Longcovidlo(t)ssoflove episode #5

Hoe ik durfde vragen of ik ergens kon liggen en wat dat opleverde

Vandaag gelukt om bij de herdenkingsdienst te zijn van mensen die onlangs zijn overleden.

Vanochtend bijna afgezegd, want te weinig energie. Maar ineens viel een geweldig idee binnen. Dit idee heb ik al veel vaker gehad maar ik had nooit het lef dit ook uit te voeren. Vandaag dus wel.

Ik stuur een berichtje met de vraag of ik ergens in de kerk even kan liggen. Omdat ik anders vanwege de longcovid teveel pijn in m'n lijf krijg, en nog zowat vervelende verschijnselen.

Ik stap in de auto en lees pas bij aankomst het antwoord. Er is helaas geen bankje maar vast wel een plek waar ik me even kan terug trekken.

Toch maar die kerk in, ik ben er nu toch. Vooraan zitten een aantal mensen in een kring op stoelen. Drie luie stoelen zijn tegen elkaar aangeschoven. Tadaa, daar is mijn bank! De organisatie had dat even niet bedacht. Geeft niks. Ik heb gewoon oog voor dat soort dingen.

Het is fijn de vriendin van m'n moeder weer te zien, en de pastoraalwerker die mijn ouders zoveel jaren heeft gekend. De herdenking achterin de kerk begint bijna en ik krijg het nogal warm. Want wat denken die mensen als ik daar op de bank ga liggen.

En dan maak ik de stap waar ik trots op ben. Ik vraag de pastoraalwerker in de kring te melden dat ik even ga liggen en dat ze zich om mij geen zorgen hoeven te maken. Dat ik longcovid heb en na het liggen aansluit in de kring.

En dus lig ik, zonder zorgen wat de mensen wel niet denken, aan het begin van de herdenkingsbijeenkomst met mijn ogen dicht op de bank. Mijn lijf herstelt van de autorit. En alle mooie woorden en klanken komen naar me toe en landen in mijn hart.

Het was mooi en dankzij mijn moedige zelfzorg was ik erbij.

Zo waardevol stil te staan bij de emoties rondom rouw. En vanuit deze stilte te verbinden met anderen die ook dierbaren missen. En alle emoties mogen er zijn. We hoeven ze niet te verstoppen. Ze zijn de wind in je zeilen. Zonder deze boodschappers van je binnenwereld val je stil en mis je de verbinding met jezelf en je omgeving.

#emowijzer

#myheartconnector

#zachtvoorjezelf