

*Deborah leert van Khansaa
waar contact écht om gaat*

Minder praten meer voelen

Goed contact met een ander is eerlijk, liefdevol en 'rauw'. Althans, volgens journalist Deborah Ligtenberg (1970). Dan ontmoet ze Khansaa (1971), die met haar kinderen uit Syrië moest vluchten.

TEKST: DEBORAH LIGTENBERG
BEELD: BONNITA POSTMA

Moe is ze. Kapot van de vier oorlogen die ze mee-maakte en de vlucht van Syrië naar Nederland met haar twee kinderen. In haar ogen zie ik ondanks alles een sprankeling. Vechtlust ook. "Hi Deborah, I'm Khansaa. Welcome," glimlacht ze. Daar sta ik dan met mijn goede bedoelingen, aan de poort van een kil asielzoekerscentrum. Wat dacht ik eigenlijk te komen doen? Mijn schuldgevoel afkopen omdat ik al die beelden van de oorlog in Syrië niet kan verdragen? Leuk, exotisch contact met een andere cultuur? Onder het mom van taalles iets goeds doen om me beter te voelen? Als ik écht iets wil betekenen voor Khansaa, zal ik me aan haar moeten verbinden. Contact moeten maken. Écht contact. Als ik even later in haar kale kamer met twee stapelbedden naar haar verhaal over vermoorde familieleden, een gemartelde echtgenoot en de granaatscherven in het been van haar oudste zoon luister, wil ik iets doen. Ik kan niet meer loslaten. ►



Ik wil haar niet kwetsen

Aan taalles zijn we nooit toegekomen, Khansaa en ik. Ze heeft een bedhekje nodig voor haar 4-jarige zontje met het syndroom van Down, luiers, een school voor de kinderen en een goede kinderarts, dus sla ik aan het regelen. Daar ben ik goed in. Geef mij een opdracht en ik fiks het. Toch is dat nu niet zo makkelijk. Het maakt onze prille vriendschap heel scheef. Ik heb er moeite mee dat Khansaa afhankelijk van mij lijkt. Dat heeft niets met haar te maken. Zelfstandig als ik ben opgegroeid in een land waar autonomie alleen maar wordt aangemoedigd, vind ik het vervelend als ik het gevoel heb dat mensen aan me gaan hangen. Khansaa noemt mij haar vriend maar ik vind dat te veel eer. Ben ik haar vriendin wel? En wat is dat eigenlijk, een vriend? Vriendschap is een nogal vaag begrip. Vraag tien mensen wat vriendschap is en je krijgt tien verschillende antwoorden. Eén ding is zeker: mensen zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Voor een conceptie zijn er twee nodig, een zwangerschap is een gezamenlijk moeder-en-kind- ding en in de eerste levensjaren is een kind nergens zonder de zorg van anderen. Maar het is niet alleen voor een kind nodig om aangemoedigd, gecorrigeerd en gezien te worden. Dat geldt ook voor volwassenen. Het is fijn als iemand af en toe 'nou zeg, overdrijf niet zo' of juist 'wat verschrikkelijk, wat jou is overkomen' tegen je zegt. Vrienden doen dat. En dat legt precies de vinger op de zere plek in mijn contact met Khansaa. Haar enige kritische noot is dat ze me vaker zou willen zien. Wat ze écht van me vindt, weet ik niet. En ook ik houd me op de vlakke. Dat ik vind dat ze moet leren fietsen om haar eigen weg te kunnen gaan, zeg ik niet. Ook niet dat ze haar kinderen wel wat strenger mag aanpakken. En dat het een goed idee is om alvast Nederlands te leren, ook al weet ze niet of ze mag blijven. Ik houd me stil. Wie ben ik om deze dingen te zeggen? Bij goede vrienden doe ik dat wél, en zij ook bij mij. Ik vind dat soms best slikken, maar uiteindelijk ben ik er toch blij mee. Zo helpen we elkaar verder en vooral: het verdiept je band als je eerlijk en 'rauw' tegen elkaar kunt zijn. Dat durf ik bij Khansaa niet. Dat past niet in haar cultuur. En bovendien: ze heeft al zoveel meege- maakt dat ik haar niet wil kwetsen.



Er bloeit liefde op
**als mensen,
zelfs vreemden,
contact met
elkaar hebben
in een positieve
emotie**

Wil de echte vriend nu opstaan?

Vriendschappen voor het leven zijn zeldzaam. Een mens verslijt er in zijn leven gemiddeld 396, aldus een Amerikaanse studie. Volgens Nederlands onderzoek is om de zeven jaar de helft van onze vriendenkring vervangen. "Vriendschappen kun je onderverdelen in drie categorieën: *friends for a reason*, *friends for a season* en *friends for a lifetime*," vertelt psycholoog Ellen Huijsmans. "Een tennisvriendin die je uit het oog verliest als je een langdurige blessure hebt, behoort tot de eerste categorie. *Friends for a season* zijn mensen met wie je in een bepaalde fase in je leven iets deelt. Zoals studievrienden, of de ouders op het schoolplein. *Friends for a lifetime* zijn je goede vrienden, die altijd bij je blijven." Hoe weet je nou wie blijft? Wil de echte vriend nu opstaan? Volgens Huijsmans is het niet zo eenvoudig. "Het heeft te maken met wat je zoekt in een vriendschap. Misschien deel je al genoeg met je partner waardoor je geen vriend nodig hebt met wie je alles kunt bespreken. Terwijl een ander daar juist wél behoefte aan heeft. Voor de meeste mensen is een echte vriend iemand die ziet wat je nodig hebt. Die er voor je is, het beste voor je wil en het op een respectvolle manier tegen je zegt als hij teleurgesteld in je is of denkt dat je verkeerd bezig bent."

Ik voel liefde. Dit is liefde

Ook al vind ik bij Khansaa niet meteen wat ik zoek in een vriendschap, loslaten is geen optie. Als ze me op een dag appt dat zij en haar kinderen over twee dagen worden overgeplaatst naar Ter Apel, waar het onderzoek voor een mogelijke verblijfsstatus begint, rijd ik snel naar haar toe. Ze is blij dat het zover is. Na maanden van wachten gaat ze eindelijk de molen van de IND in. Khansaa lacht, maar ik zie ook dat ze bang is. Als dit maar goed komt. Als ze maar niet wordt teruggestuurd, terug die rotoorlog in. "Vergeet me niet," fluistert ze als we afscheid nemen. Natuurlijk niet, daar is ze veel te bijzonder voor. Opeens voel ik het. Wat zit ik nou ingewikkeld te doen over contact en mijn behoeftes daarin? Ik voel liefde. Dát levert het mij op. Geen assertieve sparringpartner, maar waarom ook? Waarom kan ik niet gewoon genieten van de warmte tussen ons?

"Het druist misschien in tegen je intuïtie, maar liefde komt veel meer voor dan je ooit voor mogelijk hield," zegt de Amerikaanse psycholoog Barbara Fredrickson in haar boek *Love 2.0*. "Dat komt door het simpele feit dat liefde contact is. Liefde is de aangrijpende verruiming van ons hart als we voor het eerst in de ogen van een pasgeboren baby kijken of als we een vriend bij wijze van afscheid omhelzen. Ze is de genegenheid en het gevoel van eendracht die ons kunnen overvallen als we met een groep vreemden het uitkomen van zeeschildpadeieren bekijken of juichen bij een voetbalwedstrijd. Liefde bloeit vrijwel elke keer op als twee of meer mensen – zelfs vreemden – contact met elkaar hebben via een gedeelde positieve emotie. Of die nu licht of heftig is."

Ik mis het samen lachen, en haar vier zoenen

Dankbaar voor die liefde die ik van Khansaa krijg, kan ik toch niet ontkennen dat ik me een beetje opgelucht voel als ze met haar kinderen naar Ter Apel is vertrokken. Ondanks mijn inzicht is mijn worsteling met ons contact steeds groter geworden. Die disbalans, waarin ik help en zij ontvangt, vind ik razend ingewikkeld. Niet dat ik verwacht dat zij voor mij naar de dokter belt om een afspraak te maken of mijn kinderen opvangt, maar omdat ik me in de ongemakkelijke status van weldoener geduwd voel. Volgens Elke Geraerts, neuropsycholoog en auteur van het boek *Mentaal kapitaal*, moet ik mezelf niet zo hard afvallen. "Doordat jij contact legt met anderen, zorg je heel goed voor jezelf," vindt zij. "Contact stimuleert de aanmaak van hormonen die je een goed gevoel geven. Het gekke is dat mensen steeds meer op zichzelf zijn gericht en minder contact maken. Veel mensen kijken anderen op straat bijvoorbeeld niet aan. Ze vinden het ongepast om zomaar 'hallo' te zeggen. Dat is bijzonder jammer. Heb het lef om contact te maken want het maakt je gewoon gelukkiger. Dat jij daar wederzijdsheid in wilt, is heel natuurlijk. Dat zie je ook in de dierenwereld: als jij iets doet voor mij, doe ik ook iets voor jou. Je mist op het eerste gezicht misschien dingen in het contact met deze vrouw maar kijk eens naar wat het je oplevert! Dat het je een ►

Neuropsycholoog
Elke Geraerts:

‘Veel mensen vinden het ongepast om zomaar ‘hallo’ te zeggen. Jammer!’

goed gevoel geeft om haar te helpen, bijvoorbeeld. Of hoe fantastisch jouw leven is ten opzichte van het hare. Het is belangrijk dat je voor jezelf bedenkt waar die wederzijdsheid in kan zitten. Ogenschijnlijk geef jij meer dan zij maar is dat wel zo? Maak eens een lijstje van wat het jou oplevert.”

Sinds Khansaa 170 kilometer verderop woont, mis ik haar. Niet omdat ik mijn goede-doelen-projectje mis, ik mis háár. Ik mis het samen lachen om onhandige mannen in de supermarkt. Haar Arabische koffie met kardemon en baklava erbij. Ik mis het als ze in de beslotenheid van haar kamer haar hoofddoek afdoet, als teken dat ze me vertrouwt. Ik mis haar kruidige recepten met citroen, haar blijdschap en hartelijkheid en de vier zoenen bij het afscheid, want zo doen ze dat in Syrië. Dat meekijken in een andere cultuur, dát mis ik met mijn Hollandse afkomst ook. We appen, sturen elkaar hartjes, maar ik zou haar zo graag even vasthouden. Voelen hoe het écht gaat.

Ik geniet van onze momenten samen

Als Khansaa en de jongens zijn overgeplaatst naar Den Helder, bezoek ik ze daar. In hun kale appartement in een voormalige gevangenis – heeft de overheid bepaald dat een AZC enorm ongezellig moet zijn ofzo? – hebben ze hun draai gevonden. De rol van gastvrouw speelt Khansaa met verve. Ze heeft taart gemaakt, maakt het me gemakkelijk, we kletsen bij. Oppervlakkig als altijd, maar daarmee heb ik mij inmiddels verzoend. Ons hart-tot-hart-contact, haar hand op de mijne: mán wat voelt dat goed.

En dan komt er een brief op tafel. Een afwijzing

van de IND. Omdat Khansaa in Irak is geboren en zij en de jongens naast Syrische ook Irakese papieren hebben, moeten ze het land uit. Naar Irak, waar haar man en dochter zich niet bij hen kunnen voegen. Om Syrië uit te kunnen, zal hij als Palestijn uitreispapieren moeten aanvragen bij dezelfde Syrische dienst die hem martelde. Een *no go* dus. In Irak zal haar zoon met het downsyndroom nooit de behandeling krijgen die hij nodig heeft. In Irak zal haar oudste zoon het leger in moeten. Ze zullen er niet veilig zijn. De advocaat gaat in beroep, maar dat wordt afgewezen. Tegen de tijd dat Khansaa en de jongens naar een uitzetcentrum worden overgeplaatst, ziet hij er geen heil meer in. Ze komen terecht in een oud klooster op tien minuten fietsen van mijn huis. Ondertussen is mijn rechtvaardigheidsgevoel enorm aangewakkerd. Dit kwetsbare gezin uitzetten kan en mag echt niet. Mijn liefde voor hen staat dit niet toe. Samen met andere Nederlandse vrienden van Khansaa, start ik een petitie die binnen een paar weken 20.000 keer wordt getekend. We zoeken een goede advocaat die mogelijkheden ziet. We leggen contact met de politiek in Den Haag met als resultaat dat meerdere partijen zich via achterkamertjespolitiek inzetten. We halen de media. Ik mag bij de burgemeester op bezoek die vervolgens besluit de staatssecretaris te vragen om gebruik te maken van zijn discretionaire bevoegdheid om dit gezin een status te geven. Kortom, de balans tussen geven en nemen is schever dan ooit. En toch knelt het niet meer. Werkelijk contact is een van de basisvoorwaarden voor liefde. Dat heeft Khansaa mij geleerd. Als ik haar vertel over dit artikel en voor het eerst op tafel leg wat ik moeilijk vind in de relatie met haar, knuffelt ze me. “*I respect you so much,*” zegt ze. En ik haar. We weten nog steeds niet of zij en haar zoons in Nederland mogen blijven. Maar ik hoop het zo. Soms fantaseren Khansaa en ik dat er geen angst meer is voor de toekomst. Dat zij samen met haar man en kinderen in Nederland woont en ik bij ze op bezoek kom. Ik weet niet of dat ooit echt gaat gebeuren. Daarom geniet ik van nú. Van de momenten met haar waarin we elkaar voeden, soms totaal onverwacht en onzichtbaar. Dat is precies wat liefdevol contact doet. ■