

‘Volg je hart, want dat klopt’.

De woorden ‘Volg je hart, want dat klopt’ toveren een vluchtige glimlach om m’n mond en een lichte kriebel in m’n buik. En dan komt, na maanden, zomaar de naald in de groef van de herinnering van een angstige periode waarin het kloppen van mijn hart niet zo vanzelfsprekend was. De muziek en de film spelen in dezelfde levendigheid in mijn brein als toen. In verbazing en verwondering bekijk en doorvoel ik de film die, uit een vermeend gesloten laatje, ineens tot leven wordt gewekt.

Ons lichaam slaat alle herinneringen op. Niets gaat verloren. Leven in het nu betekent òòk liefdevol omarmen wat zich aandient aan gevoelens en emoties uit het verleden. Emoties maken ons menselijk en zijn heilzaam.

Wereldwijd verkeren kinderen en volwassenen in emotioneel en/of fysieke onveilige omstandigheden waardoor ze genoodzaakt zijn gevoelens en emoties in laadjes te stoppen om te kunnen overleven. Afgesloten laadjes leiden tot diverse (onbegrepen) lichamelijke en/of psychische klachten. Een mens die zich gehoord, gezien en begrepen voelt in de verhalen uit de verborgen of afgesloten laadjes, komt thuis. Bij de reis door het land van verlies, rouw, troost en hoop komt er dan òòk ruimte voor feest.

Een paar keer per week loop ik langs de poster met de tekst: ‘Volg je hart, want dat klopt’ op weg naar het postagentschap voor de verzending van de bestellingen van m’n boek. Onverwacht brengt het me een stukje dichterbij m’n kloppende hart, naar thuis.

Moge we de intentie hebben het kloppend hart van elkaar te willen begrijpen.

