

*Interview met*

# Henk Fransen

**‘Alles wat ik over kanker heb geleerd is waardevol voor iedereen. Eigenlijk is het een boodschap voor de samenleving.’**



**Als wij na ons gesprek met Henk Fransen weggrijden, ervaren we dat we geraakt en geïnspireerd zijn door de ontmoeting met deze persoon die voorleeft waar het voor hem wezenlijk om gaat. Hij wil bijdragen aan**

**versterking van het zelfgeezend vermogen van mensen en van de samenleving: met grote toewijding, passie en plezier gestalte geven aan zijn zielsopdracht, zijn taak in dit leven, aan datgene waarvoor hij in de wieg is gelegd. Wij hebben het gevoeld en in onszelf herkend wat het teweegbrengt als dat gebeurt. Ons heeft met name de eenvoud en puurheid van zijn boodschap getroffen. We hebben daarbij ervaren dat eenvoud een krachtig tegenwicht kan zijn voor de drukte in en om ons.**

Henk Fransen is arts. Hij heeft meer dan 25 jaar ervaring in het ondersteunen van mensen met kanker.

Als we met hem een afspraak willen maken blijkt hoe gevuld zijn agenda is. Hij is desondanks graag bereid met ons te spreken over een aantal aspecten van zijn leven en van zijn werk die direct raken aan het thema van deze editie van VRIJ: ‘Evenwicht als tegenwicht’. Hij wil in ons gesprek veel breder kijken dan naar kanker alleen. Want zijn ervaringen met begeleiding van mensen met kanker hebben hem ook een visie gegeven op het werken aan een meer gezonde samenleving.

## **Maatschappij uit evenwicht**

Henk formuleert precies en met grote zeggingskracht.

“De maatschappij is uit evenwicht. Veel mensen ook. De druk wordt steeds groter: met minder mensen meer presteren. Slimme marketingtechnieken en sociale media doen een bijna dwingend appél om in (koop)gedrag aan te sluiten bij wat hoort in de groep waartoe je je rekent. Velen hebben het gevoel dat er geen tijd is om stil te staan. Ze ‘moeten’ meermalen per jaar met vakantie om bij te komen van alle spanningen en stress in hun leven. Steeds meer jongere mensen raken opgebrand, de accu helemaal leeg, totaal uit balans.

Bij veel mensen proef je de diepe wens om het anders te doen, om zelf of met anderen invloed uit te oefenen op hun omstandigheden. Dat lukt om meerdere redenen vaak niet. Dat geeft uiteindelijk een gevoel van machteloosheid, lusteloosheid en apathie: ik ga maar voor mezelf zorgen, ik doe wat mij te doen staat, en de rest doet maar ...”

## **Menselijk lichaam als metafoor**

Henk is ervan overtuigd dat we veel kunnen leren van het menselijk lichaam. Hij gebruikt het lichaam als metafoor voor een ideale samenleving.

“Het menselijk lichaam is opgebouwd uit miljoenen cellen die allemaal een unieke taak hebben. Het geheel functioneert omdat al die cellen bereid zijn met elkaar samen te werken en precies te doen waarvoor ze zijn bedoeld. Het is alsof ze een grote vervulling en veel plezier ervaren door het leveren van hun unieke bijdrage aan het geheel. Want ze blijven het doen. Miljoenen wondertjes in het menselijk lichaam, elke seconde! Een perfect uitgebalanceerd en evenwichtig geheel. Deze staat waarin alle cellen hun taak doen, noemen we gezondheid. Wanneer cellen minder goed gaan functioneren en hun bijdragen aan het geheel minder effectief worden, noemen we dat ziekte.”

## **‘De samenleving beschouw ik als ‘het mensheidslichaam’.**

“Nu naar de samenleving. Die beschouw ik als ‘het mensheidslichaam’. Elk individueel mens is een cel in dat lichaam. Elk mens incarneert v hier op aarde met een unieke taak die hij enthousiast en geïnspireerd wil vervullen: zijn zielsbestemming in dit leven.

Bij een toenemend aantal mensen worden de puurheid en volheid van die taak, tijdens de uitoefening ervan, in de loop van de jaren aangetast door nare of traumatische ervaringen en door de onbewuste conclusies die daaraan worden verbonden. Hij of zij voedt zich als het ware met negatieve conclusies over zichzelf, over de omgeving, over de samenleving, enz. In een aantal gevallen is die aantasting zo groot dat er van die oorspronkelijke puurheid en volheid weinig overblijft. Totdat uiteindelijk een leeg en onvervuld gevoel overblijft. Dan doet deze cel van

het mensheidslichaam niet meer waarvoor hij in de wieg is gelegd. Als het velen zo vergaat worden vitale organen van het mensheidslichaam in hun functioneren belemmerd. Het evenwicht raakt verstoord, de zaak is uit balans. De samenleving is ziek.”<sup>1)</sup>

### Versterk het genezend vermogen

Op dit moment in het gesprek reikt Henk ons een model aan dat hij samen met Arnout Visscher op basis van hun ervaringen heeft ontwikkeld: versterk het genezend vermogen op vijf niveaus.<sup>2)</sup> In essentie komt het erop neer dat het voor gezondheid en genezend vermogen belangrijk is dat de mens zijn ‘voeding’ optimaliseert op vijf niveaus:



Henk: “Voor Arnout en mij is gezonde voeding op zielsniveau het belangrijkste.

Veel mensen hebben door allerlei oorzaken niet in verbinding kunnen blijven met hun zielsbestemming. En we hebben gezien hoe essentieel die verbinding is om bezielend en daardoor geïnspireerd je eigen, unieke taak te kunnen vervullen ter wille van het gezond (in meerdere betekenissen) functioneren van jezelf en van de samenleving. Die verbinding met je zielsbestemming maakt dat je dit vanuit innerlijk evenwicht kunt doen. Om mensen (weer) in contact te laten komen met hun zielsbestemming hebben we een workshop en een uitgebreid programma ontwikkeld: ‘Het leven waarvoor je in de wieg gelegd bent’.”

### Balans door voeding op alle niveaus

Bij het belichten van het spirituele niveau moeten we ons realiseren dat voeding op de andere niveaus ook van grote betekenis is. Op elk niveau zijn factoren aanwezig die - bij gebrek aan ‘voeding’ - de mens uit evenwicht kunnen brengen en daarmee direct van invloed zijn op de processen op zielsniveau. Op elk niveau bestaan factoren die het verschil kunnen maken tussen leven en dood. Henk illustreert dat aan de hand van enkele voorbeelden.

“Onderzoek van de WHO (2003) heeft uitgewezen dat drie op de tien mensen in het Westen kanker hebben en dat er een toename

voorspeld wordt als we doorgaan met de manier waarop we nu leven. Datzelfde rapport geeft aan dat we kanker met 60 tot 70 procent kunnen verminderen door middel van goede voeding, voldoende beweging en het stoppen met roken en inname van andere toxische stoffen.

We kunnen qua voeding in de basis prima volstaan met - het liefst biologische - verse groenten, vers fruit, noten, zaden, voldoende - gezuiverd - water, en in bepaalde situaties wat extra voedingssupplementen. Voor mijn voeding is dit de basis. Maar ik ga ook wel eens uit eten. Dan beperk ik me de volgende dag weer tot de basis.”

Als voorbeeld van ondermijnende factoren op andere niveaus beschrijft Henk een experiment met jonge aapjes, gehuisvest in een ruimte met optimale ruimtelijke en fysieke condities. “Ze kregen genoeg en voldoende gevarieerd voedsel. Echter niet van mama-aap, maar van een robot. Een aantal aapjes ging na enige tijd dood door een gemis aan koestering en affectie. Jonge kinderen die te weinig koestering en voeding op het emotionele vlak krijgen worden ook ziek.”

Je kunt goed voelen hoe pijnlijk dat is als je hem over dit thema hoort spreken.

“Een van de meest wrede vormen van foltering is iemand in de gevangenis weg te houden van anderen, in isolatie op te sluiten. Na twee maanden eenzame opsluiting plegen meerderen van deze gevangenen zelfmoord. Ze zijn dan bereid zich het leven te benemen omdat de eenzaamheid niet meer te verdragen is. Ik ben dan ook getroffen door het grote aantal mensen in mijn praktijk dat zich alleen voelt, het gevoel heeft alleen te moeten vechten, zich gevangen voelt in het werk of in een slechte relatie.





Tegen deze achtergrond vind ik het belangrijk dat iemand die zich bij mij meldt voor het eerste gesprek, zijn of haar partner meeneemt om me een indruk te vormen van de mate van steun die mijn cliënten in hun leven ervaren en ze te helpen deze steun te versterken.”

Henk maakt ook duidelijk hoe positieve gedachten over jezelf en over mogelijkheden een grote impuls zijn voor ons welbevinden en vitaliteit. Omgekeerd halen negatieve gedachten en angstgevoelens de persoon onderuit.

### Waarvoor ben je in de wieg gelegd?

“Ik werk al 25 jaar met mensen die kanker hebben. Mensen vragen mij vaak waarom ik dat doe. Als ik eerlijk ben, kan ik die vraag niet zo goed beantwoorden. Het onderwerp interesseerde me al van jongs af aan. Mijn leven is die kant op getrokken en het heeft te maken met mijn levensopdracht.”

Deze uitspraak roept bij ons het beeld op van het dragen van een grote verantwoordelijkheid. In reactie daarop vertelt Henk over Moeder Theresa met wie hij gewerkt heeft. Zij is een belangrijke bron van inspiratie voor hem. Een voor Henk belangrijke uitspraak van haar was: “Maak je niet druk over hoeveel mensen je kunt helpen, help de mensen in je naaste omgeving”. Deze uitspraak relativeert onze neiging om het leed van de wereld op ons te nemen en moedigt aan om in het kleine groot te zijn. Henk: “Ik ben niet verantwoordelijk voor de mensheid. Ik doe dit werk niet voor de mensheid. Ik voel een groot enthousiasme om over mijn werk te communiceren en veel mensen te bereiken. Ik vind dat leuk en krijg er energie van. Als je je door je zielsbestemming laat inspireren kun je langer doorgaan; je komt dan meer in een ‘flow’. Je bent dienstbaar zonder bezig te zijn met het resultaat.”

In dit verband citeert hij Moeder Theresa opnieuw: “Als je uiting geeft aan je taak in dit leven, kun je doorgaan tot het pijn gaat doen en dan kun je nog meer geven”. Henk geeft een inkijkje

in zijn slaap- en werktijden: “Ik sta geregeld tussen vier en vijf uur op (ik heb dan voldoende gerust) en ga dan door tot elf uur ‘s avonds.”

### Evenwicht als tegenwicht

Aan het einde van ons gesprek komt Henk terug op de maatschappij die uit evenwicht is. Het is voelbaar dat hij ook tijdens dit gesprek met ons wil delen hoe wezenlijk het is dat steeds meer mensen in het leven gaan kiezen voor eenvoud en toewijding aan hun taak. Hij is er zelf een overtuigend voorbeeld van.

### Samenwerking

Marieke de Vrij en Henk Fransen hebben elkaar ontmoet op een bijeenkomst waar zij allebei spreker waren. Daaruit kwamen voor beiden zeer inspirerende ontmoetingen voort waarbij veel inspiraties over kanker en de begeleiding van mensen met kanker zijn gedeeld. Henk heeft de intentie om daarover samen met Marieke een workshop te geven. Hij werkt ook aan een nieuw boek waarin hij een aantal inspiraties van Marieke over de verschillende kankervormen gaat opnemen.

Marieke stelde ons voor Henk voor deze editie te interviewen. Wij begrijpen na ons gesprek waarom. We hadden een inspirerende ontmoeting met een bijzonder mens.

Door:

**Patricia Pontier en  
Jan van der Ligt**



<sup>1)</sup> Deze overeenkomst tussen het lichaam en de samenleving heeft Henk origineel beschreven in zijn boek ‘Bondgenoot, de autobiografie van een immuuncel’.

<sup>2)</sup> Als e-boek gratis te downloaden op [www.genezendvermogen.nl](http://www.genezendvermogen.nl)