



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



Aanvaarding van je lot

De heftigste confrontatie met een levensbedreigende ziekte is misschien wel het besef van onze sterfelijkheid. Deze confrontatie neigen we dan ook meer of minder uit de weg te gaan. Mijn ervaring met cliënten is dat vaak alle energie gestoken wordt in het overwinnen van de ziekte, regelmatig in termen van 'de strijd aangaan' of 'eronder krijgen'. Daar is niets mis mee, maar de sterfelijkheid, de mogelijkheid van overlijden, wordt daarmee op grote afstand gezet.

In onze westerse cultuur hebben we de dood verbannen naar een plek waar we er niet al te vaak mee bezig zijn. Totdat hij aan de deur klopt en ons overvalt. Dan begint vaak een worsteling, en niet zelden een strijd, met het gegeven dat we het niet meer volledig in de hand hebben. Zoals een cliënt me bij een bezoek in het hospice toevertrouwde: 'Arnolt, ik ga dood, maar ik wil niet dood'. Het enige wat ik op dat moment kon doen was compassievol bij haar zijn in haar worsteling. En dat kan ik alleen maar doen als ik ook dezelfde worsteling in mezelf kan voelen: trachten mijn wil te laten regeren over mijn lot. Een paar weken later was ik weer bij haar en zei ze: 'Nu wil ik wel dood'. Ze had vrede gesloten met het feit dat ze ging sterven.

Leven en dood horen onlosmakelijk bij elkaar; het is de cyclus van de natuur. In alle oude tradities en religies is er ruimte voor het gegeven dat we op zeker moment sterven en zijn er rituelen die dat proces begeleiden. Vaak zijn er mogelijkheden om je al tijdens het leven te verzoenen met de dood, zoals het gebruik van de Death Lodge, een hut waarin je plaatsneemt om je eigen sterven voor te bereiden. Maar die hut mag je ook gebruiken terwijl je nog gezond en wel in het leven staat, vanuit het principe 'Die before you die'. Leren los te laten voordat het moment zich aandient dat je moet loslaten.



Omdat we onze sterfelijkheid zo moeilijk omarmen, is hij niet zelden met schuld beladen. Je hebt niet gezond genoeg geleefd, te veel stress opgebouwd, te weinig aan jezelf gewerkt. Of naasten voelen zich schuldig omdat ze denken niet genoeg op je te hebben gelet, niet goed voor je hebben gezorgd, eerder hadden moeten ingrijpen. En als je daarnaar gaat zoeken is er altijd wel iets te vinden. Maar het sterven kun je niemand verwijten. Mijn soefi-leraar pleegt dan heel vriendelijk te zeggen: 'Hoe kun jij weten wat iemand zijn lot is?'

Het accepteren dat mijn sterfelijkheid onderdeel is van het leven, dat mijn tijd hier beperkt is, geeft me de mogelijkheid om mijn leven rond te maken, ook al vóórdat ik sterf. Het paradoxale

is dat deze aanvaarding een diepe ontspanning geeft die zowel kan bijdragen aan genezing als aan, wat in de oude tradities ook wel genoemd wordt, een 'goede dood'. Het tweede is een vorm van diepe heling, een vredig heengaan. Waarmee ook de dood een vriendelijk gezicht krijgt.

De avond voordat een andere cliënt van mij begraven werd, was ik op een uitvoering van Egyptische Begrafnisliederen, vertaald en op muziek gezet door Jacob ter Veldhuis. De eerste zin die gezongen werd was: 'Death is a kindly fate', 'De dood is een vriendelijk lot'. Ik was verbijsterd door de samenloop van gebeurtenissen en tegelijkertijd diep dankbaar voor deze boodschap. ■

'aanvaarding van je lot geeft een diepe ontspanning die zowel kan bijdragen aan genezing als aan een vredig heengaan'

Meer informatie:

www.traumahealing.nl,

www.bodymindopleidingen.nl