

Omgaan met coronavirus, Blog 1, 15 maart 2020

Lieve familie,

Meestal mail ik jullie over een gezellig samenzijn in de vorm van een familiedag. Maar ditmaal gaat het over het Coronavirus. Graag deel ik met jullie mijn gedachten daarover. Het is een epidemie die op wereldschaal meer impact lijkt te hebben dan van enige voorgaande. Toch is het niet zo dat als je naar het aantal slachtoffers kijkt op dit moment, deze epidemie omvangrijker is dan die van b.v. tyfus of malaria. Dat neemt niet weg dat de verspreiding van het coronavirus wereldwijd zoveel angst oproept dat overheden drastische maatregelen nemen. Ik probeer me zo veel mogelijk aan die maatregelen te houden en wil het hier niet hebben over of die al of niet terecht zijn.

Mogelijk moeten we het zien als een voorproefje van gebeurtenissen die ons te wachten staan in het kader van andere crisissen zoals de gevolgen van klimaatverandering, immigratie of technologische innovatie. Daarmee wil ik jullie niet nog meer angstgevoelens aanpraten maar juist inspireren tot bezinning en een goede voorbereiding. Zo zou je wat er nu op wereldschaal plaatsvindt kunnen zien als de uitvergroting van een persoonlijke crisis die je kunt ervaren bij een scheiding, het verlies van je baan of de diagnose van een levensbedreigende ziekte. En net als bij een burn-out wordt je dan even helemaal teruggeworpen op jezelf. De thuisquarantaine waarin we geleidelijk aan terecht komen is zo'n situatie. Voor velen voelt het als een enorme beperking van je vrijheid en mogelijk ook dat er niets anders rest dan op radio, TV en internet het slechte nieuws te volgen. En als je dat doet merk je wellicht dat je steeds meer ontmoedigd raakt. Of je probeert dat te voorkomen door de tijd te verdrijven met spelletjes e.d. tot het onweer overgedreven is.

Dat zou jammer zijn want deze situatie leent er zich als geen ander voor om hem heel anders te benutten. Zo zou je wat extra tijd kunnen besteden aan wandelen en fietsen, in de tuin werken of wat klusjes in huis doen waar je niet aan toe gekomen bent. Maar daarnaast en minstens zo belangrijk zou je deze ingrijpende gebeurtenis kunnen aangrijpen om eens rustig stil te staan bij de zin van je bestaan. Een time-out, een pas op de plaats waarbij je terugkijkt en ook vooruit. Wat heb ik zoal in mijn leven ondernomen en ervaren? en hoe gelukkig heeft het me gemaakt. Het kan zijn dat het je een gevoel van voldoening geeft, maar het is ook mogelijk dat je het gevoel hebt op een doodlopende weg te zitten en dat je je niet gelukkig voelt. En als je vooruit kijkt zul je mogelijk constateren dat de kans groot is dat er in de komende tijd een toenemend beroep gedaan zal worden op je weerbaarheid. Niet alleen fysiek maar meer nog op je mentale weerbaarheid.

Zelf heb ik zoals de meesten van jullie weten zo'n bezinningsperiode meegemaakt rond 1980 toen mijn huwelijk stuk liep en ik in een crisis terecht kwam. Ik vroeg me toen af waar mijn leven toe diende en hoe het verder zou moeten. Voor mij was dat de wake-up call en de start van een lange reis naar zingeving. En als ik nu na 40 jaar terug kijk merk ik dat die me veel heeft opgeleverd. Tijdens de familiedag op m'n 70<sup>e</sup> verjaardag heb ik daar iets over verteld. Over wat mij heeft geholpen om me steeds vrediger en vreugdevoller te gaan voelen. Maar wat voor mij gewerkt heeft hoeft niet voor jou te werken. Ik ben er van overtuigd dat er voor iedereen een weg is die werkt. En dat principes en methoden minder belangrijk zijn dan je verlangen en intentie om in zo'n staat te verkeren.

Als ik naar de toekomst kijk vermoed ik dat ik op mijn levensreis rekening moet houden met 'extremere weersomstandigheden'. Maar ik wil die gaan benutten om mezelf nog beter te leren kennen, er mijn kracht in te ontdekken en om ervaren dat het mogelijk is om ook in mindere tijden me vredig en vreugdevol te blijven voelen. En ook dat ik in staat ben om vriendelijk en liefdevol met iedereen om te gaan. Dit perspectief wil ik in deze bijzondere situatie graag met jullie delen.

Mogelijk deel je dat perspectief al met me, maar zo niet dan wil ik je aanmoedigen om de kans die zich nu voordoet om een reis naar binnen te ondernemen aan te gaan of te intensiveren.

Ik stuur jullie deze mail dus niet om te vertellen wat je zou moeten doen, maar omdat ik zo veel van jullie hou en jullie het beste wil geven van wat ik nu te bieden heb.

Lieve groet,

Ad de Regt