

Interview met Janneke Swank

Van op weg naar genezing, naar... Het leven weer leven



LUCY PLATVOET

Janneke Swank, van oorsprong een professional in de paramedische sector en inmiddels al vele, vele jaren lang een bekende, doorgewinterde NLP-trainer/-Health Coach en NLP-auteur, zag zich ruim een jaar geleden voor de grootst denkbare uitdaging geplaatst: ze werd gediagnosticeerd met serieuze kanker. Naast dat ze zich toevertrouwde aan de therapieën en ondersteuning van haar behandelende artsen, nam ze zo veel mogelijk haar eigen verantwoordelijkheid in haar reis 'Op de weg naar Genezing'. Inmiddels... 'leeft ze het leven weer'.

Over de bijdrage hieraan van ook haar (zelf-)toepassing van NLP vertelt ze graag. Lucy Platvoet, net zo'n doorgewinterde NLP'er, ontmoette Janneke persoonlijk om voor INzicht te spreken over Janneke's Weg naar Herstel.

November 2014 - 'Je hebt krullen', zeg ik blij verrast als Janneke voor mijn deur staat. 'Ja, dat komt van de chemo's', antwoordt zij met een brede lach. Als Janneke na onze hartelijke begroeting bij mij aan tafel zit, voel ik ontroering. Haar ogen, zo mooi, levendig, groot en bruin. Ze maken me rustig. Haar lange lichaam oogt wat broos, maar straalt een grote vitaliteit uit.

Janneke kende ik alleen maar 'uit de verte', van NLP-congressen en -trainingen. Ik had haar nooit persoonlijk ontmoet. Maar zij raakte mij met haar prachtige casusbeschrijvingen in de Elektronische Eekhoorn, de nieuwsbrief van het IEP, waarin Janneke al jarenlang een vaste auteur is. Al lezend zag ik, in gedachten, haar lange, geïnteresseerd rondlopende gestalte voor me, net als haar steile opgestoken haar, maar zeker niet haar opvallend mooie, levendig stralende bruine ogen die me nu aankijken.

'Eén cliënt heb ik nog, en dat ben ikzelf'

Haar Eekhoorn-casus: 'Eén cliënt heb ik nog, en dat ben ikzelf' van maart 2014 trof mij diep. In deze casus-in-twee-delen beschrijft Janneke hoe zij NLP inzette voor zichzelf, toen zij plotseling geconfronteerd werd -eerst met de mogelijkheid en toen- de diagnose van maagkanker. En met het daarop volgende protocol: oncoloog, chemotherapie, bloedonderzoeken en controles. 'Ik was begonnen aan de eerste stappen naar genezing' (citaat uit het artikel) schrijft Janneke monter als reactie op de onheilstijding.

Dit kenmerkt haar geestesgesteldheid op het hele helende pad dat zij volgde. Een HCT-er van het eerste uur (de NLP-Health Certification Training deed zij al in 2000), die prachtig met cliënten werkt en zelf gecon-

fronteerd wordt met de uitdaging maagkanker, zo iemands verhaal kan inzicht geven in de waarde, werkwijze en werkzaamheid van NLP bij gezondheidskwetsies. Vandaar, dat ik Janneke vroeg om een interview. Meteen reageerde zij enthousiast op deze voorgenomen ontmoeting.

Hoe kan het, dat iemand die lichamelijk in orde is, toch klachten krijgt door de manier van denken? Gezondheid is de rode draad door Jannekes werkzame leven, dat begon met een baan als fysiotherapeute. Na verloop van tijd trof haar tijdens de behandeling van een patiënt met hyperventilatie de vraag: hoe kan het, dat iemand die lichamelijk in orde is, toch klachten krijgt door de manier waarop hij/zij denkt? Hiermee begon haar zoektocht naar kennis over de behandeling van psychosomatische klachten. En bij de eerste schreden op dat pad ontdekte zij, dat patiënten met dergelijke symptomen tussen de wal en het schip vallen: tussen de psycholoog en de medicus.

Janneke Swank



Janneke: 'Mijn interesse was gewekt. Ik volgde cursussen over hyperventilatie en ademen, daarna psychosomatische fysiotherapie. Onderdeel van deze opleiding was NLP. Dat bracht me helemaal op het NLP-pad. Ik deed de Practitioners-, de Masters- en de Trainersopleiding, en vervolgens in 2000 de Health Certification Training. Het was de eerste NLP-Healthopleiding in Nederland. Ik vond het fascinerend en prachtig. Gaandeweg veranderde mijn praktijk daarmee van puur fysiek werken, via mentaal werken aan fysieke klachten, naar ook puur werken aan psychische belemmeringen.'

Reclame hoeft Janneke al lang niet meer te maken voor haar praktijk. Cliënten komen via-via vanzelf naar haar toe. Tot het moment van de diagnose. Toen stopte ze met behandelen van anderen en gold voor haar: 'Eén cliënt heb ik nog, en dat ben ikzelf'.

Demonen

Janneke: 'Ik had wel eens vaker fysieke klachten gehad en die gaan meestal vanzelf over. Of je gaat naar de dokter en dan gaat het ook meestal over. Altijd had ik het vertrouwen dat het weer goed kwam. Maar in oktober (2013, LP) wist ik het zeker. Ik voelde in mijn lichaam: dit is niet goed. Na 3 maal een gastroscopie kwam de diagnose maagkanker. Operatie, chemotherapie, bestraling. Dat was niet eens het lastigste.

Het meest lastige was de periode waarin ik moest wachten op de uitslag, terwijl ik wist dat er iets niet goed zat. Die onzekerheid bracht paniek, vooral 's ochtends. Mijn ochtenddemonen, noemde ik ze.'

Janneke vertelt hoe ze de strijd, die in haar woedde oploste door te werken met conflictintegratie van de delen 'Ik wil leven', en 'Ik ga dood'.

Uit de Elektronische Eekhoorn, IEP maart 2014

'Ik nam de tijd om me te ontspannen en toen ging het bijna vanzelf.

'Waar zit het deel dat gaat voor genezing?' Dat was op de plek van de zonnevlecht. Ik nodigde het deel vriendelijk uit om via mijn rechterschouder naar mijn rechterhand te gaan en een symbool te worden. Meteen kwam het beeld van een fakkel. Ik bedankte het deel en vroeg wat het me wilde geven. Al bij het begin van de vraag kwam het antwoord boven: genezing.

Leek me logisch en het voelde als volkomen waar. Ik bedankte de fakkel en vroeg of hij even wilde wachten.

Ik ging met mijn aandacht weer naar binnen op zoek naar het deel dat me liet denken dat ik dood zou gaan. Dat zat in mijn maag. Tja, vond ik logisch, want daar zat 'het ernstige'. Ik vroeg dit deel om naar mijn linkerschouder te komen en

naar mijn linkerhand te gaan en een symbool te worden. Dat liet op zich wachten. Ik voelde dat het nodig was om het deel te verzekeren dat ik geen kwaad in de zin had en begreep dat het een positieve intentie had voor mij. Dat hielp. Het deel verhuisde naar mijn linkerhand en werd een lege doos, zoals een verhuisdoos eruit ziet.

'Een lege doos?' dacht ik. Ik bedankte dit deel dat het zich liet zien en vroeg wat het me wilde geven. 'Vernieuwing' kwam in me op. 'Vernieuwing?' vroeg ik, 'wat bedoel je met vernieuwen?' 'Alles wat je niet meer wilt of wat niet goed voor je is, wegdoen.'

Het ontroerde me onverwacht. Ik bedankte de doos en vroeg of hij bereid was samen te gaan werken met de fakkel. Het antwoord was: 'nee'. Ik vroeg wat hem tegenhield. 'Dan verbrand ik', was de reactie. Daar zat wat in.

Ik vroeg aan de doos om even te wachten en ging met mijn aandacht naar de fakkel. 'Dank voor het wachten', zei ik, 'ik heb nog een vraag voor je: 'wil je samenwerken met de doos?' Het antwoord was ja. Ik zei toen dat de doos bang was dat de fakkel hem zou verbranden en vroeg of die angst terecht was. 'Nee,' was het antwoord, 'want als we gaan samenwerken, ontstaan er uit ons allebei iets nieuws.' Dat legde ik uit aan de doos. Toen was het goed.

Ik vroeg ze nog eens of ze wilden samenwerken en dat te laten zien door een compleet nieuw symbool te maken, iets dat geen fakkel en geen doos meer is. Het was goed. Ik tilde mijn handen op en draaide ze naar elkaar toe en liet ze op hun eigen tempo bij elkaar komen. In gedachten zag ik hoe de doos en de fakkel moleculen en atomen werden en hoe er ineens een nieuw symbool ontstond: een fontein van sterren. Zoals vuurwerk bij oud-ennieuw. Ik vond het heel toepasselijk en het ontroerde me weer. Ik bedankte de sterren en vroeg wat ze me wilden geven. Toen kwamen de woorden: 'heel al', twee woorden, die ook te horen zijn als één woord. Jaren geleden bij een ander proces waren die ook al boven gekomen.

Er liepen twee tranen over mijn wangen, zo goed voelde het.

Ik bedankte de sterren en ging met mijn aandacht naar binnen om de vraag te stellen of er een deel was dat bezwaar had tegen het inlijven van de sterren. Geen bezwaar. Mijn handen gingen naar mijn hart en ik liet de sterren integreren in alle cellen van mijn lichaam.

En toen? Toen was er ineens die innerlijke rust. Ik zuchtte, voelde dat mijn adem laag was en er was

ruimte in mijn hoofd en mijn schouders waren ontspannen. Het was goed. Wonderlijk goed.

Een paar weken later, na nog twee gastroscopieën hoorde ik dat ik inderdaad maagkanker heb en toch, ondanks die schokkende diagnose blijft er diep van binnen die rust met de woorden: Heel al.'

Draken

Na de diagnose volgde het protocol: oncoloog, chemotherapie, operatie, bloedonderzoeken, controles en weer een chemokuur plus bestraling. De hele periode, die dit besloeg bleef Janneke bewust invloed uitoefenen op haar lichamelijke en geestelijke welzijn. Dat was geen sinecure. Want niet alleen haar eigen demonen bestookten haar, maar ook ontmoette zij ongevraagd de draken van de buitenwereld. Daarbij haalde Janneke veel inspiratie uit het verhaal: Hoe versla je een draak?

Uit: De Elektronische Eekhoorn, mei 2014

'Hoe versla je een draak?

Zorg dat je in vorm bent en stap over je eigen schaduw. Toon moed. Stroop je mouwen op en ga op zoek naar de draak en als je hem vindt, besef dan dat hij groter is dan je dacht. Kijk de draak recht in de ogen, loop niet weg, maar haal diep adem en slik even. Luister naar zijn knetterende ademhaling en verwonder je over zijn uitpuilende ogen. Vraag hem vriendelijk waarom hij zo boos is en luister liefdevol naar zijn antwoord. De draak zal dan gaan huilen en dan moet je hem troosten. Bij herhaling zul je merken dat de draak steeds kleiner wordt.

Tja, ook het gedrag van de draak heeft een positieve intentie.'

'Ziek' taalgebruik

Een van de draken is het taalgebruik van mensen. In NLP weten wij, dat wij met taal (hardop, bewuste of onbewuste zelspraak, maakt niet uit) een sterke invloed uitoefenen op ons onbewuste. En ons onbewuste stuurt op zijn beurt onze lichamelijke processen aan. Taal heeft zo een grote invloed op onze gezondheid. Met bewust gezond taalgebruik is er nog een wereld te winnen in de gezondheidszorg.

Janneke benutte deze wetenschap om haar lichaam optimaal de positieve effecten van de chemo te kunnen laten ervaren, en om bijwerkingen te voorkomen. Bij het slikken van de pillen tijdens haar herstelperiode dacht zij niet het voor de hand liggende: 'Bah, wat een chemische troep!', maar ze koos bij elke pil die zij innam bewust voor: 'Je bent een vriend en doet mij goed.'



Janneke: 'Een vriendin van me zei: 'Je bent nu aan het vechten tegen kanker'. En doen dacht ik bij mezelf: 'Ik ben helemaal niet aan het vechten tegen kanker, dat gevoel heb ik helemaal niet. Want wat is nou kanker, dat zijn je eigen cellen, die even niet van ophouden weten. Zo'n gevoel wil ik ook niet hebben.'

Hoe mooi zou het zijn als ziekenhuistaal ons onbewuste in een optimale helende modus zou zetten? Dat is nog even toekomstmuziek, getuige de volgende dialoges bij een controle:

Uit De Elektronische Eekhoorn, IEP, mei 2014

'Geen last van misselijkheid?' Ik kon niet anders antwoorden dan: 'Nee, het eten smaakt me prima...'

'Geen diarree?' 'Nee, ziet er normaal uit.'



*'Hoe versla je een
gruwelijke draak?'*

'Niet duizelig? 'Nee, mijn hoofd voelt goed.'

'Niet moe?' 'Nee, ik voel me best fit.'

'Geen hand- of voetklachten?' 'Nee, ik kan normaal lopen.'

Janneke: 'Volgens de oncoloog zou ik het zwaar krijgen en deze suggestie heb ik niet tot me door laten dringen. En het ging goed. Ik kreeg een lijst met alle mogelijke bijwerkingen, maar ik richtte me uitsluitend op de werkingen.'

Janneke: 'Ik was op controle in het Anthonie van Leeuwenhoek Ziekenhuis in Amsterdam en daar lag een tijdschrift voor mensen met kanker getiteld 'Kracht', een schitterende titel. Er stond een interview in met een van de specialisten, en die zei: 'Wij moeten vechten, en niet de patiënten. Wij vechten voor hen'. En ik denk: 'gelukkig, ik ben niet de enige die dat zo voelt'. Janneke vocht niet tegen de kanker, maar koos bewust voor een vriendelijker en minder energie vergende aanpak.'

Uit De Elektronische Eekhoorn, mei 2014

'Na de chemokuren was volgens het protocol de operatie aan de beurt. En ik wilde fit zijn. Ik deed veel lichamelijke oefeningen, maar er was meer nodig. Ik had angstbeelden en die veranderde ik met de Visuele Swish, en toch, steeds weer kwam dat gespannen gevoel, die stress, alsof ik in een val ging lopen en er niet meer uit zou komen. NLP met jezelf kan goed helpen, maar soms hebben we iemand nodig. Ik mocht bij Jaap (Hollander, LP) komen op het IEP. Jaap ging praten met mijn onbewuste. Hij vroeg wat mijn doel was. Dat was even zoeken, want blijktbaar was ik toch een beetje besmet met de ziekenhuistaal. Dus 'niet in paniek raken', 'geen onrust of spanning', werd uiteindelijk: 'accepteren dat het is zoals het is...'. Toegerust met drie manieren om er ook bewust

mee bezig te zijn ging ik naar huis. Wat Jaap had gedaan? Ik weet het niet meer.

En het effect? De nacht voor de operatie sliep ik goed en toen ik wakker werd voelde ik me heel, heel rustig. Toch nog even de test (van het model T.O.T.E.), dus ik deed mijn best om de spanning op te roepen, dat kon ik toch zo goed? Het lukte niet. Ik bleef kalm en liet me door de injectie van de anesthesioloog naar 'niemandsland' voeren, vergezeld van een gedachte die me blij en dankbaar maakte. Die tip had ik gekregen van Anneke Meijer, die me ook nog een CD had gestuurd met een interventie van Suzi Smith. ('Preparing for a medical intervention' LP) In de week voor de operatie heb ik elke dag geluisterd naar dit mooie proces... Volgens het protocol zou ik een week in het ziekenhuis moeten blijven maar het protocol had geen rekening gehouden met het effect van Jaap, Anneke, Suzi en de NLP-technieken. Na vier en een halve dag was ik weer thuis.'

Zingen

De operatie hield in dat driekwart van Jannekes maag verwijderd moest worden. Zij vond het belangrijk om bewust afscheid te nemen van haar lichaamsdeel. Daarvoor koos zij een techniek uit de traditionele geneeskunst van de Haïtianen, genaamd Ho'oponopono. Dit proces kun je ook zingend doen. Janneke zong het Ho'oponoponolied als een mantra, niet alleen rond de operatie, maar ook rond de 25 keer dat zij de bestraling kreeg: 'I am sorry, please forgive me, I thank you and I love you'. Op YouTube zijn van dit vergevingslied verschillende versies te vinden als je googelt op 'Ho'oponoponolied'.

Ook het nummer 'You can relax now' van Shaina Noll (Uit: 'Songs for the inner Child') heeft bij Janneke een belangrijke rol gespeeld op weg naar genezing. Zij maakte met een paar kleine wijzigingen de tekst voor zichzelf op maat. En ze zong zichzelf dit lied tijdens haar herstelproces herhaaldelijk toe.

Terugval

Het herstelproces verliep zeer voorspoedig, maar in mei kreeg Janneke plotseling nieuwe klachten. Ze werd dik, benauwd, hield vocht vast, kon niet meer plassen. De arts bereidde haar voor op het allergerste.

Janneke: 'Deze boodschap sloeg in als een bom. En toch had ik weer de kracht om me voor te bereiden op doodgaan. Ik heb alles geregeld. Het vocht is afgetapt en wat niemand verwachtte: het kwam niet meer terug. Het waren dus geen tumorcellen. Achteraf denken dat het een reactie was op de bestraling in combinatie met de chemo.'



Shaina Noll

'Ik ben intussen immuun geworden voor de onheilboodschappen van artsen', zegt Janneke hierover.

Heldenreis

Het verhaal van het herstelproces van Janneke klinkt voor mij als een ware heldenreis. Met de 'roeping' van de plotselinge diagnose, met de angst voor het onbekende landschap, met een bewuste stap over de drempel, de voorbereiding op en confrontatie met demonen en draken, de ontmoeting met de helpers, de bijna thuis ervaring en de plotselinge laatste stevige uitdaging.

Jannekes verhaal inspireert tot moed, acceptatie en een voor NLP kenmerkende positieve houding ten opzichte van wat zich aandient in het leven. Wat zichtbaar wordt is haar mentale kracht, haar mildheid naar zichzelf en naar wat op haar pad komt. Is dit het, wat nu ook voor anderen zichtbaar wordt in haar stralende ogen?

De gangbare medische aanpak en Health-coachen

Ik vraag Janneke naar haar visie op Health-coachen en wat de plek ervan is ten opzichte van de gangbare medische aanpak.

Janneke: 'We weten nog veel te weinig van hoe het werkt in ons lijf. En er is veel meer tussen hemel en aarde dan wat we zien met onze armzalige ogen en oren. Met onze ogen zien we alleen het licht tussen rood en violet, wat onze ogen door hun bouw kunnen zien. Met onze oren horen we alleen het geluid binnen de 'Herz-marges', die ze kunnen horen. En we hebben een zesde zintuig, ook al is dat moeilijk te bewijzen. We weten allemaal dat het voelen van liefde ons lichaam goed doet. Dagelijks ervaren we hoe 'tussen onze oren' ons welzijn en onze gezondheid beïnvloedt.'

Als we alleen maar dingen kunnen toepassen die wetenschappelijk aangetoond zijn, beperken we onze genezende mogelijkheden.'

Janneke: 'Ik zie een Golfbeweging: eerst was er het lichamelijke, er kwam fitness en joggen. Al die apparaten in de sportschool met die keiharde muziek. Daarna kwam een tegenbeweging van Transcendente Meditatie en spirituele dingen. Toen riepen de meeste mensen: 'Dat is niks voor mij', en zo. En nu heb je voor mijn gevoel de verbinding tussen het spirituele en het lichamelijke. Waarom is Mindfulness nu zo'n hype? Omdat we eraan toe zijn.'

Lucy: 'Zelfs bij sportscholen krijg je nu yoga. En wat je zei, mental coachen is bij topsport nu heel normaal. Nu nog bij herstel van gezondheid. We zouden alleen al een hoop symptomen kunnen voorkomen als mentale hygiëne in onze cultuur gemeengoed zou zijn. Ik vertel wel eens het verhaal dat ze in de Middeleeuwen de fysieke hygiëne – handen wassen, geen open riolen –nog niet hadden uitgevonden. Mensen werden gemiddeld nog geen 35 jaar oud. Als je deze mensen had verteld dat ze handen moesten wassen om gezond te blijven, zouden ze je voor gek verklaard hebben. De cultuur was er nog niet naar. Nu, in 2014 is al lang bekend dat positieve taal ons in een betere, gezondere toestand brengt. Die is als het ware 'hygiënischer'. Als we mensen aansporen om hun denken 'hygiënisch' te houden, kijken ze glazig. De cultuur is er nog niet naar... Was positief taalgebruik maar gemeengoed?!

Janneke: '60/70% van de mensen die de huisarts consulteren heeft stressklachten, het is nu de Week van de Stress (3 t/m 7 november 2014, LP). Mensen krijgen een vragenlijst voorgelegd bij de therapeut of huisarts. Dat vind ik dan altijd zo'n hokjesgeest, maar goed. Het komt nu wel onder de aandacht. Bedrijven blijven gezonder als mensen minder klachten hebben. En wat zijn de meeste klachten? Stressklachten en burnout. Waarom? Omdat er nogal wat van de mensen gevraagd wordt. En dat is zo moeilijk dit om te keren. En zolang dat nog niet wordt omgekeerd, is het goed dat mensen Mindfulness- en fitnessmogelijkheden krijgen van bedrijven, wat ze in China al een eeuwigheid doen.'

Lucy: 'Er gaat wel een andere wind waaien, Health-coachen sluit daar mooi bij aan.'

Meerwaarde van NLP Health-coachen

Lucy: 'Wat is volgens jou de meerwaarde van Health-coachen, het 'tussen de oren' aan gezondheid werken?'

Janneke: 'De grootste meerwaarde van Health-coachen is, dat het werkt aan het geheel. In twee betekenissen: werken aan het helen, en werken aan het geheel. Dus

niet aan het 'stukje elleboog', zoals bij de fysiotherapeut, of zoals bij die superspecialisten voor dat 'stukje maag of hart', maar aan het geheel. De klachten zijn wel belangrijk maar niet het belangrijkste, die zijn gewoon 'een uiting van'. Sta stil bij de uitspraak: Niet alles wat gebeurt heeft een betekenis, maar je kunt er wel een betekenis aan geven. Als een cliënt zegt, 'Mijn klacht, die hoofdpijn, die astma is gewoon familiair. Mijn oma had het, mijn moeder had het, dus ik heb het ook', dan zeg ik: 'Dat is toch geen voorbeeld voor je kinderen, dat je dat automatisch aanneemt?'. En ik vraag: 'Wat betekent de hoofdpijn als je ervan af zou

Als ik terugkijk op het afgelopen jaar kan ik niet anders concluderen dan: wat een kracht heb ik gehaald uit NLP!



willen? Dan klinkt het: 'Nou, dan laat ik mijn familie in de steek!'

Lucy: 'Als je systemisch werkt met fysieke klachten krijg je dikwijls als een belangrijke factor de loyaliteit aan familie. Het symptoom kan een manier zijn om de balans te herstellen. Ziekte is dan een uiting van iets in de familie dat niet in balans is.'

Janneke: 'Zo begon mijn opstelling ook. Ze vroegen: stel jezelf eens op en je symptoom. Als je dit vraagt zie je heel verschillende manieren waarop een ziekte of symptoom zich verhoudt tot de drager ervan. Er was zelfs een representant die haar ziekte omarmde. Ze zei: 'Dit wil ik houden!'

Lucy: 'Ziektewinst is een onderschatte factor bij herstel. Een ernstig zieke cliënt van mij zei na afloop van het coachingstraject, dat de sessie over zijn ziektewinst voor hem het belangrijkste was geweest.'

Janneke: 'Dat woord heeft natuurlijk een heel negatieve connotatie gekregen. Maar als je het ziet als echte winst voor jezelf, als een indicatie van wat je echt nodig hebt, dan krijgt het een andere klank. Een cliënt van mij had - zo bleek - een bezwaar om haar klachten los te laten, want dan moest ze elke zondag naar de kerk...

Bij Health-coachen gaan we ervan uit dat symptomen een boodschap hebben, als je dat uitgangspunt toepast, doe je verrassende ontdekkingen.

'Welkom, symptoom, je bent nu in mijn leven gekomen en je bent er niet voor niks.'

Hoe erger het symptoom, des te belangrijker is de boodschap. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor chronische angst. Zeker als die hardnekkig is, dan zal die wel iets heel belangrijks te vertellen hebben. Dat is voor de meeste mensen een eyeopener.'

Heel-al; dat is mijn missie

Lucy: 'Je vertelde aan het begin over jouw ervaring van 'heel-al' en je zei: dat is mijn missie. Kun je daar iets meer over vertellen?'

Janneke: 'Ja, 'heel-al', dat is zo'n mooi woord voor mij, niet als heel woord, maar als woord met een spatie tussen heel en al. Dus als ik één cliënt bij me heb, en mijn missie is natuurlijk onbewust 'heel-al', dan ben ik bezig met de hele mens, niet alleen met de hoofdpijn, of die geïsoleerde elleboog. Natuurlijk ben ik een beetje bezig met de klacht, je hebt een aanknopingspunt. Maar het gaat mij om dat wat aandacht vraagt, om daarmee het geheel te helen.

Als één mens zich heel voelt, heeft de omgeving daar baat bij. Hoe denk je dat - als een vader en moeder

zich goed en gezond voelen - hoe dat op kinderen uitwerkt? Stel de juf op school staat op en heeft ruzie met haar man. Juf valt uit naar Pietje vanwege die man. Die hele klas: mee geïrriteerd. 24 kinderen gaan die dag geïrriteerd en moe naar 24 gezinnen.

Kettingreactie!

Andersom is het net zo. Je kunt bijvoorbeeld vriendelijk 'goedendag' roepend de winkel binnen komen in plaats van suffig neutraal. Dat verandert meteen de sfeer, dat bedoel ik met 'heel-al'!

'In het werken met een cliënt werk ik met het helen.

En ook met de omgeving waar die weer terecht komt, het 'heel-al'. En dat is weer het heelal. Wij zijn net als een hologram, een weerspiegeling van het geheel.'

Toen ik in mei dacht: 'nu ga ik dood, vroeg ik me af: kan ik met een goed gevoel terug kijken op mijn leven? Gelukkig kon ik concluderen: dat ik het op precies dezelfde manier weer zou doen.

Wat heb ik betekend? Wij wilden geen kinderen.

Wat heb ik dan doorgegeven?

Misschien heb ik met al die cliënten iets bijgedragen aan het welzijn, het helen van de wereld. Dat was een troostrijke gedachte. Ik heb iets doorgegeven, al is het maar zo'n klein beetje. Als je naar de sterren kijkt zijn het kleine puntjes, maar als je er dichtbij komt denk je: wow, wat groot!

Leven en dood

Lucy: 'Misschien een rare vraag, maar wat is voor jou het verschil tussen leven en dood?'

Janneke: 'Robert Mc Donald zei ooit: 'de dood bestaat niet'. Eerst zei mijn interne criticus: 'Ja, daag, natuurlijk bestaat dood, hallo!' Maar naarmate ik ouder werd en met de ervaring van het rouwproces, zo'n mooi proces van Connirae Andreas, dat hielp eraan mee om het besef te krijgen van: nou, wat gaat er dood?'

Natuurlijk, het lichaam gaat dood. Maar als je dan zegt: 'dus jij bent dood', dan zeg je eigenlijk, dat je niet meer bent dan je lichaam. Hallo! Maar zo is het niet! Natuurlijk is ons lichaam belangrijk. Het lichaam

is een heel belangrijk instrument om je emoties, je wezen te laten zien en gestalte en expressie te geven. Dat is wat de wereld inkomt. Maar wat nooit doodgaat, is dat wat we niet zien.

Als ik jou een euro geef, dan is die weg bij mij. Als ik je aandacht geef, dan heb ik nog net zoveel als voordat ik het gaf. Dat is wat nooit doodgaat.

Soms staat er in een overlijdensadvertentie de tekst: 'Iemand is pas echt vergeten als hij of zij niet meer memoriseerd wordt'. Maar ook dat is voor mij niet waar. Mijn DNA bijvoorbeeld is ook van mijn voor-voor-voor-voorouders. Ik heb dan wel geen kinderen, maar via mijn wezen geef ik iets door aan ik weet niet wie allemaal. Alles hangt met alles samen. Daarom heeft het woord 'heel-al' voor mij zo'n diepe betekenis. Het

is het geheel, de som van alle delen, ik ben daar een deel van en ook weer heel. En als ik bezig ben met helen, dan ben ik bezig met het heelal.'

Lucy: 'Dan ben je God zelf?'

Janneke: 'Ja, dan ben je God zelf. Ieder mens is van binnen goed, God, de bron, de totempaal. Ergens heb ik gelezen: 'Als je naar iemand anders kijkt, kijk je in de ogen van God.'

Ik heb wel een diep vertrouwen van binnen in de bron van het leven, en dat geef je door, hoe dan ook, aan het heelal.'

Wat voor gevoel geeft het je, Janneke, dat je met Health Coaching zelf iets aan je heling kunt doen?

Janneke: 'Mensen zouden verwachten dat ik dan 'controle' zeg, maar het is vooral dankbaarheid, die ik voel, dankbaarheid naar NLP en mijn verschillende leermeesters.'

Janneke vertelt hoe zij in haar leven vóór de diagnose steeds anderen op de eerste plaats zette. Nu is dat anders: 'Nu gaat het van: 'En wat wil ik? En nu ik zo leef, kan ik vanuit dit (Janneke maakt een beweging met haar handen vanaf de voeten omhoog naar voren alsof zij een dienblad aanbiedt) geven, ontvangen, nemen en loslaten. Vanuit mezelf.'

En als ik dan denk aan het groeien van de tumor, die cellen die van geen ophouden weten, en ik besef mijn ik-gevoel van nu, dan denk ik - achteraf - hoe groot is het signaal dat de tumor aan mij gaf: het signaal van 'dat IK-gevoel moet groter worden!'

Uit de Elektronische Eekhoorn, Oktober 2014

Het gaat goed met me en ik heb inmiddels weer meer cliënten. En als ik terugkijk op het afgelopen jaar kan ik niet anders concluderen dan: wat een kracht heb ik gehaald uit NLP! En bij de volgende controle zal ik horen dat het echt goed gaat van binnen.

Een paar weken na de afname van dit interview krijg ik van Janneke de volgende mail: 'Vanmiddag belde de oncoloog en ze kon me helemaal blij maken: scan van buik en borst was goed, geen uitzaaiingen, lever en longen goed, lymfeklieren ook. Scan van de nieren ook goed. Ik ben zooooooooooooooooo blij!!!'

In de regelmatig verschijnende nieuwsbrief aan haar familie, vrienden en relaties van 20 december schrijft ze 'door dit bericht in de zevende hemel te zijn'. Natuurlijk: er is nog die wetenschappelijk onderbouwde periode van 5 jaar te overbruggen, met alle controle-onderzoeken met angstgevoelens die er volgens Janneke bijhoren. Ze besluit echter met: 'Maar dit heb ik en het is goed toeven in de zevende hemel.'

JANNEKE SWANK, NLP-TRAINER, IS VAN HUIS UIT PRAKTIKEREND FYSIOTHERAPEUT. VIA DE TUSSENSTAP VAN DE PSYCHOSOMATIEK KWAM ZE EEN JAAR OF 20 GELEDEN BIJ NLP EN NLP HEALTH COACHING TERECHT, EEN VAKGEBIED WAARIN ZE IN DE LOOP VAN DE TIJD EEN WARE REPUTATIE HEEFT OPGEBOUWD. NAAST NLP-TRAINER EN NLP-HEALTH COACH IS ZE NLP-AUTEUR. ZE SCHREEF ONDER ANDERE: HELP, IK HYPERVENTILEER EN ZIJ IS 1 VAN DE 4 AUTEURS OP GEBIED VAN NLP-THERAPIE EN NLP & GEZONDHEID VAN HET GLOEDNIEUWE 'NLP IN PRAKTIJKBOEK': HOE JE MET NLP ... VITAAL OUD WORDT....

Voor meer info en contact:
swank@wxs.nl



Janneke Swank

* De citaten zijn met toestemming van Jaap Hollander van het IEP en van Janneke Swank overgenomen uit verschillende edities van de Elektronische Eekhoorn, Instituut voor Eclectische Psychologie, IEP, 2014

LUCY PLATVOET HEEFT EEN ACHTERGROND ALS SOCIOLOGOOG, CONSULTANT EN TRAINER. VANUIT HAAR BEDRIJF PLATVOET CONSULTING GEEFT ZIJ RUIMT 10 JAAR IN NEDERLAND EN OP DE NEDERLANDSE ANTILLEN PERSOONLIJKE COACHING, TEAMCOACHING EN TRAININGEN IN NLP, PERSOONLIJK MANAGEMENT EN COMMUNICATIE. ZIJ IS INTERNATIONAAL GECERTIFICEERD NLP-TRAINER EN NLP-HEALTH COACH. HEALTH-COACHING IS HAAR PASSIE. STEEDS MEER ARTSEN EN WERKERS IN DE GEZONDHEIDSZORG WETEN HAAR TE VINDEN VOOR COACHING EN TEAMCOACHING.

Voor meer info en contact:
www.platvoetconsulting.nl



Lucy Platvoet