

Marte Kaan

Lang leve de liefde

Over de donkere kant van
verliefdheid, hartstocht en verlangen

Ambo|Amsterdam

Waarom dit boek?

Er staat een rode bank. Ik hoef toch niet te gaan liggen? Natuurlijk niet. Ik doe mijn verhaal zittend. Dan zal zij – klein van stuk, blond, kinky gehakte schoenen – zeggen dat er niks met me aan de hand is, dat mijn komst een vergissing is, en kan ik weer gaan.

Ze kijkt me niet per se vriendelijk aan, eerder neutraal. Wat me hier brengt, is de vraag. Het goede antwoord is: vijf kilo verloren lichaamsgewicht, een paar sloffen sigaretten, vele flessen wijn en een flink aantal doorwaakte nachten.

Ik zeg: 'Het gaat volgens mij niet zo heel goed met me.'
Ze zwijgt.

Het is een van de vele stiltes die zullen vallen in die statige kamer in een Amsterdams grachtenpand. Stiltes waarin ik zweet en tril en wilde dat ik door de bank kon zakken terwijl zij een denkbeeldig pluusje van haar mouw plukt en naar buiten kijkt.

Ik was achtentwintig en verliefd. De relatie verliep moeizaam. Er was strijd, onzekerheid, frustratie. Ik heb

de liefde nooit makkelijk gevonden, maar dit keer had ze me zodanig gevloerd dat ik bij een psycholoog belandde; ik zal haar de Slager noemen.

Aanleiding voor mijn inzinking was een relatie die het best is samen te vatten in het verhaal van de roze foto. Het was een foto van mijn vriendje Lucas en mij: ik maakte de foto terwijl hij achter me stond en een kus in mijn nek plantte. Ik had een printje van de foto gemaakt. Het eerste printje verfrommelde ik en het tweede scheurde ik aan flarden. Het laatste stak ik in brand: een ritueel vuurtje in de gootsteen waar ik door dronken tranen in staarde. Dit was het. Zeker. Een week later klonk het gereutel van mijn printer en rolden wij, de twee geliefden, er weer met horten en stoten uit. Omdat de inkt van de printer op raakte, vervaagden de kleuren, het laatste printje had vooral nog veel rood waardoor onze blote huid de kleur had van roze babybiljetjes.

Ik was verzeild geraakt in zo'n klassieke ramprelatie waarin twee mensen elkaar met net zoveel overgave kwellen als liefhebben. Maar dit keer wilde ik volhouden. Want het verbreken van relaties loopt als een rode draad door mijn liefdesgeschiedenis. Steeds gooide ik de handdoek in de ring. Omdat ik me aan iemand begon te ergeren of omdat ik me verveelde. Soms wilde ik zomaar opeens weer vrij zijn of was iemand simpelweg niet meer zo interessant. Nu was er van verveling geen sprake en was ik nog erg verliefd. Bovendien, ik was geen zeventien meer, en als ik steeds wegliep, hoe moest ik dan ooit leren om een volwassen relatie met iemand te onderhouden?

Niet door koppig in deze liefde te blijven geloven, zo-

veel werd me wel duidelijk tijdens die sessies op de rode slachtbank in het Amsterdamse grachtenpand. Hoe het dan wel moest, wist ik ook niet.

Terugkijkend op mijn relaties begon ik er langzaam van overtuigd te raken dat de liefde één grote rotgrap is. Eerst de verliefdheid die je volkomen extatisch maakt. Pure harddrugs. Je doet dingen die niet goed voor je zijn en wanneer de verliefdheid eenmaal is uitgewerkt, ben je meestal ergens waar je niet wilt zijn. Dan heb ik het nog niet eens over liefdesverdriet of onbereikbare liefdes. Over verraad, eenzaamheid en doorgeprikte toekomst-dromen. Over angst en pijn. Liefde is ook tederheid, toewijding, ontroering. Maar dat is een ander verhaal, een vrij kort en krachtig verhaal bovendien. Wat Tolstoj in *Anna Karenina* schreef over gezinnen, dat alle gelukkige gezinnen op elkaar lijken, maar dat elk ongelukkig gezin ongelukkig is op zijn eigen wijze, geldt waarschijnlijk ook voor liefdes.

Dat liefde niet per definitie aangenaam is openbaart zich al in de verwarde manier waarop sommige kinderen hun eerste verliefdheid ondergaan. De zevenjarige dochter van een vriend bekende me ooit dat ze het nooit meer wilde meemaken. Ze zag eruit alsof ze de dood in de ogen had gekeken. Ze was verliefd.

Ook ik herinner me mijn eerste verliefdheid als een verschrikking. Hij voetbalde na het avondeten altijd voor zijn huis, dus dan had ik de grootste kans hem te zien als ik langsfietste. Was ik net te vroeg of te laat, dan miste ik hem. Dat was afschuwelijk, omdat ik weer een hele dag moest wachten. Maar was ik op tijd en trof ik hem ballen

tegen de garagedeur trappend, dan was het nog veel afschuwelijker. Omdat ik me op een bepaalde manier moest gedragen. Soms zei ik heel snel 'hoi', om mezelf vervolgens te pijnigen met de gedachte hoe stom dat had geklonken.

Mijn bezoeken aan de Slager leken nergens toe te leiden, ik bleek een harde noot om te kraken. Om te voorkomen dat mijn cynisme wortel zou schieten moest ik iets doen. Ik besloot te proberen de donkere kant van de liefde te doorgronden, ik zou haar optillen en omkeren als een steen waar de tragische liefdesverhalen als pissebedden onder vandaan zouden komen kruipen.

En dat deden ze. Ellendige liefdesverhalen liggen praktisch op straat. Als je goed oplet tenminste. Want in het dagelijks leven, tussen de ontbijtresten, de katers en het ondergoed van een ander, leeft liefde als een wolf in schaapskleren en gaan onverdraagzaamheid, angst en irritatie schuil achter een façade van vluchtige kussen en ik-hou-van-jou's.

Nu heeft elke liefde waarschijnlijk een rauw onderlaagje nodig, een beetje lijden lijkt bij liefde te horen. Zoals parfum pas écht lekker ruikt met een vleugje stront, voelt liefde misschien pas als liefde wanneer er een zweem pijn mee gepaard gaat.

In mijn zoektocht naar de destructieve aard van liefde was ik niet alleen. Velen voor mij hebben hun tanden stukgebeten op de vraag waarom mensen zichzelf te gronde richten in naam der liefde. Het is bij uitstek een thema voor schrijvers, dichters, filmmakers en liedjes-

schrijvers. De Franse schrijver Stendhal haalt in *Over de liefde* een brief aan 'van een uitzonderlijk intelligente vrouw' waarin scherp wordt verwoord hoe vuil de liefde te werk kan gaan: 'Altijd een kleine twijfel die wij trachten weg te nemen, dat houdt iemand bij een hartstochtelijke liefde altijd bezig... Aangezien deze liefde altijd samengaat met hevige angst, kunnen de genoegens die zij schenkt ons nooit vervelen.'

Tegenwoordig proberen ook wetenschappers uit te dokteren waarom mensen zichzelf vrijwillig op de pijnbank leggen wanneer er liefde in het spel is. Antropoloog en liefdesexpert Helen Fisher bekeek in 1996 de hersenen van verliefde mensen en ontdekte dat bij verliefdheid het belonings- en pleziersysteem in de hersenen wordt gestimuleerd, waarbij de neurotransmitters dopamine en norepinefrine, een soort plezierstofjes in de hersenen, betrokken zijn. Het is hetzelfde beloningssysteem dat actief wordt bij het gebruik van een verslavende drug als cocaïne. Niet alleen verliefdheid, ook onze seksdrive en behoefte aan een langdurige liefdesrelatie zijn te traceren in het brein. Zo kan liefde worden vertaald in een biochemisch proces.

In *Liquid Love* beschrijft de Poolse socioloog Zygmunt Bauman hoe mensen vandaag de dag gevangen zitten tussen hun verlangen naar geborgenheid en de angst te betrokken bij iemand te raken. De verplichtingen die een relatie met zich meebrengt beperken ons in onze vrijheid, de vrijheid die we nodig hebben om onze opties open te houden voor, jawel, een eventuele nieuwe en betere relatie.

Bauman beschrijft een experiment van Miller en Dol-

lard om het effect van deze hedendaagse relatiekramp aan te tonen: ratten bereiken de hoogste staat van opwinding wanneer de kans op een elektrische schok even groot is als de kans een lekker hapje te bemachtigen. Met andere woorden: wanneer hun neiging tot toenadering even groot is als hun neiging tot afstand nemen. Deze staat van opwinding leidt bij ratten tot een totale blokkade. Het is bij mensen het moment dat ze in therapie gaan, aldus Bauman.

Wetenschappelijke inzichten maken duidelijk hoe gedrag tot stand komt en kunnen bepaalde fenomenen helpen verklaren. Soms helpt de gedachte dat je slechts een apparaat van vlees en botten bent waarin zich allerlei processen afspelen waar je vrij weinig controle over hebt. Of dat je probleem een typisch product is van de tijdgeest. Het troost. Maar wat als je stikt van woede of verdriet, wat heb je dan aan wetenschap?

Daarom ligt de nadruk in dit boek op verhalen, uit de literatuur en de film, en van mensen die ik sprak als journalist. Ook put ik uit mijn eigen geheugen, er zullen scènes de revue passeren die lijken op wat ik heb meege maakt, of op wat een vriend of vriendin me ooit heeft verteld.

De reden dat verhalen de boventoon voeren is dat deze meer bieden dan kennis. Verhalen leggen niets uit maar verbeelden hoe iets is en voelt. Het zegt me veel meer wanneer Emma Bovary zich blauw ergert aan haar echtgenoot dan wanneer ik weet dat zij op dat moment (misschien) een overschot of tekort aan een bepaald hersenstofje heeft. We zijn niet onze stofjes of onze cellen. We

zijn wat we doen, denken, voelen. En daarom zet een verhaal over dopamine niets bij ons in beweging en een verhaal over een vrouw die kapotgaat aan haar huwelijk wel. Wetenschap legt het mechaniek bloot en kunst de ervaring.

Na het ordenen van verhalen over tragische liefdes kwamen er een paar thema's bovendien. Thema's die op de een of andere manier een rol spelen bij de vernietigende kracht van liefde. Elk hoofdstuk behandelt zo'n thema: liefdesverdriet, lust en liefde, onvrijheid, verveling, verslaving en jaloezie. De laatste hoofdstukken beschrijven hoe destructie vorm krijgt: de vervaging van de grens tussen liefde en haat, gevoelens van minderwaardigheid en geweld. Als laatste komt de fundamentele onkenbaarheid aan de orde: kun je iemand ooit echt kennen? Een aantal van deze thema's kwam expliciet aan de orde tijdens de Slagerssessies, sommige helemaal niet.

Het doel van mijn zoektocht is de schaduwkant van de liefde te begrijpen. Niet alleen om mijn eigen cynisme te bestrijden, maar ook omdat ik vind dat er een te eenzijdig beeld van de liefde wordt geschetst. Alle (zelfhulp)boeken over liefde, tijdschriften met testjes en tips en nieuwe wetenschappelijke inzichten op het gebied van relaties moeten ons doen geloven dat liefde maakbaar is. Ik geloof daar niet in. Liefde is complex en bij vlagen intens pijnlijk. Nergens komt het menselijk onvermogen zo goed tot uiting als in de destructieve aspecten van de liefde, het onvermogen dat ervoor zorgt dat er afgebroken in plaats van opgebouwd wordt. Bijvoorbeeld: niet zeggen

dat je van iemand houdt omdat je bang bent, razend worden omdat je niet kunt toegeven dat je verdriet hebt, met een ander naar bed gaan omdat je vindt dat je niet genoeg aandacht krijgt. Angst, onmacht, ijdelheid.

Dit klinkt misschien weinig hoopvol, maar ik ben het eens met de Amerikaanse existentieel psycholoog Rollo May die zei dat de waardering van het tragische ons behoedt voor simplificaties: van het leven, van liefde, seks, de dood. Door de liefde te versimpelen worden de destructieve aspecten ervan ontkend – het moet makkelijk en leuk zijn en anders doen we het maar niet. Die ontkenning wreekt zich vroeg of laat altijd, mensen blijven een droombeeld van de liefde najagen en stoten daarbij steeds weer het naïeve hoofd.

Wanneer je inziet dat liefde ingewikkeld en pijnlijk kan zijn, en dat een liefdesrelatie dus niet zomaar vanzelf goed gaat, zul je eerder geneigd zijn om je best te doen in de liefde. Dat betekent dat je je zwakke plek onder ogen ziet. Je bent bijvoorbeeld jaloers of hebt behoefte aan spanning, of je hebt de irritante gewoonte je geliefde te controleren. Wanneer je oog hebt voor die zwaktes, weet je wat je te wachten staat wanneer de roze mist van de verliefdheid eenmaal opgetrokken is. Niet alleen die ander, ook jij blijkt opeens een stuk minder leuk. Als je jezelf goed kent, kun je misschien voorkomen dat je zwakke plek je liefdesleven gaat domineren en uiteindelijk misschien zelfs ruïneert. Zodat je jezelf niet op een dag op een bank terugvindt, en hoort liegen: het gaat volgens mij niet zo heel goed met me.

De eerste keer dat ik tegenover de Slager zit probeert ze me nog te helpen.

‘Wat bedoel je precies met niet goed?’ vraagt ze. Mijn oksels voelen koud, er trekt een rilling over mijn rug.

Ze kijkt me nog steeds aan, nu niet zo neutraal meer. Haar uitdrukking houdt het midden tussen sarcasme en medelijden. Dan wordt haar blik naar buiten getrokken. Ik kijk met haar mee. Wat een tuin. Zo groot. Met een tuinhuis, en bomen, hoge bomen, midden in de stad. Op het gazon slingert kinderspeelgoed. Volgens mij zit ik tegenover een heel gelukkige vrouw.

De Herkauwer

Hij kan niets ongemerkt voorbij laten gaan. Geen woord, geen daad, geen beeld, niks ontsnapt aan zijn aandacht of verdamppt uit zijn geheugen. Zijn ogen priemen en zijn oren zijn immer gespitst. Hij blinkt uit in discussies omdat hij alles feilloos onthoudt en met elkaar weet te verbinden. En hij heeft iets wat mensen aantrekt. Dat zit 'm in zijn heldere oogopslag en zijn scherpe blik. Hij geeft mensen het gevoel hen te doorzien en daarmee maakt hij hen bijzonder. Hij streelt ego's met één woord, een blik. Op feestjes gaan mensen onwillekeurig in zijn buurt staan.

Degene die uitverkoren wordt om van kennis naar vriend te promoveren verkeert een paar maanden in een eufore roes, zijn leven heeft een nieuwe glans gekregen door de mogelijkheden die zijn nieuwe vriend in hem ziet. Langzaam krijgt die glans iets grimmigs. Niet alleen ziet hij iemands mogelijkheden, ook beperkingen blijven niet onopgemerkt. En met die beperkingen, die menselijke tekortkomingen, kan hij slecht uit de voeten. Kom je een keer te laat, vergeet je een keer geld terug te betalen of maak je per ongeluk een opmerking die verkeerd kan

worden uitgelegd – alles noteert hij in zijn mentale zwartboek. En daar blijft het niet bij. Hij komt er op terug, altijd. Zijn vriendschappen zijn in de regel dan ook geen lang leven beschoren.

In de liefde ligt het complexer. Het kostte hem, vanzelfsprekend, geen moeite een vrouw voor zich te winnen. Maar toen kwam het erop aan haar te houden. Daar deed hij alles voor, en met succes: hij is nog steeds samen met zijn middelbareschool-liefde. Zij was het mooiste meisje uit de klas, een meisje dat balanceerde tussen toegankelijkheid en onbereikbaarheid en dat daarmee op alle klasgenootjes, jongens en meisjes, een sterke aantrekkingskracht uitoefende. Toen ze beiden zestien waren vormden ze het gouden paar van de school.

Er kwamen kinderen, er werd aan carrières (zij advocaat, hij notaris) gebouwd, er werden huizen gekocht, huisdieren begraven, verjaardagen gevierd, examens gehaald. Daartussendoor werd er vooral getreurd en geklaagd. Door hem. Over haar. Hoe verliefd hij ook nog steeds op haar is, hij blijft zich aan haar ergeren. Het gaat om kleine dingen. Dat ze het moeilijk vindt om mensen af te wijzen waardoor ze vaak haar heil zoekt in een leugentje. Dat ze een gat in haar hand heeft. Slordig is in het huishouden. Chaotisch in haar sociale leven, ze maakt regelmatig dubbele afspraken waardoor ze mensen moet teleurstellen.

En dan zijn er de eenmalige, vreselijke fouten. Zoals de flirt met een goede collega van hem tijdens een bedrijfsuitje. Ze was meer dan een uur met die collega weggebleven, de rest van het gezelschap zat al aan tafel, en ze waren door hem aangetroffen bij het boothuis van het landgoed waar het feest gegeven werd. De collega en zij stonden niet innig verstrengeld, het was meer

een soort intiem tegen elkaar aanleunen. Haar hoofd was rood geworden, maar dat had hij niet kunnen zien in het donker. Wat hij wél had opgemerkt was de lichte trilling in haar stem, en dat haar hand met een vluchtig gebaar over haar rok gleed.

Later hadden ze het erover gehad, hij en zijn vrouw. Ze had hem bezworen dat er niks gebeurd was, dat ze een bijzonder contact had met de collega, dat het een prettig gesprek was en dat er iets was, ja, dat zou ze niet willen ontkennen. Hij had gezwegen, en gezegd dat het voor hem zo goed was. Zij wist inmiddels beter. Dit incident en nog een paar dingen houdt hij jaren in leven. Heel subtiel. Nooit spreekt hij haar direct aan op haar uitglijders. Maar soms, zomaar lijkt het, brengt hij het in herinnering. Door te verwijzen naar het uitje – de wijn die er gedronken werd, iets wat iemand tijdens een speech had gezegd. In een paar woorden weet hij de pijnlijke herinnering weer op te roepen.

Zijn timing lijkt willekeurig. Dat is schijn. Hij zet zijn troeven in op het moment dat hij voelt dat haar interesse in hem afneemt. Dan maakt hij haar attent op haar fouten, duwt haar voorzichtig de relatiebalans – de versie die in zijn voordeel uitpakt – onder haar neus. Zo houdt hij haar nederig en dankbaar. Zij verhoogt onwillekeurig haar inzet, toont zich een bereidwillige vrouw, binnen en buiten de slaapkamer. Hij ondergaat deze onderstreping van hun liefde zacht genietend terwijl hij zich ondertussen al weer heimelijk aan het bezinnen is op nieuwe steken die ze heeft of zal laten vallen, en op manieren waarop hij haar oude misstappen weer zoetjesaan aan de oppervlakte kan krijgen.

Lust

De eerste keer. Ik herinner me de tocht bij hem achter op de fiets, de ochtend erna. De wereld leek nieuw, de bomen waren overdreven groen en vol. Ik droeg zijn leren jas die zwaar op mijn schouders drukte en hij rook naar zo'n ordinaire sportdouchegel. We gingen boodschappen doen. Heel gewoon. Maar na die nacht was niets meer gewoon. En ik wist zeker dat iedereen het aan me kon zien.

De Franse schrijfster Marguerite Duras (1914-1996) meende dat er geen ernstiger en tragischer leerschool bestaat dan de lichamelijke liefde, door seks ontdek je dingen over jezelf en over het leven die niet altijd even mooi zijn. Ik deed die ontdekkingen jaren voor mijn wekelijkse gang naar de Slager, maar mijn geworstel van toen en tijdens de Slagerperiode ging eigenlijk over hetzelfde, zie ik nu: angst voor intimiteit en in het reine komen met het feit dat je in essentie alleen bent. Niet dat deze grote thema's ooit tijdens de sessies ter sprake kwamen, trouwens. Ik was absoluut niet gediend van dat soort dramatische waarheden, met mij was immers niks aan de hand.

Duras omschreef haar eerste kennismaking met de lichamelijke liefde in *De minnaar*, een autobiografische roman die gaat over de relatie met haar eerste minnaar. Het boek maakte haar wereldberoemd en werd later verfilmd. Het meisje in *De minnaar* is vijftien wanneer ze een oudere Chinese man ontmoet. Ze krijgen een relatie en zij leert de kracht van haar jonge vrouwenlichaam kennen. Een lichaam dat nog maar net, of eigenlijk niet eens helemaal, kindaf is. Dat betekenisloos was, en nu, door de ogen van deze man, verandert in een wapen. Ze raakt overdonderd door de onverwachte gretigheid van haar lijf.

De verhouding is niet alleen een spel dat ze niet mag spelen, het meisje heeft de man nodig. Hij is rijk en het gezin van het meisje in *De minnaar* is arm. Toch lijkt haar grootste drijfveer niet het geld of de bescherming die dat biedt, maar het verslavende van het verboden genot. Haar minnaar voorspelt dat ze verliefd zal worden op de liefde. Hij zegt dat ze hem ontrouw zal zijn, evenals alle mannen die na hem volgen. Deze voorspelling maakt haar diepgelukkig.

De houding van het meisje legt de essentie van lust bloot: egocentrisme. Als haar minnaar zijn angst voor ontrouw uitsprekt, denkt ze aan zichzelf en voelt ze blijdschap omdat ze een toekomst met vele minnaars voor zich ziet. Natuurlijk kan seksuele lust goed samengaan met altruïsme en compassie. Maar seksuele lust is ook een drift, vergelijkbaar met eten en drinken. En hoewel samen eten misschien gezelliger is dan in je eentje, kan iets net zo goed smaken als je alleen bent. Genot hoeft niet per se gedeeld te worden.