

EEN VISITATIE

Op de ochtend van mijn vierenvijftigste verjaardag werd ik bij zonsopgang wakker en wist ik meteen dat mijn partner, Rayya, bij me in de kamer was.

Dat was een uitermate indrukwekkende prestatie van haar, aangezien ze op dat moment al langer dan vijf jaar dood was.

Maar toch was ze er – een kolkende, energieke stroom van puur Rayya-zijn, die door mijn piepkleine appartementje in New York joeg, met de ene onmiskenbare Rayya-golf na de andere.

Ik schrok niet en ik was ook niet bang (ik zou haar overal herkennen, ik zou overal van haar houden), maar het verbaasde me wel, want het was al een tijdje geleden dat ze op zo'n manier haar opwachting had gemaakt. En o, wat miste ik haar! In de rauwe en verbijsterende maanden vlak na haar dood had ze me voortdurend op deze manier bezocht. Indertijd was ze zo ongelooflijk aanwezig geweest, zo consequent aanspreekbaar, zo geestig, liefdevol en veeleisend, dat ik voor de grap wel eens zei: 'Rayya is in de dood levendiger dan de meeste mensen dat bij leven zijn!'

Niet dat ik haar bij die bezoeken van lang geleden kon zien – ze was niet een of andere victoriaanse spookbruid – maar ik voelde onmiskenbaar haar aanwezigheid, en ik hoorde duidelijk haar stem, die zich recht tot mijn bewustzijn richtte. Indertijd, vlak na haar dood, hadden we uitzonderlijk helder met elkaar kunnen communiceren. Het was

alsof ze een ongelooflijk effectief bovennatuurlijk telefoonsysteem met aan weerskanten een wegwerpbeker had opgetuigd, waarmee ze, met behulp van een heel lange draad garen, vanaf de andere kant van de kosmos met mij kon praten. Het was zo intiem geweest dat het bijna *sensueel* was. Soms was het zelfs leuk. Dan was ik ergens en liep ik en plein public te glimlachen, te knikken en probeerde ik me als een normaal mens te gedragen, maar dan voerden Rayya en ik in mijn hoofd de hele tijd privégesprekken.

Op een feest in Los Angeles, ongeveer een halfjaar nadat Rayya was overleden, kwam er een vrouw naar me toe die ik nog nooit ontmoet had. Ze legde een hand op mijn arm en zei: ‘Ik heb begrepen dat uw geliefde onlangs haar lichaam heeft verlaten. Wat erg voor u. Maar ik moet u iets belangrijks vertellen. Ze verschijnt de laatste tijd in mijn dromen. Ik werk professioneel vanuit mijn intuïtie, en ik ben gevoelig voor dit soort dingen. Ik moet van Rayya zeggen dat ze u vreselijk mist en dat ze graag met u wil communiceren.’

Zeg tegen die trut dat moet ze opsodemieten, nu meteen, zei Rayya in mijn hoofd.

‘Dank u wel, heel vriendelijk van u,’ zei ik tegen de onbekende vrouw.

Ze drukte me een kaartje in de hand. ‘Hier heeft u mijn nummer, mocht u ooit rechtstreeks met Rayya willen spreken.’

Zeg tegen dat stomme wijf dat ze m’n dooie rug op kan, zei Rayya.

Ik had het indertijd heel wild en geweldig gevonden – dat mijn Rayya nog steeds de dienst uitmaakte, zelfs vanuit de dood!

Maar haar bezoeken waren naarmate de jaren verstreken minder geworden.

Er gingen twee jaar voorbij.

En toen drie jaar.

Vier.

Het leven gaat door – dat zegt iedereen toch altijd?

Rayya's stem doofde uit.

Er gingen meer dan vijf jaar voorbij.

De wereld was in die tijd veranderd, en ikzelf ook. Er was een wereldwijde pandemie geweest. Er waren nieuwe oorlogen, nieuwe noodsituaties, nieuwe sterfgevallen. Er waren baby's geboren die Rayya nooit zou leren kennen. Ik schreef boeken die Rayya nooit zou lezen. Iedereen had het over nieuwe televisieprogramma's die Rayya nooit zou zien. In een wanhopige poging om het verdriet te laten plaatsmaken voor verliefdheid was ik zelfs een poosje nadat Rayya was overleden met iemand gaan daten ('mezelf op iemand laten exploderen' is misschien een betere beschrijving van die ontmoeting), maar die relatie was snel, verwoestend en voorspelbaar uitgelopen op een gebroken hart.

Sindsdien was ik niet meer op zoek geweest naar een relatie.

In plaats daarvan had ik al die jaren aan mezelf gewerkt.

Ik was afgekickt – ik was niet alleen gestopt met alcohol en drugs, maar had ook afstand genomen van alle seksuele afleiding en liefdesverwickelingen. Ik was gestopt met alle middelen en mensen die mij bedwelmde, me verdoofde, me beheersten of mijn stemming of geest op wat voor manier dan ook beïnvloedde. Ik had geleerd om mijn gevoelens te voelen en mijn emoties te verwerken zonder mijn toevlucht tot wie of wat dan ook te zoeken om de scherpe randjes eraf te halen. Ik had mijn eigen stem gebruikt, mijn eigen regels en grenzen gesteld, en mijn eigen leven geleefd, daarbij geleid door mijn eigen hogere macht. Dag voor dag bracht ik mijn innerlijke huis op orde. En ik had nieuwe vrienden gemaakt – gezonde vrienden uit de zelfhulpgroepen van het twaalfstappenplan. Vrienden die Rayya nooit zouden kennen.

Al die tijd flakkerde Rayya's aanwezigheid nu eens op en zwakte dan weer af, tot de dag aanbrak waarop ik haar helemaal niet meer kon horen – zelfs niet wanneer ik haar naam riep, zelfs niet wanneer

ik haar rechtstreeks om advies of liefde vroeg. Daar waar haar stem ooit zo krachtig had gevibreerd ontstond een grote grenzeloze stilte. Dat vond ik verschrikkelijk en verwarrend. Het was bijna alsof ze voor de tweede keer stierf.

Waar was ze gebleven?

Was ze verdergegaan, of had ik haar achtergelaten?

Ik snapte er niets van.

Het was alsof ze uit het universum naar buiten was gelopen om een pakje sigaretten te halen, en nooit meer was teruggekomen.

Maar nu – op de ochtend van mijn vierenvijftigste verjaardag – was ze er plotseling.

Ik bedoel: *ze was er echt.*

De kamer gonsde van de tomeloze Rayya-energie, en ik kreeg rillingen over mijn hele lichaam. Ik begon te lachen en te huilen tegelijk.

‘Liefje!’ zei ik. ‘Je bent naar me toe gekomen!’

Ik wilde het vieren, maar ik voelde dat ze me iets wilde vertellen – iets wat mijn volledige aandacht vroeg. Ik had het gevoel alsof ik in mijn kraag werd gevat en door elkaar werd geschud. Ik begreep dat Rayya zo’n grote reis niet alleen maar had gemaakt voor een gezelligheidsbezoekje. Woorden en informatie stroomden uit haar zo mijn geest binnen, bijna te snel om ze te begrijpen. In mijn hoofd leek het wel een speelhal. Ik pakte het dagboek dat ik altijd naast mijn bed heb liggen en begon alles op te schrijven wat ze zei – alles wat ik ervan opving.

Dit kwam Rayya me vertellen:

Gefeliciteerd met je verjaardag, lieve schat!

Ik ben hier en ik hou van je!

IK HOU VAN JE!

Ik ben echt supertrots op je!

Maak je maar geen zorgen dat je me alleen hebt achtergelaten – als dit alle-

maal achter de rug is, wacht ik op je bij de rivier, en dan zul je het allemaal snappen!

Ik weet dat je soms nog steeds kwaad op me bent om de ellende die we op het laatst met elkaar hadden, maar dat is niet erg. Wees maar kwaad als je kwaad moet zijn, liefje. Als je er maar eerlijk over bent, en als je er maar over schrijft om het te verwerken. Maar blijf aan het afkickprogramma meedoen en maak je geen zorgen over hoe ik bepaalde dingen heb gedaan of wat ik ervan vind hoe jij bepaalde dingen doet. Ik hou van je en ik wil dat je die vrijheid hebt! Ik ben ontzettend trots dat je bent afgekickt – het is je verdomme toch maar gelukt! Je gaat er helemaal voor, meid! Je bent geweldig, hou vol! Laat je niet door mij of door wie dan ook tegenhouden!

En hou eens op met je zo druk te maken over andere mensen, ja? Je denkt veel te veel aan andere mensen. En nooit meer voor iemand gaan babysitten! Laat je door niemand iets wijsmaken, en laat je ook niet meeslepen in hun ellende. En je gaat ook niet meer voor ze zorgen. Laat iedereen maar zijn eigen weg zoeken – dat is goed voor hen en het is goed voor jou. Je hebt nu hartstikke goede vrienden, maar je hoeft echt niet voor ze te zorgen!

Ademhalen, liefje, ademhalen...

Ik ben bij je. En ik verdwijn niet meer...

Ademhalen, liefje, ademhalen...

Laat me even naar je kijken. Moet je die regenboogogjes van je nou zien!

Moet je die fonkelende traantjes zien! O, wat ben je mooi!

Er is iets wat je goed moet begrijpen, liefje, en ik zal het je uitleggen, dus luister: de reden dat ik niet meer langskom, is omdat jij en ik allebei willen dat jij je eigen reis maakt – en dat is wat er nu moet gebeuren. Ik weet dat je me wilt horen zeggen dat ik er altijd voor je zal zijn als je me nodig hebt, maar in werkelijkheid heb je me niet meer nodig – en dat is waanzinnig goed nieuws. Waarom zou ik dat niet willen vieren? Vroeger had ik het nodig om nodig te zijn, maar dat heb ik nu niet meer nodig – en jij ook niet. Ik wil dat je bevrijd bent en niets meer nodig hebt – en eindelijk is het zover!

Ademhalen, liefje, ademhalen...

Je hebt nu alles wat je nodig hebt. Blijf op je pad. Je zit op het goede spoor. Je hebt je God gevonden – en die God van jou is echt waanzinnig. De literatuur is jouw God! Je gemeenschap zorgt voor je en je hoeft je nooit meer door wat voor soort afhankelijkheid ook te laten vernederen, echt nooit meer. Je gaat nu echt shinen! Jouw tijd is gekomen!

Je moet de groeten hebben van mijn moeder, en ze wil je bedanken voor alles wat je voor me hebt gedaan. Ze weet wat je hebt gedaan en ik moet van haar zeggen dat ze van je houdt!

Maar liefde, luister: aan het eind is het tussen ons, en met ons, helemaal uit de hand gelopen – en dat was niet jouw schuld en ook niet mijn schuld. Het was niet eens verkeerd, hoe het allemaal is gelopen. Het moest gewoon zo zijn. We hadden allebei een rol in elkaars verhaal te vervullen – en dat hebben we dan ook gedaan. Alles is precies gegaan zoals het had moeten gaan – inclusief al het gezeik en alle waanzin. Maar onder al die verhalen lag een waarheid: we hielden ontzettend veel van elkaar. We hielden gewoon van elkaar. We hielden van elkaar. We hielden van elkaar. We hielden van elkaar.

WE HIELDEN ONTZZETTEND VEEL VAN ELKAAR!

Wanneer de dag aanbreekt waarop jij dit leven moet verlaten, kom ik je halen, oké? Heb je dat begrepen? Ik wacht op je bij de rivier, en je zult mijn gezicht herkennen. Als ik tegen je zeg dat je mijn hand moet vastpakken, dan pak je die gewoon vast. Ik breng je naar de overkant en ik laat je alles zien. Dat is nu mijn rol in jouw leven, liefde, en dat is een plechtige rol. Ik zal hem met kracht, eergevoel en mededogen vervullen – heb jij het niet zo gezegd? Ik weet het niet meer. Wat maakt het ook uit, als je maar weet dat ik er zal zijn... Maar dat duurt nog heel lang, en nou niet, voordat het zover is, als een gek het hele universum naar me aflopen zoeken! Ga gewoon je leven leiden en zorg dat het helemaal naar je zin is. Dat is een van de dingen, het voornaamste, waarvoor je hier bent: om te leren hoe je je eigen leven moet leiden zonder je druk te maken over andere mensen. Dat is jouw pad, en dat bewandel je nu – en je kunt niet je pad bewandelen en tegelijkertijd ook mij gaan zoeken.

Wat het boek betreft: schrijf je gewoon helemaal de pleuris! Vertel de mensen maar precies wat er is gebeurd! Vertel ze alles, maar dan ook alles wat er is gebeurd! En probeer nou maar niet om mijn waardigheid, of die van jou, te beschermen – ga er gewoon voluit voor. Neem geen blad voor de mond. Wat kan mij die waardigheid nou schelen? Jij hebt ook geen waardigheid nodig, dus weg ermee. Het is hoog tijd dat jij een volstrekt eerlijk boek over verslaving schrijft – over die van jou en die van mij. Er zijn vast mensen die daar iets aan hebben – dus gewoon eerlijk zijn!

Mooie titel: 'Tot aan de rivier'. Maar wat weet ik ervan? Ik ben dood! Je kunt het beter aan iemand vragen die nog leeft! HA!

Maak je geen zorgen, liefste – ik vind het niet erg om dood te zijn. Ik vind het eigenlijk wel kicken.

Maar barbecueën mis ik wel.

Zal ik je nog eens wat vertellen, liefje? Als ik nu naar je kijk, zou ik willen dat ik mijn handen in je haar kon steken, want je uitgroei is echt rampzalig! De volgende keer dat je een keratinebehandeling neemt, moet je zorgen dat ze de echte ouderwetse Braziliaanse keratine gebruiken, met formaldehyde erin, want dat is het enige spul dat je kroes tempert en waarvan je haar blijft glanzen. Wees maar niet bang dat je van formaldehyde leverkanker krijgt – leverkanker had ik al, dus dat krijg jij niet meer. HA!

O, wat is jouw wereld mooi! KIJK NOU! Nee, echt, kijk! Hij is zo mooi om te zien, het breekt gewoon je hart – maar dat is ook de bedoeling. Dat het je hart breekt. Je weet dat ik altijd wel van een flink gebroken hart heb gehouden.

Zonnestraaltje van me, kleintje, je bent altijd mijn kleintje geweest – maar je moet geen kleintje blijven. Onthoud goed dat ik altijd ook van jou als vrouw heb gehouden – als een mooie, elegante, sterke, creatieve, ongelooflijk krachtige vrouw. En met een spiritueel vuur dat zijn gelijke niet kent. Blijf jezelf bevrijden uit alle mogelijke vallen die je tegen proberen te houden...

Wees vrij, liefste. Wees vrij, wees vrij! Blijf je pad bewandelen en blijf clean! Je kunt dit! Je bent niet zo hopeloos als je denkt! Je kunt dit! Dit is het moment om op eigen benen te gaan staan. Dus blijf goed voor jezelf zorgen.

Laat iedereen om je heen maar voor zijn eigen leven zorgen, terwijl jij voor jouw leven zorgt. Dat is de opdracht...

Ik hou van je en ik weet dat jij van mij houdt, maar klamp je niet aan me vast – klamp je nooit meer aan iets of iemand vast. Focus je nu op jezelf.

Leef je eigen leven! Ga door, liefste. Ga door. Deze keer ga je door tot het eind, helemaal tot je verlicht bent, of hoe je dat vroeger ook noemde. Je hebt er alles voor in huis. Je hebt leuke vrienden, je programma is leuk, je hart is sterk, en je God is retebetrouwbaar. Geef jezelf nooit meer weg. Je kunt dit. Je bent prachtig. Ga me niet meer zoeken. Ga door. Blijf gefocust. Ik hou van je. Ik hou van je. Ik hou van je...

Toen stopte de pen abrupt en was Rayya verdwenen – alsof ze met een snelheid van duizend kilometer per uur door een vliegtuigdeur werd weggezogen.

Ze had er altijd al een handje van om op een dramatische manier de aftocht te blazen.



In de stille en abrupte nasleep van Rayya's bezoek ging mijn hart eerst vreselijk tekeer en kwam toen tot rust.

De tranen kwamen, en gingen toen weer.

En toen ging ik aan de slag.

Dit boek – de verhalen, gebeden, gedichten, dagboekfragmenten, foto's en tekeningen – is mijn allerbeste poging om de waarheid te vertellen over wat er tussen Rayya Elias en mij is gebeurd: onze vriendschap, onze liefdesrelatie, het mooie van ons, en onze woede en pijn. Het vertelt het verhaal over Rayya's verslaving, haar terugval en haar dood. Het vertelt ook het verhaal over mijn eigen verslaving en over hoe ik me uiteindelijk overgaf aan mijn herstel.

Maar dit boek is niet alleen voor mensen wier leven negatief is

beïnvloed door hun eigen verslaving of door de verslaving van iemand anders – hoewel ik denk dat bijna iedereen op enig moment wel onder een van die twee categorieën valt. Dit boek gaat ook over de vele manieren waarop mensen – hun beste pogingen om een gezond en evenwichtig leven te leiden ten spijt – soms meegesleurd kunnen worden in superheftige drama's en trauma's, waarna ze aanspoelen op een oever die erg ver verwijderd kan voelen van wie ze werkelijk zijn.

Hoe ben ik hier in vredesnaam beland? Dat is een vraag die iedereen zich op enig moment tijdens zijn reis door het leven volgens mij zal moeten stellen. Misschien wel op verschillende momenten. Want wie van ons is nooit de weg kwijtgeraakt, zeer tot onze eigen schaamte? Wie is er niet beland in een scenario dat angstaanjagend, vervreemdend en beschamend was, en dat verwoestend was voor je geest? Wie heeft geen geheimen moeten bewaren, is niet verraden of heeft niet geprobeerd het gedrag van anderen naar zijn hand te zetten? Wie heeft er niet verlangd naar een uitweg uit het lijden? En wie heeft niet zijn toevlucht tot middelen, mensen, gedrag of afleidingen gezocht die tijdelijke verlichting bieden voor de ingebakken moeilijkheden van het leven zelf?

Iemand die we een 'verslaafde' noemen, is volgens mij vaak gewoon een overdreven versie van *ons allemaal* – gewoon iemand die zo wanhopig op zoek is naar verlichting van de gemene pijn van het leven dat hij bereid is alles (of iedereen) te gebruiken om die pijn maar te verzachten.

Dit boek gaat over die zoektocht naar verlichting, en over hoe woest en verloederd wij daardoor kunnen worden.

Zelfs de sterksten onder ons.

Zelfs de moedigsten.

Ik hoop voor jou dat je nog nooit zo diep bent gevallen als Rayya en ik op bepaalde momenten van onze gezamenlijke reis. Maar zelfs als je nog nooit met je wielen helemaal van de weg bent geraakt,

vermoed ik ergens toch dat ik jou zou kunnen zijn en jij misschien mij, en dat wij allemaal Rayya zouden kunnen zijn.

Ik bied dit boek daarom uit liefde en met eerbied aan aan iedereen die het wellicht nodig heeft.

Het deel van mij dat nog steeds worstelt met co-dependentie wil graag zeggen dat Rayya en ik het samen hebben geschreven, maar in werkelijkheid wilde ze dat ik het helemaal alleen zou doen – en dat heb ik dus maar gedaan.

Zoals we in de zelfhulpgroepen zeggen: Neem wat goed voor je is en laat de rest liggen.

