



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolde hij zich in de lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004 tot 2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds lesgeeft, onder andere in systemisch werk. Daarnaast heeft hij een praktijk als supervisor en therapeut.



Ons leven opnieuw vormgeven

Veerkracht

De afgelopen maanden heb ik regelmatig ontmoetingen met vluchtelingen. Of 'mensen met een vluchteling-achtergrond', zoals mijn partner hen noemt. Daarmee komt hun menszijn meer op de voorgrond te staan. Mijn partner werkt met hen, als projectleider van een pre-bachelor, een voorbereidend jaar als toegangspoort tot het hoger onderwijs in Nederland.

Wat me treft in deze ontmoetingen is de enorme veerkracht die deze mensen laten zien. Ze hebben alles achtergelaten, komen vaak uit volledig ontwrichte landen, raken in Nederland verzeild in een bureaucratische molen, moeten een nieuwe taal leren, zich in een voor hen vreemde cultuur staande houden en zijn desondanks in veel gevallen bereid ieder obstakel te overwinnen om hier een nieuw leven op te bouwen. Ze kijken liever naar de toekomst dan naar het verleden en grijpen daarin iedere kans aan. Zo ontmoette ik Zaki uit Guinee, die een paar heldere principes hanteert. Een daarvan is het verschil tussen 'laat maar' en 'gewoon doen'. 'Laat maar' is wat wij verstaan onder 'bij de pakken neer zitten'. 'Gewoon doen' is de uitdaging oppakken die er voor je ligt. Vanuit deze eenvoudige filosofie is Zaki op weg leraar Frans te worden.

die bepalend zijn voor ons latere leven, maar de manier waarop we ermee omgaan. Een van de kenmerken die zij benoemt is 'marginaliteit', wat zoveel wil zeggen als jezelf buiten de situatie kunnen plaatsen, jezelf een ander leven voor kunnen stellen. Eén keer meer opstaan dan je valt.

Het verrassende is dat we in de westerse cultuur in de loop van de tijd juist minder veerkracht zijn gaan tonen. In plaats van ons aan te passen aan de omstandigheden zijn we ertoe overgegaan de omstandigheden aan te passen aan ons. Op zichzelf een enorme prestatie; wij vormen de enige soort op de planeet die in staat is om de natuurlijke habitat zo naar zijn hand te zetten dat we op nagenoeg alle plekken op aarde kunnen overleven. We hebben onze omgeving gedomesticeerd, ingericht naar ons eigen comfort, en willen dat graag zo houden. De keerzijde is dat

we niet zo goed meer om kunnen gaan met grote veranderingen, we worden te weinig uitgedaagd en hebben daarmee veel van onze veerkracht ingeleverd. Dit is mogelijk ook de voornaamste reden van de politieke polarisatie die op het moment over de hele wereld zichtbaar wordt. Daarbij lijkt de scheidslijn niet meer te lopen tussen traditioneel links en traditioneel rechts, maar tussen het voor ons uitschuiven dan wel het juist omarmen van de grote vraagstukken van deze tijd. 'Laat maar' of 'Gewoon doen'.

Zaki heeft nog een ander uitgangspunt in zijn leven; 'Ik ben sterker dan wat me overkomt'. Daarmee zegt hij wat Lillian Rubin ook al concludeerde: het gaat niet om wat ik ervaar, maar om wat ik ermee doe. Mensen als Zaki houden mij een spiegel voor; zekerheden verdwijnen in een rap tempo. En daarmee wordt in toenemende mate een beroep

gedaan op onze oorspronkelijke veerkracht, de uitdaging aangaan en nieuwe antwoorden vinden. Ons leven steeds weer opnieuw vormgeven. ■

Veerkracht is waarschijnlijk een van de belangrijkste eigenschappen, zo niet de belangrijkste, die we als mens hebben. Lillian Rubin, socioloog en psychotherapeut, schreef eind vorige eeuw het boek 'Het onverwoestbare kind' over mensen die een moeilijke jeugd te boven zijn gekomen. Een van haar conclusies is dat het niet de ervaringen zijn



Meer informatie:
www.bodymindopleidingen.nl