



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolde hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004-2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk: www.lifeinprogress.nl.

Afscheid

Bij het schrijven van deze column is het exact een jaar geleden dat ik in Italië een hartinfarct kreeg. Als lichaamsgericht psychotherapeut heb ik met enige regelmaat cliënten begeleid in het proces van een levensbedreigende ziekte. Nu was ik zelf aan de beurt en ervaarde ik aan den lijve dat dit het begin was van een existentieel proces. Een interessante reis.

Om te beginnen vond ik dat ik geen hartinfarct kon krijgen. Ik leefde tenslotte gezond en bouwde niet veel stress op. Het moest eerst maar eens bewezen worden dat het een infarct was en niet iets anders wat de enorme druk op mijn borstkas kon verklaren. Zelfs in de ambulance, liggend aan verschillende infusen, dacht ik dat het nog wel zou meevallen. De volgende ochtend kreeg ik in het ziekenhuis twee stents en een paar dagen later een derde. Pas na een paar dagen, toen ik goed om me heen keek, drong het tot mij door dat ik op de intensive care lag. Het was misschien toch ernstiger dan ik mezelf steeds had voorgehouden. Achteraf realiseerde ik me dat dit downplayen een handig defensiemechanisme kan zijn: relativeren en optimistisch blijven. Voor de reis naar huis had ik een T-shirt aangetrokken met de tekst *Enjoy life's journey*. Mijn vrouw en andere bekenden keken zeer verbaasd toen ze me ophaalden van het vliegveld.

Eenmaal thuis kreeg ik van de cardioloog een doos medicijnen die allemaal stevige bijwerkingen hadden. Mijn natuurarts constateerde dat de maagbeschermer zelfs slecht was voor mijn hart. Samen hebben we in een aantal consulten gezocht naar alternatieven uit de natuurgeneeskunde. Uiteindelijk hield ik maar één medicijn over: de bloedverdunner. Ik was erg verbaasd dat mijn cardioloog, toen ik hem dit vertelde, niet nieuwsgierig werd; het blijven toch sterk gescheiden werelden. In mijn eigen onderzoek bezocht ik kortgeleden een lezing van Aseem Malhotra, een cardioloog uit Engeland, die veel aannames in de cardiologie ter discussie stelt op basis van grondig zelfuitgevoerd onderzoek.^[1] Zijn motto is *first do no pharm*.



'mijn belangrijkste vraag was: wat ga ik doen met de rest van mijn leven?'

Voor mijn levensvragen zocht ik nu zelf een begeleider. Mijn belangrijkste vraag was: wat ga ik doen met de rest van mijn leven? Dat bracht een proces op gang van keuzes maken: wat kan weg en wat kan blijven? Hierdoor kon ik het leven opschonen. En ook: waar ben ik nog niet aan toegekomen? Zo kon ik een nieuw leven starten; het extra leven dat me geschonken was inhoud gaan geven. Inmiddels sport ik twee keer in de week, waardoor mijn conditie weer op peil is, en ben ik gaan drummen, iets wat al heel lang een verlangen was. En ik heb het afgelopen jaar een aantal activiteiten afgerond, vooral terugkerende verplichtingen, die als een belasting waren gaan voelen.

Tijdens dit proces heb ik enkele maanden geleden ook besloten te stop-

pen met het schrijven van columns voor het Vakblad. Wat ik ook spijtig vind; ik heb het altijd met plezier gedaan. *Kill your darlings* is soms nodig om ruimte te maken voor nieuwe zaken. Ik voel me erg dankbaar voor de kans die ik gekregen heb om ruim vijf jaar tweemaandelijks mijn licht te laten schijnen op een van de thema's in de natuurlijke en integrale gezondheidszorg. Ik wens mijn opvolger evenveel plezier en inspiratie bij het schrijven als ik al die tijd heb gehad. ■

BRONVERMELDING:

1. Health before Profit. (2024, 22 juni). Terugblik: lezing Aseem Malhotra. Geraadpleegd op 16 juli 2024, van <https://healthbeforeprofit.nl/terugblik/>