



EEN
PUZZELTOCHT

NAAR
MIJN HART

Geboren tussen de restanten van geloof en hoop
op zoek naar liefde
en met mezelf in het reine komen



Een autobiografisch sprookje
Anka Steinfert

Er was eens een lief, ondeugend meisje. Ze woonde in het verre, hoge Noorden. Het meisje werd geboren net nadat het land in diepe rouw was. Haar grote broer was door een noodlottig ongeluk overleden. Bij de doop van het meisje spraken haar ouders de plechtige hoop uit dat haar niets naars zou overkomen en dat de grauwe sluier die over het land hing eindelijk weer zou oplichten. Nog Onbewust van dit alles ontdekte het meisje, nieuwsgierig en ondeugend als ze was, spelenderwijs de wereld.

Op een dag - het meisje was anderhalf jaar - zag ze prachtige, kleurige knopen liggen. Ze zagen eruit als onweerstaanbare lekkere snoepjes. Ze stopte ze opgetogen in haar mondje. Sommige knopen waren klein en belandden in haar buikje. Maar één knoop was heel groot, die bleef in haar keeltje steken. Ze stikte er bijna in!



Het land was in rep en roer!
Het ongeluk zou hen toch niet opnieuw treffen?!
Haar moeder hield haar onderste boven en keerde haar binnenste buiten. Niets hielp!
Te paard vloog haar vader met haar naar een kundig tovenaar die haar gelukkig net op het nippertje wist te redden.

Het lieve, ondeugende meisje was erg geschrokken en behoorlijk van slag. Ze durfde sindsdien niets meer te eten want misschien bleef er wel wéér iets in haar keeltje steken! Ze spuugde daarom al haar eten hardnekkig uit. Haar vader was bezorgd en bromde bozig: "Als ze niet goed eet dan gaat ze dood".
Ze liepen stad en land met haar af om iemand te vinden die haar weer kon laten eten. Ze wilden immers niet nog een kindje verliezen. Maar wat ze ook probeerden, het meisje bleef bang.
Ten einde raad kregen de ouders advies om zelf eerst weer wat op krachten te komen. Ondertussen kon dan een tovenaar het meisje wel proberen aan het eten te krijgen.

Daar zat het kleine meisje moederziel alleen in een onbekend land. Ze begreep er helemaal niets van en hoopte dat haar ouders haar snel weer zouden komen halen.

Het wachten duurde lang, heel lang!

Er gingen allemaal angstige gedachten door het meisje.

"Het zou toch niet door mij komen dat ze mij niet komen halen??

Heb ik misschien iets stouts gedaan?"

Stilletjes aan begon ze aan haarzelf en haar ouders te twijfelen.

Ze werd banger en banger.

"Zouden ze weer terugkomen als ik wel weer zou gaan eten?"

Zo klein ze was besloot ze dapper haar angst te overwinnen. De magische mogelijkheid om haar ouders dan misschien weer te kunnen zien was duizend keer sterker dan al het andere!

Ze balde haar vuistjes en kneep de ogen van haar hartje stijf dicht. Vanuit pure wilskracht slikte ze alles moedig door. Zo at en at en at ze alle angsten weg.

Toen het meisje weer thuis mocht komen had ze een grote metamorfose ondergaan. Ze kon weliswaar weer eten maar het lieve, ondeugende meisje leek voorgoed verdwenen te zijn. Het meisje met haar sproeten en blonde haren was veranderd in een wilde kattenkop!!

Haar vader probeerde haar weer streng in het gareel te krijgen, maar het hielp niet veel, het maakte het alleen maar erger.

Ze schreeuwde driftig: "NEE, NEE, NEE en nog eens NEE".

Het leek wel alsof er kortsluiting in het meisje was ontstaan.

Wanhopig wendde de vader zich tot God en vroeg Hem om raad.

Misschien kon Hij het duiveltje in haar wegnemen.



Haar moeder probeerde ondertussen zo goed en zo kwaad ze kon voor het meisje te zorgen maar thuis was de sfeer definitief veranderd. Ze konden elkaar steeds moeilijker bereiken. Van binnen verontruste dat het meisje maar dat slikte ze stoer weg en vluchtte ze dan snel naar buiten.

Daar ontdekte het meisje dat er in het bos van haar vader een huisje stond gemaakt van het allerlekkerste snoep. Alleen als ze er ongezien wist te komen kon ze er stiekem van snoepen. Zodra ze van het huisje at werd het kleine duveltje in haar iets rustiger. Ze deed ze er dan ook alles aan om deze ontsnappingsroute geheim te houden en werd er heel vindingrijk in. Het eigenwijze meisje vond zo een deel van haar veerkracht terug. Sterker nog, ze werd zelfs een ware spring in het veld!!!

Met haar moeder ging het allemaal niet zo goed. Die kreeg steeds vaker last van buikpijn. Die buikpijn zat er trouwens al heel lang. Al van vóór de geboorte van het meisje. Maar de buikpijn werd nu erger en erger. Het meisje wilde haar helpen maar ze wist niet hoe. Ze was daarom steeds vaker in het bos te vinden, waar ze ondergronds een grot had gevonden om in te kunnen schuilen. Haar moeder werd zieker en zieker en stiller en stiller. Zo ziek zelfs dat de moeder dood ging aan de buikpijn. En toen werd het wel héél akelig stil in huis.



Het meisje was erg geschrokken van de dood van haar moeder. Ze was ook bang dat het haar schuld was omdat ze immers altijd stiekem van het huisje had gesnoept. "Zou dit de straf van God zijn"? Ze voelde zich heel slecht en koud van binnen, maar stopte het diep in haar binnenste weg en rende naar haar grot om de wanhopige brul in haar te smoren.

En haar vader?? Die was allang niet meer in staat haar gerust te stellen. Hij was zelf ook van slag was. Bovendien was er wéér een lege plek in huis. Wat kon hij daaraan doen?! Hij hertrouwde spoedig in de hoop dat de stiefmoeder het allemaal kon oplossen. Deze vloog op haar bezemsteel als een tornado door het huis, bezwerende dat een straffe wind alles weer in orde kon maken.

Bijna omver geblazen door dit alles wist het meisje niet wat er ze ermee aan moest. Ze kreeg opnieuw niets door haar keel. Haar binnenste voelde koud en leeg. Niemand die er weet van had... Ze lachte alles weg. En als mensen zich dichtbij waagden, beet ze als een leeuw van zich af.

Op een nacht droomde het meisje een van toverdrank die haar weer blij en warm kon maken. Vol hoop en verlangen werd ze wakker en besloot op zoek te gaan naar dit wonderdrankje!

Soms vond ze iets wat leek te helpen maar jammer genoeg hielp het altijd maar heel eventjes...

Steeds vaker hoorde ze dan van binnen een schreeuw, die zich tot haar grote schrik soms brullend naar buiten wist te komen. Huiverend en vol schaamte sloot ze dan haar oren er voor af.

Toen het meisje een jonge vrouw was geworden ontmoette ze op een dag een mooie prins! Zijn ogen waren net zo helder en rein van kleur als de azuurblauwe zee. En zijn lach was zo stralend als de zon! Heel zijn wezen leek haar te betoveren. Spontaan gaf ze hem een innige kus. Wat er toen in dat ene magische moment gebeurde zou de rest van haar leven veranderen! Het was alsof ze even wakker werd gekust door een vonkje wat door haar heen stroomde. Haar hart werd er door aangeraakt. Dat was een fijn gevoel! Ze voelde een warmte zoals ze dat lang niet meer had gevoeld. Het herinnerde haar aan iets van lang geleden. Even leek het alsof alle kortsluiting was verdwenen!

Ze keek haar prins stralend aan en wist wat haar te doen stond. Dankzij deze prins voelde ze dat ze eerst op zoek had te gaan naar de vonk in haarzelf. Die kon haar verwarmen. Niet iets of iemand van buitenaf. Hij begreep haar en liet haar vol vertrouwen gaan.

Ze maakte een puzzeltocht van Noord naar Zuid. Ze nam hoge bergen en diepe dalen. Ging op en neer, zocht links en rechts, voelde zich soms ondersteboven maar nam de weg van buiten naar binnen en weer terug. Zo wist ze allemaal belangrijke puzzelstukjes te



verzamelen. Er bleef echter steeds één probleem. Wat ze ook probeerde, ze kreeg de puzzel maar niet tot één geheel. Er ontbrak steeds iets, maar wat?!

Op een dag ontmoette ze een oude, wijze vrouw die haar zei: "Maar lieve meid, weet je dan niet dat harten willen smelten?!"

Een bekende warme vonk schoot door haar heen. Hier wilde ze meer van weten! Nieuwsgierig als ze was bracht ze al haar vragen naar buiten. Hoe smelt een hart dan? En kan je hart ook smelten als het koud van binnen is?"

De oude vrouw antwoordde haar: "Een kind leert het smelten van haar moeder". Ineens schoot er een pijnlijke scheut door haar heen, want de plotse herinnering aan haar moeder deed zo zeer. Volkomen onverwachts moest ze huilen. Tot haar grote verbazing ontdekte het meisje dat de kou om haar hart iets wegtrok. De tranen leken haar hart te ontdooien waardoor veel verzamelde puzzelstukjes als vonkjes haar hart bereikten. Een rilling ging door haar heen. "Waarom wist ik dit niet?"

"Dat komt, zei de oude wijze vrouw, omdat je dit niet hebt kunnen leren van je moeder". "Maar waarom dan niet, vroeg ze? Ik heb mijn moeder toch gekend toen ik klein was, dan had mijn hart toch kunnen smelten?". "Ja, zei de wijze vrouw, dat klopt. Maar een geschrokken hart kan niet smelten. Die trekt zich terug en sluit zich. Zo was het toen jij werd geboren. Je moeders hart was gebroken omdat ze heel verdrietig was om de dood van jouw broer. Ze hoopte ergens dat jij haar hart weer kon verblijden. Maar een kind kan het hart van een ander niet lijmen. Zo klein je was probeerde je dat wel. Die taak lieve vrouw was veel te groot, waardoor er kortsluiting ontstond in jouw hartje en je het vanzelfsprekende contact met je eigen trilling verloor en je hart van slag raakt.

Smelten betekent dat je je opnieuw mag leren verbinden.

Nu met de brokstukken en behoeften van je eigen kloppende hart". De jonge vrouw liet alle informatie vrijelijk door haar heen stromen. Door de liefdevolle stem van de wijze vrouw kon ze met zachte ogen kijken naar haar eigen, gewonde hart. Ze zag de gaten en de



stukken. Sommige delen waren versluierd alsof deze nog niet helemaal zichtbaar konden zijn. De aanblik ontroerde haar. Als vanzelf kwam er een stem in haar die zei: "Als je het niet van je moeder hebt geleerd moet je het in de wereld leren".

Dát besloot ze te doen. Stap voor stap, met vallen en opstaan.

Dat was niet altijd even gemakkelijk. Haar vertrouwen werd soms danig op de proef gesteld, toch trok ze zich niet meer zo ver terug.

Ook niet toen ze de grommende leeuw in zichzelf hoorde brullen.

Dapper daalde ze af naar haar grot. Tot haar grote verbazing zag ze dat haar leeuw de grot bewaakte. Heel langzaam begon haar iets te dagen. De leeuw was geen vijand maar juist bondgenoot. Eerbied bleek de sleutel tot haar sluitsteen. Het gaf toegang tot een deel van de grot waar ze nog niet eerder was geweest. Het was er donker en ook nam ze leegte gewaar. Ondanks het duister bleef ze.

Plots zag ze in een verscholen hoekje een heel klein, trillend, bijna doorschijnend meisje liggen. Ze stemde af op dit prille wezentje die haar zo vreemd bekend voorkwam. Een gevoel van puurheid en compassie doorstroomden haar. Zonder woorden gaf ze gehoor aan een innerlijke beweging en boog diep voor wat ze aantrof. Haar handen reikten teder en namen het meisje liefdevol op. Als vanzelf smolten ze samen en begon de vrouw van binnenuit te stralen. Met heel haar hart heette ze haar eigen trilling welkom!!

En haar prins?

Die was al die tijd op een afstandje nabij geweest.

Weet je wat er gebeurd als ze elkaar kussen??

Hun harten smelten in de liefde samen en dansen op het lied van hun beider hartenklop.

En hun kinderen???

Die laten vast ook nog heel wat harten smelten!!!





In mijn leefde het verlangen om mijn verhaal op papier te zetten. Die puzzeltocht groeide uit tot dit waargebeurde sprookje als wegwijzer naar de vonk in mijzelf.

Op eenvoudige wijze neem ik je mee in mijn persoonlijk leven. Voelbaar wil ik maken hoe grote en kleine ervaringen van invloed kunnen zijn op de veerkracht en bezieling van een mens. Door het verhaal heen heb ik methodieken verweven over hechting, trauma, rouw en de magische liefde van een kind aan haar ouders.

Mijn verlangen als mens is dat wij meer oog en begrip krijgen voor deze innerlijke, existentiële processen en weet krijgen vanuit de plek van waaruit we doen, zodat we gezond vertaling kunnen gaan geven aan de wereld. Helend hierbij zijn veilige getuigen die spiegelen aanwezig kunnen zijn én erbij durven blijven. Niet alleen om het kleine verhaal bedding te laten vinden in het grote verhaal, maar ook als houding die dient als basis om therapeutische processen vrij te maken zodat we als gebonden mens naar in verbondenheid zijn, autonoom, kunnen groeien.

Ter inspiratie deel ik het verhaal van mijn hart met jou.

