



MARIA MAZARAKIS:
“LAAT WE ELK ONS
LIED ZINGEN.”

- E S S A Y -

I See You

“Laten we dit gesprek eindigen”, zegt een goede vriendin van mij. “We komen er toch niet uit. We staan beiden zo anders tegenover de coronamaatregelen en de naleving ervan, ik wil niet dat het onze vriendschap in de weg staat.” “Dat hoeft toch ook niet?” zeg ik, maar voel dat ze er helemaal klaar mee is.

TEKST MARIA MAZARAKIS | BEELD CHRIS SMALLENBROEK

Verbijsterd zit ik op de bank. Verward over hoe dit mogelijk is, met mijn beste vriendin nog wel. Boos over dat ze me naïef vindt. Wie is hier nu naïef?! Zij die gewoon de regels volgt en zegt dat als we dat een maand of twee allemaal doen we er helemaal vanaf zijn? Of ik die kritisch meekijkt, meedenkt, leest, onderzoekt en mijn gezond verstand laat werken? En doet het ertoe wie gelijk heeft? Niemand weet nog wat juist is om te doen. Maar goed, het is niet de eerste keer dat ik een gesprek hierover heb dat zo eindigt. Dat raakt me. Waar gaat de strijd over? En hoe kunnen we in verbinding blijven, ook als we niet gelijk denken en handelen? Hoe kunnen we elkaar in de ogen blijven zien?

WAAROVER EN WAARVOOR STRIJDEN WE?

We hebben allemaal onze ideeën over de coronamaatregelen. Meninge die in meer of mindere mate van elkaar verschillen. De een vindt dat ze terecht zijn en zelfs aangescherpt kunnen worden, de ander heeft het gevoel dat er iets niet klopt en kijkt kritisch mee. Ik behoor tot die laatste groep. En terwijl we strijd hebben over de coronamaatregelen en of we ze wel of niet voldoende naleven, strijden we misschien vooral met onszelf: met hoe deze maatregelen onze leven raken en oude pijn opnieuw gevoeld wordt. Laat ik naar mijzelf kijken. Ik word verdrietig van het eenzame studentenleven van mijn zoon. Dat wat studeren eerder leuk en enerve-

rend maakte, de ontmoetingen, het kroegleven, sporten, het samen studeren, dat is niet meer. Alles gebeurt online en alleen in een kamertje. Hij doet zijn best en is absoluut niet zielig, maar toch... Mijn moederhart gaat tekeer en is enorm in verweer. Mijn eenzaamheid van vroeger voel ik daarbij weer. Mijn werk als zelfstandige wordt elke keer vooruitgeschoven. Mijn planning, het momentum van de programma's, mijn inkomen... Het staat én valt. Mijn leven is in veel opzichten onvoorspelbaar. Het vraagt me om flexibel te zijn, veerkrachtig, inventief, creatief, positief en nog veel meer. En dat lukt me. Toch moet ik daarvoor extra mijn best doen, omdat de maatregelen en de strijd die ik hierover heb, waarden raken die voor mij belangrijk zijn. Ik heb mijn hele leven gestreden voor keuzevrijheid, voor contact en om geheel mezelf te mogen zijn. Ik heb genoeg angst en strijd gekend om nu te kiezen voor liefde en vrede: voor een leven inclusief alles, ook de dood. Maar hoe doe ik dat nu in deze tijd? Als ik naast de verbinding met mezelf ook in verbinding wil blijven met de wereld om me heen?

**“ANGST MOET JE DOORLEVEN, MAAR JE
HOEFT HET NIET TE GEHOORZAMEN”**

ERVARINGEN DELEN

“Maria, ik heb tien mensen om mij heen verloren aan corona”, zegt mijn zangdocente. Tien mensen! Dat is ontzettend veel en zo intens verdrietig. Ze vertelt en mijn hart gaat open. Ik wil haar knuffelen, maar in plaats daarvan vraag ik naar dit grote verlies en wat het met haar doet. “Ik ben bang”, zegt ze. “Ik houd me strikt aan de regels om het virus niet te krijgen en de ouderen in mijn omgeving niet te besmetten.” Ik snap dat heel goed. Als ze mij vraagt naar wat deze tijd met mij doet vertel ik haar over mijn zoon, mijn moederhart die het lastig heeft, en de rest. We doorvoelen het leven van elkaar en weten ons gesteund. Wat een heftige tijd is dit toch. Als we ons gesprek vervolgen en het hebben over de ingezette maatregelen verandert de sfeer. Het zet ons weer recht tegenover elkaar. Dat leert mij dat wanneer we ervaringen delen we in liefde en respect samen zijn, ook al verschillen we van mening. Meningen en conclusies maken ons strijders.

DE CULTUUR VAN ‘KOM EN LEER MIJ’

Wanneer bewegen we naar elkaar toe en wanneer duwen we elkaar liever weg? Een maand geleden sprak ik Mark Nepo, een spiritueel schrijver uit Amerika. Hij vertelde illustrerend over de eerste grotbewoners die ontdekten dat ze niet alleen waren. “Wie ben jij?”, vraagt de man in de grot. “Jij bent anders, ga weg!” Misschien was dat wel het begin van de ‘go away tribe’, gebaseerd op angst voor het onbekende. De andere grotbewoner die buiten staat zegt: “Hé, jij bent anders. Wie ben jij? Kom leer mij dingen”. Uitgangspunt bij de ‘come teach me tribe’ is dat we van elkaar willen leren, elkaar bevragen en alles wat we weten met elkaar delen. Tot welke stam behoor jij? De paradox is dat we tot beide stammen behoren. Al weet ik dat ik vanuit mijn hart bij de lerende stam behoor, dadelijk kan iets mij heel bang maken, waardoor ik van stam wissel. Dan vraag ik jou om me eraan te herinneren dat we elkaar nodig hebben, zegt Mark Nepo. Want angst is niet iets om je leven op te bouwen. Angst moet je wel doorleven, je hoeft het niet te gehoorzamen. Als ik mijn angst zou vragen wat ik nodig heb, zegt het altijd dat ik nog meer angst kan gebruiken. Dus ik kan beter mijn angst kalmeren en mijn hart om hulp vragen. Als ik bang ben, zoek ik naar bevestiging van wat ik al weet. Ik sta niet open om te leren of iemand te bevragen over wat ik nog niet weet. Deze tijd nodigt ons uit intiemer te worden met het onbekende en daarbij elkaar op te zoeken in plaats van weg te duwen. Liefde te voelen in plaats van angst.

**“DEZE TIJD NODIGT ONS UIT INTIEMER
TE WORDEN MET HET ONBEKENDE”**



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

ZING JE LIED!

Ik wil iets doen! Maar wat? Moet ik mijn stem laten horen of juist niet? Ben ik een deel van de stille revolutie? Of kan ik enkel vertrouwen, hoop geven en licht brengen? Ik probeer het allemaal uit. Tot ik Mark Nepo hoor vertellen over de vogels en hun meesterschap als het gaat om community. Elke dag, zodra het licht wordt, zingen de vogels. Zo brengen zij hun community in kaart, ze herpositioneren zich en geven elkaar voldoende ruimte voor die dag. Elke dag opnieuw. Wat we van vogels leren is om ons lied te zingen, zodat wij onze ruimte in de gemeenschap innemen, elke dag opnieuw. Omdat anders de dag gebaseerd is op oude kaarten. In tijden van angst en onzekerheid is het juist van belang om zichtbaar te zijn, ruimte in te nemen, voluit zijn wie je bent. De protesten die we nu zien, zingen hun lied: ze brengen de gemeenschap up-to-date, wij doen dit samen.

VOORBIJ DE STRIJD: I SEE YOU

Laten we elk ons lied zingen en als we tegenover elkaar staan elkaar in de ogen kijken; elkaar zien, horen, voelen. Dan zie ik jou en jij mij. In jouw ogen zie ik jouw blijdschap, jouw boosheid, jouw verdriet: zie ik jouw verhaal. Jij ziet de mijne. Ook zie ik dat jij je best doet. Met alles wat je in je hebt haal jij uit het leven wat erin zit. ‘I See You’, zouden ze zeggen in de film Avatar: Ik zie jou fysiek, ik zie je ware essentie, de goedheid in je ziel. Hoe betoverend is het om mijzelf te zien door jouw ogen en te ontdekken hoe verbonden we zijn. Magisch toch? ■