



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoorde hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004 tot 2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk onder de naam Life in Progress.



Stress

In mijn studietijd had ik gemiddeld wekelijks een migraineaanval. Zo een waarbij je wegkruipt in het donker en de stilte en wacht tot het over is. Ik vroeg duidelijk te veel van mezelf. Of eigenlijk moet ik achteraf vaststellen dat de studie te veel vroeg van mij. Bij toeval ontdekte ik yoga en raakte daarmee van de migraine af. Het is in die heftigheid ook nooit meer teruggekomen. Ik had een weg gevonden om te ontspannen en daarmee weer de relatie met mezelf aan te gaan.

Dat betekende nog niet dat ik een weg had gevonden in mijn studie. Het was begin jaren '70 en ik had een grote nieuwsgierigheid naar het functioneren van groepen en samenlevingen. Door de studie Sociologie hoopte ik bij te kunnen dragen aan het verbeteren daarvan. Maar wat ik kreeg was een hordenloop van tentamens over abstracte theorieën die me weinig tot niets zeiden. Daarin meegaan werd een doel op zichzelf. Wat mij in mijn studie overkwam, was dat ik uit mezelf getrokken werd, uit mijn oorspronkelijke motivatie.

Dat ik hierin niet alleen stond en sta bevestigen de cijfers. Uit een vergelijking uit 2019 tussen onderzoeken door het Interstedelijk Studenten Overleg bleek dat meer dan 70 procent van de studenten kampt met een hoge prestatiedruk en bijna 53 procent met burn-outklachten.^[1] Bijna negen procent vormt een suiciderisico. Daarmee is het een serieus probleem van de samenleving.

Als we jong zijn hebben we onze dromen. Naarmate we ouder worden, lijken deze geleidelijk plaats te maken voor de maatschappelijke 'realiteit' dat we iets moeten 'bereiken'. Waar we hopen onze passie, ons hart, te kunnen volgen, gaan we deze maatschappelijke 'realiteit' verinnerlijken. In de plaats van onze verlangens komt de prestatiedruk, vaak bestaand uit het reproduceren van ingenomen kennis en feiten of het volgen van gebaande paden. Daarmee drijven we van ons hart weg en leren we



ons denken en onze wilskracht centraal te stellen. En we gaan het gewoon vinden. Pink Floyd's 'The Wall' is daar een mooie expressie van. De ACE-studies (Adverse Childhood Experience) laten zien dat dit een rechtstreekse invloed kan hebben op het functioneren van ons hart en bloedvatstelsel.^[2]

Stress en burn-out vinden naar mijn idee hun grondslag waar we vervreemd raken van onze diepste drijfveren. Het kost ons in een latere fase van ons leven vaak veel moeite hier weer contact mee te maken. Dit staat dan ook niet zelden centraal in de begeleiding van stress- en burn-outklachten. Ik herinner me een jonge cliënt die na haar derde burn-out naar Frankrijk vertrok om daar tassen te gaan maken die ze via internet verkocht. Ze durfde eindelijk gehoor te geven aan een sterk innerlijk verlangen.

Binnen de kunsten wordt in dit verband wel gesproken over 'makerschap', vanuit de eigen creatieve bron iets concreets tot stand brengen. Dat kan zo

simpel zijn als zelf een tafel timmeren of een maaltijd klaarmaken, iets tastbaars creëren. Het is niet voor niets dat het advies vanuit een burn-out vaak is om te gaan schilderen of schrijven, jezelf tot expressie te brengen. Door 'makerschap' herstel je de verbinding hoofd-hart-handen.

Mijn eigen reis leidde uiteindelijk tot de begeleiding van cliënten, familiesystemen en teams. Daarbij vond ik weer het verlangen terug om vanuit mijn oorspronkelijke nieuwsgierigheid bij te kunnen dragen aan een betere wereld. Het verrassende voor mij is dan elke dag opnieuw dat dit werk me nauwelijks stress oplevert. Het past me. ■

Meer informatie:

www.lifeinprogress.nl

BRONVERMELDING:

1. Interstedelijk Studenten Overleg. *Analyse Studentenwelzijn November 2019*. Geraadpleegd op 6 januari 2021 van www.iso.nl/wp-content/uploads/2019/11/Analyse-Studentenwelzijn-ISO.pdf
2. Centers for Disease Control and Prevention. *Adverse Childhood Experiences (ACEs)*. Geraadpleegd op 6 januari 2021 van www.cdc.gov/violenceprevention/aces

'door 'makerschap' herstel je de verbinding
hoofd-hart-handen'