

## Opgroei kou

De klanken van de Vespers verwarmen mijn hart en resoneren in mijn ziel. De concertzaal is aangenaam warm. Het eerste kwartiertje zijn mijn spieren gespannen hoewel mijn omgeving redelijkerwijs veilig is. Ik scan de ruimte en vooral de mensen die naast me zitten. Ervaringen uit het verleden worden door mijn lichaam herinnert. Gelukkig kan ik rustig waarnemen wat er gebeurt. M'n lichaam heeft even meer tijd nodig dan mijn brein om te ervaren dat toen niet nu is. Geleidelijk neemt de stress af en laat ik me meevoeren op de schoonheid en zuiverheid van de zang.

Kinderen en volwassenen die op de vlucht zijn moeten meestal de warmte, geborgenheid en bescherming van een huis missen. Elke vorm van houvast, zekerheid of voorspelbaarheid kan weggenomen zijn. Een leven waarbij je nooit weet wat het volgende moment zal brengen. Kinderen en volwassenen die de kou van emotionele armoede of verwaarlozing hebben ervaren kunnen innerlijke vluchtelingen worden, voortdurend op de vlucht voor de innerlijke pijn en leegte.

'Niets kan een luisteraar directer raken dan de menselijke stem' vertelt de folder die ik bij ingang krijg. Met de groeiende kennis over de impact van chronische stress en trauma weten we dat onder andere zang, muziek, in de natuur zijn, stilte en wellness een helende werking hebben. En kinderen zo vroegtijdig als mogelijk veilig onderwijs bieden, waarbij het om veel meer gaat dan educatie alleen. We kunnen ook ons levensverhaal herschrijven door het in een context te plaatsen.

Mijn vader stond over het algemeen te boek als de 'boeman' in ons gezin en ook bij de familie. Verhalen klonken waarin hij werd afgeschilderd als de voornaamste bron van gedoe in relaties door hoe hij was. De nieuwgierigheid naar zijn biografie werd bij mij gewekt tijdens het schrijven van m'n boek. In een ontmoeting met een oom stonden we samen stil rondom het andere verhaal dat zich gaandeweg over hem, in mij, had gevormd. De uitgesproken erkenning dat mijn vader onrecht was aangedaan deed zó goed. Hem werd postuum recht gedaan. De zuiverende kracht van erkenning gaf een verzachting in mijn lichaam.

De toon waarop we ons verhaal vertellen beïnvloed hoe we ons voelen en hoe we handelen. Het leren luisteren met andere oren en kijken met milde(re) ogen helpt om de verbinding met onszelf en de ander te herstellen. En misschien nog wel meer: we kunnen hierdoor zelf een ander verhaal worden. Een verhaal waaraan een ander zich kan warmen.

Met een wat spijtig gevoel dat de avond alweer voorbij is stap ik in mijn ietwat koude auto. De gezongen klanken resoneren nog na en omhullen me. Intens dankbaar stap ik even later mijn lichtelijk verwarmde huis binnen.

