

Bitterzoet

Van Susan Cain verschenen bij De Arbeiderspers:

*Stil. De kracht van introvert zijn in een wereld
die niet ophoudt met kletsen*
Stille kracht. De geheime voordelen van introvert zijn

Susan Cain

Bitterzoet

De helende kracht van verdriet en verlangen

Vertaald door
Klaske Kamstra en Jet Zegers



Uitgeverij De Arbeiderspers
Amsterdam · Antwerpen



Copyright © 2022, Susan Cain

This book is published by arrangement with

Sebes & Bisseling Literary Agency

Copyright Nederlandse vertaling © 2022 Klaske Kamstra en

Jet Zegers / BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *Bittersweet: how sorrow and longing make us whole*

Oorspronkelijke uitgave: Crown, een imprint van Random House,
onderdeel van Penguin Random House LLC, New York

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie of op
welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van BV Uitgeverij De Arbeiderspers,
Weteringschans 259, 1017 XJ Amsterdam.

Omslagontwerp: Marieke Oele

Portret auteur: Aaron Fedor

Typografie: Perfect Service, Reeuwijk

ISBN 978 90 295 4758 1 / NUR 770

www.arbeiderspers.nl

Ter nagedachtenis aan Leonard Cohen

There is a crack, a crack in everything

That's how the light gets in

– L.C., 'Anthem'

Gregorius de Grote (circa 540-604) sprak van *compunctio*, de heilige pijn, het gevoel van smart dat teweeg wordt gebracht door iets van buitengewone schoonheid... De bitterzoete ervaring vindt haar oorsprong in het ontheemd zijn in een onvolmaakte wereld, het zich bewust zijn van en tegelijkertijd verlangen naar perfectie. Deze innerlijke spirituele discrepantie wordt pijnlijk voelbaar wanneer men met schoonheid geconfronteerd wordt. Daar, tussen wat we hebben verloren en waarnaar we verlangen, vormen zich de heilige tranen.

– Owe Wikström, hoogleraar Godsdienstpsychologie aan de Universiteit van Uppsala

Opmerking van de auteur

Officieel heb ik sinds 2016 aan dit boek gewerkt, maar onofficieel (zoals je spoedig zult ontdekken) werk ik er al mijn hele leven aan. Ik heb met honderden mensen gesproken en gecorrespondeerd over alles wat maar met het bitterzoete te maken heeft. Sommigen van hen noem ik expliciet, anderen hebben mijn denkproces gevoed. Ik had ze graag allemaal willen noemen, maar dan was dit een onleesbaar boek geworden. Sommige namen staan dus alleen in de noten en in mijn dankbetuiging, andere worden ongetwijfeld, per ongeluk, niet vermeld.

Eveneens ten behoeve van de leesbaarheid heb ik in bepaalde citaten geen ellipsen en vierkante haken gebruikt, maar ervoor gezorgd dat de extra of ingevoegde woorden niet van invloed zijn op de betekenis van hetgeen iemand gezegd of geschreven heeft. Bij de meeste citaten staat een verwijzing naar een noot achter in het boek die je naar de oorspronkelijke bron leidt.

Tot slot: in sommige verhalen van mensen heb ik namen en bijzonderheden die tot herkenning kunnen leiden veranderd. De verhalen die mensen me over zichzelf hebben verteld heb ik niet op feiten gecontroleerd; ik heb ze alleen gebruikt wanneer ik ervan uitging dat ze waar waren.



Sarajevo Requiem door Tom Stoddart, © Getty Images

Prelude

De cellist van Sarajevo

Op een nacht droomde ik over een ontmoeting met mijn vriendin Mariana, een dichteres uit Sarajevo, de stad van de liefde. In verwarring werd ik wakker: Sarajevo, een symbool van liefde? Was Sarajevo niet het toneel van een van de bloedigste burgeroorlogen van de tweede helft van de twintigste eeuw?

Ineens wist ik het weer.

Vedran Smailović.

De cellist van Sarajevo.¹

Het is 28 mei 1992 en Sarajevo is belegerd. Eeuwenlang hebben moslims, Kroaten en Serviërs samengeleefd in deze stad van trams en patisserieën, zwanen die sereen over de parkvijvers glijden, Ottomaanse moskeeën en oosters-orthodoxe kathedralen. Een stad van drie religies, drie volken, maar tot voor kort letten mensen niet echt op wie wie was. Ze wisten het wel, maar eigenlijk ook weer niet; ze zagen elkaar liever als burens die ergens afspraken voor koffie of kebab, college volgden op dezelfde universiteit, soms met elkaar trouwden, kinderen kregen.

Maar dan: burgeroorlog. Mannen op de heuvels rond de stad hebben de elektriciteit en watertoevoer afgesloten. Het Olympisch Stadion van 1984 is afgebrand, de sportvelden zijn veranderd in geïmproviseerde begraafplaatsen. De flatgebouwen zijn gehavend door morteraanvallen, de stoplichten doen het niet meer, in de straten is het stil. Het enige wat je hoort is het geratel van geweervuur.

Tot nu, want ineens vullen de klanken van het *Adagio in g-mi-*

*neur** van Albinoni de winkelstraat voor een gebombardeerde bakkerij.

Ken je dit stuk? Zo niet, dan zou je het misschien eerst even moeten beluisteren: [youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg](https://www.youtube.com/watch?v=kn1gcjuhlhg). Het is meeslepend, schitterend en immens droevig. Vedran Smailović, eerste cellist van het operaorkest van Sarajevo, speelt het ter nagedachtenis aan 22 mensen die een dag eerder omkwamen door een mortieraanval terwijl ze in de rij stonden voor brood. Smailović was in de buurt toen de granaat insloeg. Hij hielp de gewonden verzorgen. Nu is hij terug op de plaats van het bloedbad. Hij draagt een hagelwit overhemd met rokkostuum – alsof hij op weg is naar een avondvoorstelling in de opera. Hij zit tussen het puin op een witte plastic stoel met zijn cello tussen zijn benen geklemd. Noten vol verlangen stijgen op naar de hemel.

Overall om hem heen is geweervuur, gedreun van granaten, geratel van machinegeweren. Smailović speelt onverstoorbaar door. Hij zal dit 22 dagen doen, één dag voor ieder dodelijk slachtoffer dat bij de bakkerij viel. Op een of andere manier treffen de kogels hem nooit.

Dit is een stad die gebouwd is in een vallei en omringd wordt door bergen vanwaaruit sluipschutters de uitgehongerde burgers, die brood proberen te bemachtigen, onder vuur nemen. Sommige mensen wachten uren voordat ze de straat oversteken en rennen dan als opgejaagd wild naar de overkant. Maar hier zit een man stil op een open plein, gekleed in zijn concertkostuum, alsof hij alle tijd van de wereld heeft.

‘Je vraagt mij of ik wel goed bij mijn hoofd ben dat ik cello ga zitten spelen in oorlogsgebied,’ zegt hij. ‘Je zou hún moeten vragen of zij wel goed bij hun hoofd zijn, omdat ze Sarajevo met granaten bestoken!’

* Dit werk wordt doorgaans toegeschreven aan Tomaso Albinoni, maar is waarschijnlijk van de hand van de Italiaanse musicoloog Remo Giazotto en mogelijk gebaseerd op een fragment van een compositie van Albinoni.²

Zijn daad van verzet weergalmt door de hele stad, via radio en tv. Straks zal deze voor het voetlicht komen via een roman en een film. Maar voor het zover is inspireert Smailović tijdens de donkerste dagen van het beleg andere musici om met hun eigen instrumenten de straat op te gaan. Ze spelen geen krijgsmuziek om de troepen op te hitsen tegen de sluipschutters, of popliedjes om de mensen op te vrolijken. Ze spelen het stuk van Albinoni. De vernietigers vallen aan met bommen en geweren, de musici antwoorden met de bitterzoetste muziek die ze kennen.

Wij zijn geen strijders, roepen de violen. En we zijn ook geen slachtoffers, voegen de altviolen eraan toe. We zijn gewoon mensen, zingen de cello's, gewoon mensen: met al onze fouten, maar mooi, en smachtend naar liefde.

Een paar maanden later. De burgeroorlog woedt nog steeds en buitenlandcorrespondent Allan Little ziet hoe een stoet van veertigduizend burgers een bos uit komt lopen waar ze twee dagen en twee nachten doorheen hebben gesjouwd, op de vlucht voor het geweld.

Onder hen is een tachtigjarige man. Hij ziet er ontredderd en uitgeput uit. De man loopt op Little af en vraagt hem of hij zijn vrouw heeft gezien. Ze waren elkaar kwijtgeraakt tijdens de lange voettocht, zegt de man.

Little heeft haar niet gezien, maar is en blijft journalist en vraagt de man of die misschien wil zeggen wat hij is, moslim of Kroaat. En zelfs nu nog, vertelt Little jaren later in een schitterend BBC-fragment, vervult het antwoord van de man hem, na zoveel decennia, met schaamte als hij eraan terugdenkt.

‘Ik ben musicus,’ zei de oude man.³

Inhoud

Inleiding: De kracht van bitterzoet 17

Bitterzoettest 27

Deel I: Verdriet en verlangen

Hoe kunnen we pijn omzetten in creativiteit, transcendentie en liefde? 33

1. Waar is verdriet goed voor? 35

2. Waarom hunkeren we naar 'perfecte' en onvoorwaardelijke liefde? (En wat heeft dit te maken met onze voorliefde voor droevige liedjes, druilerige dagen en zelfs het goddelijke?) 58

3. Hangt creativiteit samen met verdriet en verlangen – en met transcendentie? 87

4. Hoe moeten we omgaan met verloren liefde? 113

Deel II: Winnaars en verliezers

Hoe kunnen we waarachtig leven en werken in een 'tirannie van positiviteit'? 145

5. Hoe kon een land dat gebouwd werd op leed en ellende veranderen in een cultuur waarin je geacht wordt te glimlachen? 147

6. Hoe kunnen we de opgelegde positiviteit op de werkvloer en daarbuiten overstijgen? 167

Deel III: Sterfelijkheid, tijdelijkheid en rouw

Hoe moeten we leven met de wetenschap dat iedereen die we liefhebben zal sterven? 193

7. Moeten we proberen eeuwig te leven? 195

8. Moeten we maar proberen over de pijn van verlies en ver- gankelijkheid heen te komen?	211
9. Erven we de pijn van onze ouders en voorouders? En zo ja, kunnen we die pijn dan generaties later transformeren?	235
Coda: Hoe we thuis kunnen komen	263
Dankwoord	277
Noten	285



Portret van een jonge vrouw, 2021, Oekraïne,
© Tetiana Baranova (Instagram: @artbytaqa)

Inleiding

De kracht van bitterzoet

Heimwee hebben we, en telkens naar een andere
En andersoortige wereld.¹

– Vita Sackville-West, *The Garden*

Ik was 22 en studeerde rechten toen een paar vrienden me een keer bij mijn studentenhuis kwamen ophalen om naar college te gaan. Ik had net lekker zitten luisteren naar bitterzoete muziek in een mineurtoonsoort. Het was niet het stuk van Albinoni, dat kende ik toen nog niet. Ik denk eerder een nummer van mijn lievelingsartiest Leonard Cohen, alias de hofdichter van het pessimisme.

Het is moeilijk onder woorden te brengen wat er met me gebeurt als ik dit soort muziek hoor. Strikt genomen luister ik naar iets droevigs, maar wat ik daadwerkelijk voel is liefde, een enorme vloedgolf van liefde. Een diepe verwantschap met alle andere zielen in de wereld die het verdriet kennen waar de muziek uitdrukking aan geeft. Bewondering, eerbied voor de muzikant, die in staat is pijn om te zetten in schoonheid. Als ik in mijn eentje luister breng ik vaak als in gebed spontaan mijn handen met de palmen tegen elkaar naar mijn gezicht, ook al ben ik agnost in hart en nieren en bid ik niet in de formele zin des woords. Maar de muziek opent mijn hart, letterlijk: het voelt alsof mijn borstspieren uitzetten. Als ik aan het luisteren ben kan ik soms zelfs vrede hebben met het gegeven dat iedereen die ik liefheb, en ook ikzelf, op een dag zal sterven. Dat gevoel van berusting over de dood duurt een minuut of drie, maar elke keer

als het er is brengt het een kleine verandering in me teweeg. Als je transcendentie definieert als een moment waarop het 'zelf' vervaagt en je je verbonden voelt met het 'al', dan benader ik die toestand tijdens deze bitterzoete muziekmomenten het meest. Maar ik heb ze al heel vaak meegemaakt.

En ik snapte nooit waardoor dat kwam.

Afijn, mijn studiegenoten vonden het ongerijmde, dat er zulke treurige muziek uit de stereo van een studentenkamer schalde, nogal amusant. Een van hen vroeg me waarom ik naar begrafenismuziek luisterde. Ik lachte, en toen gingen we naar college. Einde verhaal.

Alhoewel... Zijn opmerking heeft me de daaropvolgende vijftienvintig jaar toch beziggehouden. Waarom had die smartelijke, smachtende muziek zo'n wonderlijk opbeurende uitwerking op mij? En waarom was dit in onze cultuur iets om grappen over te maken? Waarom voel ik, zelfs nu ik dit schrijf, de behoefte om je ervan te overtuigen dat ik ook dol ben op dancemuziek? (Want dat ben ik echt.)

Aanvankelijk waren dit gewoon interessante vragen. Maar toen ik op zoek ging naar antwoorden, begon het tot me door te dringen dat dit dé vragen waren, de grote vragen waar alles om draait – en dat de hedendaagse cultuur ons leert om ze niet te stellen, wat voor ons een grote verarming is.

Tweeduizend jaar geleden vroeg Aristoteles zich af waarom de grote dichters, filosofen, kunstenaars en politici vaak een melancholische persoonlijkheid hadden.² Zijn vraag was gebaseerd op de destijds geldende overtuiging dat het menselijk lichaam vier lichaamssappen of vloeistoffen bevat die elk corresponderen met een bepaald temperament: het melancholische (droevig), het sanguinische (blij), het choleriche (driftig en agressief), en het flegmatische (kalm). Men veronderstelde dat de onderlinge verhouding van deze sappen bepalend was voor iemands karakter. Hippocrates, de befaamde Griekse geneesheer, geloofde dat ze bij de ideale persoon alle vier mooi in

balans waren.³ Maar veel mensen neigen naar een van die vier.

Dit boek gaat over het melancholische temperament – en ik noem het ‘bitterzoet’⁴ – dat zich kenmerkt door een ontvankelijkheid voor verlangen, ontroering en verdriet, een sterk besef van het verstrijken van de tijd en een wonderlijk indringend gevoel van vreugde over de schoonheid van de wereld. De erkenning dat licht en donker, geboorte en dood – zoet en bitter – onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, ligt erin besloten. ‘Dagen van honing, dagen van ui,’ luidt een Arabisch gezegde. De tragedie van het leven en de heerlijkheid ervan gaan altijd en onherroepelijk samen; al zou je de beschaving met de grond gelijkmaken en vervolgens helemaal opnieuw opbouwen, dezelfde dualiteiten zouden ontstaan. Toch is het volledig ondergaan van deze dualiteiten, zowel de donkere als de lichte, paradoxaal genoeg de enige manier om ze te overstijgen. En het overstijgen ervan is waar het uiteindelijk om gaat. Het bitterzoete gaat over het verlangen naar gezamenlijkheid, de wens om thuis te komen.

Als je jezelf als een bitterzoet type beschouwt, is het moeilijk om Aristoteles’ vraag over de melancholie van de groten te bespreken zonder zelfvoldaan over te komen. Maar zijn observatie heeft door de millennia heen nu eenmaal weerklank gevonden. In de vijftiende eeuw stelde de filosoof Marsilio Finico dat Saturnus, de Romeinse god die met melancholie in verband wordt gebracht, ‘het gewone leven aan Jupiter heeft afgestaan, maar voor zichzelf een teruggetrokken & goddelijk leven opeist’.⁵ De zestiende-eeuwse kunstenaar Albrecht Dürer beeldde Melancholia af als een terneergeslagen engel omringd door symbolen van creativiteit, kennis en verlangen: een veelvlak, een zandloper, een ladder die naar de hemel leidt.⁶ De negentiende-eeuwse dichter Charles Baudelaire kon zich ‘nauwelijks ... een vorm van schoonheid voorstellen’ waarin geen melancholie terug te vinden is.⁷

Deze romantische visie op melancholie is in de loop der tijd aan fluctuaties onderhevig geweest; de afgelopen tijd is ze ver-

flauwd. In een invloedrijk essay uit 1918 deed Sigmund Freud melancholie af als narcisme en sindsdien is ze verdwenen in de muil van de psychopathologie. In de reguliere psychologie is melancholie synoniem aan klinische depressie.*

Maar de vraag van Aristoteles is nooit verdwenen; dat kan ook niet. Melancholie heeft iets mysterieus, is iets wezenlijks. Iets wat Plato had, en Jalal al-Din Rumi, Charles Darwin, Abraham Lincoln, Maya Angelou, Nina Simone... Leonard Cohen.

Maar wat hadden ze dan precies?

Ik heb jarenlang onderzoek gedaan naar deze vraag en volgde daarbij een eeuwenoud spoor dat is achtergelaten door kunstenaars, schrijvers, denkers en wijsgerige tradities van over de hele wereld. Dat spoor leidde me ook naar het werk van hedendaagse psychologen, wetenschappers en zelfs managementonderzoekers (die ontdekt hebben wat de unieke krachten zijn van melancholische leidinggevend en creatieven, en hoe je die het best kunt aanboren). En ik ben tot de conclusie gekomen dat het bitterzoete in de mens, in tegenstelling tot wat we vaak denken, niet slechts een kortstondig gevoel of incidenteel gebeuren is. Het is ook een stille kracht, een manier van zijn, een lange traditie – en het wordt structureel over het hoofd gezien, hoe rijk aan menselijk potentieel het ook is. Het is een authentieke en verheffende reactie op het probleem te moeten leven in een door en door gebrekkige, maar halsstarrig mooie wereld.

* Deze versmelting van melancholie en depressie kent een lange traditie binnen de westerse psychologie. Freud gebruikte de term 'melancholia' voor de beschrijving van klinische depressie: 'een in- en in pijnlijke neerslachtigheid, het verdwijnen van alle belangstelling voor de buitenwereld, het verlies van het vermogen om lief te hebben, remming van elke activiteit'. De gezaghebbende psychologe Julia Kristeva schreef in 1989 dat 'de termen melancholie en depressie verwijzen naar een samenstel dat je het melancholisch/depressieve zou kunnen noemen, waarvan de grenzen in feite vervaagd zijn'.⁸ Typ in de PubMed-zoekmachine van de huidige tijd het woord 'melancholie' maar eens in en je krijgt artikelen over... depressie.