

De liefde zo kort, het vergeten zo lang

Een jaar of wat geleden stond ik aan de toog in een Groningse kroeg. Ik had een optreden gehad en zocht nog wat nachtelijk vertier, toen ik in gesprek raakte met een man die die dag van zijn vriendin de bons had gekregen. Met een licht Gronings accent zei hij: ‘Ze houdt van me, maar het is beter als we elkaar niet meer zien. Ze vindt het leeftijdsverschil te groot. Ik mag haar geen tekstberichten meer sturen.’

Op dat moment piepte zijn telefoon. Met een spoor van hoop pakte hij het toestel van de bar en zag dat zijn vriendin zich niet aan haar eigen verbod had gehouden. Hij zette z’n leesbril op, las haar bericht en zweeg even.

‘Dit is mijn laatste bericht,’ las hij ten slotte voor, waarna hij me het sms’je liet zien en verderging: ‘Voel me erg somber. Ik hou van je, maar het is onmogelijk. Stuur me niets terug, svp.’

De man legde zijn toestel weer op de bar.

‘Haar laatste bericht,’ zei hij.

Ik zei dat haar woorden me deden denken aan het

gedicht 'Haar laatste brief' van Martinus Nijhoff, waarna ik een paar regels voor hem citeerde:

*Verwijt mij niet dat ik lichtzinnig was
omdat ik liefgehad heb zonder trouw
en zonder tranen heenging (...)*

*Zeg zacht mijn naam, en ik ben in 't vertrek:
de bloemen staan weer in de vensterbank,
de borden in het witte keukenrek.*

*Want meer van mij bevindt zich in die klank
dan in de jeugd waarom je van mij houdt,
mijn bijna-jongensborst, mijn haar van goud.*

(Nieuwe gedichten, Querido, 1934)

De man knikte en samen zwegen we. Poëzie om kwart over drie 's nachts in Groningen. Een vlucht-heuvel om even op adem te komen. Eerste hulp bij liefdesverdriet.

Tijdens de research voor een roman waarin een verbroken relatie een grote rol speelde, raakte ik nog meer gefascineerd door het onderwerp liefdesverdriet dan ik al was. Waarom doet het zo'n pijn? Wat gebeurt er als iemand het heeft? Waarom ontregelt het zo? Waarom duurt het zo lang? Valt er iets tegen te doen?

In mijn omgeving zag ik mensen die maandenlang ontregeld waren door een verbroken relatie en ook zelf heb ik in mijn leven een paar keer in heftige of

nog heftigere mate ervaren hoe het is om te worden verlaten of om een relatie te beëindigen. Regelmatig ben ik gedumpt, al heb ik ook zelf een paar keer afscheid van iemand moeten nemen, in beide gevallen tot verdriet en ontredde-ning. Meerdere malen heb ik oprecht gedacht dat ‘een leven zonder haar’ – wie dat op dat moment ook was – geen zin meer had, en al die keren bleek dat toch niet zo te zijn. Na maanden, of soms jaren, kon ik me eigenlijk al niet meer voorstellen waarom ik me zo had laten gaan.

Een van de eerste literaire romans die ik las, was *Turks fruit* (1965) van Jan Wolkers, een boek dat mij niet alleen begeisterte voor de wervelwind die literatuur kan zijn, maar ook een venster bleek naar een volwassen wereld waar het verlies van een geliefde blijkbaar zo kon ontregelen dat het leek alsof er een orkaan woedde. De roman begint met een iconische aanval van liefdeswaan-zin, de eerste passage die ik in mijn leven las die me compleet wegbli-est. Om zijn teerbeminder Olga te vergeten stort hoofdpersoon Erik zich met grote overgave op een parade aan meisjes en vrouwen bij wie hij troost zoekt (‘ik naaide de ene meid na de andere. Ik sleepte ze naar mijn hol en rukte ze de kleren van het lijf en ramde me een ongeluk’). Toch brengt deze verbeterde zoektocht naar seksuele vergetelheid Erik niet dicht bij verlichting, zeker niet als hij almaar bedenkt voor wie zijn lief hem heeft verlaten (‘zo’n uit zijn krachten gegroeide lul met een doorgebogen rug’).

Recentelijk ben ik gescheiden van de vrouw met

wie ik dertig jaar leefde, mijn grote liefde, en hoewel onze gezamenlijke beslissing liefdevol, gespeend van ruzie en vriendschappelijk was, hakte het zelfgekozen vonnis er natuurlijk in: het besluit om uit elkaar te gaan, de reacties van onze drie kinderen, de reacties van vrienden en familie, het zoeken naar nieuwe woningen, de beider verhuizingen, het afscheid, de gang naar mediator en rechtbank, en uiteindelijk het tekenen van de juridische ‘Akte van Berusting’. Mooie term. Berusting was precies het goede woord. Ons gedeelde verdriet was soms groot, en is dat af en toe nog, maar toch twijfelden we niet over onze beslissing en zien we elkaar nog steeds regelmatig. Van de liefde die inmiddels diepe vriendschap is en nooit meer voorbij zal gaan.

Nog recentelijker had ik een nauwelijks geconsumeerde *fling* met een bijzonder leuke vrouw. Het was aangenaam om de wereld weer eens toe te laten en me verliefderig te laven aan het idee dat mijn amoureuze leven nog niet voorbij hoefde te zijn. Muziek, literatuur, kunst, fotografie, poëzie, romantiek: alles kwam plotseling driedubbel zo hard binnen. In het echt, over de app en in gedachten voerde ik vele gesprekken met deze vrouw, over het leven, de liefde, de lusten.

Helaas duurde dit energieke en broeierige gevoel te kortstondig, want tijdens een van onze volgende ontmoetingen vertelde zij dat ze mij ook heel leuk vond puntje puntje puntje maar helaas louter amicaal en dus niet amoureuus. Er gloorde geen liefde voor

haar, wist ze inmiddels, en daarom ook niet voor mij, wat me meer pijn deed dan ik had gedacht. In mijn appartement werd ik op larmoyante wijze bevangen door een giftige melange van ludduvuddu, jaloezie, zelfmedelijden en zelfhaat, gevoelens die me dagen-, wekenlang teisterden en me kilo's lichter maakten. Af en toe stuurden we elkaar berichten, een vorm van contact die me nog dieper de grond in stampte, terwijl ik ondertussen op haar Instagram zag hoe haar leven zich voltrok. Zuchtend stond ik op en zuchtend ging ik slapen.

Na verloop van tijd haalde ik de aantekeningen voor mijn roman erbij, om troost te peuren uit gedichten, bevindingen van anderen en wetenschappelijke weetjes die ik ter inspiratie voor het boek had verzameld. Ik wilde antwoorden op vragen die me parten speelden. Hoe onzinnig was het om me te verliezen in liefdesverdriet (of misschien beter: verliefdeswaanzin)? Waarom deed de afwijzing zo'n pijn? Waarom maalde ik 's nachts zo afmattend dat ik de hele dag moe was? Waarom verwijderde ik meerdere malen haar berichten en zelfs haar telefoonnummer uit mijn adresboek, om die vervolgens in halve paniek weer op te zoeken? Waarom blokkeerde ik haar op de socials, om haar dezelfde dag alsnog weer toe te voegen? En dat dan acht keer achter elkaar. Waarom lukte het maar niet om níet aan haar te denken? Het was niet de beste versie van mezelf die ik in die weken etaleerde. Het was liefdeswaanzin. Het was zoals Pablo Neruda in zijn beroemde bundel *Veinte*

poemas de amor y una canción desesperada (1924) (in het Nederlands uitgegeven als *Twintig liefdesgedichten en een wanhoopslied*) al schreef: de liefde is zo kort, en het vergeten duurt zo lang.

Zonder vooropgezet plan dook ik dieper in het onderwerp, waarna ik mijn redacteur voorstelde om meer over liefdesverdriet te schrijven. Voor een schrijver een voor de hand liggend overlevingsmechanisme, al kun je je ook afvragen of het niet uitermate dom was om het beest te blijven voeden. Als je schrijft, zeg ik vrij naar Joost Zwagerman, ben je groter dan de wereld en kleiner dan de pen in je hand: ‘Je bent er niet. Je schrijft.’

Dit werk is het resultaat van mijn worsteling en mijn vluchtige poging er al schrijvend even niet meer te zijn. Om meer over het onderwerp te weten te komen voerde ik inspirerende gesprekken met een sociaal psycholoog, een evolutionair psycholoog, nog een psycholoog, twee psychotherapeuten, een neurobioloog, een literator, een journalist, een relatietherapeut en enkele ervaringsdeskundigen in mijn omgeving. Er zijn – weet ik inmiddels – minimaal vier takken van wetenschap die zich specifiek met liefdesverdriet bezighouden. Liefdesverdriet is een buitengewoon complex thema waarvan alle facetten worden onderzocht: de dynamiek van liefdesrelaties, de emotionele en mentale pijn van mensen met liefdesverdriet, de aanpalende neurologische processen, de vraag hoe afwijzing en breuk onze denkbeelden over onszelf, onze gedragingen en emoties beïnvloeden.

In dit boekje wil ik een paar van de vele bevindingen van de wetenschap over liefdesverdriet aanstippen, waarbij ik meteen opmerk dat ik geen wetenschapper ben en slechts een *lousy* ervaringsdeskundige, al heb ik zeker mijn eigen diepe diepten gehad waaruit ik kon peuren. Bij mij uitte mijn liefdesverdriet zich vooral in zelfverachting ('ik ben niets waard en ik zou zeker ook geen relatie met mezelf willen') en dat is een emotie die niet alleen snel aanstellerij lijkt, maar het ook gewoon is. Alleen... gevoelens zijn nooit hypocriet, zoals een vriendin van me ooit optekende. En daarom wilde ik over dit onderwerp schrijven, om een idee te krijgen waar mijn zelfdestructieve roes vandaan kwam.

Wetenschappers zouden – terecht – mijn gebrek aan systematische literatuurstudie over het onderwerp kunnen hekelen en psychologen wellicht het lukrake van de casuïstiek die ik behandel. Ze hebben gelijk: ik beoog niets meer dan mijn gedachten over liefdesverdriet te laten gaan, waarbij ik zal proberen te waken voor generalisaties. Wees altijd kritisch bij wat ik beweer, zou ik generaliserend zeggen.

Tijdens ons leven omarmen we functionele én disfunctionele gedragspatronen gebaseerd op eerdere leerervaringen, patronen die ons helpen te overleven, leerde ik van de Utrechtse psychotherapeut Marcus Huibers. 'In veel gevallen zeilen we vervolgens redelijk kalm en geruisloos door het leven,' vertelde hij me, 'zeker als de liefdesrelatie stabiel blijkt en enige tijd voortduurt. Gaat het goed met je relatie, dan kun

je alles aan. Partners herkennen het moment dat de dingen vanzelfsprekend zijn geworden: het is vanzelfsprekend dat je van me houdt en bij me blijft, het is vanzelfsprekend dat ik leuk genoeg ben voor jou, het is vanzelfsprekend dat we elke zaterdagochtend van elf tot halftwaalf seks hebben en het is vanzelfsprekend dat jij straks voor me zorgt als ik oud en ziek word.'

Maar dan komt er een breuk. Huibers: 'Het ruwe ontwaken na een verbroken relatie is vaak letterlijk het verdwaasd wakker worden in een leeg bed, in een koud huis. Het fundament waarop alles is gebouwd lijkt verdwenen. De ander staat voor al het mooie dat het leven je gisteren nog te bieden had, ook als dat een idee-fixe is waarop je al je onbevredigde verlangens projecteert, een geïdealiseerd droombeeld dat het verleden sterk vertekent. Dat is verliesverdriet.'

En hoe ga je daar dan mee om. Zelf heb ik me in tijden van emotionele turbulentie gelaafd aan een krankzinnige stroom gedichten, spoken-wordsels, oneliners en bonmots die ik met name via Instagram in mijn schoot kreeg geworpen. Het leek soms of social media meer wist van mijn sores dan ikzelf, en niet alleen social media, ook kreeg ik op willekeurige plekken woorden in mijn gezicht gesmeten: op muren, toiletdeuren, posters, verpakkingen en zelfs armen, benen en ruggen. Wat wilde het universum mij in godsnaam vertellen?

In 1975 bracht Paul Simon zijn beroemde nummer '50 Ways To Leave Your Lover' uit, een opsomming

van manieren hoe je een geliefde kunt dumpen (de grap is dat hij er helemaal geen vijftig noemt, maar slechts vijf: *Slip out the back, Jack, Make a new plan, Stan, You don't need to be coy, Roy, Hop on the bus, Gus, Just drop off the key, Lee*). Hoe leuk het nummer ook is en hoe graag we het op karaoke-avonden meezingen, als leidraad om een relatie te beëindigen zijn de aanbevelingen van Simon uitermate stupide. Het nummer suggereert dat weggaan uit een relatie een eenvoudige beslissing is, en dat is het natuurlijk nooit. Er zijn altijd tranen, twijfels, lange gesprekken, slapeloze nachten, verliefde verledens, gedeelde spullen en gefnuikte toekomstbeelden. En geknakte ego's.

En nu generaliseer ik, want dit geldt natuurlijk niet voor iedereen. Breuken ontstaan zelden om één reden, behalve misschien in het begin van een relatie. Hoe langer een relatie duurt, hoe meer de beëindiging een opeenstapeling was van vele factoren, zoals onderzoekers rapporteren. Er zijn klassieke fases van rouw die in het algemeen gelden, maar niet altijd hoeven voor te komen na een relatiebreuk. Bij de beëindiging van een lange relatie – zoals bijvoorbeeld die van mijn echtgenote en mij – zijn die fases van rouw vaak al doorlopen in de laatste afsluitende periode van de liefde. De onthechting is al in volle gang en de berusting komt ook sneller, in sommige gevallen zelfs al direct.

In heel veel andere gevallen komt met de breuk ook een al dan niet behapbaar verdriet. Vaak begint dat met ontkenning, als een van de geliefden moeite

heeft te accepteren dat het echt voorbij is. Dan kan er boosheid of zelfs woede volgen. In een volgende fase wordt er vaak nog gepoogd de relatie te redden, maar als dit mislukt bestaat het gevaar van somberheid en depressie. Tot slot, aan het einde van de *Werdegang*, is er al dan niet schoorvoetend acceptatie, als de zon weer af en toe begint te schijnen en je iemand plotse-ling weer een liedje hoort fluiten in de supermarkt.

In verreweg de meeste gevallen is liefdesverdriet een tijdelijk en zelfoplossend probleem. Ik wil het laatste hoofdstukje van dit boek niet *plotspoilen*, maar vrijwel iedereen herstelt uiteindelijk van liefdesverdriet en regelmatig vinden mensen daarna zelfs een betere of bevredigender relatie, of ze blijven – naar volle tevredenheid! – alleen. Het kan ontzettend zwaar zijn, liefdesverdriet, maar het gaat voorbij. Echt.

Uiteraard zijn er tientallen pijnen te bedenken die op de keper beschouwd erger en destructiever zijn dan liefdesverdriet, maar iedereen zal het erover eens zijn dat afwijzing van en rouw om een geliefde dusdanig kan ontregelen dat het leven kortstondig uitzichtloos lijkt.

Dit bescheiden opstel was in eerste instantie bedoeld voor mezelf, om al schrijvend na te denken over mijn heftige reactie op het einde van een efemere verliefdheid, al had dat natuurlijk zeker ook te maken met de transitie in mijn leven en mijn huwelijk. Ik kan me voorstellen dat dit gelezen zou kunnen worden door mensen die er middenin zitten: het onbegrip, de boosheid, de verbijstering, de zelfwalging, de rouw,

de pure penetrante paniekerige pathetische pijn. Waarom verbroken relaties en gefnuikte liefdes ons zo aangrijpen en het nauwelijks lukt om de ellende weg te denken of te verzachten. En of er ook manieren zijn om dat proces te versnellen en de pijn te verlichten. Die zijn er, weet ik inmiddels, maar verwacht er in liefdesnaam niet te veel van.