

LAAT ME NIET ALLEEN

Zomervieringen

Mijn vroegste herinnering is deze: ik ben een kleuter en ik sta voor mijn slaapkamerraam. Ik hoor eigenlijk te slapen maar ik kijk naar de straat die van ons huis naar de basisschool loopt in de hoop dat ik daar mijn ouders zie. Ik huil onbedaarlijk. In mijn hand houd ik een kunststof knijpbeertje dat kermend met mij meepiept terwijl ik erin knijp. Ik wéét dat mijn ouders maar heel even naar de basisschool zijn en zo weer terugkomen. En toch voel ik me diep verlaten. Het verbaast me dat ik deze scène nog zo scherp voor me zie. Net als die keer dat ik als zesjarige wakker werd op de uitslaapkamer in het ziekenhuis en ik mijn moeder nergens kon vinden. Het zijn van die vroege momenten die je als kind volledig kunnen overspoelen en die velen van ons zullen herkennen. Verdwaald in een warenhuis, je ouders kwijt in een pretpark, even niemand zien die je kent. Klein in tijd, maar groot in gevoel. Ze schrijven iets in je binnenwereld waar je pas veel later woorden voor vindt.

Het lied *Ne me quitte pas* van Jacques Brel doet precies dat: woorden geven aan die ongekennde existentiële binnenkant. In mijn tienerjaren werd dat lied mijn knijpbeertje: het gaf woorden aan een angst en verdriet waarvan ik niet eens wist waar ze bij hoorden. Want ik had een zorgeloze jeugd, met heel gewone en proportionele puberbuien. En toch leek dat lied te raken aan iets wat we allemaal kennen: de oerangst om alleen gelaten te worden. Winnicott, die veel onderzoek heeft gedaan naar de oorsprong van religieuze en existentiële ervaringen, gebruikt de term *primitive agonies* voor die vroege, diepe vormen van angst. Het gaat om ervaringen van vallen, verdwijnen of niet-gezien worden, nog voordat er taal of reflectie is. Deze angsten kunnen later in het leven opnieuw opduiken, vaak in situaties van verlies, overbelasting of relationele breuken. Ze zijn niet irrationeel, maar existentieel: ze raken aan de vraag of je er mag zijn en of je gedragen wordt.

Het lied van Brel getuigt van zo'n oerangst die weer opduikt bij een relationele breuk. Brel componeerde het in 1959, kort na de relatiebreuk met zijn maîtresse Suzanne Gabriello. Muzikaal leunt het lied op het tweede deel van Liszts *Hongaarse Rapsodie nr. 6*, een stuk dat Brel als kind leerde spelen. Zeven jaar na de première zei Brel in een radio-interview dat *Ne me quitte pas* geen liefdeslied is, geen romantische hymne aan de vrouw maar: “*Een hymne aan de lafheid. De lafheid van mannen. Het is tot hoever een man kan gaan in zijn vernedering.*” “*Het is het verhaal van een sukkel en een mislukkeling; het heeft niets met een vrouw te maken.*” Het lied is dus een schuldbekentenis over zijn eigen lafheid: hij durfde zijn vrouw en drie kinderen niet te verlaten voor haar. Edith Piaf reageerde afkeurend op Brel's interview en vond dat een man zo iets niet zou moeten zingen. Het was onwaardig voor een man om zich zo kwetsbaar op te stellen.

En tot hoever die man kan gaan in zijn vernedering horen we vooral in het laatste couplet: “*Ik ga niet huilen... ik zal me daar verbergen... om je te bekijken als je danst en glimlacht.*” Het is de taal van iemand die zichzelf terugtrekt tot aan de rand van het bestaan, die genoeg neemt met kijken van een afstand, zolang hij maar niet helemaal hoeft te verdwijnen. De zinnen eindigen in een bijna onmenselijke zelfverkleining: “*Laat me worden de schaduw van jouw schaduw... de schaduw van je hand... de schaduw van je hond.*”

Een mens die zichzelf wegcijfert en kleineert uit angst om verlaten te worden. In deze tijd, waarin we voortdurend alles psychologiseren, zouden we zeggen dat Brel last heeft van *fawn*. Dat Engelse begrip is afgeleid van het beeld van een *fawn*, een hertje, dat zich onderwerpt om niet aangevallen te worden. In de trauma- en hechtingspsychologie wordt *fawn* gezien als de reactie waarin je jezelf kleiner maakt om de verbinding niet te verliezen. Net als vechten, vluchten en bevriezen, is *fawn* een stressreactie: je past je aan, je buigt, je wordt bijna doorzichtig in de hoop dat de ander blijft. Het is een oeroude overlevingsstrategie die zegt: als ik maar meegaand genoeg ben, onderdanig genoeg, onzichtbaar genoeg, dan laat je me niet alleen.

De theoloog Sarah Coakley stelt dat die oerervaringen van verlatenheid die we als kind meemaken niet verdwijnen als we volwassen worden. En ze beschouwt ze als wezenlijk voor onze spirituele ontwikkeling. Ze vormen een diepe laag in ons bestaan waar spirituele ontvankelijkheid uit kan groeien. Die kwetsbaarheid van het ego is een spirituele toegangspoort: juist waar het ego zijn greep verliest, ontstaat ruimte voor overgave. Niet de angstige zelfuitwissing die we kennen als *fawn*, maar *fana*. Dat is een begrip uit de Soefi-traditie. Het betekent letterlijk: “Vergaan, oplossen, verdwijnen in de Liefde.” In de christelijke traditie heet deze vrije ontlediging *kenosis*. Het is de beweging waarin het ik oplost in Liefde. Niet uit zwakte, maar uit vrijheid. Het ego valt weg, zodat de ziel kan samenvallen met de Bron. Het wegvallen van het kleine ik, niet uit angst, maar uit overgave. Niet verdwijnen om de verbinding te redden, maar oplossen omdat je opgenomen wordt in iets groters dan jezelf. Liefde als transformerende kracht. Rumi, die in de Soefie-traditie stond,

brengt dit onder woorden in zijn gedicht *Zonder Mij: Door je liefde ben ik boven mezelf uitgestegen. Ik ben een ander geworden. Kom! En kijk hoe alles anders is.*

Wat een spannende gedachte: dat zo'n ervaring aan het slaapkamerraam de potentie draagt van een godservaring. Maar hoe kom je van *fawn* naar *fana*?

Liefde begint vaak bij een misverstand. We richten ons op de vraag hoe we bemind kunnen worden: hoe we aantrekkelijker, interessanter, succesvoller kunnen zijn. Maar liefde begint niet bij wat die ander van jou vindt. Ze begint bij de innerlijke ruimte die je zelf kunt dragen. Dat vraagt dat je alleen kunt zijn zonder afleiding. Dat je niet wegvlucht in drukte of bevestiging. Dat je je losmaakt uit het kleine kringetje van je eigen gelijk en je eigen bubbel. Liefhebben vraagt concentratie en geduld. Het vraagt geestelijke groei, creativiteit, en een open verhouding tot jezelf en tot de wereld. En het vraagt geloof en vertrouwen: dat in ieder mens een bezielend principe schuilt dat, wanneer het gevoed wordt, ons vermogen tot liefhebben vergroot. Zo wordt liefde geen gevoel, maar een wilsdaad. Een keuze om de groei van jezelf en van de ander te voeden.

En misschien is dat precies het moment waarop *fana* ervaarbaar wordt: wanneer liefde geen strategie meer is om niet verlaten te worden, maar een opening naar iets groters dan jezelf. Want wie oefent in die innerlijke ruimte, wie leert alleen te zijn zonder te verdwijnen, wie de angstige kramp van *fawn* kan loslaten, komt op een plek waar overgave mogelijk wordt. Niet de zelfuitwissing uit angst, maar het wegvallen van het kleine ik omdat je geraakt wordt door een liefde die je overstijgt.

Dat is de beweging die Augustinus herkent wanneer hij zegt: veel te laat heb ik jou liefgekegen; binnen in mij was je, ik was buiten en ik zocht jou als een ziende blinde buiten mij. Het is het moment waarop je merkt dat je niet meer hoeft te klampen, niet meer hoeft te smeken, niet meer hoeft te verdwijnen omdat je opgenomen wordt in een Licht dat je draagt. Mij, lichtgeraakte, heb jij doen ontbranden... en nu brand ik lichterlaaie naar jou toe, om vrede. In dat vuur wordt liefde geen angstige reflex, maar thuiskomen in de Levende die Liefde is.

Leontien Dekker

We lazen gedicht 'Zonder mij' van Rumi en gezongen gedicht 'Ne me quitte pas' van Jacques Brel
Leontien Dekker is bereikbaar via 'lt@dominicusamsterdam.nl' ('tav Leontien Dekker')