



MARIA MAZARAKIS:
"LIEFDE VOOR HET LEVEN."

– E S S A Y –

Nieuwe grond onder je voeten

“Ik geef je even geen hand”, zeg ik, een week voor onze intelligente lockdown. “Vanwege het coronavirus?”, vraagt de ontvanger vol ongeloof. “Ja”, zeg ik vastberaden. Ik hoor het mezelf zeggen. Ik, die graag dichtbij mensen is en zo graag knuffelt.

TEKST MARIA MAZARAKIS | BEELD CHRIS SMALLENBROEK

Het coronavirus zet mijn wereld even helemaal op de kop. Het vraagt me continu om bij mezelf te rade te gaan. Het maakt deze tijd enorm boeiend, maar ook vermoeiend. Er gebeurt zoveel! En alles tegelijkertijd. Zowel privé als zakelijk. Ik sta open voor dit alles en steeds komt die vraag: wat doet dit alles met mij? Hoe wil ik mij verhouden tot het virus, de anderhalvemeters-amenleving, het nieuwe ‘normaal’? Hoe kijk ik naar de tegenstrijdige berichten over de werking van de medicijnenmix, wat vind ik van de censuur op de berichtgeving over het virus? Het lijkt alsof ik volledig vóór of volledig tegen moet zijn. Wat is dan de middenweg? Een verwarrende tijd en ook een geweldig interessante! De verandering van tijdperk, waarover Jan Rotmans spreekt, komt aardig dichtbij. Het ‘oude en vertrouwde’ is niet meer en de toekomst is zo onvoorspelbaar dat we enkel het **nu** kunnen overzien. En durven we in dát spanningsveld keuzes te maken die vernieuwend zijn? Of zijn die keuzes gericht op het terugkrijgen van wat we eerder hadden? Ik bevraag mezelf: in hoeverre houd ik vast aan mijn oude grond of sta ik open voor het nieuwe? Op welke grond wil ik eigenlijk staan? En wat heb ik dan te doen?

SCHOONHEID EN TROOST

Vanaf dag één van de lockdown geniet ik enorm van het thuis zijn. Onderwijl spettert de onrust en angst vanaf de TV mijn

huiskamer in. Ik vind het naar dat er zo ingespeeld wordt op mijn emoties, opdat ik me slachtoffer voel en bang moet zijn. Dat ben ik niet. Ik vind juist dat we veerkrachtig zijn, hulp bieden aan hen die het nodig hebben. Ik verbaas me enorm over de eenzijdigheid van de informatie die we aangereikt krijgen.

Mijn boosheid daarover zet ik om in actie, want zo doe ik dat. Ik besluit om dagelijks iemand online te ontmoeten en daarvan een uitzending te maken die ik verspreid via social media. Ik heb behoefte aan een breder beeld van wat er speelt in deze tijd. Ik wil er graag over in gesprek: hoe ervaren we deze tijd, wat is schoonheid en wat geeft ons troost?

Zo vul ik mijn gemis op en spreek ik vijftig mensen. We hebben het over de volheid van ons leven in een andere betekenis dan voorheen; oog hebben voor dingen waar we anders aan voorbij vliegen, de natuur die zich herstelt, de vogels die zich meer laten zien, de rust die we toelaten, het alledaags geluk door eenvoudiger en rustiger te leven. “Deze tijd maakt

“WE BESEFFEN DAT DE
WERELD NIET MAAKBAAR IS”

nederig”, zei iemand. En zo voel ik het ook. Te beseffen dat de wereld toch niet maakbaar is, ook mijn eigen wereldje niet. Dat de plannen die ik had zomaar anders lopen en dat dat niet te reguleren is. In plaats van alles onder controle te hebben, confronteert dit virus ons met onze sterfelijkheid. Staat opeens alles stil. Krijgen we wereldwijd de tijd om na te denken: wat zijn we aan het doen en wat is nu werkelijk belangrijk? Voor mij is dat het wel en wee in mijn gezin en familie, dat alles er mag zijn, dat ieder zijn talenten leeft en elkaar helpt om het beste uit zichzelf en uit elkaar te halen. Dat besef is bijzonder.

Evenzo bijzonder is het dat we van de ene op de andere dag allemaal thuis blijven uit zorg voor de kwetsbare mensen onder ons. Onvoorstelbaar toch? Maar we doen het! Wij doen dit samen.

WE WILLEN DE DOOD VEROVEREN

Wanneer het rustiger wordt op de intensive care terwijl de handhaving gelijk blijft, begint het te schuren. “We willen eigenlijk de dood veroveren”, zo schrijft Charles Eisenstein. “Maar dat gaat niet: De dood is deel van het leven. Als we de dood onder controle hebben, dan offeren we het leven.” En zo zie ik het ook. Ik wil graag het leven *léven* en het leven nemen zoals het voorbij komt, inclusief alles. Corona is voor mij deel van dit leven, een gevolg van de keuzes die wij maken en hoe wij onze wereld hebben vormgegeven. Deal er maar mee! Dus hoe kan ik het wachten op het vaccin als dé ultieme verlossing serieus nemen?

Angst regeert, in plaats van de liefde voor het leven. Ben jij voor of tegen, is waar het over gaat. Boeiend proces om mee te maken én frustrerend. We doen het niet meer samen, maar verdelen ons in twee kampen en zoeken allen naar de waarheid. Dé waarheid is belangrijker dan het onderzoek naar die waarheid. Het leidt ons af van waar het werkelijk om gaat. En zelfs dát is niet meer duidelijk. “Laten we helder zijn”, zei een vriend: “We weten niks anders dan via anderen en omdat die anderen allemaal wat anders zeggen weten we niks.” Wereldwijd zijn we verdeeld in twee partijen: De ene wil de dood veroveren, de andere wil het leven leven. De ene wil herwinnen, de andere wil herscheppen. Hoe krijgen we dat nu bij elkaar?

LEVENSLISSEN EN WAARDEN

Deze tijd raakt mensen stevig in wat zij innerlijk nog te verwerken hebben. Levensissues die we eerder van ons af konden

MARIA MAZARAKIS

Maria Mazarakis coacht individueel en begeleid teams en teamleden om het beste in zichzelf en elkaar naar boven te halen. Zij is specialist in het ontrafelen en optekenen van het Levensverhaal en is eigenaar van Maria Mazarakis – Levensverhaal InZicht.

Meer informatie: www.mariamazarakis.nl

houden, komen dichterbij dan ooit. Een interessante ontdekking. Zorgwekkend ook omdat niet ieder hiervan bewust is en bij machte om die angst een fijnere plek te geven. We willen er vaak liever vanaf, dan ernaar kijken. Maar angst laat zich niet wegsturen, het blijft op de deur kloppen totdat het onze volledige liefdevolle aandacht heeft.

Mensen die niet bang zijn komen in verzet tegen die anderhalve meter en vragen zich af: hoeveel van mijn waarden wil ik opofferen voor de veiligheid? Waarden zijn vaak diep geworteld, dus als je die wortels aanraakt, kom je aan hun grond, die dan ook voluit wordt verdedigd.

De *intelligente* lockdown vond ik een mooie vondst. Dat intelligente deed een beroep op mijn eigen verantwoordelijkheid. Wat nu als we onze verantwoordelijkheid oppakken en kijken naar wat er werkelijk speelt: ieder voor zich, maar ook als samenleving. Naast een gezondheids crisis en een economische crisis, verkeren we ook in een waarden crisis. Zullen we onze aandacht verleggen? In plaats van reguleren en moraliseren kijken naar wat we van waarde vinden. Je kunt pas reguleren als je weet op welke waarden ze gebaseerd zijn, toch? Normen en reguleringen komen voort uit de weging van waarden. Pas dan hebben we weer aandacht voor waar het werkelijk over gaat en aandacht voor elkaar. Zullen we dat het ‘nieuwe normaal’ noemen?

LIEFDE

Voor mijn zoektocht naar het magische midden, naar waar ik zo graag wil dat de dingen samenkomen, duik ik weer eens in het boek *Over Hoop* van Cees Zwart. Hij heeft een mooie kijk op het transformatietijdperk. Transformatie is een kwestie van tijd. En het vraagt om een andere kijk op tijd. Verleden-Heden-Toekomst duidt hij als Geworden tijd - Daadwerkelijke tijd - Toekomstige tijd. Het verleden plaatsen we graag achter ons. Maar wanneer je het ziet als ‘geworden tijd’ dan draag je het met je mee: alles waarin je geloofde, waaraan je je energie gaf en waarvan je achteraf kunt zien wat ervan geworden is. Het zijn de betekenisvolle sleutelmomenten die je meeneemt op je pad, het geloof dat je hebt in de dingen die je doet. De toekomst plaatsen we vaak ver voor ons uit, alsof we daar niet bij kunnen. En aangezien de huidige ontwikkelingen snel gaan, is die toekomst aardig onvoorspelbaar gewor-

**“ALS WE DE DOOD ONDER CONTROLE
HEBBEN, DAN OFFEREN WE HET LEVEN”**



den. Maar als we de toekomst zien als naar ons ‘toekomstige tijd’, dan geeft dat een andere beleving. Tijd die naar ons toe komt openbaart onze dromen en dat wat mogelijkwerijs aan de horizon verschijnt. Hoop verbindt ons met die mogelijkheden. De toekomstige tijd werkt ook terug in de tijd. In die beweging komen het geloof van het verleden en de hoop voor de toekomst samen. Het **nu** wordt vaak gezien als vluchtige tijd, omdat we ons vasthouden aan het verleden of ons richten op de toekomst. Maar juist het **nu** kan de verbindende factor zijn tussen deze twee polen als je het **nu** ziet als een ‘flow’, een liefdevolle beweging, ‘the place to be’, waar we met onze volle aandacht aanwezig moeten zijn om op te vangen wat zich aandient. Transformatie vindt in dit middengebied plaats met liefde als verbindende kracht.

Interessant is dat transformatie polair werkt en niet lineair. Het richt zich naar twee kanten: naar de ‘gewordene tijd’ en naar de ‘toekomstige tijd’. In het **nu** komen die twee polen bij elkaar en gaat het om de vraag: wat hebben ze elkaar te vertellen? Daar is de beweging, daar ontstaat het verhaal. In het spanningsveld tussen die twee polen ontstaat de cocreatie. Het is de verbinding die zorgt voor de transformerende

“WE WETEN NIKS ANDERS DAN VIA ANDEREN EN OMDAT DIE ANDEREN ALLEMAAL WAT ANDERS ZEGGEN WETEN WE NIKS”

kracht. Dan verdwijnt ook de angst. In dat midden zoeken we elkaar op, bevragen we elkaar, delen we onze ervaringen en ondersteunen we elkaar. Dan creëren we samen wat we alleen niet kunnen: vanuit een liefdevolle verbinding en vanuit gezamenlijke waarden.

Mijn hoop is dat we de schoonheid die we in de lockdown hebben ervaren levend houden, dat we uit de overlevingsmodus stappen en terugkomen in de flow van het leven. Dan kan het weer stromen. Dan wordt de bestaande werkelijkheid op een hele nieuwe manier gevuld en laten we ons leiden door onze liefde voor het leven. Daar word ik blij van! ■