-Pool (2001) helpt het om zich enerzijds te realiseren dat we niet alles onder controle kunnen hebben. Anderzijds 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. Mensen die daar wel in slagen, worden niet euforisch of vrolijk, maar ervaren wel een nieuw gevoel dat het leven waardevol is, ook in (of juist door) moeilijke ervaringen. 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.

Verwerking is het woord dat sinds decennia in Nederland gebruikt wordt om aan te geven wat de persoon met kanker nodig heeft (Van de Wiel e.a., 2001). Maar wat is 'verwerken' eigenlijk?

Het woordenboek geeft als betekenis voor verwerken: psychisch verdragen, dulden, doorstaan, geestelijk aankunnen, maar ook verduwen, verderop brengen.

In het Engels wordt de term 'coping' gebruikt. Het heeft de betekenis van het aankunnen, je kunnen redden, maar ook het hoofd bieden, er tegen opgewassen zijn en bestrijden.

Sommige mensen werken het weg, onder het vloerkleed en houden zich daarmee staande.

Iedere persoon doet het op zijn eigen manier. Het gaat erom te vinden wat nodig is in jouw specifieke situatie. In de eerste plaats natuurlijk de best mogelijke medische behandeling. En daarnaast ruimte voor jezelf, om

het evenwicht in je gevoelsleven en denken te (her)vinden.

Het vinden van een nieuw rustpunt en houvast, als ankerplek voor jezelf is dan een eerste stap in de verwerking. Dit kan worden gestimuleerd door het beeld van rust of van een 'goede plek' tot expressie te brengen in een tekening, schildering of anderszins. Het verbindt je ermee.



OPSPATTEND WATER

Emma is alleenstaande moeder. Na borstkanker heeft ze nu uitzaaiingen op haar lever. Zij maakt zich grote zorgen om haar dochtertje. Moet die nu alleen achterblijven? En bij wie? Komt zij wel in goede handen terecht? Hoe kan ik dat regelen? Hoe weet ik dat zeker? Overgave, loslaten van het leven. Het moeilijkste wat er is. Als Emma in haar verbeelding naar een plek gaat die goed voor haar is, komt ze bij een waterval. Eerst is ze bang voor de stroom; dan gaat ze mee met de stroom . . . Heerlijk. Dit schildert ze en nog een paar versies, thuis. De metersgrote schilderijen van het water hangt ze aan de muur van haar kamer. Ze worden haar dierbaar en geven haar steun en troost.



Depressie.



*De armen van het eenzaam zijn.
Louise 45 jaar; alvleesklierkanker.*



Ik en de boom van mijn ziel.

Door de creatieve expressie wordt het lichaam een actieve medestander en geeft het vorm aan de verwerking. Het lichaam, zelf van binnen bedreigd door de ziekte, wordt medewerker in de verwerking. Het gaat hierbij in de eerste plaats om de emotionele expressie, niet om het maken van een 'mooi' product en zeker niet om kunst. Dit creatieve werkproces blijkt vaak vol betekenis en symboliek voor de persoon te worden.

2. CREATIEVE EXPRESSIE, WAARTOE DIENT HET?

Creatieve expressie helpt bij de verwerking van kanker, doordat het de gelegenheid biedt om moeilijkheden en uitdagingen op een krachtige manier, veelal zonder woorden, tot uiting te brengen. Er zijn vele vormen waarin de

expressie kan plaatsvinden: tekenen, schilderen, beeldhouwen, fotograferen, drama, muziek, dans, beweging, schrijven, dichten, tuinieren, etc.

a. Expressie

De belangrijkste verdienste van creatieve expressie is dat het de persoon instrumenten in handen geeft om zelf iets te doen. Hij kan zelf de regie voeren en de creatieve materialen kunnen een veilige plaats bieden aan zijn emoties.

Later kan de maker er ook naar kijken en er al dan niet betekenis aan geven. Soms wordt het werkstuk weer weggegooid. Maar vaker wordt het bewaard en krijgt het blijvende waarde en plaats in huis. De blijvende waarde kan ook gelden voor de nabestaanden.

b. Non-verbale stem

Creatieve expressie biedt een 'non-verbale stem', een medium voor het irrationele, vaak nog onzeggbare en onbegrijpelijke en doet daarmee recht aan wat van binnen leeft. Overigens kan poëtische en associatieve taal ook die eigenschap hebben.

In de vorm van een beeldend verhaal kan een non-verbaal verwerkingsproces op gang komen. De resultaten kunnen later worden gebruikt bij het verwoorden van het verwerkingsproces of het verkrijgen van inzicht.

c. Onderzoeken van gevoelens en emoties

Door het in een creatief medium tot uiting brengen van zijn gevoelens, emoties en gedachten kan de persoon die tege-

lijktijd onderzoeken, om zo beter de oorzaak en aard ervan te leren kennen.

d. Hervinden van psychisch evenwicht

Door de creatieve zelf-expressie kan de persoon zichzelf weer hervinden. Het emotionele en psychische evenwicht dat kwijt was, kan weer hervonden worden of opnieuw worden opgebouwd.

e. Delen met anderen

Het delen met anderen, in gezin, met vrienden of in de groep, van de innerlijke belevingen kan met behulp van de creativiteit bevorderd worden. De schildering van het verdriet of de pijn is zichtbaar voor de partner bijvoorbeeld. Die kan daar gemakkelijker op reageren dan op het niet-uitgesprokenen, kan er ook minder makkelijk omheen. Het schilderij of beeldje is immers zichtbaar aanwezig.

f. Inzicht bij hulpverlener

De creatieve activiteit kan de hulpverlener inzicht geven in hoe het met de cliënt gesteld is. Wat de laatste niet in woorden zegt, kan wel zichtbaar zijn in de kleur of met het beeld dat getoond wordt. Ook de manier waarop de cliënt in het creatieve medium handelt, kan inzicht geven.

g. Bekrachtiging van de persoon

De meeste mensen die met kanker worden geconfronteerd ervaren gevoelens van machteloosheid, onzekerheid en verlies. Creatieve expressie draagt bij aan het weer vinden van een zekere mate van controle en kracht. Creatieve expressie en creatieve therapie zijn dan ook belangrijke instrumenten bij het hervinden van zelfvertrouwen en kracht. (Pratt & Wood, 1998).

h. Het rituele aspect van creatieve expressie

In alle tijden hebben mensen uiting gegeven aan hun verbeeldingen om betekenis te geven aan hun bestaan. Het ritueel als zingevende handeling. Grotschilderingen uit de prehistorie blijken niet zo maar plaatjes te zijn of afbeeldingen van het dagelijkse leven. Het blijken betekenisvolle rituele handelingen te zijn vol symboliek (Clottes, 1996; Taal, 2000).

In de creatieve uiting van zijn innerlijk, zijn gevoelens, pijn, verdriet en vreugde volbrengt de persoon met kanker in zekere zin ook een ritueel. Hiermee brengt hij zijn innerlijke ervaring naar een ander plan. In de crisis waarmee de confrontatie met kanker gepaard gaat, kunnen ongekeerde krachten en talenten naar boven komen.



Ik voel me zo moe, wil even geen contact. Wil even niet hoeven te zorgen voor de wereld, alleen maar voor mezelf. Liggend op mijn wolkje zie ik alleen de blauwe lucht en de zon. Eindelijk rust.
Lily Nieuwenhuizen; borstkanker.

3. NIEUW EVENWICHT

Het hebben van kanker is als balanceren tussen hoop en vrees (Gualthérie van Weezel & van de Wiel, 2001). Van groot belang hierbij is draagkracht: kan de persoon de confrontatie aan met kanker en met de veelal zware consequenties op nagenoeg alle levensgebieden? Daarbij is het essentieel dat



Samen. Bert, mijn man, zegt heel vaak: 'Wij zijn samen. Wij hebben samen kanker. Wij huilen en lachen samen, zijn samen bang en zetten samen de schouders er onder. Bert is groen en draagt een rode narrenhoed en ik ben rood en draag een groene narrenhoed.' Cis Bouten.



Draagkracht. Ik draag het juk en daarop mijn leven. Hester Rahusen.

zij of hij zowel 'het negatieve' als 'het positieve' een plaats kan geven. Op een subtiele manier symboliseert het schilderij van Yvonne Andrée (blz. 70) een aantal van deze belangrijkste aspecten van verwerking van kanker: het samengaan van kwetsbaarheid en kracht.

De diagnose leukemie was alsof er een bom op mijn kop viel.

Midden in mijn lichaam heb ik de foute en goede celdeling geschilderd, mijn fantasie over wat er in mijn rug gebeurt en ik niet in de hand heb.

De vertwijfeling en kwetsbaarheid van de linkerhand, het hoofd dat hangt. *Waarom ik? Waarom kan ik niet meer werken? Waarom laten mensen me in de steek omdat ze bang voor kanker zijn? Verdriet en depressie en soms zo moe.* De rechterhand een vuist voor de kracht en motivatie die nodig is om een nieuwe weg te vinden: strijd.

Ze krijgen me er niet onder. Met kracht kan ik veel bereiken. Ik ga toch elke dag feest maken.

Ik ben mijn baan kwijtgeraakt, ik was te vermoeid. Voeger was ik met de problematiek van anderen bezig. Nu ben ik een heel nieuw leven aan het opbouwen, ben met de ontwikkeling van mijn persoonlijkheid bezig, probeer meer bij mezelf te blijven. Ik heb daarvoor ook een tekenclubje bij mij thuis opgericht.

Een prachtig, bijna transcendent voorbeeld van draagkracht is de tekening van Clara Tameling op bladzijde 62. Letterlijk wordt zij gedragen, er zijn twee mogelijke wegen . . . 'Met vertrouwen ga ik voor het eerst helemaal alleen op reis en ik weet niet wat de weg me brengen zal'.

4. ONDERSTEUNING BIJ DE MEDISCHE BEHANDELING

De meeste medische behandelingen bij kanker zijn ingrijpend en belastend. De verbeelding kan dat feit niet wegwerken, maar kan het ondergaan van behandelingen wel dragelijker maken. Hoe beleeft de persoon de chemotherapie, de bestraling of de chirurgie? Welke beelden heeft hij daarbij? Wat kan helpen in het beeld? Dat beeld te tekenen of schilderen helpt, want het brengt de corresponderende gevoelens op gang. Het beeld wordt dan compagnon in de behandeling, helpt de persoon het te doorstaan en eraan mee te werken. Het geeft de patiënt bovendien een instrument in handen om zelf iets te doen voorafgaande, tijdens en na de behandeling. Met name als er gevoelens van machteloosheid of gevoelens van weerstand tegen de behandeling zijn, kan dit bijzonder waardevol zijn.

5. STRIJD OF ACCEPTATIE

Verwerken van kanker is strijden en accepteren. Soms het één, soms het ander. Beide zijn belangrijk. Degene die geen vechtlust meer kan opbrengen heeft minder kans op herstel. Degene die zich verzet tegen het accepteren van het onvermijdelijke loopt meer pijn op.



*Ik zit lekker op mijn bankje terwijl vriend 'Chemo' zijn werk doet. Ik heb hem gevraagd mijn goede cellen zo min mogelijk kwaad te doen.
Hester Rahusen.*



*Strijd. Een grote zee van vuur. De kankercellen nestelen zich aan de randen van de vlammen en bijten zich erin vast. Samen met het vuur houden we ze met alle macht buiten ons. Ik word er erg moe van, wat kost deze strijd me een energie. Is het niet beter te leren accepteren dat ik kanker heb?
Cis Bouten.*



In mijn lijf en hoofd heb ik het gevoel dat een vulkaan bezig is zich te verzamelen om vuur te spuwen. Het voelt onheilspellend. Een paar uur later zie ik opeens dat als je de tekening een slag draait het een borst is waar iemand zich aan vast klampt. Lily Nieuwenhuizen.



Als ik naar mezelf kijk krijg ik af en toe het gevoel dat ik naar de slager geweest ben. Hoewel ik weet dat mijn weefsel naar de patholoog is gegaan, zie ik toch steeds in mijn hoofd dat het weefsel dat verwijderd is achteloos op de grond wordt gegooid en ik leegbloed. Op het moment dat ik ga schilderen heb ik heel veel pijn. Ik voel me koud en loop krom. Ik zou het liefst onder de dekens liggen. Lily Nieuwenhuizen.



Vanuit de pijn ga ik voor het eerst schilderen met een spatel. Het staat in vijftien minuten op het doek. Ik voel me helemaal warm. Als ik afstand neem zie ik een dansende vrouw die haar borst achter zich laat. In de borst zie je nog de pijn en de kou, maar er komt een prachtige blauwe energie uit. Ik blijf de hele dag glimlachen ondanks de pijn. Lily Nieuwenhuizen.

6. HET AANGETASTE LICHAAM

Het aangetaste lichaam is voor velen een bron van verlies, pijn en verdriet. Door de beleving ervan weer te geven middels creatieve expressie, gaat de persoon een nieuwe relatie aan. Hij zegt in de expressie als het ware: 'Hier ben jij! Ik teken je. Hierdoor ben ik met jou, geef je mijn tijd en aandacht.' De expressie geeft plaats aan wat de persoon beleeft aan zijn aangetaste lijf, het kan er zijn. Meestal komt er dan meer ruimte, ook voor andere gevoelens. Soms verandert de beleving van het lichaam erdoor. Vaak is het veranderde lijf het grootste aanknopingspunt in de verwerking. Het lichaam is immers de meest concrete drager van de sporen van de ziekte, dagelijks te voelen, nauwelijks te ontlopen. Daarmee een nieuwe relatie aangaan, door de aanvaarding van verdriet, verlies en handicaps, is een belangrijke stap in het voorzichtige vinden van nieuw perspectief.

7. VERDIEPEN VAN HET

INNERLIJKE VERHAAL

Iedere patiënt heeft zijn eigen verhaal met zijn ziekzijn, met zichzelf en zijn leven. Het zijn vaak irrationele verhalen met een eigen psychische logica, behorende bij die persoon op dat moment in zijn leven. Het geeft vaak ook aan hoe die persoon zijn ziekte verwerkt,

wat het ziek zijn voor hem betekent en hoe hij met zijn veranderende leven omgaat. Maar vooral beïnvloeden zij de kwaliteit van leven, hoe zinvol en met hoeveel spirit en vreugde het leven wordt geleefd.

De verbeelding is het terrein bij uitstek om tot verdieping van het eigen verhaal te komen. Beelden die indruk maken op en terugkomen in het bewustzijn, zijn geen voorbijgaande fantasieën, maar psychische condities die een machtige werking kunnen hebben.

8. DOOD EN STERVEN

De confrontatie met de eindigheid van het bestaan behoort als geen ander onderwerp bij kanker. Ook al is er sprake van een goede prognose, dan zal de gedachte aan doodgaan bij de meeste mensen langskomen. In onze cultuur vormt het 'hiernamaals' en alle beelden daaromtrent in het algemeen een moeilijk bespreekbaar terrein. In de confrontatie met een mogelijk naderend einde komen echter meestal de diepere gevoelens en ideeën over dood en doodgaan naar boven. Het besef van onze eindigheid wordt wel eens met een 'snelkookpan' vergeleken. In de eerste plaats is er natuurlijk de angst voor het onbekende. Maar juist ook alles wat van belang en waarde is in het leven zal naar voren komen.



Maxime (9 jaar) heeft mij getekend zonder borst nadat zij gehoord had dat hij eraf zou gaan. Lily Nieuwenhuizen.

De verbeelding is een prachtig instrument om vertrouwd te raken met de eindigheid. In de verbeelding kan alvast een kijkje genomen worden naar wat de diepere beelden en gevoelens zijn met betrekking tot sterven en de dood. Door die verbeeldingen kan de persoon zich al vast voorbereiden op dat wat ooit zal komen. Niet om het doodgaan te versnellen, maar om zich zo veel mogelijk vrij te maken van belastende gevoelens, zoals angst, schuld en onafgewerkte zaken. In de eigen psyche 'de dood' te onderzoeken, met behulp van imagiëatie en creatieve expressie, levert meestal juist innerlijke ruimte op. 'De confrontatie met de dood brengt de kleuren van het leven naar voren.' (Sheikh, 1991).



1. De twee helften staan niet recht op elkaar. Ik voel me al geruime tijd geen eenheid. Ik ben Cis niet meer, maar Cis en kanker. Een verscheurd persoon.



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



4. Nu kan ik beter accepteren dat ik kanker heb. Opgaande zon. Cis Bouten.



3. 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 het 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.



Het onderzoeken van 'de dood'. Plotseling sta ik voor een grote poort waar DOOD op staat. Mijn angsten overwinnend ga ik door de poort en kom in een donker, somber huis. Het ruikt muff en vochtig. Als ik weer naar het LEVEN terug wil valt er een rood-oranje lichtbundel over me heen. Het maakt me wonderlijk intens blij. Op de drempel van de poort blijft een oranje bal liggen. Ik heb hem in mijn armen gesloten. Voor de poort zie ik Bert en al mijn dierbaren. Nu kan ik afscheid nemen en vertellen hoeveel ik van ze hou. Ik huil en lach tegelijk. Cis Bouten.

9. ZINGEVING

Uiteindelijk gaat verwerken over het vinden van je eigen weg. Hoe lang of hoe kort ik ook nog te leven heb: Wat is het allerbelangrijkste voor me? In wat wil ik mijn kostbare levensenergie stoppen, op welke wijze en met wie? Verwerken is ook onderzoeken of het mogelijk is om de veranderingen in het levensperspectief te aanvaarden en vorm te geven. Te beseffen dat

iedere dag er één is. 'Pluk de dag' tot motto van je leven, is dat mogelijk of utopie? Wat is het belangrijkste voor je in het leven nu je kanker hebt (gehad)? Deze vraag stelde de auteur aan velen in drieëntwintig jaar van begeleiding van mensen met kanker. Even zoveel mensen, even zoveel varianten in het antwoord. Toch zijn de meeste antwoorden samen te vatten in het

eenvoudige: *ik geniet meer van de lente*. Dit lijkt wellicht voor een buitenstaander een cliché, toch is dit, of een variant ervan, wat veel mensen die kanker aan den lijve ondervinden, zeggen. Kennelijk kan de crisis die kanker in je leven veroorzaakt dit ook met je doen: een aansporing zijn om te genieten van elke dag. Ja dat is winst, zei een patiënte, maar het prijskaartje is veel te hoog.



*Is het de opgaande of de ondergaande zon die ik getekend heb? Ik twijfel. Misschien wel beide.
Marijke, 30 jaar; Non-Hodgkin.*



*Wat is het belangrijkste in je leven, hoe lang of hoe kort je nog te leven hebt?
'Genieten!'.*

10. TOT SLOT

Verbeelding en creatieve expressie als verwerkingsmethoden bij kanker kunnen aanzienlijk bijdragen in de bevordering van de weerbaarheid. Valkuilen zijn er echter ook. In de creatieve expressie is het van belang dat de persoon zo vrij als mogelijk is in de keuze van materialen, kleuren en technieken. Doordat hij zelf 'de regie' daarin voert kan het eigen verhaal optimaal tot uiting komen.

De persoon kan in de problemen komen als er te strikt bepaalde methodes worden gevolgd, zoals bijvoorbeeld te stringent voorgeschreven kleur- of materiaalgebruik. Ditzelfde geldt voor methoden die het emotionele evenwicht van de persoon veronachtzamen of die zich richten op lichamelijke genezing, zoals panklare visualisaties. Onnodige schuldgevoelens, machteloosheid en verwarring kunnen dan het gevolg zijn (Taal, 1994).

Beeldende therapie en imaginatie hebben geen enkele pretentie om lichamelijke genezing te bevorderen. Het zijn complementaire zorgvormen, die een bijdrage leveren aan de verbetering van de kwaliteit van leven. Het zijn methoden die een dankbare ondersteuning bieden bij het lijden en die bovendien het leven van de persoon kunnen verrijken.

WAT IS IMAGINATIE?

Wat mensen werkelijk zijn, is te vinden in hun innerlijke beelden. Onze impulsen, gedachten, gevoelens en concrete gedragingen worden voor een heel groot deel bepaald door de beelden die ons bezielen.

Er is geen psychologische methode die zo wijdverspreid is als imaginatie.

Van de prehistorie tot en met de moderne reclame werden en worden beelden gebruikt in rituelen, in onderwijs, therapie, coaching, politiek en commercie.

Iedereen wordt voortdurend beïnvloed door de eigen beelden (bewuste en onbewuste zelfbeelden) en door de beelden uit de omgeving en cultuur.

Wie luistert naar de spreektaal, merkt dat mensen vanzelf beelden gebruiken om zichzelf en hun situatie te beschrijven: 'ik zit in de put', 'ik ga door de hel', 'ik zie de zon weer schijnen', 'er staat een afgrond voor me', 'de lente is mooier dit jaar', 'ik hoor de vogels weer zingen', etc.

De meest klassieke vorm van imaginatie is die waarbij men de ogen dicht doet, maar het kan evenzogoed met de ogen open gedaan worden. Het gaat erom gevoelsmatig contact te maken met de beelden en daartoe kent imaginatie een heel scala van technieken. Tekenen en schilderen zijn bijvoorbeeld expressieve vormen van imaginatie.

Het gaat bij imaginatie niet alleen om visuele beelden, maar ook om de innerlijke sensatie van geluid, geur, tast, smaak, beweging, gevoel. Het inschakelen van meerdere zintuigen verdiept de werking ervan.

Het vereist geen bijzonder intelligentieniveau, maar wel dat men open wil staan voor zijn innerlijke beeldenwereld. Een therapeut kan een aanzet geven, maar de meeste invloed hebben de beelden die in de persoon zelf opkomen. Imaginatie kan met indringende gevoelens gepaard gaan, vergelijkbaar met die men bij een spannende film kan hebben, waarbij het bijzondere is dat de 'film' het eigen leven betreft. Het ontwikkelen van rust in de persoon vormt vaak het begin in het imaginatieproces terwijl de vertaling van betekenisvolle beelden en symbolen in het dagelijkse leven de laatste stap is.



Voor meer informatie: zie www.imaginatie.nl

LITERATUUR

- Achterberg, J., Dossey, B. & Kolkmeier, L. (1994). *Rituals of Healing*. New York: Bantam.
- Barracough, J. (eds). (2001). *Integrated cancer care: holistic, complementary and creative approaches*. Oxford: Oxford University Press.
- Clottes, J. & Lewis-Williams, D. (1996). *Les chamanes de la préhistoire. Transe et magie dans les grottes ornées*. Paris: Seuil.
- Gerestein-Hettinga, M. (2003). Kanker en beeldend werken. *Oncologica*, 1, 25-27.
- Gualthérie van Weezel, L.M. & Wiel, H.B.M. van de. (2001). *Inleiding*. In: Haes, J.C.J.M. de, e.a. 90-91.
- Haes, J.C.J.M. de, Gualthérie van Weezel, L.M., Sanderman, R. & Wiel, H.B. M. van de. (red). (2001). *Psychologische patiëntenzorg in de oncologie*. Amsterdam/Assen: Nederlandse Kankerbestrijding/Van Gorcum.
- Jong, C.F., de & Gualtherie van Weezel, L.M. (2001). *Diagnostiek en behandelplan*. In: Haes, J.C.J.M. de, e.a. 103-124.
- Jonker-Pool, G. (2001). *Kanker: een existentiële opgave*. In: Haes, J.C.J.M. de, e.a. 73-85.
- Oosterwijk, M.H. & Taal, J. (1995). Psychische hulp bij kanker. *Medisch Contact*. jaargang 50, nr. 2, 59-60.
- Oosterwijk, M.H. & Taal, J. (1996). Kortdurende psychische hulp bij kanker. *Tijdschrift Kanker*, juni, 14-19.
- Levine S.K. & Levine, E.G. (1999). *Foundations of expressive arts therapy: theoretical and clinical perspectives*. London/Philidelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Op 't Hoog, M. & Visser, A.P. (2003). *Kanker en Beeld; creatieve therapie voor mensen met kanker: evaluatie van de cursus Kanker en Beeld op het Mesos Medisch Centrum*. Utrecht: Helen Dowling Instituut.
- Pratt, M & Wood, M. J.M. (1998). *Art therapy in palliative care*. London: Routledge.
- Smeijsters, H. (2000). *Handboek creatieve therapie*. Bussum: Coutinho.
- Sheikh, A. A. (eds). (1991). *Death Imagery*. Milwaukee: American Imagery Institute.
- Sheikh, A. A. (eds). (2002). *Healing Images: The Role Of Imagination in Health*. New York: Baywood.
- Taal, J. (1991). Van angst naar kracht: de waarde van innerlijke beelden bij kanker. *The Practitioner*, 16, 1083-88.
- Taal, J. (1992). *Casuïstiek*. In: Psychosociale zorg voor kankerpatiënten: visie, beleid, praktijk. 62-66. Utrecht: Integraal Kankercentrum Midden-Nederland.
- Taal, J. (1994). Imaginatie-therapie. *Tijdschrift voor Psychotherapie*, 4, 227-246.
- Taal, J. (1997). Imaginatie bij lichamelijke ziekte. Innerlijke beelden die helen bij kanker. *Prana*, 99, 33-39.
- Taal, J. & Smit, C.A. (1997) *Imaginatie*. Capita Selecta, 32. Deventer: Kluwer Bedrijfsinformatie.
- Taal, J. (1998). *Creativiteit en de verwerking van kanker*. Inleiding in: Warnars-Kleverlaan, N., Zwart, K. & Mes, E. Kanker in Beeld; verwerking door creatieve expressie. 6-9. Amsterdam: Stichting Kanker in Beeld.
- Taal, J. (2000). *Het logo van de School voor Imaginatie en prehistorische grotkunst*. www.imaginatie.nl.
- Taal, J. (2001). Binnen en buiten. Over geestelijke vitaliteit en de zoektocht naar innerlijke bronnen. *Panta*, 26. www.imaginatie.nl.
- Taal, J. & Krop, J. (2002). *Imagery in the Treatment of Trauma*. In: Sheikh, A.A. (eds). *Healing Images: The Role Of Imagination in Health*. New York: Baywood.
- Wiel, H.B.M. van de, Kooij, A., Garssen, B. & Gualtherie van Weezel, L.M. (2001). *Verwerken is erbij te helpen?* In: Haes, J.C.J.M. de, e.a. 92-101.
- Yang, W., Meer, A. van der & Cats, A. (1997). *Verwoorden, verwerken, verbeelden*. Groesbeek: Taborhuis.
- Voor informatie over creatieve therapie: Nederlandse Vereniging voor Creatieve Therapie, Fivelingo 253, 3524 BN Utrecht, Tel. (030) 280 04 32, info@creativetherapie.nl