

Romantiek versus realiteit

‘Als ik je begeer, raak ik bijna buiten mezelf...’

(Anne Carson, Eros the Bittersweet)

De eerste keer dat ik Ben kuste was de eerste keer dat ik überhaupt iemand kuste. Ik was veertien en voelde me over alles en nog wat onzeker: welke muziek ik leuk vond, welk merk schoenen ik moest dragen, wat voor iemand ik wilde zijn. Het enige wat ik heel zeker wist was dat ik verliefd was op Ben. In een tijd waarin er zoveel moeilijke beslissingen op me afkwamen en ik bang was om fouten te maken, was het een enorme opluchting om iets te voelen waar ik totaal geen controle over had. Het was alsof het gevoel mij koos in plaats van andersom.

Ik ontmoette hem een jaar vóór onze eerste kus. Ik was dertien en hij twaalf, een halfjaar jonger dan ik. Hij kwam bij ons thuis omdat hij mijn jongere broer van school kende. Toen ik hem voor het eerst zag, stond hij boven aan de trap met een citroengele jojo te spelen, net buiten mijn slaapkamer. ‘Hallo,’ zei hij. ‘Hallo,’ zei ik. En dat was het dan; met die twee woorden begon een verliefdheid die vijftien jaar duurde. Vanaf dat moment wilde ik alles over hem weten, bijna alsof ik bij de geheime dienst werkte: de exacte positie van een sproet op zijn arm, de manier waarop hij boter op geroosterd brood smeerde, hoe hij zijn ogen tot spleetjes kneep als hij glimlachte. Het gevoel was zó sterk en

ik wilde zó graag dat hij me opmerkte, dat ik ontdekte dat de liefde iets is wat je overkomt. Het is je gegund of niet.

Door de jaren heen waren onze affaires kort en wisselvallig: toen we veertien waren ging hij vreemd, op ons zestiende kwamen we weer bij elkaar (de enige keer dat we ooit 'Ik hou van jou' hebben gezegd) en op ons achttiende waren we weer korte tijd een stelletje. We brachten nooit heel veel tijd met elkaar door, maar we zoenden, keken naar oude Star Wars-films op vhs en reden 's nachts over verlaten landweggetjes. Dat we nooit een echte relatie hadden maakte niet uit. Onze liefde was onderhuids en werd nooit hardop uitgesproken. De relatie speelde zich voornamelijk in mijn hoofd af, niet in de werkelijkheid. Het leek allemaal een beetje op de romance van Dawson en Joey uit *Dawson's Creek* – een plagerige flirt die nooit echt tot volle wasdom komt maar wel blijft sudderen. Er was altijd wel iets wat onze relatie dwarsboomde: een misverstand (een verkeerd begrepen sms'je) of een daad van het lot (de afkeuring van mijn ouders, een ander meisje). Waarom bleef ik het dan toch proberen? Toen Ben op school een ander meisje zoende, was dat mijn eerste ervaring met afwijzing. Mijn gevoel van eigenwaarde liep dus al op jonge leeftijd een deuk op. Vanaf dat moment voelde zijn liefde als een prijs die ik kon terugwinnen, een prijs die moest bewijzen dat ik de moeite waard was. Het deel van mij dat de relatie van mijn ouders probeerde na te bootsen, zorgde er ook voor dat ik achter Ben aan bleef zitten. Mijn vader en moeder ontmoetten elkaar op school toen ze vijftien waren. Ik ben opgegroeid met hun liefdesmodel, dat veel romantischer was dan de liefdesromannetjes in mijn boekenkast. Als ik Ben op een voetstuk zet, zet ik het idee van een eeuwige tienerliefde op een nog hoger voetstuk.

Ik denk dat veel mensen deze ervaringen uit de puberteit wel

herkennen: de kalverliefde waarin verlangen belangrijker is dan ervaring, en fantasie de werkelijkheid overtreft. Puberliefde is vaak enorm intens, wat ook logisch is als je nog genoeg vrije tijd hebt en de hormonen door je lijf gieren. Misschien is zo'n fixatie zelfs een vorm van creativiteit – je jeugdige verbeelding slaat op hol en verandert zelfs de meest alledaagse contacten in zwoele liefdesverhalen. Ik heb dus geen spijt van mijn eerste romantische fantasie, maar wel van het ideaalbeeld dat eruit ontstond en waaraan ik jarenlang probeerde te voldoen.

In onze studietijd bleven Ben en ik om elkaar heen draaien. Hij stuurde mij zelfgemaakte cd's en schreef allerlei cryptische briefjes die ik in een schoendoos onder mijn bed bewaarde. Hij stuurde nostalgische e-mails die mijn toenmalige vriend ontdekte en waar hij boos over werd. In mijn herinnering was dit de eerste keer dat Ben meer naar mij verlangde dan andersom, maar misschien heeft hij dat anders beleefd. (Elk verhaal heeft twee kanten.) Maar als ik heimwee had, sliep ik in zijn vale zwarte t-shirt van H&M omdat hij me aan thuis deed denken, en aan een versie van mezelf die vertrouwd en geruststellend was.

Het ironische ervan is dat ik me zo angstig voelde omdat ik koppig vasthield aan het nutteloze ideaalbeeld uit mijn tienerjaren, en dat ik dit probeerde toe te passen op de relaties die ik had toen ik in de twintig was. Mijn patroon was vaak voorspelbaar: ik ging een relatie aan met iemand die ik idealiseerde en maakte mezelf aan hem ondergeschikt door eigenschappen te verbergen waarvan ik dacht dat hij ze niet fijn vond. Ik hield me op de vlakte en stelde nooit eisen. Vaak ging ik maandenlang met iemand uit – soms meer dan een jaar – zonder ooit 'vriend' en 'vriendin' te worden, en meestal was er geen sprake van echte intimiteit. En net als Ben spraken die mannen hun gevoelens nooit echt uit, ook al lieten ze wel doorschemeren dat ze iets voor me voelden.

Het doet me denken aan de scène in *Sense and Sensibility*, waarin Eleanor aan Marianne vraagt of Willoughby haar ooit gezegd heeft dat hij van haar houdt: ‘Het was elke dag impliciet, maar werd nooit hardop uitgesproken. Soms dacht ik dat het zo was, maar het was niet zo.’

Als je niet eerlijk bent in een relatie – of dat nou tegen jezelf is of tegen de ander – dan is het net of je de deksel op de verkeerde jampot probeert te draaien. Het lijkt dan misschien alsof je hem goed vastschroeft, maar je voelt dat hij niet goed zit en je weet dat hoe hard je ook draait, hij nooit echt zal passen. Zo ging het bij mij ook: ik voelde altijd dat er iets mankeerde aan mijn relaties. Met iemand intiem zijn met die angsten in je achterhoofd maakt je heel onzeker. Je vreest dat de ander niet bij je wil zijn, maar je durft het niet te vragen. Uiteindelijk werd ik zo goed in doen alsof ik niets nodig had dat ik vergat hoe ik mezelf moest zijn. Ik zag die instabiliteit aan voor een bewijs van echte liefde. Juist omdat de kleine beetjes genegenheid die mannen me gaven zo spaarzaam en onvoorspelbaar waren (een bezorgd appje in het holst van de nacht, een ‘ik hou van je’ als hij dronken was), hechtte ik er des te meer waarde aan. De mannen met wie ik uitging hebben het nooit echt uitgemaakt, maar zich ook nooit helemaal aan me gegeven. Ze hadden altijd één voet buiten de deur, zoals bij een van mijn beste vriendinnen toen ze ging samenwonen met haar vriend: die liet de meeste bezittingen bij zijn ouders in plaats van ze mee te nemen naar de nieuwe woning. Wat ik het vaakst meemaakte waren kleine, misschien onbedoelde steekjes onder water, minuscule wreedheden die ik stillerjes accepteerde en als bewijs zag dat ik het niet waard was om van te houden. Zoals de man die zei dat mijn lippen altijd droog waren als hij me in bed kuste; of de man die vond dat ik te veel make-up droeg; of toen weer een andere man zei: ‘Onze-

kerheid is de meest onaantrekkelijke eigenschap van een vrouw,’ nadat ik de moed had verzameld om te vragen waarom hij altijd zo traag op mijn berichten reageerde. Niets is eenzamer dan wanneer je ’s nachts naast iemand slaapt die met zijn rug naar je toe ligt en je een minderwaardig gevoel geeft, zeker als je nog steeds hoopt dat hij zich omdraait en een arm om je heen slaat.

Destijds dacht ik nog dat ik de enige was die zich zo voelde, maar later ontdekte ik dat dit gevoel van schaamte door veel mensen wordt gedeeld. Ik heb talloze mensen gesproken die zichzelf kwijtraakten in relaties, ook al waren ze op het werk, bij familie of vrienden heel zelfverzekerd. Al die mensen veranderden hun persoonlijkheid en zetten hun eigen behoeften en verlangens opzij in een poging om aan die van een partner tegemoet te komen. Dit proces begint met heel kleine stapjes: doen alsof je een horrorfilm in de bioscoop wilt zien; Spotify-afspeellijsten maken met nummers die indruk op je partner maken in plaats van nummers waar je zelf naar wilt luisteren; een jurk kopen die je niet kunt betalen omdat je denkt dat je partner hem mooi vindt. Maar gaandeweg ga je steeds verder. Je zegt nee tegen een avondje stappen met vrienden voor het geval je partner op het laatste moment plannen heeft. Je doet alsof het niet erg is dat hij pas om elf uur ’s avonds komt opdagen op je verjaardag. Je doet alsof je geen relatie-etiketten of consistente communicatie nodig hebt, of de blijken van genegenheid waardoor je je geliefd voelt. Je doet alsof je helemaal niets nodig hebt.

Toen ik psychiater Megan Poe vroeg waarom mensen hun gevoel van eigenheid in relaties verliezen, zei ze dat het soms komt omdat ze proberen ‘de ander met echolocatie te vinden zonder zichzelf bloot te geven’, en met die ander samen te smelten. Volgens dr. Poe, die vroeger een cursus over de liefde gaf aan de Universiteit van New York, ‘denken mensen dat als ze zich maar

genoeg naar de ander schikken, er een match is. Maar dat maakt ze juist onzekerder omdat ze zichzelf niet zijn.’ Dit gedrag betekent ook dat de ander in de war raakt omdat hij niet weet wie je bent geworden. ‘Als er veel valse ikken naar boven komen kan het erg verwarrend worden,’ zei dr. Poe, ‘en onvermijdelijk denkt de andere persoon dan: waar is hij of zij ineens gebleven? Ik herken de persoon op wie ik verliefd ben geworden niet meer.’

In een openingstoespraak op Douglass College in 1977 zei Adrienne Rich dat verantwoordelijkheid jegens jezelf ‘betekent dat je erop moet aandringen dat degenen aan wie je je vriendschap en liefde schenkt, in staat zijn om je geest te respecteren. Het betekent dat je net als Jane Eyre van Charlotte Brontë kunt zeggen: “Ik draag een innerlijke rijkdom bij me die me in leven houdt als alle van buitenaf komende geneugten me worden onthouden of alleen worden aangeboden tegen een prijs die ik me niet kan veroorloven.”’ Toen ik die tekst in *Jane Eyre* opzocht, vond ik de regel die voorafgaat aan het citaat van Rich: ‘Ik kan heel goed alleen zijn als zelfrespect en de omstandigheden dat van me vragen.’ Toen ik dat las, realiseerde ik me dat ik juist het tegenovergestelde deed. Ik had mijn innerlijke rijkdom uit het oog verloren (en dus mijn vermogen om een relatie te beëindigen) en had als gevolg daarvan mijn zelfrespect ingeruild. En voor wat? Niet voor de liefde, maar vanwege een onderbuikgevoel dat me wijsmaakte dat de mannen in mijn leven altijd slimmer en interessanter waren dan ik. (Het was geen toeval dat ik vaak met journalisten, reclamemakers en schrijvers uitging – carrières die ik ook wilde maar toen nog niet durfde na te streven.) Pas toen ik jaren later klinisch psycholoog Frank Tallis interviewde, begreep ik hoe misleidend dat onderbuikgevoel kon zijn. Tallis legde uit dat dit was omdat we ‘onze eigen ver-

warring of gebrek aan inzicht vaak uitvergrooten’ bij gebrek aan echte intimiteit. We grijpen naar woorden als ‘chemie’ of ‘onderbuikgevoel’ omdat we niets tastbaars hebben om een gevoel op te baseren – geen momenten van vriendelijkheid of zorgzaamheid of verbondenheid, alleen een magnetische aantrekkingskracht. Tallis zei dat dit gebrek ‘brandstof wordt voor romantische mystiek. Je denkt: ik kan deze liefde niet verklaren. Dus moet het wel voorbestemd zijn, of iets heel diepgaands. Maar dat is een denkfout die weer leidt tot andere denkfouten, en elke fout brengt je verder van de realiteit af.’ Terwijl ik naar zijn uitleg luisterde, kromp ik ineen van herkenning. Ik dacht aan al die keren dat ik me op mystieke wijze tot iemand aange trokken voelde zonder hem echt te kennen. Maar destijds begreep ik dit niet, en dus bleef ik stukjes van mezelf uitwissen om relaties te onderhouden die geen basis hadden in de echte wereld.

Zelfs in die jaren, toen we allebei verschillende relaties met anderen hadden, hielden Ben en ik contact. Onze ouders waren – en zijn nog steeds – goede vrienden, dus gingen we vaak gezamenlijk op vakantie en keerden terug naar een dorp waar we vijf minuten bij elkaar vandaan woonden. Af en toe flirtten of zoenden we wat, of praatten ’s nachts urenlang aan de telefoon. Soms belde ik hem omdat ik eenzaam was. Soms denk ik dat hij me belde omdat hij zich verloren voelde. Meestal waren we vrienden die elkaar gebruikten om aandacht te krijgen, maar toen we eind twintig waren, kwamen we weer bij elkaar voor een korte romance die maar een maand of twee duurde. Het voelde alsof we volwassenen waren die weer deden alsof ze dertien waren. Dit maakte me verdrietig. Als we in bed lagen, keek ik naar hoe onze lichamen veranderd waren – zijn zachtere, vollere buik; mijn bredere heupen – en vroeg ik me af of ik iemand probeerde

terug te vinden die ik vroeger gekend had, of juist iemand die ik nooit echt had gekend. Ik denk dat Ben en ik allebei vragen hadden over volwassenheid en intimiteit, en dat we probeerden om de antwoorden bij elkaar te zoeken. Maar juist daar zouden we ze nooit vinden.

Een jaar later gingen we ergens iets drinken, voor het laatst bleek later. Toen we na afloop op de stoep voor de kroeg stonden, had ik plotseling het idee dat ik een keuze moest maken, een keuze die losstond van Ben. Het was de keuze tussen onvolwassenheid en volwassen worden, tussen fantasie en realiteit. Wilde ik intimiteit blijven vermijden en genoeg nemen met een veilige, nostalgische verliefdheid waarvoor ik niets aan mezelf hoefde te veranderen? Nee. Ik wilde echte relaties aangaan, in de realiteit. Daarvoor zijn moed en zelfinzicht nodig, misschien een beetje eenzaamheid en enorm veel verantwoordelijkheid. Een deel van die verantwoordelijkheid betekende dat ik Ben niet om aandacht moest vragen als ik me alleen voelde. Het betekende dat ik moest erkennen dat ik mannen idealiseerde in plaats van ze echt te zien, en dat ik de innerlijke schat vond die ik was verloren. Het betekende, zoals Bell Hooks schrijft in *All About Love*: ‘de betekenis van de liefde buiten het rijk van de fantasie te leren kennen – buiten ons voorstellingsvermogen’. Ik geloofde nog steeds dat het een enorm risico was om jezelf volledig bloot te geven aan een nieuw persoon, maar ergens binnen in mij begon het te dagen: dat het risico om dat níet te doen – om nooit gezien te worden, nooit behoeften te uiten, nooit echte liefde te geven en te accepteren – veel groter was. Na jaren passief verliefd te zijn geweest, begreep ik dat we een keuze hebben, ook al is die soms moeilijk te zien. De mijne was als volgt: wilde ik in een fantasiewereld blijven leven, of wilde ik die achter me laten?

*

Soms is het raar om te zien wat voor iemand je in eerdere relaties was: een mengeling van verdriet, humor, schaamte en frustratie. Toch heb ik, samen met vrienden, leren lachen om mezelf en om de gênante momenten (dat is een van de weinige voordelen van flaters bij het daten, dat je er later om kunt lachen). Gaandeweg ging ik me minder schamen. Ik keek met meer vergevingsgezindheid terug op de persoon die ik vroeger was: de jonge vrouw die zo wanhopig op zoek was naar liefde en die het op de verkeerde plaatsen probeerde te vinden.

Een deel van mij heeft nog steeds spijt van alle jaren die ik verkwist heb met vrezende dat ik ‘gefaald’ had in de liefde, of dat ik de liefde nooit zou vinden. Een ander deel krijgt het Spaans benauwd bij de gedachte dat ik zó geobsedeerd werd door een drogbeeld dat ik het niet eens merkte toen de ware recht voor mijn neus stond: de man met wie ik op een dag zou trouwen. Maar ik weet ook dat deze ‘tekortkomingen’ me hebben gebracht waar ik nu ben. Hilary Mantel zei tijdens ons interview: ‘Sommige fouten hóór je te maken, het zijn creatieve fouten.’ En ze had gelijk; pas na al die onhandigheden en jaren van verlangen vond ik het antwoord op de eerste vraag in dit boek: hoe vinden we de liefde?

Voordat we die vraag proberen te beantwoorden denk ik dat het goed is om er wat beter naar te kijken. Want hoe vinden we de liefde zonder ons af te vragen wat dat woord nu eigenlijk betekent? Dit zal ik in de komende gesprekken onderzoeken: hoe kan onze definitie van de liefde van invloed zijn op hoe, waar en óf we die vinden? Welke clichés kunnen ons helpen en welke moeten we juist loslaten? En hebben we meer, of juist minder controle over het vinden van de liefde dan we denken? Uit de

antwoorden kunnen we niet afleiden hoe we ons het beste kunnen profileren op een datingapp, of waar we het beste naar een partner kunnen zoeken. Maar ik hoop dat ze je helpen om de liefde in een breder perspectief te zien, en om er dingen over te leren die we misschien over het hoofd zien.

*

Toen ik als twintiger op zoek was naar de liefde kreeg ik het idee dat mensen die een relatie wilden in twee categorieën uiteenvielen: degenen die heel makkelijk een relatie kregen en die er ook geen moeite mee hadden om (kortstondig) single te zijn; én degenen die juist heel veel moeite hadden met relaties, die op eigen kracht geen succes hadden en die vaak in de beginfase van een relatie bleven steken. Ik behoorde altijd tot de laatste groep. Dus als een niet bepaald behulpzame collega zei: ‘Als iemand lange tijd ongewenst vrijgezel is, is daar meestal een reden voor,’ geloofde ik dat. Misschien was er een reden dat ik nog steeds single was. Misschien was ik wel te behoeftig. Of te intens. Het kwam niet in me op dat het niet zozeer te maken had met wíe ik was, maar juist met de manier waarop ik naar liefde zocht.

Toen ik mensen begon te interviewen over relaties drong het tot me door hoezeer we ons laten meeslepen door geromantiseerde liefdesverhalen, en hoe we daardoor vastlopen. Veel mensen geven de schuld aan de sprookjes die ons door de huidige cultuur worden opgedrongen. Die verhalen speelden ongetwijfeld ook een rol in mijn leven. Maar daarnaast hadden ongezonde opvattingen over alleen-zijn mijn kijk op de liefde beïnvloed. Waarom dacht ik dat alleen-zijn het ergste was dat je kon overkomen? En wat voor effect had die angst op mijn zoektocht naar de liefde? Ik hoopte dat filosoof en oprichter van *The*

School of Life, Alain de Botton, mij antwoord zou kunnen geven.

Alain was een van de eersten die ik interviewde over de liefde omdat hij een van de eersten was die me stimuleerde om de complexiteit ervan in te zien. Uit zijn roman *Proeven van liefde* leerde ik over verliefdheid: de fantasieën en valse starts, de obsessies en verhalen die we op elkaar projecteren. En later leerde ik uit zijn boek *Weg van liefde* hoe je kon vasthouden aan intimiteit als het vuur van begeerte allang was gedoofd. Er zijn maar weinig mensen die de liefde zo nauwgezet en praktisch beschrijven als Alain. Het verbaasde me dus niet dat hij heel kernachtig kon uitleggen waarom de zoektocht naar liefde voor sommige mensen zo’n kwetsbare ervaring is.

De psychologie van het alleen-zijn, met Alain de Botton

NL: Mensen zien de liefde vaak als de oplossing voor hun problemen. Hoe maakt dat misverstand het moeilijker om naar een relatie te zoeken?

A dB: Dat misverstand wekt de indruk dat het een ramp is als de zoektocht naar een partner niet lukt. Alsof je leven dan compleet zinloos is. Dat maakt de zoektocht naar liefde heel paniekerig en ingewikkeld. Waar je het beste aan kunt werken, is het vermogen om iets los te laten als het niet lukt, niet alleen in de liefde maar in alles. Kun je dat niet, dan ben je overgeleverd aan het toeval en maak je jezelf enorm kwetsbaar voor mensen die misbruik willen maken van je wanhoop. Als je tegen jezelf zegt: ‘Ik kan best alleen zijn,’ dan is, bizar genoeg, de kans op een gelukkige relatie juist groter.

De psychologie van het alleen-zijn is interessant, omdat het als min of meer vernederend kan worden ervaren. Het hangt er