

Waar hebben we het over als we het over liefde hebben?

‘Er is geen reden nodig om liefde te hebben.’

Paulo Coelho, schrijver

‘Waar zelfzucht is, kan geen liefde zijn.’

Jiddu Krishnamurti, filosoof

Mijn eerste interview in een live-tv-programma was een drama. ‘Zo, *doctor love*, wat de fok is liefde dan?’ De openingsvraag veroorzaakte kortsluiting in mijn brein. Secondenlang staarde ik hulpeloos naar de malle oranje zonnebril van mijn interviewer. Meer dan een haperende stroom eh’s, mmm’s en halfbakken clichés kwam er niet mijn mond uit. Het lukte me niet een coherent antwoord te formuleren. De interviewer vatte mijn geratel samen: ‘Ja, liefde is je hart openen, toch? Dat kan pijn doen, man. Pijn!’ Door de oranje glazen van zijn bril heen zag ik zijn ogen nat worden. Na de uitzending vertelde hij dat hij net was verlaten door een ‘fantastische vrouw’. Hij had amper geslapen. Vandaar de bril. We hadden blijkbaar allebei een slechte dag.

Het is lastig zoiets subjectiefs als liefde te definiëren. In dit boek onderscheid ik voor het gemak twee vormen van liefde. Liefde nr.1 kun je ook universele, platonische, zuivere of naastenliefde noemen. Liefde nr. 2 laat zich samenvatten als romantische liefde:

het hoofdonderwerp van dit boek. Omdat liefde nr. 1 belangrijk is voor het volhouden van liefde nr. 2 wil ik er wel kort op ingaan.

Liefde nr. 1: universele liefde

Ik had een oppashondje. Op de dag dat mijn toenmalige vriendin haar van een geëmigreerde kennis kreeg, was ze al versleten, incontinent, halfblind en bangig. Ze had nog maar vier tanden en bovendien luisterde ze naar de naam Baby, wat nogal gênant werd als ik haar in het park riep. Ze was praktisch gezien een last. Zelfs de muizen in mijn huis lieten zich niet door haar verjagen (al vonden de mensen haar vaak een afzichtelijk mormeltje). Ik had niks aan Baby, maar toch... Die wakkere glinsteroogjes die me aanstaarden als ik wakker werd. Haar onbeholpen maniertjes om te laten merken dat ze bij me wilde liggen. Haar bizarre gedraai en gewaggel om de ideale poephouding te vinden. Die zachte snurkgeluidjes waardoor ik wist dat ze écht sliep. Dat vleermuisachtige koppie boven dat kleine, alsmaar trillende lichaampje. Haar geur. Eigenlijk alles aan Baby lanceerde mij in een staat van vertedering. Je vindt me vast een sentimentele dweil, maar ik ken weinig andere wezens (inclusief mijn medemensen) waar ik zo veel liefde voor heb gevoeld. Ik heb geen kinderen, maar ik stel me voor dat het zoiets moet zijn. Tot het einde van haar lange hondenleven – ze werd zeventien – hebben we voor Baby gezorgd. Ze hoefde niets speciaals te doen om die liefde te verdienen.

Liefde nr. 1 is de meest zuivere vorm van liefde omdat er geen tegenprestatie verwacht wordt. Afgezien van een ontvankelijke geest, zijn er voor liefde nr. 1 eigenlijk geen specifieke voorwaarden nodig. Je kunt deze liefde *altijd* en *overal*, voor *alles* en *ieder-een* voelen. Niet alleen voor je partner of kind. Voor je oma, een bedelaar, je ex, een geit, een abstract kunstwerk of zelfs een crimineel. En je hoeft er niks mee te doen. Je hoeft haar zelfs niet te

uiten. Dit is de onzelfzuchtige liefde waar monniken en boeddhisten naar streven.

Deze vorm van liefhebben is dus ook niet tegenstrijdig met loslaten. Een moeder kan zielsveel van haar kinderen houden en tegelijkertijd beseffen dat ze haar kroost de grote boze wereld in moet sturen. Ze weet intuïtief dat dit uiteindelijk het allerbeste is voor haar kroost. Mijn ex-vriendin heeft Baby uiteindelijk moeten laten inslapen. Ook zoiets. Ze deed dat niet voor zichzelf. Het actieve ingrediënt van liefde nr. 1 is oog hebben voor het welzijn van de ander, ook als het betekent dat je iets moet doen wat tegen jouw eigen wensen ingaat.

Het werkwoord koesteren benadert liefde nr. 1 het best. Dat woord omvat twee elementen die echte liefde in zich heeft. 1: Met iets of iemand een sterke emotionele band voelen, en 2: daar aandachtig en zorgzaam mee omgaan zodat het niet beschadigt of onnodig lijdt. Het Engelse equivalent van koesteren, *cherish*, vind ik nog sterker omdat het ook de connotatie ‘voeden’, ‘zorgen’ of ‘laten opbloeien’ heeft.

Liefdeloosheid

Het grootste obstakel voor liefde nr. 1 is persoonlijke ambitie: met jezelf bezig zijn. Het najagen van persoonlijk succes, genot of een toekomstideaal (hoe verheven ook) staat liefde nr. 1 in de weg. Het vult je geest met egocentrische gedachten en dromen over de toekomst, niet met liefde. Echt ambitieuze mensen hebben weinig tijd en ruimte voor liefde. Zelfs als ze met hun partner en kinderen op een prachtig strand zitten, denken ze aan het binnenhalen van een nieuwe opdracht. Ik ken een ambitieuze psycholoog die bezig is een app te maken om de wereld ‘liefdevoller en gelukkiger’ te maken – ondertussen snauwt ze tegen haar intimi en verwaarloost ze haar lichaam. Het is geen pretje om met deze vrouw in een ruimte te zijn. Ze wordt gedreven door ambitie, niet door liefde.

Zelfs hardnekkige romantici ontberen vaak liefde nr. 1. Mijn meest liefdeloze relatie was die waarin mijn toenmalige vriendin mij in haar romantisch ideaalplaatje probeerde te passen. Ze zag niet mij, maar de man die ik had kunnen zijn. Het gevolg was dat ze mij de hele relatie lang probeerde te veranderen. De relatie was een kleine hel. We waren jong en hielden de ellende jarenlang vol. Andersom wilde ik haar ook niet kwijt: ze was mooi, intelligent en tussendoor ook lief. Maar ook ik wilde iets in haar zien dat zij niet was. Nu onze romantische verwachtingen zijn gesneuveld, en we gewoon vrienden zijn, is er meer liefde tussen ons dan toen.

De ander nodig hebben om je eigen leegte op te vullen voor plezier of zelfbevestiging is geen liefde, maar zelfbevrediging. Iemand die zichzelf (of zijn idealen) alsmaar op nummer één zet, kent geen liefde – hoogstens het verlangen ernaar.

De narcist is het schoolvoorbeeld van deze liefdeloosheid. Ik heb een paar echte narcisten gekend. Het viel mij op dat hun relaties instrumenteel zijn, en hun aandacht en charme extreem oppervlakkig. Narcisten worden gedreven door genot, frustratie en machtswellust, niet door liefde. Daar kunnen ze helaas weinig aan doen, zo zijn ze geboren. Mensen die een relatie met zo iemand hebben gehad, moeten daar soms jaren van bijkomen. Ze zochten tevergeefs naar liefde bij de narcist. Slachtoffers haten hun narcistische ex en zoeken naar rechtvaardigheid voor het leed dat hun is aangedaan, maar realiseren zich niet dat de narcist eigenlijk al voldoende gestraft wordt. Omdat de narcist geen liefde kent, kent hij namelijk ook geen geluk.

Liefde nr. 1 en geluk hebben veel met elkaar te maken. Je kunt je afvragen of ze verschillend zijn. Beide toestanden kunnen neuropsychologen in de hersenen herkennen aan een toename van onder meer endorfinen – hersenstofjes met een morfine-achtig karakter die mensen een universeel gevoel van liefde geven.

Dit zijn de enige gemoedstoestanden waarin het brein géén signalen geeft dat er iets aan de huidige situatie veranderd hoeft

te worden. (Genot lijkt daarop, maar het is vluchtiger en laat al snel weer een leegte achter). Alle andere emoties – zoals verdriet, boosheid, jaloezie, angst, seksuele opwinding, honger, afkeer en noem maar op – wekken signalen op in je brein dat jij nu in actie moet komen. Het zijn instrumentele, zelfzuchtige emoties. Angst alarmeert jou om een gevaar af te wenden. Boosheid veroorzaakt het idee dat je onrecht moet afstraffen of vergelden. Verdriet is een teken dat je iets belangrijks verloren hebt en jezelf moet terugtrekken totdat de situatie verbetert. Eenzaamheid, jaloezie, verlatingsangst, onzekerheid, al die emoties veroorzaken een drang om de huidige situatie te verbeteren. Ze gaan over het bevredigen van verlangens of het beschermen van je ego, lichaam of bezittingen. Liefde nr. 1 overstijgt deze drang tijdelijk. Dan ben je even niet met jezelf en je toekomst bezig.

Als er haat, stress, jaloezie of angst is, is er noch geluk, noch liefde. En andersom: als geluk en liefde heersen, zijn haar tegenhangers er ook even niet. De Russische schrijver Dostojevski beschreef de hel ooit als ‘het onvermogen om lief te hebben’. Ik denk dat hij een punt heeft. Het enige geluk van de liefdeloze narcist is dat hij niet weet wat hij mist.

Liefde nr. 2: romantische liefde

Misschien vind je het een anticlimax, maar dit boek gaat dus verder niet meer over die toestand van pure liefde (of althans niet alleen); het gaat vanaf nu vooral over liefde nr. 2: de romantische liefde.

Waar liefde nr. 1 geen hoger doel heeft dan zichzelf, heeft romantische liefde dat wel. De romantische gevoelens waarmee liefde vaak wordt geassocieerd – seksuele aantrekkingskracht, verliefdheid en hechting – hebben tot doel een exclusieve relatie tot stand brengen of in stand te houden, met één persoon. Liefde en romantiek kunnen samengaan, maar zijn dus niet hetzelfde. Passie en lust kunnen de liefde juist besmeuren en soms zelf tot een slag-

veld maken. Die genereren verwachtingen en beloften die gefrustreerd en gebroken kunnen worden. Romantiek is een ego-ding. En waar het ego is komen trots, verlatingsangst, jaloezie, spijt, schuldgevoel en zelfs haat om de hoek kijken. Geen enkel stel komt daar onderuit.

Partners doen er soms jaren over om een bevredigende vorm voor hun liefde te vinden. Vaak ook nog tevergeefs. Verschillen in achtergrond, ervaring en temperament maken romantische liefde voor iedereen net iets anders. Voor de een is het een obsessie die lijkt op een seksverslaving, voor de ander de vurige behoefte om voor een ander te zorgen en voor weer een ander een gelijkwaardige vriendschap waarbij je de meest intieme gedachten met elkaar deelt en elkaar door dik en dun steunt.

De romantische relatie die de meeste mensen nastreven is een geüpdatete versie van de religieus opgelegde huwelijksmoraal die onze voorouders beleden: een 'heilige' verbintenis waarbij je voor altijd bij elkaar bent. Omdat het tegenwoordig geen (sociale of praktische) noodzaak is bij elkaar te blijven, gebeurt dat alleen als het voor beide partijen bevredigend genoeg is. Zelfs als jij de ideale partner geschaakt zou hebben, ben je er nog niet.

De achilleshiel van de liefde: botsende oerbehoeften

Het recept voor een fantastisch liefdesleven is in theorie net zo simpel als het in de praktijk onmogelijk is: steeds weer opnieuw verlangen naar wat je al hebt. Dat is de onmogelijke uitdaging waar elk stel voor staat. Het is onmogelijk omdat we door moeder natuur zijn 'geprogrammeerd' met twee fundamenteel verschillende levensbehoeften. We hunkeren enerzijds naar veiligheid en stabiliteit, anderzijds naar groei, vooruitgang en avontuur. We hebben beide neigingen nodig voor het Doel der Doelen: overleven (en onszelf tussendoor voortplanten). Om succesvol te overleven moet je zowel koesteren wat je hebt als risico's nemen om

vooruit te komen. Het bekende voelt fijn en vertrouwd, het onbekende herbergt zowel het gevaar van mislukking als de belofte van een beter leven. Ieder mens wordt geplaagd door vragen als: Ga ik voor de veiligheid van mijn huidige baan of begin ik voor mezelf? Confronteer ik mijn buurman met zijn vervelende gedrag of bewaar ik de lieve vrede? Gaan we weer op vakantie naar die relaxte camping of zoeken we dit jaar het avontuur op? Iedereen beantwoordt die vragen anders. Sommige mensen zijn simpelweg tevreden met wat ze hebben, anderen hebben nieuwigheid en onvoorspelbaarheid in hun leven nodig. De hormonen en hersenstoffen die door jouw brein en lichaam stromen bepalen tot welk type jij behoort.

Uiteraard worden we ook in de romantische liefde geplaagd door deze tegenstrijdige neigingen. We willen de vanzelfsprekende veiligheid van een intieme relatie, maar ook de seksuele passie en het avontuur van een affaire. We willen iemand bezitten, maar ook veroveren. We willen dat een partner zowel transparant en voorspelbaar is als mysterieus en spannend. We zoeken een zorgzaam maatje bij wie we ons thuis voelen, maar verlangen ook naar een minnaar die ons frustreert en tot ontlading brengt; een partner bij wie we helemaal onszelf kunnen zijn, en een die ons vurig begeert en op een voetstuk plaatst. Of een die we zelf vurig kunnen begeren en op een voetstuk kunnen plaatsen.

Dat zijn tegenstrijdige verlangens die elk individu, en elk stel, op unieke manier moet confronteren. Een relatie die in alle opzichten goed is, wordt bedreigd door het botsen van deze tegenstrijdige verlangens die door verschillende hormonen worden aangestuurd. Eeuwenlang waren het religieuze en praktische beperkingen (seks betekende kinderen krijgen) die onze tegenstrijdige driften beteugelden, nu zijn het vooral zoete romantische verhalen over 'echte liefde' die we elkaar vertellen.

Het is een kwestie van temperament, wilskracht en romantische verbeelding die bepaalt hoe wij een relatie beleven.

Alleen als partners genoeg fysieke aantrekkingskracht houden, veel met elkaar gemeen hebben, genoeg leuke momenten samen

beleven en niet in de war worden gebracht door aantrekkelijke concurrenten, hebben ze kans om bij elkaar te blijven. Dat maakt dat ze de saaie en slechte momenten beter aankunnen.

Uit onderzoek blijkt vooral dat partners die op elkaar lijken kans maken om het lang met elkaar uit te houden. Als twee partners te veel van elkaar verschillen wat betreft karaktereigenschappen, relatiewensen, normen en waarden dan blijft hun relatie een gevecht tot het bittere eind. En op het moment dat zij elkaar proberen te veranderen maken ze elkaar gek en putten ze de liefde voor elkaar uit.

Als romantiek en seks verdwijnen is dat vervelend, maar als liefde (nr. 1) en wederzijds respect weg zijn, dan kan samenzijn een heuse gevangenis worden.

Romantische relaties vragen dus om een uitgekiende balans tussen lust en vriendschap. Vind dat maar eens in één en dezelfde partner, in een hoeveelheid die voor jullie allebei voldoende is. Dit is natuurlijk de grootste uitdaging van de romantische liefde: een leuke, geschikte partner vinden. Zo veel geschikte kandidaten kom je in het leven van alledag niet tegen en het 'kiezen' van een partner verloopt in de praktijk nogal willekeurig. We weten niet precies waarom we juist op die ene persoon vallen en niet op de andere. Aantrekkingskracht is een mix van toeval en biologische chemie. We rechtvaardigen onze keuzes achteraf, alsof we weten wat we doen – maar dat is schijn. Het kiezen gebeurt diep in het brein, in de oudere, primitieve hersengedeelten, die geduldig in elkaar zijn gezet door oeroude evolutionaire programma's.

Het lijkt vooral een kwestie van geluk als we op een partner vallen die ons niet alleen in vuur en vlam zet, maar ook inhoudelijk bij ons past. En wanneer dit niet zo is, is het een daad van liefde – liefde nr. 1 – om elkaar los te laten. Van iemand houden betekent niet per se dat je met die persoon in de juiste relatie zit. Dat was de eerste liefdesles die ik zelf met pijn en moeite heb geleerd.

Meer vrijheid, meer keuze, minder liefde

*‘Wie een mooie, goede en slimme vrouw zoekt,
zoekt er niet één, maar drie.’*

Oscar Wilde, schrijver

*‘Zo veel wegen. Zo veel zijpaden. Zo veel keuzes.
Zo veel fouten.’*

Sarah Jessica Parker, actrice

Waarom is de mens evolutionair gezien het meest succesvolle beest op aarde? Mensen kunnen elkaar verhaaltjes vertellen. Taal heeft de mens vleugels gegeven. Verhalen hebben een verbindende functie: ze kunnen een enorme hoeveelheid mensen verbinden en georganiseerd laten samenwerken, met regels die niet in de natuur te vinden zijn. Ondanks het feit dat ons brein geëvolueerd is om slechts met zo'n honderdvijftig vrienden op persoonlijke basis om te gaan, kunnen miljarden wildvreemden prima samenwerken als ze maar in een gemeenschappelijk verhaal geloven. Zo heeft de mens de aarde ten koste van andere dieren veroverd. Neem het geloof in God. Hoe krijg je tienduizenden mensen die elkaar niet persoonlijk kennen op de been om samen ten strijde te trekken in een kruistocht? Als ze allemaal geloven in hetzelfde verhaal is dat niet zo vreemd. Andere dieren missen dit talent. Zet tienduizend willekeurige mensen in een voetbalstadion en je krijgt

een potje voetbal of muzikaal concert. Zet er tienduizend chimpansees voor in de plaats en je krijgt chaos.

Dit primitieve taalbesef, dat zo'n honderdduizend jaar terug ontstond, maakte dat mensen het over slangen, vijandige stammen of rijpe bananen konden hebben zonder ze aan te wijzen. Ideeën zaten niet langer opgesloten in individuele hoofden, maar konden onderling uitgewisseld en verfijnd worden. Als Willemijn ziek werd van een bepaalde bes, hoefde de rest van de mensen niet meer dezelfde fout te maken. Als Bernd toevallig ontdekte dat een berenvel als mantel gebruikt kon worden, dan werd die kennis deel van de collectieve menselijke cultuur. In het onzichtbare web dat de taal weefde bleven de belangrijkste lessen en fouten van elke generatie mensen bewaard voor de generaties daarna. Die konden daar vervolgens op voortborduren en er hun eigen inzichten aan toevoegen. Taal heeft de mens evolutionair gezien in belachelijk korte tijd van primitieve holbewoner tot ruimtevaarder gelanceerd.

Taal heeft uiteraard ook onze intieme relaties grondig veranderd. Het gemiddelde dier heeft slechts wat klanken en gebaren tot zijn beschikking om zijn relaties te plooiën. Het gebrek aan duidelijkheid en nuance moet hij compenseren door te grommen, aan te vallen, weg te rennen of zich over te geven. Non-verbale communicatie geeft andere relaties dan die wij nu kennen. Hoe laat je doorschemeren dat je nu geen seks wilt, maar eerst wilt wandelen? Hoe laat je Maria vriendelijk weten dat ze met haar vingers van Roderik moet afblijven? Hoe waarschuwt je Roderik dat Maria het stiekem met Marcus doet? Je kunt al raden dat dit gepaard zal gaan met wilde gebaren en talloze misverstanden (zonder die te kunnen corrigeren). In de pre-taalperiode was dus geen sprake van zoetgevooisde romantiek waarbij je lieve woordjes in elkaars oor lispelde. Ook seksuele exclusiviteit was niet echt een ding. Mensen waren trouw aan hun groep – want daarbuiten overleefden ze het nog geen week – maar de paringsdans zelf was weinig

meer dan een opportunistisch kansspel waarbij zelfs verkrachtingen gemeengoed waren. Het waren vooral de sociale en altruïstische mannetjes (dus niet per se de sterkste) die de meeste kansen kregen om vrouwtjes te bezwangeren. Er waren geen heldere afspraken over hoe je met seks, jaloezie, romantiek en voortplanting moest omgaan. Pas toen mensapen leerden praten, creëerden ze bijgelovige verhalen over hoe mensen met elkaar dienden om te gaan. De eerste serieuze pogingen om het liefdesleven van de mens te regelen waren nogal primitief en zouden ons nu doen gruwelen. Meestal werden vrouwen (en kinderen) gezien als het bezit van de man. Dat was onze eerste ‘beschaafde’ oplossing om met de gewelddadige uitwassen van jaloezie en seks te dealen. Wanneer een vrouw verkracht werd, was het eeuwenlang geaccepteerd om niet de verkrachter te straffen, maar om de vrouw van de verkrachter te verkrachten. In sommige culturen was het een gebruik om de vrouw van een gestorven man levend te begraven: zij was immers zijn bezit. Mooie tijden voor vrouwenhaters.

Liefde tussen man en vrouw was irrelevant: de eerste huwelijken waren weinig meer dan strategische allianties om familiebanden te versterken. Vaak tussen eerste- en tweedegraadsnichten en -neven. Als een man het zich financieel kon veroorloven mocht hij er meerdere vrouwen op na houden. Tussen de zesde en negende eeuw raakte monogamie in *schwung* in het Westen, maar toch was promiscuïteit voor de man nog best acceptabel. Vrouwen delfden eigenlijk op bijna alle relevante punten – seksueel, maatschappelijk en juridisch – het onderspit. Emancipatie is een verbazingwekkend recent fenomeen. Pas in de vorige eeuw besloten wij dat vrouwen en mannen gelijke rechten moeten hebben.

Sinds de religieuze relatierregels tussen mannen en vrouwen overboord zijn gegooid, en vrouwen recht op zelfbeschikking hebben, zijn het vooral de romantische idealen in ons hoofd over ‘échte liefde, gelijkwaardigheid, trouw en monogamie’ die ons liefdesleven vormgeven. Idealen waarmee wij bijna allemaal zijn opgevoed, en die gretig gepromoot worden door literatuur, media en commercie.